

## AVALIAÇÃO DO ESTILO DE VIDA EM UMA ESCOLA PÚBLICA DE ANÁPOLIS-GOÍÁS

*Evaluation of lifestyle in one public school of anápolis -goiás*

**RESUMO:** O objetivo do estudo foi identificar o estilo de vida de escolares do 6º ao 9º ano do Ensino Fundamental, abordando temas como, Nutrição; Atividade Física; Comportamento Preventivo; Relacionamento Social; e Controle do Estresse entre esses jovens. Trata-se de uma pesquisa quantitativa, transversal e descritiva com 219 adolescentes com idade de  $(15 \pm 1,92)$  anos matriculados do 6º ao 9º ano de uma escola pública de Anápolis- GO. As informações sobre o estilo de vida foram obtidas através do questionário Estilo de vida - Pentáculo do Bem-Estar que possui 15 questões. Como resultado foi encontrado, para o componente Nutrição, constatou-se que os adolescentes apresentaram uma alimentação dentro da normalidade, em relação a Atividade Física, foi atestado que os jovens praticam algum tipo de modalidade esportiva, nas Relacionamento Social observou que os jovens apresentaram qualidade nas relações sociais, no Controle do Estresse, em todas as turmas os valores apresentam certa similaridade, o que leva a compreender que os jovens apresentam uma rotina onde o controle do estresse encontra-se ativo, já no Comportamento Preventivo, apresentou um resultado diverso entre as turmas avaliadas, observou-se que os adolescentes do 7º ano tinham o hábito de fumar e beber com certa frequência, se analisado de forma separada das demais turmas. Os dados comprovaram que os estilos de vida dos adolescentes encontram-se de certa forma adequados, trazendo maior preocupação à questão do comportamento preventivo que para alguns deles, especificamente a turma do 7º ano não tem sido algo que os preocupa, talvez por ser típico da idade.

**Palavras-chave:** Estilo de Vida. Adolescentes. Saúde Escolar.

**ABSTRACT:** The objective of the study was to identify the lifestyle of schoolchildren from 6th to 9th grade of Elementary School, addressing topics such as, Nutrition; Physical activity; Preventive Behavior; Social Relationship; and Stress Management among these young people. This is a quantitative, cross-sectional and descriptive study with 219 adolescents aged 15 years ( $1.92$  years) enrolled in the 6th to 9th grade of a public school in Anápolis-GO. Lifestyle information was obtained through the Lifestyle - Pentacle of Well-Being questionnaire, which has 15 questions. As a result, it was found that for the Nutrition component, it was found that the adolescents presented a normal diet, in relation to Physical Activity, it was confirmed that the young people practice some type of sports modality, in the Social Relationship observed that the young presented quality in social relations, in Stress Control, in all classes the values present a certain similarity, which leads to understand that the young present a routine where the stress control is active, already in the Preventive Behavior, presented a diverse result between the groups evaluated, it was observed that the 7th grade adolescents had a habit of smoking and drinking with a certain frequency, if analyzed separately from the other classes. The data showed that the adolescent's lifestyles are somewhat adequate, bringing greater concern to the issue of preventive behavior that for some of them, specifically the 7th grade class has not been something that worries them, perhaps because it is typical of the age.

**Keywords:** Lifestyle. Adolescents. School Health.

**Elizangela Izidorio<sup>1</sup>**

**Viviane Soares<sup>2</sup>**

**Laryane Braga<sup>3</sup>**

**Marcos Monteiro dos Santos<sup>4</sup>**

**Cristina Gomes Oliveira Teixeira<sup>5</sup>**

**Yara Damásio Meireles Beserra<sup>6</sup>**

**Henrique Lima Ribeiro<sup>7</sup>**

**Grassyara Pinho Tolentino<sup>8</sup>**

**Patrícia Espíndola Mota Venâncio<sup>9</sup>**

1-Graduanda pelo curso de Educação Física- UniEVANGÉLICA

2-Doutora, Docente do curso de Educação Física e Líder do Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Física- LACAM- UniEVANGÉLICA

3-Graduada pelo curso de Educação Física- UniEVANGÉLICA

4-Graduando pelo curso de Educação Física- UniEVANGÉLICA

5-Doutora, Docente do Instituto Federal de Goiás- Anápolis-Go.

6-Graduada pelo curso de Educação Física- UniEVANGÉLICA

7-Mestre, Docente do curso de Educação Física, integrante do Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Física- LAFPIIS- UniEVANGÉLICA

8-Doutora, Docente do curso de Educação Física – UniEVANGÉLICA

9-Doutora, Docente do curso de Educação Física e Líder do Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Física- LAFPIIS- UniEVANGÉLICA

E-mail: venanciopatricia@hotmail.com

**Recebido em:** 26/02/2017

**Revisado em:** 20/03/2018

**Aceito em:** 17/05/2018

## INTRODUÇÃO

Estilo de vida, para maior parte das pessoas é o fator mais importante quando se trata de saúde e bem-estar, mas para se alcançar um estilo de vida saudável é preciso haver um equilíbrio harmônico entre alguns fatores que contribuem para o bem-estar geral de cada indivíduo, como: social, espiritual e psicológico, além dos hábitos da prática de atividades física e alimentação equilibrada, onde esses últimos são uns dos grandes responsáveis pelo alcance dessa conquista.<sup>1</sup>

O estilo de vida para ser considerado saudável na vida de qualquer indivíduo é necessário haver uma combinação de bons hábitos alimentares e atividade física, uma vez que o estilo de vida nos dias atuais é preocupante, o qual contribui para o consumo de alimentos processados, ricos em açúcares e gorduras, principalmente na fase infanto-juvenil, fase essa, que precisa haver mais atenção, por estarem em contínuo desenvolvimento, e ao adquirirem maus hábitos, poderão conserva-los na fase adulta e assim dificultar uma mudança desses hábitos instalados e consequentemente se distanciarem do estilo de vida saudável esperado.<sup>2</sup>

Segundo Vogado<sup>3</sup>, é preciso que os adolescentes iniciem desde cedo bons hábitos de vida, para um bom desenvolvimento e bem-estar, como: uma alimentação equilibrada, prática regular de atividade física, dentre outros. E ao desenvolverem esses costumes estarão contribuindo para um bom crescimento e desenvolvimento tanto físico como psíquico.

Apesar dos adolescentes terem o conhecimento de que para se adquirir um estilo de vida saudável é preciso haver a combinação de uma alimentação equilibrada

e a prática regular de atividade física, na maioria das vezes eles ignoram e acabam por não colocarem em prática e optam por lanches rápidos e pulam refeições, mas essas escolhas na maioria das vezes estão relacionadas a questões do cotidiano de cada um e a fatores familiares.<sup>4</sup>

Mesmo sabendo que a prática de atividades física e bons hábitos alimentares estão associados a um estilo de vida adequado a qualquer indivíduo, é preciso haver mais atenção em relação aos dias de hoje, pois o fator modernidade afeta uma grande parte dos adolescentes, em obter esse padrão de estilo de vida saudável. E alguns fatores crescentes como a tecnologia, a violência, estresse, falta de tempo, patologias dentre outras são alguns elementos que interferem negativamente no desenvolvimento dos adolescentes e como consequência no estilo de vida para a fase adulta.<sup>5</sup>

Com base nas informações acima citadas o estudo traz como problema: Como anda o estilo de vida dos adolescentes de uma escola pública de Anápolis-Go?

O estilo de vida do mundo atual, bem como o uso de computadores, jogos eletrônicos e a falta de tempo, podem estar associados há alguns fatores que contribuem para que os adolescentes desenvolvam patologias futuras, assim este estudo se justifica uma vez que, ao ser diagnosticado precocemente tais problemas, poderá ser inserido nas escolas alguns programas voltados à atividade física, e também um acompanhamento nutricional.

Neste sentido o trabalho tem como objetivo identificar o estilo de vida dos adolescentes de uma escola pública de Anápolis-Go.

## METODOLOGIA

A população da presente pesquisa foi composta por 450 adolescentes com idade ( $15 \pm 1,92$  anos) matriculados do 6º ao 9º ano em uma escola pública de Anápolis- GO, destes participaram da pesquisa 219 adolescentes de forma aleatória divididos em: 51 adolescentes matriculados no 6º período, 49 do 7º período, 51 do 8º período e 68 do 9º período. Quanto ao sexo participaram do estudo 118 adolescentes masculinos e 101 femininos.

Foi utilizado o questionário Estilo de vida - Pentáculo do Bem-Estar <sup>6</sup>, onde abordou a atividade física e hábitos alimentares com 15 questões com 4 opções de respostas cada, respostas que variavam entre: nunca, raramente, quase sempre e sempre. Sendo os temas: Família e amigos; Atividade Física; Nutrição; Relacionamento Social; Cigarro e Drogas; Álcool; Sono, Cinto de Segurança, Controle do Estresse; e Comportamento Preventivo.

A aplicação do questionário teve a duração de cinco dias no mês março de 2018, em uma sala reservada, para os adolescentes que aleatoriamente se dispuseram a participar da pesquisa. Para a aplicação do questionário contou o com a ajuda de um professor e mais quatro colegas, onde um deles lia as questões do teste, enquanto os demais tiravam as

dúvidas que surgiram com relação ao questionário que foram sanadas de imediato.

O trabalho foi aprovado pelo comitê de ética sob parecer nº 2.147.331 do CEP/UniEVANGÉLICA).

Os dados foram expressos em análise descritiva em percentual e uma *post hoc* não paramétrico de *Dunn* para comparar o estilo de vida entre os períodos. Foi feito também um teste "t" para comparar os sexos, embora não tenha tido diferença significativa entre os sexos. O valor de p considerado foi  $<0,05$ , os dados foram analisados no software Statistical Package Social Science (SPSS20.0).

## RESULTADOS

Como base na análise dos dados o estilo de vida dos adolescentes não se diferenciou entre os sexos. Neste sentido os resultados foram expressos com a mostra geral. Separando por períodos apenas o componente em que houve diferença significativa.

A tabela 1 observa-se a parte nutricional do questionário em que 48,0% raramente comem frutas e verduras e quase sempre com 29,3%. Quanto evitar frituras e doces a maioria retrata 46% que não fazem uso de fritura e doces, enquanto que 22,7% e 22,0% raramente e quase sempre, quando questionados quantas refeições fazem por dia 30,7% quase sempre fazem 4 ou mais refeições.

**Tabela 1** –Questionário Estilo de vida... – Padrão Nutricional

| Nutrição                                | 0(nunca) | 1(raramente) | 2(quase sempre) | 3(sempre) |
|-----------------------------------------|----------|--------------|-----------------|-----------|
| <b>Comer fruta ou verdura</b>           | 14,7%    | 48,0%        | 29,3%           | 8,0%      |
| <b>Evitar fritura e doces</b>           | 46,0%    | 22,7%        | 22,0%           | 9,3%      |
| <b>Quatro ou mais refeições por dia</b> | 16,7%    | 21,3%        | 30,7%           | 31,3%     |

Na tabela 2 observou-se a prevalência de comportamentos em relação ao

componente Atividade Física. O resultado quanto a prática de atividade física diária dos

entrevistados, a maioria 29,3% disseram que sempre praticam atividade física, 24,7% raramente, enquanto que 25,3% nunca praticam atividade física; se os alunos fazem exercícios de força alongamento a maioria 27,3% disseram que raramente fazem exercícios de força alongamento, 24,7% sempre fazem, e 26,7% nunca fazem esse tipo de exercício; os

resultados sobre os que utilizam escadas ao invés do elevador, a maioria, ou seja, 31,3% relataram que raramente utilizam escadas ao invés de elevador, 24,7% que nunca utilizam, e 20,7% sempre sobem escadas ao invés de elevador.

**Tabela 2** –Questionário Estilo de vida... – Padrão AFísica

| <b>Atividade Física</b>                      | <b>0(nunca)</b> | <b>1(raramente)</b> | <b>2(quase sempre)</b> | <b>3(sempre)</b> |
|----------------------------------------------|-----------------|---------------------|------------------------|------------------|
| <b>Prática AF diariamente</b>                | 25,3%           | 24,7%               | 20,7%                  | 29,3%            |
| <b>Fazem exercícios de força alongamento</b> | 26,7%           | 27,3%               | 21,3%                  | 24,7%            |
| <b>Sobem escadas ao invés do elevador</b>    | 24,7%           | 31,3%               | 23,3%                  | 20,7%            |

Na tabela 3, observou-se o comportamento preventivo, foi perguntado se os adolescentes tinham o hábito de controle da pressão arterial e colesterol, a maioria 20,7% relataram que raramente fazem esse controle. Quando foram abordados quanto ao hábito de fumar ou ingerir álcool. Dos entrevistados a maioria 88,9% alunos do 8º ano disseram que nunca tinham o hábito de fumar ou ingerir álcool com frequência, 81,1% alunos do 6º ano, 53,8% alunos do 9º e 20,6% alunos do 7º ano. Demonstrando que entre as turmas do 6º ao 9º ano, a turma do 7º ano é a turma que apresentou maior índice de jovens que fazem ingestão de álcool e fumo. Já respeito às normas de trânsito a maioria 39,3% relataram que

respeitam as normas de trânsito, enquanto que, 25,3% nunca respeitam.

Quanto ao Relacionamento Social buscou analisar a qualidade do relacionamento dos alunos pesquisados na escola pública. Foi perguntado se os alunos cultivam amigos, a maioria 54,7% disseram que sempre, 22% quase sempre. Quanto aos momentos de lazer eles incluem atividades esportivas e encontro com amigos, a maioria 34,0% disseram que sempre, 21,3% raramente; foi perguntado também se os adolescentes procuram ser ativo na comunidade, a maioria 34,0% disseram que sempre, 22,0% raramente, enquanto que, 18,7% nunca são ativos na comunidade.

**Tabela 3** – Resultado dos itens: "comportamento preventivo" e " relacionamentos"

| <b>Comportamento Preventivo</b>                   | <b>0(nunca)</b> | <b>1(raramente)</b> | <b>2(quase sempre)</b> | <b>3(sempre)</b> |
|---------------------------------------------------|-----------------|---------------------|------------------------|------------------|
| <b>Controles de pressão arterial e colesterol</b> | 6,0%            | 20,7%               | 10,7%                  | 8,7%             |
| <b>Respeitam normas de trânsito</b>               | 25,3%           | 18,7%               | 16,7%                  | 39,3%            |

| Relacionamentos                                          | 0(nunca) | 1(raramente) | 2(quase sempre) | 3(sempre) |
|----------------------------------------------------------|----------|--------------|-----------------|-----------|
| <b>Cultivar amigos</b>                                   | 10,0%    | 13,3%        | 22,0%           | 54,7%     |
| <b>Lazer inclui ativ. esporte, e encontro com amigos</b> | 16,7%    | 21,3%        | 28,0%           | 34,0%     |
| <b>Procura ser ativo na comunidade</b>                   | 18,7%    | 22,0%        | 25,3%           | 34,0%     |

Na tabela 4 observou-se o Controle do Estresse, a partir deste tema procurou-se compreender se os alunos pesquisados tiravam ao menos 5 minutos diariamente para relaxar, a maioria 50,0% disseram sempre. Foi perguntado também, se os adolescentes mantinham discussão sem alterar-se a maioria 33,3%

disseram que nunca mantinham a discussão sem alterar-se. Por último, buscou-se analisar se os adolescentes buscavam o equilíbrio entre o tempo de lazer e o trabalho, dos entrevistados a maioria 27,3% disseram que quase sempre, 22,0% raramente e 24,7% nunca equilibra tempo de lazer e trabalho.

**Tabela 4 – Resultado do item “Controle do Estresse” do questionário**

| Controle estresse                          | 0(nunca) | 1(raramente) | 2(quase sempre) | 3(sempre) |
|--------------------------------------------|----------|--------------|-----------------|-----------|
| <b>5 minutos diariamente para relaxar</b>  | 16,0%    | 13,3%        | 20,7%           | 50,0%     |
| <b>Mantém discussão sem alterar-se</b>     | 33,3%    | 28,0%        | 23,3%           | 15,3%     |
| <b>Equilibra tempo de lazer e trabalho</b> | 24,7%    | 22,0%        | 27,3%           | 26,0%     |

A tabela 5 observou o resultado que compôs o tema Comportamento Preventivo, esta questão merece ser analisar de forma isolada por ter apresentado um resultado diverso entre as turmas avaliadas. A questão em análise, procurou investigar se os jovens pesquisados tinham o hábito de fumar ou ingerir álcool com frequência. Dos entrevistados a

maioria 88,9% alunos do 8º ano disseram que nunca tinham o hábito de fumar ou ingerir álcool com frequência, 81,1% alunos do 6º ano, 53,8% alunos do 9º e 20,6% alunos do 7º ano. Demonstrando que entre as turmas do 6º ao 9º ano, a turma do 7º ano com 70,6% é a turma que apresentou maior índice de jovens que fazem ingestão de álcool e fumo.

**Tabela 5: Resultado relacionada ao item do questionário “Fumo e Álcool “.**

|                     | 6º período | 7º período      | 8º período | 9º período |
|---------------------|------------|-----------------|------------|------------|
| <b>Nunca</b>        | 81,1 (A)%  | 20,6%           | 88,9%      | 53,8%      |
| <b>Raramente</b>    | 8,1%       | —               | 7,4%       | 26,9%      |
| <b>Quase sempre</b> | 2,7%       | 8,8%            | —          | 3,8%       |
| <b>Sempre</b>       | 8,1%       | 70,6% (A, B, C) | 3,7% (B)   | 15,4% (C)  |

A, B, C = P = 0,000

## DISCUSSÃO

No estudo de Coelho; Santos<sup>5</sup>, com o objetivo de identificar o estilo de vida dos adolescentes de uma Universidade estadual de Joinville- SC, constatou que quanto a atividade

Física, Comportamento Preventivo e Relacionamento Social eles se encontram a maioria dentro do esperado para um estilo de vida bom, já para os Hábitos Alimentares e Controle do Estresse, mostrou se ruins, resultados

esses que em parte se equivale ao presente estudo no relacionamento social e no controle de estresse e quanto ao Comportamento Preventivo e Atividade Física, não obtiveram bons resultados.

O estudo de Maria<sup>7</sup>, no intuito de avaliar o estilo de vida de adolescentes de escolas públicas e privadas de Florianópolis-SC, constatou que, nos resultados relacionados à nutrição, atividade física, relacionamento social e controle de estresse a maioria dos adolescentes foram identificados como comportamento positivo. Resultados esses que se divergem do presente estudo uma vez que o resultado não foi satisfatório no comportamento preventivo.

No estudo de Farias<sup>8</sup>, com o objetivo de verificar o estilo de vida de adolescentes em uma escola pública de Porto Velho-RO, constatou-se que, quanto aos componentes de nutrição, atividade física, relacionamento social, comportamento preventivo e controle de estresse apresentaram resultados satisfatórios, o que em parte se assemelham ao encontrado pelo presente estudo, em que a exceção se deu quanto ao componente comportamento preventivo que apresentou resultados ruins.

No estudo de Câmara<sup>9</sup>, no intuito de analisar os estilos de vida de adolescentes escolares no sul do Brasil, constatou-se que, com relação aos relacionamentos sociais e atividade física os resultados foram ruins. Resultados esses, que se convergem com o presente estudo em que, quanto ao comportamento preventivo, verificou-se entre os adolescentes o consumo de álcool e tabaco, sendo maior no 7º ano em que, 70,6% da turma apresentaram maior índice de jovens que fazem ingestão de álcool.

O estudo de Victo<sup>10</sup>, com objetivo de associar indicadores de estilo de vida com a aptidão cardiorrespiratória em adolescentes de Ilhabela, São Paulo, constatou que, o componente de atividade física entre os adolescentes pesquisados apresentou bons resultados, resultados esses que se assemelham com este estudo.

No que se refere ao estudo de Martins<sup>11</sup>, que objetivou analisar a caracterização do estilo de vida de alunos do ensino básico com níveis de rendimento escolar diferenciados, constatou-se que os adolescentes pesquisados apresentaram níveis satisfatórios nos componentes de nutrição e atividade física, resultados que vão de encontro com a presente pesquisa.

O estudo de Lima; Krug<sup>12</sup>, no intuito de realizar um estudo do perfil do estilo de vida de estudantes do ensino fundamental, verificou que, nos componentes nutricional, comportamento preventivo, controle de estresse e atividade física a maioria dos alunos apresentaram um índice regular. Já o componente relacionamento social a maioria dos alunos apresentaram um índice positivo, o que foi de encontro com os resultados desta pesquisa, em que a amostra estudada a maioria dos escolares mostrou ter um bom relacionamento com os amigos, faziam o uso de lazers, esportes, e que procuravam estar ativos com a comunidade.

No estudo de Araújo<sup>13</sup>, com o intuito de analisar as características do estilo de vida de adolescentes de 16 e 17 anos de escolas públicas de Florianópolis/SC, verificou-se que, os resultados evidenciaram que a maioria dos adolescentes pesquisados praticam atividade física organizada e quanto ao componente

nutrição apresentam uma alimentação adequada, resultados estes que vão de encontro a presente pesquisa. Já em relação ao comportamento preventivo, a maioria apresentou resultados satisfatórios.

O estudo de Ferreira<sup>14</sup>, ao avaliar os estilos de vida na adolescência, constatou-se que, com relação à componente atividade física os adolescentes apresentaram resultado satisfatório; já a componente nutrição apresentou resultados ruins. Todavia, o componente comportamento preventivo foi o que apresentou o pior resultado, se assemelhando ao presente estudo.

Já o estudo de Guerra<sup>15</sup>, que também analisou os estilos de vida dos adolescentes, verificou-se que, quanto aos componentes atividade física e nutrição os adolescentes pesquisados apresentaram bons resultados. Entretanto, quanto ao comportamento preventivo mais da metade apresentaram resultados ruins, resultados estes que se assemelham ao da presente pesquisa.

De acordo com os estudos de França<sup>16</sup>, ao avaliar os hábitos alimentares e estilo de vida de adolescentes estudantes na rede pública de ensino da cidade de Maringá-PR, verificou-se que, os jovens avaliados apresentaram resultados preocupantes com relação à componente nutrição, em que os hábitos alimentares se mostraram muito ruins, resultados esses que se contrapõe a esta pesquisa.

## CONCLUSÃO

O presente estudo com o objetivo de analisar o estilo de vida de escolares de uma escola pública de Anápolis, foi realizado com alunos do 6º ao 9º ano do Ensino Fundamental. No que se refere à componente nutrição,

constatou-se que entre as turmas do 6º ao 9º ano os resultados se assemelhavam, compreendendo que, os adolescentes pesquisados apresentam uma alimentação adequada, pois os resultados se apresentaram dentro da normalidade.

Em relação ao componente Atividade Física, os resultados demonstraram que os jovens pesquisados praticam algum tipo de atividade física. Quanto ao Relacionamento Social buscou observar a qualidade do relacionamento dos alunos pesquisados na escola pública, constatando que os jovens apresentam qualidade com relação ao relacionamento social. Quanto ao componente Controle do Estresse, os resultados levantados demonstraram que em todas as turmas os valores não se contrapõem de forma exagerada, apresentando uma certa similaridade, o que leva a compreender que os jovens pesquisados apresentam uma rotina onde o controle do estresse encontra-se ativo.

Já em relação ao comportamento preventivo, se distinguiu aos demais componentes apresentando um resultado diverso entre as turmas avaliadas, procurou investigar se os jovens pesquisados tinham o hábito de fumar ou ingerir álcool com frequência. Os resultados demonstraram que entre as turmas do 6º, 8º e 9º ano os valores estão dentro do nível de normalidade. Ao analisar de forma separada os resultados da turma do 7º ano identificou-se um resultado diverso das demais turmas, uma vez que, observou-se que 59% dos adolescentes do 7º ano da escola pública tinham o hábito de fumar e beber com uma certa frequência.

Estes dados comprovaram que os estilos de vida dos adolescentes pesquisados

encontram-se de certa forma adequados. Trazendo maior preocupação à questão do comportamento preventivo que para alguns deles, especificamente a turma do 7º ano não tem sido algo que os preocupa, talvez por ser típico da idade. Todavia, é preciso que família, escola e poder público estejam atentos a esse respeito para que as futuras gerações apresentem um melhor estilo de vida.

## REFERÊNCIAS

1. Nahas MV, de Barros MV, Francalacci V. O pentágono do bem-estar-base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. *Rev Bras Atividade Física Saúde*. 2012;5(2):48–59.
2. Cruz AD, de Oliveira Castro AJ, do Nascimento Pereira AP, de Souza AAR, de Amorim PRA, Reis RC. Hábitos alimentares e sedentarismo em crianças e adolescentes com obesidade na admissão do programa de obesidade do Hospital Universitário Bettina Ferro de Souza. *RBONE-Rev Bras Obesidade Nutr E Emagrecimento*. 2017;11(61):39–46.
3. Vogado T. Estudo dos estilos de vida dos adolescentes e a percepção da influência do marketing social [PhD Thesis]. Universidade da Beira Interior; 2012.
4. Santos DH dos. A influência do estilo de vida na formação do adolescente. 2014;
5. Coelho CW, Santos JFS. Perfil do estilo de vida relacionado à saúde dos calouros de um centro de ciências tecnológicas. *Lect Educ Física Deport*. 2006;(97):23.
6. Nahas MV. *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 4.ed. Londrina: Midiograf, 2006.
7. Maria WB, de Azevedo Guimarães AC, Matias TS. Estilo de vida de adolescentes de escolas públicas e privadas de Florianópolis-SC. *J Phys Educ*. 2009;20(4):615–623
8. Farias ES, Souza LG, Santos JP. Estilo de vida de escolares adolescentes. *Revista Oficial do Núcleo de Estudos da Saúde do Adolescente / Uerj*. 2016;13(2):40-9.
9. Câmara SG, Aerts DRG de C, Alves GG. Estilos de vida de adolescentes escolares no sul do Brasil. *Aletheia*. 2012;(37):133–148.
10. Victo ER, Ferraria GLM, Silva Junior JP, Araújo TL, Matsudo VKR. Indicadores de estilo de vida e aptidão cardiorrespiratória de adolescentes. *Rev. paul. pediatr*. 2017; 35(1):61-8.
11. Martins J, Marques A, Diniz J, da Costa FC. Caracterização do estilo de vida de alunos do ensino básico com níveis de rendimento escolar diferenciados. *Bol Soc Port Educ Fis*. 2010;(35):87–98.
12. Lima SM, Krug MR. Estudo do perfil do estilo de vida de estudantes do ensino fundamental. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Rev. Digital*. 2017;21(225).
13. Araújo ED da S. Características do estilo de vida de adolescente de 16 e 17 anos de escolas públicas de Florianópolis/SC:[dissertação]. 2005;
14. Ferreira MM da SR. Estilos de vida na adolescência: de necessidades em saúde à intervenção de enfermagem. 2011;
15. Guerra MMGG de. Estilos de vida dos adolescentes: Hábitos e preocupações. 2004;
16. França AA, Kneube D de PF, de Souza-Kaneshima AM. Hábitos alimentares e estilo de vida de adolescentes estudantes na rede pública de ensino da cidade de Maringá-PR. *Iniciaç Científica CESUMAR*. 2007;8(2):175–183.