

Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício 2017;16(3):165-72

## ARTIGO ORIGINAL

### Perfil de estilo de vida individual de estudantes do ensino médio do período noturno matriculados em uma escola pública

#### *Individual lifestyle profile of students of the night period enrolled in a public school*

Diego Sarmiento de Sousa\*

*\*Especialização em Fisiologia do Exercício, Faculdade de Ciências Sociais Aplicadas de Marabá, Santarém, Pará, Professor de Educação Física da Rede Estadual de Educação do Pará, Santarém/PA*

Recebido em 16 de abril de 2017; aceito em 19 de junho de 2017.

**Endereço para correspondência:** Diego Sarmiento de Sousa, Rua São Lucas, 1981, Residencial Castanheira Alvorada 68035-345 Santarém PA, E-mail: sousads.stm@outlook.com

## Resumo

O objetivo do estudo foi verificar o perfil de estilo de vida individual de estudantes do ensino médio do período noturno, matriculados em uma escola pública. Trata-se de um estudo transversal com 208 estudantes, de ambos os gêneros, com média de idade de  $19,4 \pm 3,3$  anos. Os dados foram coletados por meio do questionário Perfil do Estilo de Vida Individual (PEVI). Notou-se que nos componentes atividade física, comportamentos preventivos, relacionamento social e controle do estresse a classificação "positiva" foi mais frequente, variando entre 40,9% e 48,1%. Para o componente nutrição, a classificação mais prevalente foi a "intermediária" (42,8%). Constatamos que as moças apresentavam resultados significativamente satisfatórios para o componente comportamento preventivo ( $p = 0,0340$ ). Já os rapazes apresentaram resultados significativamente satisfatórios para os componentes atividade física ( $p < 0,0001$ ) e controle do estresse ( $p = 0,0151$ ). Para o escore geral, observamos que houve prevalência das classificações "intermediárias" (41,8%) e "positivas" (40,9%). A idade não apresentou influência sobre o resultado do PEVI. A promoção da saúde deve ser um tema prioritário no ambiente escolar, principalmente na disciplina de Educação Física, estimulando assim a redução de comportamentos de risco e incentivando a aderência pela prática regular de exercícios físicos e cuidados com a saúde por parte dos escolares.

**Palavras-chave:** estilo de vida, comportamentos saudáveis, epidemiologia.

## Abstract

The objective of the study was to verify the individual lifestyle profile of students of the night period in a public school. It was a transversal study with 208 students, of both genders,  $19.4 \pm 3.3$  years old. Data were collected through the *Perfil do Estilo de Vida Individual* questionnaire. We observed that in the components of physical activity, preventive behaviors, social relationship and stress control the classification "positive" was the most frequent, ranging from 40.9% to 48.1%. For the nutrition component, the most prevalent classification was the "intermediate" (42.8%). We verified that the girls showed significantly satisfactory results for the preventive behavior component ( $p = 0.0340$ ). The boys presented significantly satisfactory results for the physical activity ( $p < 0.0001$ ) and stress control components ( $p = 0.0151$ ). For the general score, we observed a prevalence of "intermediate" (41.8%) and "positive" classifications (40.9%). The age showed no influence on life style. The health promotion should be a priority theme in the school environment, especially in the discipline of Physical Education, thus stimulating a reduction of risk behaviors and encouraging an adherence to the regular practice of physical exercises and health care in students.

**Key-words:** life style, healthy behaviors, epidemiology.

## Introdução

Nos dias atuais, sabe-se que o estilo de vida (EV) está conectado diretamente à saúde e à qualidade de vida [1]. Para a Organização Mundial de Saúde (OMS), é o conjunto de hábitos e costumes que são influenciados, modificados, encorajados ou inibidos pelo prolongado processo de socialização [2].

Trata-se de um dos fatores mais importantes na determinação da saúde da população mundial, contudo, mesmo sendo um tema bastante discutido no meio científico, pesquisas recentes revelam que, entre escolares, existem cada vez mais comportamentos considerados de risco a saúde [3-5]. Especificamente em adolescentes, Vieira et al. [6] explicam que as mudanças nos padrões alimentares e de atividade física estruturada, adicionadas ao consumo de álcool e cigarros, instabilidade psicossocial e falta de comportamentos preventivos, tornam essa população um grupo vulnerável a riscos significativos com relação a saúde.

Feijó e Oliveira [7] explicam que a expressão “comportamento de risco” pode ser entendida como um conjunto de atividades que acabam comprometendo a saúde física e mental. Muitas dessas condutas podem iniciar apenas pelo caráter exploratório no período da adolescência, assim como pela influência do meio (grupo de iguais, família, outros). Porém, caso não sejam precocemente identificadas, podem levar à consolidação destes comportamentos, com significativas consequências no estilo e vida.

Entre os grupos mais expostos, destacam-se os jovens que estudam no período noturno. Segundo Farias Junior *et al.* [8], este grupo apresenta maior prevalência de comportamentos de risco como inatividade física, consumo abusivo de bebidas alcoólicas, consumo de drogas ilícitas e não utilização de preservativos durante as relações sexuais.

Na região norte do Brasil, ainda tem-se observado a escassez de estudos visando o levantamento de informações a respeito de estilo de vida em populações jovens, principalmente em escolares do período noturno. Nesse sentido, o estudo pretendeu verificar o perfil de estilo de vida individual de estudantes do ensino médio do período noturno, matriculados em uma escola pública a zona urbana de Santarém/PA.

## Material e métodos

Trata-se de um estudo transversal realizado com estudantes do ensino médio, matriculados no período noturno, em uma escola pública no município de Santarém/PA.

Para o cálculo do tamanho amostral, utilizou-se a equação de Lwanga e Lemeshow [9] ( $n = Z^2PQ/\varepsilon^2$ ), tendo como parâmetros a estimativa de prevalência da população obtida em estudo piloto ( $P = 0,15$ ; estilo de vida negativo),  $Z = 1,96$  para 95% de confiança,  $Q = 1-P$  e  $\varepsilon = 0,05$  (erro amostral). A partir desses dados, calculou-se o tamanho da amostra em 196 estudantes. Prevendo possíveis perdas, foi acrescentado 10% sobre o cálculo amostral, totalizando 216 participantes, sendo excluídos 8 por erro de preenchimento do instrumento de coleta de dados utilizado na presente pesquisa.

Assim a amostra foi composta de 208 estudantes, de ambos os gêneros, com média de idade de  $19,4 \pm 3,3$  anos, matriculados e frequentando as aulas no período noturno, dos cursos médio regular e educação de jovens e adultos (EJA-médio). Os dados foram coletados durante o período de avaliação física, no mês de março de 2017, realizado pela disciplina de Educação Física. Todos os participantes assinaram o termo de consentimento antes de serem incluídos no estudo, seguindo as normas para realização de pesquisa em Seres Humanos (Resolução 466/2012 – Conselho Nacional de Saúde).

Para a coleta de dados foi utilizado o questionário PEVI (Perfil do Estilo de Vida Individual), proposto por Nahas, Barros e Francalacci [9]. Trata-se de instrumento composto por 15 questões, que é dividido em 5 componentes fundamentais do EV das pessoas. São eles: Nutrição, Atividade física, Comportamento preventivo, Relacionamento social e Controle do estresse. Cada componente possui 3 perguntas, cada pergunta têm como respostas valores de escala Likert de 0 a 3, as respostas 2 e 3 representam uma atitude positiva em relação ao item avaliado. Por outro lado, as respostas 0 e 1 indicam comportamentos de risco.

Para classificação dos componentes e do cômputo geral do PEVI, seguiu-se as recomendações de Lemos [10]. A partir do resultado da somatória em cada componente ( $\sum_{comp.}$ ), foi feita a classificação de cada item da seguinte forma: 1 – perfil negativo ( $\sum_{comp.}$ : de 0 a 3 pontos), 2 – perfil intermediário ( $\sum_{comp.}$ : de 4 a 6 pontos), 3 – perfil positivo ( $\sum_{comp.}$ : de 7 a 9 pontos). Feita a classificação de cada componente, em seguida calculou-se o escore geral do PEVI através da fórmula:  $PEVI_{score} = \{[F1 \times (-1) + F2 \times (0) + F3 \times (1)] \div 5\} \times 100$ , onde F1, F2 e F3 correspondem a frequência de componentes com perfil negativo, intermediário e positivo, respectivamente. Com o escore geral do PEVI, foi realizada a classificação da seguinte forma: negativo ( $PEVI_{score} \leq -33$  pontos); intermediário ( $PEVI_{score} > -33$  e  $< 33$  pontos); positivo ( $PEVI_{score} \geq 33$  pontos). Para construção do Pentágono do Bem-Estar, usou-se a mediana de cada questão, assim como a mediana da classificação de cada componente do PEVI.

Os dados foram duplamente digitados, organizados e processados através da estatística descritiva (frequências absoluta e relativa, mediana, primeiro e terceiro quartil) em planilhas do programa *Excel (Microsoft Office® 2013)*. Na análise inferencial, após a determinação da normalidade dos dados, através do teste D'Agostino-Pearson, optou-se pelo teste Mann-Whitney para comparação dos componentes e escore geral do PEVI de acordo com o gênero. Para verificar a correlação entre idade e PEVI<sub>escore</sub> usamos o teste de Spearman. Em todos os testes utilizou-se  $p \leq 0,05$  para a significância estatística. Os teste foram realizados no programa BioEstat® 5.3.

## Resultados

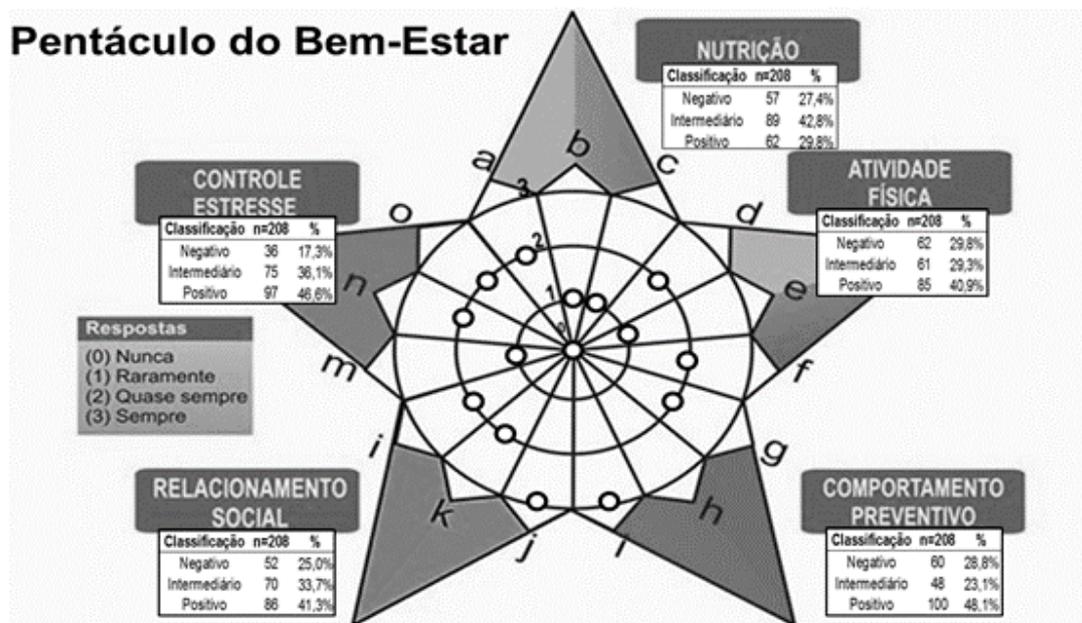
A maior parte dos estudantes era do gênero masculino ( $n = 125$ ; 61,1%) e faixa-etária até 18 anos ( $n = 102$ ; 49,0%). Pode-se observar na tabela I, que no componente nutrição, prevaleceram os hábitos de às vezes comer fruta ou verdura (39,4%), às vezes evitar frituras e doces (36,6%), assim como sempre realizar quatro ou mais refeições por dia (38,9%). Sobre o componente atividade física, prevaleceram os hábitos de às vezes praticar diariamente (38,9%), sempre fazer exercícios de força e alongamento (28,4%), quase sempre usar a escada em substituição ao elevador (30,8%). Para o comportamento preventivo, os resultados de maior frequência foram nunca fazer o controle da pressão arterial e colesterol (60,6%), sempre evitar o fumo e o álcool (53,4%), assim como sempre respeitar as normas de trânsito (57,7%). No relacionamento social, predominou o hábito de sempre cultivar amigos (40,4%), quase sempre incluir atividades esportivas e encontro com os amigos nos momentos de lazer (29,3%) e nunca procurar ser ativo na comunidade onde reside (33,2%). Por fim, no componente controle do estresse, houve maior frequência das respostas de sempre reservar um tempo de no mínimo cinco minutos para relaxar (45,7%), quase sempre manter-se inalterado durante uma discussão (29,3%) e quase sempre conseguir equilibrar o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer (36,5%).

**Tabela I** – Porcentagem das respostas quanto aos cinco componentes do estilo de vida avaliados na amostra de estudantes do período noturno.

Componentes	Respostas							
	0		1		2		3	
	(nunca)		(às vezes)		(quase sempre)		(sempre)	
	f	%	f	%	f	%	f	%
<b>Nutrição</b>								
Comer fruta ou verdura	32	15,4	82	39,4	63	30,3	31	14,9
Evitar fritura e doces	63	30,3	76	36,5	44	21,2	25	12,0
Quatro ou mais refeições por dia	11	5,3	49	23,6	67	32,2	81	38,9
<b>Atividade física (AF)</b>								
Pratica AF diariamente	52	25,0	60	28,8	45	21,6	51	24,5
Faz exercícios de força e alongamento	36	17,3	58	27,9	55	26,4	59	28,4
Sobe escada substituindo o elevador	37	17,8	57	27,4	64	30,8	50	24,0
<b>Comportamento preventivo</b>								
Controle de pressão arterial e colesterol	126	60,6	49	23,6	18	8,7	15	7,2
Evita fumo e álcool	39	18,8	25	12,0	32	15,4	111	53,4
Respeita normas de trânsito	41	19,7	24	11,5	23	11,1	120	57,7
<b>Relacionamento social</b>								
Cultiva amigos	25	12,0	36	17,3	63	30,3	84	40,4
O lazer inclui atividade esportiva, encontros com amigos etc.	37	17,8	55	26,4	61	29,3	55	26,4
Procura ser ativo na comunidade	69	33,2	55	26,4	55	26,4	29	13,9
<b>Controle do estresse</b>								
5 min diariamente para relaxar	14	6,7	40	19,2	37	17,8	95	45,7
Mantém discussão sem alterar-se	46	22,1	48	23,1	61	29,3	35	16,8
Equilibra tempo de lazer e trabalho	24	11,5	30	14,4	76	36,5	60	28,8

f – Frequência.

A figura 1 apresenta o Pentágulo do Bem-Estar, nele podemos observar a mediana das respostas de cada questão, assim como o resultado da mediana da classificação de cada item. Notamos que 10 questões apresentaram respostas que representam atitudes positivas (medianas 2 e 3) e 5 questões com respostas que representavam comportamentos de risco (medianas 0 e 1). Nos componentes atividade física, comportamentos preventivos, relacionamento social e controle do estresse a classificação “positiva” foi mais frequente, variando entre 40,9% a 48,1%. Para o componente nutrição foi a classificação “intermediária”.



O – Mediana.

**Figura I** – Resultados da mediana de cada questão e classificação dos componentes da PEVI em estudantes do ensino médio, matriculados no período noturno.

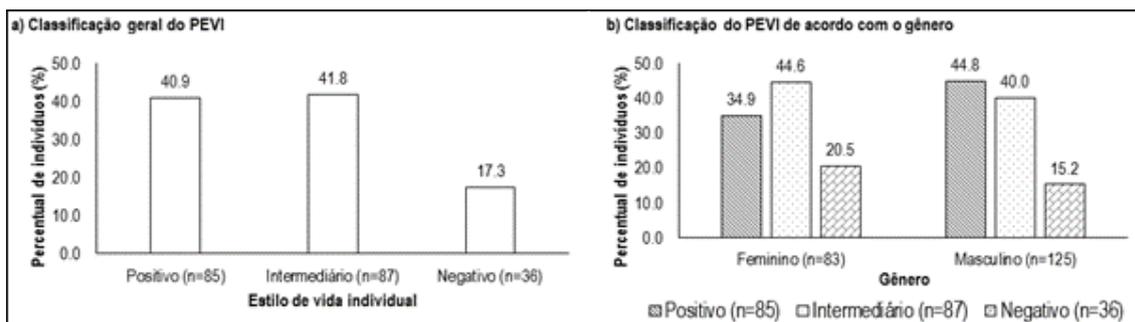
Na comparação entre resultados das medianas dos componentes da PEVI, de acordo com o gênero (tabela II), constatamos que os estudantes do sexo feminino apresentavam resultados significativamente satisfatórios para o componente comportamento preventivo ( $p = 0,0340$ ). Já o masculino mostrou resultados significativamente satisfatórios para os componentes atividade física ( $p < 0,0001$ ) e controle do estresse ( $p = 0,0151$ ).

**Tabela II** – Comparação entre resultados das medianas dos componentes da PEVI de acordo com o gênero.

Componentes da PEVI	Gênero				p
	Feminino		Masculino		
	Md	(1ºQ - 3ºQ)	Md	(1ºQ - 3ºQ)	
Nutrição	2	(1 - 3)	2	(2 - 3)	0,3632
Atividade Física	2	(1 - 3)	3	(2 - 3)	<0,0001*
Comportamento preventivo	3	(2 - 3)	2	(1 - 3)	0,0340*
Relacionamento social	2	(1 - 3)	2	(2 - 3)	0,5463
Controle do Estresse	2	(2 - 3)	3	(2 - 3)	0,0151*

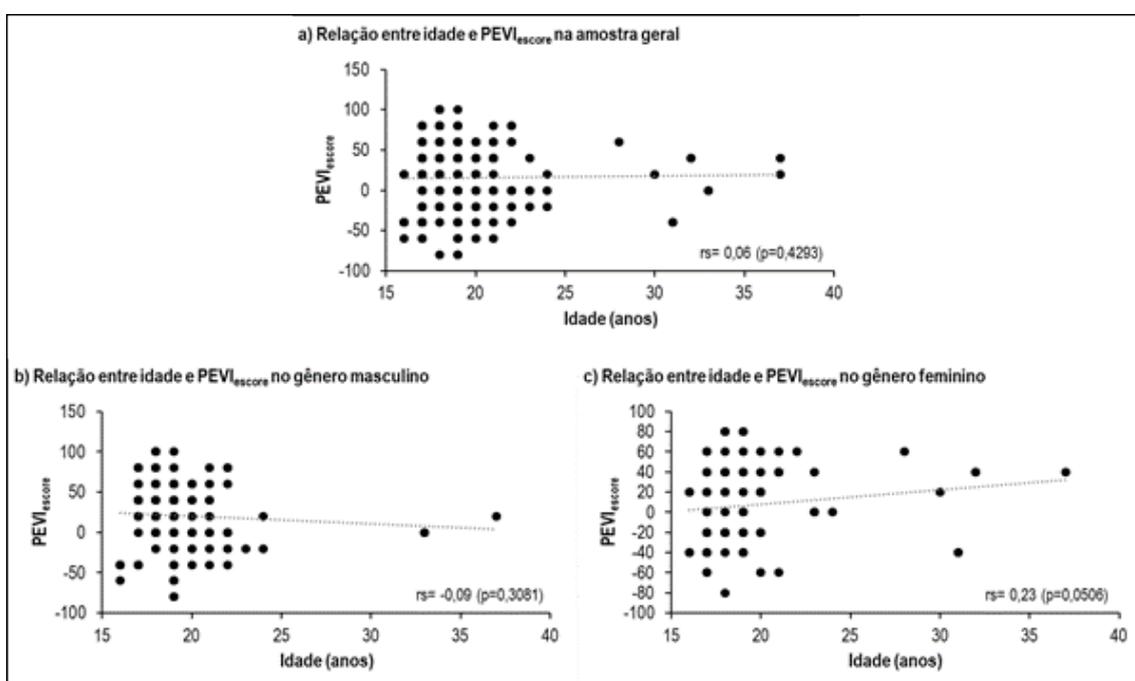
Md – Mediana; 1ºQ – Primeiro quartil (25%); 3ºQ – Terceiro quartil (75%); \*Resultados significativos para o teste Mann-Whitney.

A figura 2a apresenta os resultados quanto à classificação geral do estilo de vida da amostra. Notou-se que houve prevalência dos índices intermediários (41,8%) e positivos (40,9%). Quando analisamos a classificação de acordo com o gênero (figura 2b), observamos que entre as estudantes do gênero feminino a classificação intermediária (44,6%) foi mais prevalente. Já entre o masculino foi o positivo (44,8%).



**Figura II** – Classificação geral (a) e por gênero (b) do PEVI na amostra estudada.

Na figura 3, observamos correlações fracas e não significativas entre as variáveis idade e  $PEVI_{score}$ , tanto na amostra geral (figura 3a) quanto nos gêneros masculino (figura 3b) e feminino (figura 3c). Mostrando que na amostra estudada, a idade não influenciou o resultado do PEVI.



**Figura III** – Resultados da correlação entre idade e  $PEVI_{score}$  na amostra geral (a) e de acordo com os gêneros masculino (b) e feminino (c).

## Discussão

Traçando um comparativo com outras pesquisas que abordam a mesma temática, verificou-se no componente nutrição, que a baixa ingestão de frutas e verduras, assim como excesso consumo de frituras e doces aparentam ser um comportamento comum nessa população. Na cidade de Santarém/PA, uma pesquisa com 711 estudantes do ensino médio mostrou que a alimentação inadequada era presente em 38,7% da amostra [11]. Em escolares do sul do Brasil, o baixo consumo de frutas e verduras foi observado em 46,5% ( $n = 2.290$ ) [8]. O mesmo foi constatado no estudo de Lima, Fonseca e Guedes [4], principalmente entre os rapazes. Em estudantes universitários este comportamento é bem prevalente [1,12,13]. Na maioria dos casos, os estudantes atribuem o caso à falta de tempo para se alimentarem corretamente [1].

Sobre a prática de atividade física, estudos nacionais tem sugerido que, em estudantes, a inatividade física é bem prevalente, variando entre 36,5% a 89,2% [4,5,8]. Em Santarém/PA, uma pesquisa com estudantes do 3º ano do ensino médio mostrou que a prevalência de sedentarismo era de 37,0% [14]. Mais recentemente, outro estudo com 711 escolares do ensino médio, na mesma cidade, mostrou que a prevalência de sedentarismo era de 32,5%

[15]. Com universitários da mesma cidade, um estudo similar à presente pesquisa mostrou que 48,0% dos estudantes não praticavam atividade física diariamente [13]. Estes valores corroboram os resultados do presente manuscrito.

No estudo de Assis *et al.* [15], as principais justificativas dadas pelos estudantes sedentários para não adesão à prática regular de atividades físicas foram falta de tempo e preguiça. Já entre os escolares que eram fisicamente ativos, as principais justificativas para a aderência foram: obtenção de saúde, bem-estar, condicionamento físico e lazer.

Dentre os comportamentos preventivos observados na amostra do estudo, desconhecer os valores da sua pressão arterial e colesterol foi o que obteve a maior frequência (84,2%). No estudo de Nunes *et al.* [16], realizado com estudantes do EJA em Santarém/PA, a falta ou baixo conhecimento sobre pressão arterial e nível de colesterol, somado às atitudes irresponsáveis no trânsito, foram os itens que influenciaram os resultados negativos nesse componente da PEVI.

Sobre o hábito de fumar e ingerir bebidas alcoólicas por parte dos estudantes, estudos nacionais apontam prevalência de 6,3% para o uso de cigarro e 27,3% para o consumo de álcool [17,18]. Resultados similares foram encontrados em estudantes do sul do país [8]. Na mesma pesquisa, os estudantes do período noturno apresentaram uma maior frequência desses comportamentos, em comparação aos escolares do período diurno. Em Santarém/PA, pesquisas similares apontam uma prevalência de tabagismo variando entre 2,7% e 12,1%, assim como uma prevalência de consumo de álcool entre 3,1% e 40,7% [11,19]. Esses resultados corroboram o presente estudo, no qual esses comportamentos foram observados em 30,8% dos participantes.

Discutindo sobre relacionamento social de universitários, Ferraz e Pereira [20] ressaltam que tanto a falta, como o excesso nos relacionamentos sociais podem prejudicar o rendimento nos estudos, principalmente quando associados a outros comportamentos inadequados. Dentro do ambiente escolar, Nunes *et al.* [16] destacam que a disciplina de Educação Física tem um importante papel, pois contribui para as relações afetivas e interpessoais entre os estudantes por meio das práticas corporais. Na presente pesquisa, verificou-se que a maior parte dos estudantes têm o hábito de cultivar amigos e incluem atividades esportivas e encontros com amigos durante o lazer, no entanto, não procuram ser ativos em sua comunidade. Em universitários de Santarém/PA, resultados semelhantes foram encontrados nos dois primeiros itens desse componente, divergindo somente no último, pois a maior parte desses estudantes eram mais participativos em suas comunidades (58%) [13].

No que diz respeito ao componente controle do estresse, os resultados encontrados no corrente estudo apontam que a maior proporção dos estudantes procuram reservar um tempo para descanso, assim como conseguem equilibrar o tempo entre trabalho e lazer. Sobre o assunto, Camargo e Bueno [21] advertem que o conflito entre as exigências das atividades laborais e as necessidades fisiológicas e psicológicas do trabalhador pode fazer emergir um sofrimento mais ou menos elaborado, assim como repercussões acentuadas sobre a saúde mental.

Quando analisamos o Pentágono do bem-estar, constatamos que a maior parte das questões obtiveram respostas que representavam boas atitudes (medianas 2 e 3), o que acabou influenciando a maior proporção para a classificação “positiva” nos componentes atividade física, comportamentos preventivos, relacionamento social e controle do estresse, assim como a classificação “intermediária” para o componente nutrição. Esses resultados divergiram parcialmente com o estudo de Nunes *et al.* [16], onde os componentes atividade física e comportamentos preventivos apresentaram classificação “negativa”.

No corrente estudo, constatou-se que os rapazes apresentaram resultados significativos nos componentes atividade física e controle do estresse e as moças no componente comportamento preventivo. Resultados semelhantes foram encontrados em estudantes da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), onde as mulheres demonstraram maiores chances de ter um comportamento preventivo adequado e os homens para a prática de atividade física regular [22]. Sousa *et al.* [14] corroboram esses resultados ao encontrar associações significativas entre inatividade física e o gênero feminino. Farias Junior *et al.* [8], além de evidenciar a mesma relação, constataram que as mulheres apresentavam menos comportamentos de risco a saúde relacionados como tabagismo, consumo e álcool e drogas ilícitas.

Sobre a classificação geral do PEVI, notamos que as maiores dos estudantes noturnos apresentavam perfis “intermediário” e “positivo”, com valores um pouco acima de 40,0%, cada. Entre as moças a classificação que se destacou foi a “intermediária” e nos rapazes foi a

“positiva”. Esses resultados divergem de outros estudos, nos quais a maior proporção de investigados apresentava classificação geral da PEVI “positiva” [13,16].

Observamos também que a idade cronológica não exerceu influência sobre o estilo de vida na amostra estudada. Esse resultado nos faz sugerir que, em estudantes do período noturno, muitos dos hábitos investigados podem estar consolidados, ou seja, fazem parte do estilo de vida, não se modificando com a idade durante o período escolar investigado (ensino médio). Nesse sentido, justifica-se a oferta da disciplina de Educação Física para alunos do período noturno, pois, além de tratar de assuntos sobre saúde e comportamentos de risco como no contexto escolar, possibilita aos alunos o contato com a cultura corporal de movimento [23]. Podendo assim, contribuir decisivamente na mudança de comportamentos e aderência por um estilo de vida mais saudável por parte dessa população.

## Conclusão

A partir dos resultados do corrente estudo, conclui-se que, na amostra de estudantes do período noturno, a classificação “positiva” foi a mais frequente nos componentes atividade física, comportamentos preventivos, relacionamento social e controle do estresse. Para o componente nutrição, a classificação mais prevalente foi a “intermediária”. Constatamos que as moças apresentavam resultados significativamente satisfatórios para o componente comportamento preventivo. Já os rapazes apresentaram resultados significativamente satisfatórios para os componentes atividade física e controle do estresse. No escore geral, observamos que houve prevalência das classificações “intermediárias” e “positivas”. A idade não apresentou influência sobre o resultado do PEVI.

A promoção da saúde deve ser um tema prioritário no ambiente escolar, principalmente na disciplina de Educação Física, estimulando assim a redução do consumo de drogas, álcool e tabaco, assim como outros comportamentos de risco. Além de incentivar a aderência pela prática regular de exercícios físicos e cuidados com a saúde por parte dessa população.

Sugerimos a realização de estudos similares, com amostras representativas, que apontem dados que sirvam ainda mais como evidências para elaboração de medidas de intervenção, tanto no âmbito escolar quanto nas políticas públicas para saúde dos escolares.

## Referências

1. Santos GLA, Venâncio SE. Perfil do estilo de vida em acadêmicos concluintes em Educação Física do centro universitário do leste de Minas Gerais/MG. *Rev Movimentum* 2006;1(1):01-18.
2. World Health Organization (WHO). A glossary of terms for community health care and services for older persons. WHO Centre for Health Development. Ageing and Health Technical Report Volume 5. Kobe: WHO; 2004.
3. Legnani E, Legnani RFS, Lopes AS, Campos W, Krinski K, Elsangedy HM, Silva SG, Krause MP. Comportamentos de risco à saúde em escolares da tríplice fronteira. *Rev Bras Ativ Fís Saúde* 2009;14(1):28-37.
4. Lima Jadson de Oliveira, Fonseca Vânia, Guedes Dartagnan Pinto. Comportamento de risco para a saúde de escolares do ensino médio de Barra dos Coqueiros, Sergipe, Brasil. *Rev Bras Ciênc Esporte* 2010;32(2-4):141-54.
5. Azevedo KPM, Santos IK, Andrade Neto EC, Pinto RS, Segundo VHO, Knackfus MI, Medeiros HJ. Comportamentos de risco à saúde em escolares. *Rev Bras Fisiol Exerc* 2016;15(1):17-22.
6. Vieira VCR, Priore SE, Ribeiro SMR, Franceschini SCC, Almeida LP. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. *Rev Nutr* 2002;15(3):273-82.
7. Feijó RB, Oliveira EA. Comportamentos de risco na adolescência. *J Pediatr* 2001;77(Supl.2):125-34.
8. Farias Júnior JC, Nahas MV, Barros MVG, Loch MR, Oliveira ESA, De Bem MFL et al. Comportamentos de risco à saúde em adolescentes no Sul do Brasil: prevalência e fatores associados. *Rev Panam Salud Pública* 2009;25(4):344-52.

9. Nahas MV, Barros MVG, Françalacci V. O Pentáculo do Bem-Estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos e grupos. *Rev Bras Ativ Fís Saúde* 2000;5(2):48-59.
10. Lemos CAF. Qualidade de vida na carreira profissional de professores de Educação Física do magistério público estadual/RS. [Dissertação] Florianópolis: Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina; 2007.
11. Fernandes PS, Sousa DS, Vieira LCR, Reis IS, Souza AES. Comportamentos de risco à saúde e percepção de estresse em adolescentes do ensino médio da rede estadual de educação na zona urbana central de Santarém, Pará. *Anais do II Congresso Amazônico de Saúde e Qualidade de Vida*; 6-10 Jun 2011; Santarém. Belém: EDUEPA 2011. p.107-109.
12. Coelho CWE, Santos JFS. Perfil do estilo de vida relacionado à saúde dos calouros de um centro de ciências tecnológicas. *Revista EFDeportes* 2006;11(97).
13. Assis IM, Castro HHG, Franca GTF, Mota LSA, Sousa DS, Vieira LCR. Estilo de vida e nível de atividade física habitual de acadêmicos ingressantes, em 2011, no curso de Fisioterapia da UEPA, Campus Santarém. *Revista EFDeportes* 2012;17(167).
14. Sousa DS, Coelho ES, Souza MJM, Pinto RF. Sedentarismo e Adolescência: Inter-Relações com o Lazer. *Revista EFDeportes* 2010;15(143):1-1.
15. Assis IM, Sousa DS, Vieira LCR, Fernandes OS, Castro HHG, Souza AES. Nível de atividade física habitual de adolescentes do ensino médio da rede estadual de educação na zona urbana central de Santarém, Pará. *Anais do II Congresso Amazônico de Saúde e Qualidade de Vida*; 6-10 Jun 2011; Santarém. Belém: EDUEPA; 2011. p. 164-6.
16. Nunes NV, Maders RJ, Santos AL, Vieira LCR. Estilo de vida e nível de atividade física habitual de estudantes da educação de jovens e adultos de uma cidade de médio porte da Amazônia. *Col Pesq Ed Física* 2014;13(4):75-82.
17. Barreto SM, Giatti L, Casado L, Moura L, Crespo C, Malta DC. Exposição ao tabagismo entre escolares no Brasil. *Ciênc Saúde Coletiva* 2010;15(Supl.2):3027-34.
18. Malta DC, Mascarenhas MDM, Porto DL, Barreto SM, Moraes Neto OL. Exposição ao álcool entre escolares e fatores associados. *Rev Saúde Pública* 2014;48(1):52-62.
19. Nader L, Aerts L, Alves G, Câmara S, Palazzo L, Pimentel Z. Consumo de álcool e tabaco em escolares da rede pública de Santarém-PA. *Aletheia* 2013;(41):95-108.
20. Ferraz M, Pereira AA. dinâmica da personalidade e homesickness (saudades de casa) dos jovens estudantes universitários. *Psic Saúde & Doenças* 2002;3(2):149-64.
21. Camargo RAA, Bueno SMV. Lazer: a vida além do trabalho para uma equipe de futebol entre trabalhadores de hospital. *Rev Latinoam Enferm* 2003;11(4):490-8.
22. Machado ML, Schweitzer T, Maciel CC, Santos H, Gonçalves JÁ, Colussi CF. Avaliação do estado nutricional e estilo de vida dos alunos da disciplina de Condicionamento Físico da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). *Revista EFDeportes* 2011;16(158).
23. Carvalho RM. Educação física na educação de jovens e adultos. *Rev Lugares de Educação* 2013;3(5):37-49.