



JOABE TETZNER DE OLIVEIRA

QUALIDADE DE VIDA DOS ALUNOS NO ENSINO MÉDIO

JI-PARANÁ
2019

JOABE TETZNER DE OLIVEIRA

QUALIDADE DE VIDA DOS ALUNOS NO ENSINO MÉDIO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Examinadora do Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná, como requisito de aprovação para obtenção do título de Licenciatura em Educação Física. Orientador: Prof^a. Nair Rost de Lima.

JI-PARANÁ
2019

O49q

Oliveira, Joabe Tetzner de

Qualidade de vida dos alunos no ensino médio / Joabe Tetzner de Oliveira. Ji-Paraná: Centro Universitário São Lucas, 2019.

13 p. il.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Centro Universitário São Lucas, Curso Licenciatura em Educação Física, Ji-Paraná, 2019.

Orientadora: Profª. Nair Rost de Lima

1. Qualidade de vida. 2. Estilo de vida. 3. Adolescência. 4. Pentáculo do bem-estar. I. Lima, Nair Rost de. II. Qualidade de vida dos alunos no ensino médio. III. Centro Universitário São Lucas.

CDU 613.7

Ficha catalográfica elaborada pelo bibliotecário José Fernando S Magalhães
CRB 11/1091

JOABE TETZNER DE OLIVEIRA

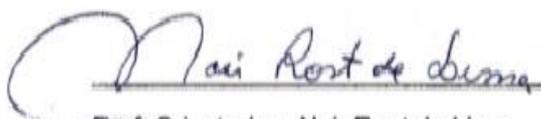
QUALIDADE DE VIDA DOS ALUNOS NO ENSINO MÉDIO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Examinadora do Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná, como requisito de aprovação para obtenção do título de Licenciatura em Educação Física. Orientador: Prof. Nair Rost de Lima.

Ji-Paraná, 03 de Novembro de 2019.

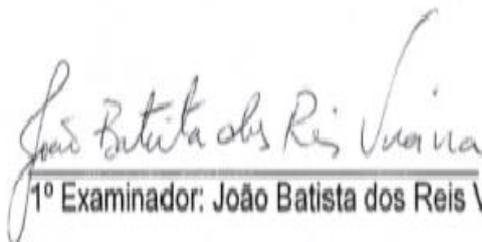
Avaliação/Nota: 9,1

BANCA EXAMINADORA



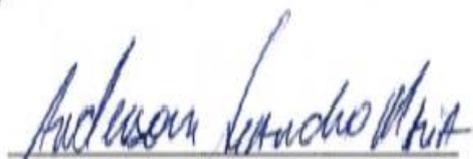
Prof. Orientador: Nair Rost de Lima

Centro Universitário São Lucas



1º Examinador: João Batista dos Reis Viana

Centro Universitário São Lucas



2º Examinador: Anderson Leandro Maria

Centro Universitário São Lucas

QUALIDADE DE VIDA DOS ALUNOS NO ENSINO MÉDIO

Joabe Tetzner de Oliveira¹; Nair Rost de Lima²

1. Centro Universitário São Lucas, Ji-Paraná, Brasil. 2. Centro Universitário São Lucas, Ji-Paraná, Brasil. Endereço de e-mail: Joabe.horta@hotmail.com, Nair.lima@sãolucas.edu.br

RESUMO: A qualidade de vida é o conjunto de ações pelo qual um indivíduo busca a sua melhor maneira de viver sendo que não importando para alguns aspectos físicos, mas sim se está se sentindo bem com o corpo que se tem, com a vida sociável ao qual se expõe ou tem-se, parte cultural em que o mesmo vive ou aprende. Este estudo de cunho bibliográfico, elaborado através da leitura e análise de pesquisas já publicadas. O objetivo do presente estudo foi verificar dentro das pesquisas já elaboradas se os alunos de ensino médio estão com uma qualidade de vida satisfatória. Dentro dos estudos analisados percebemos que os escolares estão com um estilo de vida consideravelmente bom, porém observamos que deixaram a desejar em alguns pontos, sendo eles Nutrição e Atividade Física, pois se os profissionais de educação física melhorar alguns conceitos e instruir em suas aulas pode-se melhorar ainda mais o estilo de vida dos escolares no ensino médio, pois não é necessária uma estrutura excelente para que se possa aplicar uma aula com qualidade visando os PCN e os aspectos que envolvem uma melhor qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE: 1.Qualidade de vida 2.Estilo de vida 3.Adolescência 4.Pentáculo do bem-Estar

INTRODUÇÃO

A qualidade de vida é vista como o desejo das pessoas conquistarem uma vida mais saudável e mais longa, sem correr o risco de doenças cardíacas causadas pela falta de atividade, uma boa alimentação e o dia-a-dia corrido. Quando ouvimos falar em qualidade de vida, logo pensamos que são pessoas que praticam atividades físicas, ou relacionamos as pessoas com dinheiro, com o corpo bem direcionado, em que é, bem visto pela sociedade, mas na verdade qualidade de vida é vista de forma geral ou seja com um todo sendo alimentação, sono, atividades físicas,

tipos de bebidas, se fuma ou não, dentre outros fatores. Qualidade de vida, é o entendimento de satisfação que retrata uma soma de características próprias, grupo social e ecossistêmico que qualifica as circunstâncias em que habita o indivíduo (NAHAS 2006). Sendo que, qualidade de vida cerca de uma assimilação particular referente as circunstancias de vitalidade e outras perspectivas comuns das existências individuais, (GILL & FEINSTEIN 1994 e ARGYLE 1996, apud. SÁ AMADO, 2017. p.2).

Se pensarmos em qualidade de vida, logo temos que pensar em estilo de vida, pois ele dispõe-se uma influência

de maneira significativa, como por exemplo, se não dormimos direito a tendência será aumentar nosso nível de estresse, nível de batimento cardíaco alterado e entre outros fatores primordiais. Estilo de vida é o agrupamento de atitudes que pondera as condutas e preceitos dos indivíduos. Essas práticas e atitudes racionais mantêm-se concernentes à compreensão do bem-estar do sujeito (NAHAS 2006). Os elementos do estilo de vida conseguem modificar ao extenso tempo, contudo essas coisas só advêm se o sujeito simultaneamente avistar qualquer valia determinada conduta que buscar adicionar ou retirar, mais adiante se verifica de modo que qualificado de suceder alterações estimadas (NAHAS 2006).

Portanto a qualidade de vida é vista como um desejo com que as pessoas têm para contribuir ao bem físico e emocional dos indivíduos na sociedade. Porém com as novidades dos dias atuais vários aspectos na vida urbana, começo de doenças variadas, em especial, as evoluções das tecnologias vêm propiciando modificações nos diversos segmentos da rotina das pessoas (RIBEIRO et al., 2012). O processo de informatização, no que diz respeito, forma-se um

instrumento que poupam os esforços físicos, carregando a redução do conjunto de movimentos corpóreos feitos em casa, no lazer e respectivamente no trabalho, no qual se tem colaborado para a alteração no estilo de vida (NAHAS, BARROS; FRANCALACCI, 2000). Portanto as conformidades das condições socioambientais, em companhia com fatores pessoais de cada individuo molda e diferencia o cotidiano do ser humano, e com consequência em uma conciliação de acontecimentos e fenômenos que pode ser intitular de qualidade de vida (QV) (NAHAS, 2010).

O termo qualidade de vida abrange-se elementos concernentes à saúde, como bem-estar físico, funcional, emocional e mental, e motivos de maneira que os amigos, a família, o trabalho, e assim por diante que não estão continuamente associados com a saúde (MAZO, 2008). Conforme (SIMEÃO et al. 2012), a excessiva dificuldade relacionada ao se argumentar a qualidade de vida em adolescentes, é pelo fato que os adolescentes são vistos como saudável, uma vez que pouco se procura saber sobre sua qualidade de vida. Segundo a perspectiva atual da família e da escola, o termo qualidade de vida careceria de

denotar a valorização das condições ambientais, aquilo que é refutável com a concentração da criança em um pequeno espaço (ASSUMPÇÃO JR; KUCZYNSKI, 2010). Sabendo que, aspectos sociais, como classe, religião, raça e outros, referentes ao prestígio da pessoa no grupo determinam em grande parte, os valores acerca de si mesmo que, por sua vez, exercem influência sobre a autoestima de cada indivíduo. A autoestima relaciona-se a qualquer valor a que o grupo no qual o indivíduo está inserido atribua importância (SARRIERA, SCHWARCZ & CÂMARA 1996, apud. BUENO et al 2010 p.312).

Diante disso podemos observar que estes pontos são de modos significativos para um bom dia. Diante das tendências atuais, a qualidade de vida tem um sentido mais extenso, mais abrangente a várias coisas. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) define qualidade de vida como a percepção que o indivíduo tem de sua posição na vida considerando o contexto onde vive, sendo eles culturais, objetivos próprios, expectativas atuais, padrão de vida e entre outras preocupações. Portanto é um contexto ou conceito espaçoso que reflete a dificuldade de a pessoa se associar a correria do dia-a-dia com atividade física.

Sendo assim o objetivo do presente estudo é descrever a qualidade de vida dos adolescentes, levando em consideração se os profissionais de educação física estão tendo alguma influência sobre os demais em suas aulas.

MATERIAL E MÉTODO

O presente estudo se classifica como uma revisão bibliográfica que de acordo com (THOMAS et al 2012), é uma análise crítica sobre pesquisas recentes de um assunto específico. A revisão envolve uma análise de observações e a assimilação de estudos já existentes, encaminhando o pesquisador a significativas conclusões em relato ao que já foi exibido na pesquisa até aquele dado instante. O conjunto de informações adquiridas foi por meio de uma pesquisa através do Google e Google Acadêmico utilizando as palavras-chave: qualidade de vida, estilo de vida na adolescência, atividade física na adolescência, Educação Física no ensino médio, qualidade de vida Pentáculo do Bem-Estar, as palavras foram utilizadas de maneira separadamente e combinadas. Como recorte temporal nesse estudo optou-se por pesquisas mais recentes. As pesquisas selecionadas foram

categorizadas e analisadas a partir do objeto de pesquisa. Utilizou-se para a realização desse estudo um total de 17 artigos, sendo utilizado para análise de dados apenas cinco pesquisas de campo realizadas em quatro estados diferentes do Brasil como: Minas Gerais, Ceará, Rio Grande do Sul e Santa Catarina, com jovens na faixa etária 14 à 19 anos cursando o ensino médio. A pesquisa foi realizada no período de agosto de 2019 a novembro de 2019.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Mediante ao que já foi relatado sobre o tema qualidade de vida, vista que temos vários meios para que possamos conseguir estes resultados, portanto vejamos os resultados das pesquisas.

Pesquisa de Campo (1) De autoria de Danielly Amado Pedro e Joel Saraiva Ferreira (2014), publicado na EF.Deportes revista digital Bueno Aires, um estudo comparativo entre praticantes e não praticantes de educação física no ano de 2014, sendo uma pesquisa descritiva e quantitativa, com 46 alunos, 27 meninos e 19 meninas faixa etária de 14 até 19 anos, em uma escola de pequeno porte, localizada na região noroeste do município de Campo Grande/MS, foi utilizado um questionário

de KDSCREEN-52 qualidade de vida relacionado a saúde – questionário para jovens, foram canalizados dez dimensões a respeito a qualidade de vida relacionado a saúde e atividade física, sentimentos, estado emocional, auto percepção, autonomia e tempo livre, família (ambiente familiar), aspectos financeiros, amigos e apoio social, ambiente escolar e provocação/Bullying, sendo que a avaliação de cada dimensão do questionário numa escala de 1 a 5 pontos. Obteve uma predominação na prática de educação física até mesmo fora do ambiente escolar onde houve uma predominância no futebol com 32,4%, seguido de academia 24,3% e caminhada com 13,5% do total. Vale ressaltar que os casos de melhor qualidade de vida, todos os escolares praticavam alguma atividade física fora do ambiente escolar. Os resultados foram bons pois nenhum valor ficou abaixo do 50%, pois isto mostra que os escolares têm habito de atividade física adquirindo desta maneira um estilo de vida mais ativo na fase de desenvolvimento que é a adolescência.

Pesquisa de Campo (2) A pesquisa realizada pela Maria Fernanda S. F. Brito et. al. (2016/2017), publicada na RGE- Revista Gaúcha de

Enfermagem, consistiu em um estudo transversal e analítico, realizado em Montes Claros/MG, participaram 819 estudantes do ensino médio de escolas públicas estaduais, em 2016/2017, de 16/17 anos de idade, utilizou-se questionário que contemplava variável sócia demográfica, auto percepção da qualidade de vida, sintomas depressivos, adição em internet e estilo de vida. Na análise de estilo de vida observou-se um escore médio de 70,75 pontos, sendo 10,6% classificados com estilo de vida excelente, 44,3% muito bom, 33,4% bom, 7,2% regular e 0,6% necessita melhorar, sendo que os médios mais baixos foram nos domínios de atividade física e nutrição, entretanto no contexto geral se obteve uma boa qualidade de vida.

Pesquisa de Campo (3) De acordo com Thibério Lima de Assis et. al. (2015) a pesquisa Percepção da Qualidade de Vida em Escolares do Ensino Médio da Cidade de Fortaleza/Ceará, sendo um estudo de delineamento transversal e natureza quantitativa realizado com 14.348 escolares (53,1% meninas), matriculados em 123 escolas públicas, utilizando-se um questionário que inclui sexo, faixa etária, praticante de atividade física e a percepção da qualidade de

vida, realizando o teste de Qui-Quadrado de Pearson, teve o consentimento do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, pesquisa realizada em maio de 2015 a setembro de 2015, alunos de 15 a 18 anos de idade. Obtiveram os seguintes resultados, quantos aos que praticavam atividade física a maioria 56,5% classificam-se na categoria boa e nos indivíduos que não praticavam a porcentagem é similar a de 50,2%. Os grupos afirmam ter uma boa qualidade de vida, sendo que 56,5% praticam algum exercício físico extracurricular, vale ressaltar que foi um questionário de auto percepção.

Pesquisa de Campo (4)

Conforme a Tatiane Minuzzi et. al (2015) publicado na 8º jornada acadêmica do curso de Educação Física - Fames (Faculdade Metodista de Santa Maria) apresentou uma pesquisa aprovada pelo comitê de ética, reconhecida pela comissão nacional de ética em pesquisa CAEE (certificado de apresentação para a apreciação ética) na Rede Pública Federal de Santa Maria/RS, com 116 alunos do 2º ano do ensino médio, sendo 60 alunos do sexo masculino e 56 do sexo feminino, com idade média de 16,57+0,64 anos, utilizou-se na pesquisa um questionário perfil do estilo de vida adaptado para adolescentes (NAHAS et

al. 2000), segue os dados abaixo dos meninos x meninas respectivamente, sendo que M= Meninos e F=meninas. . Aspecto Nutrição = M. 1,26 e F. 1,56, Atividade Física = M. 2,09 e F. 1,90, Comportamento Preventivo = M. 2,56 e F. 2,69, Relacionamento Social = M. 2,31 e F. 2,39, Controle de Estresse = M. 1,96 e F. 2,00, nota-se que no Estilo de vida geral = meninos Apro. 2,04 e meninas Apro. 2,10, de maneira que os resultados mostraram que os estilos de vida dos respectivos alunos do 2º ano foram predominantemente satisfatórios, levando em consideração nos hábitos nutricionais pelo que os escolares deixaram a desejar. Com relação a atividade física foi identificado um comportamento positivo, porem no ponto de caminhar ou pedalar em seu deslocamento diário, ambos os sexos deixaram a desejar fazendo com que sua média neste aspecto não fosse maior.

Pesquisa de Campo (5) – De autoria de Peters Valter Westphal et. al (2016) publicado na Revista Brasileira de Qualidade de Vida (RBQV) realizada na cidade de Canoinha/SC, composta por 1066 alunos do ensino médio, sendo eles 495 meninos e 571 meninas, pois foram classificados dentro do questionário de NAHAS (2006) não

satisfatório = 0 a 1, regular = 1 e 2, satisfatório = 2 e 3. Portando de acordo com a RBQV temos os seguintes dados, Nutrição = M. 1,34 e F. 1,27, Atividade Física = M. 2,27 e F. 1,86, Comportamento Preventivo = M. 2,39 e F. 2,61, Relacionamento social = M. 2,28 e F. 2,32, Controle de Estresse = M. 2,33 e F. 2,25, observa-se que Estilo de vida geral = M. 2,12 e F. 2,06, portanto podemos coletar os seguintes resultados, houve uma diferença grande nos respectivos componentes sendo eles Comportamento Preventivo e Controle de Estresse. Outros resultados que podemos observar são, Atividade Física valores dos meninos são superiores aos das meninas, Controle de Estresse meninos com diferença significativa em referencia com as meninas, Comportamento Preventivo meninas com melhores índices ao se comparado com os meninos, Nutrição os meninos apresentam os valores superiores, Relacionamento social resultados parecidos. Entretanto vale ressaltar que no requisito nutrição ambos deixaram a desejar, pois foram índices bem abaixo do esperado, tendo obtido o resultado regular neste aspecto. Dentro do Estilo de vida geral ambos estão com resultados satisfatórios, porém os meninos estão levando uma

pequena vantagem, vale ressaltar que no requisito Atividade Física os meninos têm uns valores bem superiores do que as meninas, mas isso tende a cair em ambos os sexos.

Portanto segue uma tabela com os informativos adquiridos ao longo da pesquisa, tendo-se obtido com uma mediana das pesquisas 4 e 5.

Tabela 1. Qualidade de Vida dos Alunos no Ensino Médio

REQUISITOS	MENINOS	MENINAS
Nutrição	1,30	1,41
Atividade Física	2,18	1,88
Comportamento Preventivo	2,47	2,65
Relacionamento Social	2,29	2,35
Controle de Estresse	2,14	2,12
ESTILO DE VIDA GERAL	2,07	2,08

Fonte: Aatoria Própria (2019). Dados pesquisa de campo (4) e (5) mediana

Conforme o resultado descrito na tabela acima, podemos perceber que os escolares estão com índice satisfatório em qualidade de vida, deixando a desejar em nutrição, sendo que seus hábitos alimentares estão abaixo da média, entretanto nos aspectos comportamento preventivo e relacionamento social estão bem acima da média através dos dados obtidos pelas pesquisas, portanto se tiver uma orientação dos respectivos professores de educação física estes índices pode ser ainda melhor

CONCLUSÃO

Dentro das pesquisas realizadas podemos observar de maneira geral que os escolares encontram-se em um nível

bom de qualidade de vida, entretanto deixando a desejar em alguns aspectos de suma importância, sendo eles atividade física e nutrição aonde que os seus escores estiveram abaixo da média pois não estão fazendo aquilo que deveria ser feito para que tivesse um estilo de vida ainda melhor, entretanto sabemos que os professores de educação física que é principal influenciador destes aspectos dentro do ambiente escolar deveria ter nestes respectivos pontos um papel fundamental para que os escolares desde a adolescência já soubesse a importância de uma boa alimentação e pratica de atividade física, porém pelos dados apresentado não estão tendo influencia em suas aulas como deveria ter, diante disto um resultado que foi

bom poderia ter sido ainda melhor se tivesse uma orientação dos professores de educação física. Portanto de acordo com alguns dados apresentados na pesquisa acima conclui-se que a qualidade de vida é de suma importância para os adolescentes, aonde de maneira geral se obteve um resultado satisfatório em qualidade de vida dos adolescentes do ensino médio, entretanto vale ressaltar que alguns aspectos se sobressaíram, sendo eles: relacionamento social e Comportamento Preventivo.

Diante dos resultados apresentados para que as aulas de Educação Física possam acontecer de maneira mais eficaz, e chegar a um estilo de vida melhor para os escolares, é necessário que os professores de Educação Física tenham consciência na busca de uma prática pedagógica mais coerente com a realidade e o apoio das escolas, podendo até alcançar os familiares deles através dos próprios alunos, tendo ciência que não é necessária uma estrutura excepcional para que se possa apresentar uma aula com qualidade, a fim de que possa instruir os alunos a terem um estilo de vida melhor.

Sugere-se que se façam novos estudos e pesquisas de campo para

averiguar se os alunos estão correspondendo o índice e se os professores estão orientando de maneira mais adequada os seus alunos na finalidade de se ter um estilo de vida satisfatório, para que possamos ter uma sociedade com menos doenças pelo que o sedentarismo e o estresse do dia-a-dia leva para as pessoas.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por ter permitido chegar até aqui, minha família em especial por terem incentivado e a todos professores que estiveram comigo nessa caminhada e principalmente meu coordenador pelo apoio e a todos meus amigos.

STUDENTS' QUALITY OF LIFE IN HIGH SCHOOL

SUMMARY: Quality of life is the set of actions by which an individual seeks his or her best way of life that does not matter for some physical aspects, but whether he is feeling well about his body, with a sociable life to which he is exposed or there is a cultural part in which he lives or learns. This bibliographic study, elaborated through reading and analysis of researches already registered. The aim of the present study was to verify within researches already prepared if the high school students have a satisfactory quality of life. Within the studies analyzed, it is clear that the students have a considerably good lifestyle, but note that they want to want in some points, being Nutrition and Physical Activity, because the physical education professionals have some exercises and learn in their classes. High school students' lifestyles can be further improved, as it is not an excellent framework for those who can apply a quality class using NCPs and aspects that involve a better quality of life.

KEYWORDS: 1. Quality of life 2. Lifestyles 3. Teenhood 4. Pentacle of Welfare

REFERÊNCIAS

ASSIS, Thibério Lima de. et al. Percepção de Qualidade de Vida em Escolares do Ensino Médio da Cidade de Fortaleza, Ceará. **Ciência em Movimento Reabilitação e Saúde**. v.19, n.38, p.39-46, 2017. Disponível em:

<https://www.metodista.br/revistas-ipa/index.php/article/download>

ASSUMPÇÃO JR, F. B.; KUCZYNSKI, E. **Qualidade de vida na infância e na adolescência:** orientações para pediatras e profissionais da saúde mental. Porto Alegre: Artmed, 2010.

BRITO, Maria Fernanda Santos Figueiredo. et al. Fatores Associados ao Estilo de Vida de Estudantes Do Ensino Médio de Escolas Públicas. **Revista Gaúcha de Enfermagem**. Montes Claros. 2019;40: e 20180168 Disponível em:

<https://doi.org/10.1590/1983-1447.2019.20180168>.

BUENO, Cheila de Oliveira. et. al. Inserção em Grupos Normais e Qualidade de Vida Entre Adolescentes. v.15, n.3. p.311-320, 2010. Disponível em:

<http://www.scielo.br/pdf/pusf/v15n3/v15n3a05.pdf>

GUEDES, D.P.; GRONDIN, L. M. Percepção de Hábitos Saudáveis por Adolescentes: Associação com Indicadores Alimentares, Prática de Atividade Física e Controle de Peso Corporal. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**. 1 ed. Campinas – SP: Ateneu. 2002.

MAZO, G. Z. **Atividade Física, Qualidade de vida e envelhecimento**. Porto Alegre: Siluna, 2008.

MINUZZI, Tatiane. et al. Perfil do Estilo de Vida de Escolares do Ensino Médio de uma Escola Pública Federal de Santa Maria. **8º Jornada Acadêmica do Curso de Educação Física-FAMES**. Rio Grande do Sul. 2015. Disponível em:

<http://metodistacentenario.com.br/jornada-academica-educacao-fisica-da-fames/anais/8-jornada/024.pdf>

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. O pentáculo do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de**

Atividade Física e Saúde. v. 5, n. 2, p. 48-59, 2000. Disponível em:
<https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/1002/1156>

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2010.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

NAHAS, Markus Vinicius. **Obesidade, controle de peso e atividade física**. Londrina: Midiograf, 1999.

PEDRO, Danielly amado, Joel Saraiva Ferreira. **Análise da Qualidade de Vida dos Escolares do Ensino Médio: Um Estudo Comparativo de Praticantes e não Praticantes de Atividade Física**. **EFdeportes.com**. Buenos Aires. n.134. 2014. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/index.php/EFDeportes>

RIBEIRO, A. C. S. et al. **Qualidade de vida no ambiente escolar como componente da formação do cidadão: desejos e carências no espaço físico**. **Monografias Ambientais**, v. 8, n. 8, p. 1850-1857, 2012. Disponível em: <http://periodicos.ufsm.br/remoa/article/view/6192/3692>

SÁ AMADO, Eliza. **Estilo de Vida Qualidade de Vida Atividade Física**. Curitiba. 2017. Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/1690-6.pdf>
<https://slidex.tips/download/unidade-1-qualidade-de-vida>

SIMEÃO, S. F. A. P. et al. **Qualidade de vida de estudantes do ensino médio**. **SALSUVITA**, v. 31. n. 2, p. 153-168, 2012. Disponível em:
http://www.usc.br/biblioteca/salusvita/salusvita_v31_n2_2012_art_06.pdf

THOMAS, JERRY R.; NELSON, JACK K.; SILVERMAN, STEPHEN J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

WESTPHAL, Peters Valter. et al. **Avaliação da qualidade de vida em adolescentes do ensino médio do município de Canoinhas**. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**. Santa Catarina. V.8, n.5, p218-228, jul.-set,. 2016. Disponível em:
<https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv>