

**UNILEÃO  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ELIEZER DA SILVA**

**ESTILO DE VIDA DE JOVENS EVANGÉLICOS: UM ESTUDO TRANSVERSAL**

Juazeiro do Norte

2023

ELIEZER DA SILVA

**ESTILO DE VIDA DE JOVENS EVANGÉLICOS: UM ESTUDO TRANSVERSAL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (Campus Saúde), como requisito para obtenção de nota para a disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, Artigo Científico.

Orientador: Prof. Esp. Cícero Idelvan de Moraes

Juazeiro do Norte

2023

ELIEZER DA SILVA

**ESTILO DE VIDA DE JOVENS EVANGÉLICOS: UM ESTUDO TRANSVERSAL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus Saúde, como requisito para obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física.

Aprovada em 27 de junho de 2023.

**BANCA EXAMINADORA:**

Prof<sup>o</sup> Esp. CICERO IDELVAN DE MORAIS  
Orientador

Prof<sup>o</sup> Me JOSÉ SIMÕES DE CALDAS NETO  
Examinador (a)

Prof<sup>a</sup> Me MÁRCIA CLÉBIA ARAUJO DAMASCENO  
Examinador (a)

Juazeiro do Norte

2023

Dedico esse trabalho a Deus em primeiro lugar, e ao meu amigo e irmão Cícero Idelvan de Moraes por todo incentivo e apoio na construção deste projeto, que foi realizado através de mérito e muito esforço.

## **AGRADECIMENTOS**

Quero agradecer primeiramente a Deus por ter me concedido a oportunidade de chegar até aqui, e ao meu orientador que me ajudou até o final desse projeto, e a todos que diretamente e indiretamente me ajudaram, todos são muito importantes para a conclusão desse projeto, a todos o meu muito obrigado.

# ESTILO DE VIDA DE JOVENS EVANGÉLICOS: UM ESTUDO TRANSVERSAL

<sup>1</sup>Eliezer da Silva

<sup>2</sup>Cícero Idelvan de Moraes

<sup>1</sup> Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

<sup>2</sup> Docente do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

## RESUMO

O estilo de vida é compreendido como ações comportamentais moldados por cada indivíduo, no entanto, são modelados de forma individuais, tendo como base as escolhas que cada pessoa realizou. O presente trabalho tem como objetivo identificar o estilo de vida de jovens evangélicos, diferenciando de acordo com sexo. Trata-se de uma pesquisa de campo, quantitativa, descritiva, com corte transversal. Este estudo avaliou uma amostra de 65 indivíduos, sendo 34 do sexo feminino e 31 do sexo masculino. Foram incluídos na pesquisa, jovens membros batizados nas Igrejas evangélicas conservadoras. Foram excluídos os que estavam ausentes no período da coleta dos dados. Para traçar o perfil socioeconômico foi aplicado um questionário proposto pelo pesquisador e para verificar o estilo de vida, foi aplicado o polígono da saúde, o questionário, que mediante uma escala do tipo Likert, se propõe a avaliar aspectos como: nutrição, atividade física, autoimagem, relacionamento, controle do stress, finanças, comportamento preventivo e sono restaurador. As análises dos dados foram administradas por meio do software JAMOVI na versão 2.3.21.0. Para constatar a normalidade dos dados foi realizado o teste de Kolmogorov-Smirnov. Para traçar a relação das variáveis socioeconômico e o estilo de vida foi utilizado o teste Qui-Quadrado. Ressalta-se que para todas as análises foi adotado nível de significância de 95% ( $p < 0,05$ ). Os resultados apresentaram a maioria dos indivíduos com indicadores negativos de estilo de vida (55; 83,1%), destacando-se o sexo feminino (34; 63,0%). A análise inferencial demonstrou diferença estatisticamente significativa junto aos constructos Atividade Física ( $p = 0,007$ ) e Relacionamento ( $p = 0,014$ ), nesses itens os homens apresentaram escores mais expressivos ( $1,80 \pm 0,931$ ) e ( $2,18 \pm 0,711$ ) respectivamente. Nossos achados podem servir como base para os formuladores de políticas públicas de saúde. Programas na igreja ou fora dela podem ser projetados para reverter os índices negativos e equiparar as diferenças apresentadas.

**Palavras-chave:** Estilo de vida. Exercício Físico. Jovens Evangélicos.

## **ABSTRACT**

Lifestyle is understood as behavioral actions that are shaped by each individual, however, they are modeled individually, based on the choices that each person has made. The present work aims to identify the lifestyle of young evangelical Christians. This is a field research, quantitative, descriptive, with cross section. This study evaluated a sample of 65 individuals. Young members baptized in conservative evangelical churches were included in the survey. Those who were absent during the data collection period were excluded. To trace the socioeconomic profile, a questionnaire proposed by the researcher was applied and to verify the lifestyle, the health polygon was applied, the questionnaire, which through a Likert-type scale, proposes to evaluate aspects such as: nutrition, physical activity, self-image, relationships, stress management, finances, preventive behavior and restorative sleep. Data analyzes were administered using the JAMOVI software in version 2.3.21.0. To verify the normality of the data, the Kolmogorov-Smirnov test was performed. To trace the relationship between socioeconomic variables and lifestyle, the chi-square test was used. It is noteworthy that for all analyzes a significance level of 95% ( $p < 0.05$ ) was adopted. The results showed most individuals with negative lifestyle indicators (55; 83.1 %), with emphasis on females (34; 63.0%). The inferential analysis showed a statistically significant difference with the constructs Physical Activity ( $p = 0.007$ ) and Relationship ( $p = 0.014$ ), in these items men had more expressive scores ( $1.80 \pm 0.931$ ) and ( $2.18 \pm 0.711$ ) respectively. Our findings can serve as a basis for formulators of public health policies. In-church or out-of-church programs can be designed to reverse negative indices and bridge gaps.

**Keywords:** Lifestyle. Physical Exercise. Christian Youth.

## INTRODUÇÃO

O estilo é compreendido como ações comportamentais moldados por cada indivíduo, no entanto, são modelados de forma individuais, tendo como base as escolhas que cada pessoa realizou. O estilo de vida está associado a saúde não apenas na prevenção de doenças, mas também ações que aumentam o nível de satisfação do indivíduo (ÇETINKAYA; SERT, 2021).

A atividade física e hábito alimentar, ambos estão ligados diretamente ao estilo de vida que desenvolve uma importante função com um grande significado para a promoção a saúde e conseqüentemente previne vários surgimentos de doenças. Neste aspecto podemos ressaltar o sobrepeso, o excesso de peso corporal pode tonar o estilo de vida inadequado (SILVA; QUADROS; GORDIA; PETROSKI, 2011).

O estilo de vida das pessoas pode ser modificado conforme o tipo de conduta que elas escolhem adotar, uma grande variável epidemiológica mundial é a obesidade, conforme os estudos entre 1980 e 2014 essa quantidade de pessoas com obesidade duplicaram. Esse crescimento de casos de pessoas obesas compreende-se por uma mudança de hábitos comportamentais ao longo das décadas, como uma alimentação inadequada, e o alto nível de sedentarismo (FERREIRA; SZWARCOWALD; DAMACENA, 2019).

O acompanhamento do estilo de vida da população é realizado em vários países no mundo, como, por exemplo, Espanha e Itália visando favorecer políticas de prevenção de Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT) e programas de valorização de saúde. No Brasil, as investigações populacionais têm aumentado e ganhado uma grande relevância nos últimos anos, é através dessas investigações que é possível conhecer o perfil desses grupos e avaliar as condições de saúde e de risco (MALTA *et al.*, 2015).

Um estudo com o foco em criança e adolescentes, revelaram o aumento de uma vida sedentária por parte desses indivíduos associado ao tempo de tela, como videogames, televisão, celulares, tablets e computadores, além desses componentes mencionados, deve-se levar em consideração outros comportamentos sedentários como o tempo sentado em sala de aula, até mesmo tempo percorrido em deslocamento em transportes escolares que esses indivíduos passam sentados (GERRA; JUNIOR; FLORIDO, 2016).

A adolescência passou a ser reconhecida como um momento de crescimento humano, recentemente, no século XX, tinha-se apenas entendimento de duas idades, infância e a idade adulta (GERRA, 2004). Com as mudanças nos hábitos e avanço das tecnologias, houve um aumento nos índices da obesidade causado pela má alimentação e sedentarismo moderno, devido uma sobrecarga de informações adquirida na escola, gerando um déficit físico e psicológico na adolescência atual (YANG, 2023).

O objetivo deste artigo foi identificar o estilo de vida dos jovens evangélicos, diferenciando o estilo de vida conforme o sexo.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa de campo, de natureza quantitativa, de caráter descritivo, com corte transversal. A população foi composta por jovens evangélicos membros de Igrejas conservadoras e batizados de uma cidade da Macro Região do Cariri Cearense. A amostra foi do tipo probabilística determinada por meio de uma porcentagem de ocorrência do fenômeno de 50%, estimando ainda um intervalo de confiança de 95% e erro de estimativa de 5%. Tendo uma população estimada de 65 jovens, este estudo avaliou uma amostra de 65 indivíduos, sendo 34 do sexo feminino e 31 do sexo masculino.

Para traçar o perfil socioeconômico da amostra, foi aplicado um questionário proposto pelo pesquisador. Já o estilo de vida foi verificado utilizando uma adaptação do Pentágulo do bem-estar elaborado por Nahas (2000) e adaptado para o polígono da saúde por Castro (2017), o questionário se propõe a avaliar aspectos como: nutrição, atividade física, autoimagem, relacionamento, controle do stress, finanças, comportamento preventivo e sono restaurador, mediante uma escala do tipo Likert onde: (0) representa nunca, (1) às vezes, (2) quase sempre (3) sempre.

O estilo de vida foi classificado de acordo, onde os itens 0 a 1, correspondem respectivamente a “absolutamente **nunca** faz parte do seu estilo de vida” e “**às vezes** corresponde ao seu comportamento”, estes itens estão associados ao perfil **negativo** de estilo de vida. Já os itens 2 a 3 descrevem, respectivamente, “**quase sempre** verdadeiro no seu comportamento” e “**sempre** verdadeira no seu dia-a-dia; faz parte do seu estilo de vida”, estes itens estão associados, estão associados ao perfil de estilo de **vida saudável**.

Antes de iniciar a coleta, foi realizada uma visita previamente agendada com os líderes das igrejas para definição das datas, horários e locais para aplicação dos questionários, ficando o início agendado conforme a conveniência das instituições participantes e seguiram a seguinte ordem: primeiro o pesquisador explicou o objetivo do estudo e em seguida iniciou a aplicação do questionário socioeconômico, em seguida o polígono da saúde.

O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (UNILEÃO) para apreciação. Todos os participantes foram informados dos procedimentos a serem adotados na pesquisa. Após o preenchimento dos questionários, os participantes foram orientados a assinar os Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e Pós-Esclarecido aos maiores de 18 anos e já para os participantes menores de idade, tiveram o Termos de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) enviados aos responsáveis para assinarem liberando o uso dos dados preenchidos, em acordo a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

O tratamento preparatório para a análise dos dados resultou na elaboração de um banco de dados, que foi tabulado no programa Microsoft Excel®, 2013. As análises dos dados foram administradas por meio do software JAMOVI na versão 2.3.21.0., através de estatística descritiva e por distribuição de frequência, onde foi utilizado para análise a Média (Tendência central), o desvio padrão (Dispersão).

Para constatar a normalidade dos dados foi realizado o teste de Kolmogorov-Smirnov. Para traçar a relação das variáveis socioeconômica e o estilo de vida foi utilizado o teste Qui-Quadrado. Ressalta-se que em todas as análises foi adotado nível de significância de 95% ( $p < 0,05$ ).

## **RESULTADOS**

Participaram da pesquisa 65 indivíduos, sendo a maioria do sexo feminino (37; 56,9%), com idade média de  $19,2 \pm 2,91$  anos. Observou-se que a maioria são pardos (38; 58,5%), possuíam renda familiar acima de um salário-mínimo (37; 56,9%), pertenciam à classe média (40; 61,5%), com casa própria (38; 58,5%), não fazem uso de bebidas (64; 98,5%), não fazem uso de cigarro (65; 100%), boa percepção de saúde (60; 92,3%). Quanto aos pais: a maioria são alfabetizados (53; 81,5%), ocupam função laboral remunerado (38; 58,5%) e vivem com cônjuge (46; 70,8%).

Na análise inferencial não se observou associação estatisticamente significativa entre a variável sexo e as características da amostra (TABELA 1).

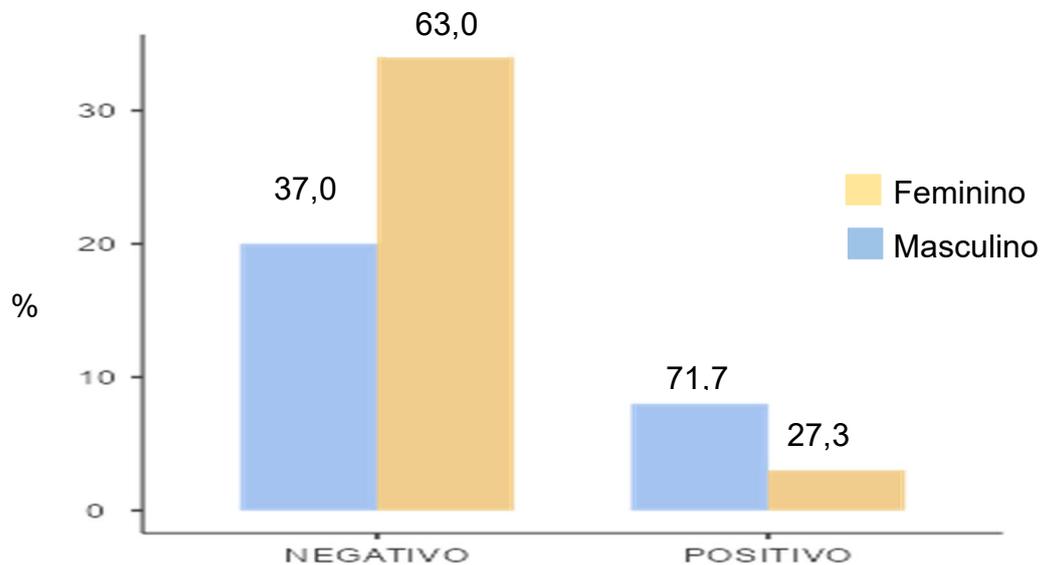
**Tabela 1 – Distribuição das proporções das características socioeconômicas e clínica de jovens evangélicos, estratificada por sexo, Várzea Alegre, CE, 2023**

<b>VARIÁVEIS</b>	Feminino (n=37) n(%)	Masculino (n=28) n(%)	p-valor
<b>Renda familiar</b>			
Até 1 salário mínimo	17 (45,9)	11 (39,3)	0.591
Mais de 1 salário mínimo	20 (54,1)	17 (60,7)	
<b>Cor da pele</b>			
Não pardos	23 (62,2)	15 (53,6)	0.486
Pardo	14 (37,8)	13 (46,4)	
<b>Classe econômica</b>			
Classe baixa	11 (29,7)	14 (50,0)	0.096
Classe média	26 (70,3)	14 (50,0)	
Classe alta	0 (0,0)	0 (0,0)	
<b>Moradia</b>			
Não própria	15(40,5)	12 (42,9)	0.851
Própria	22 (59,5)	16 (57,1)	
<b>Uso de bebida alcoólica</b>			
Não	34 (100,0)	28 (100,0)	0.381
Sim	0 (0,0)	0 (0,0)	
<b>Uso de cigarro</b>			
Não	37 (100,0)	28 (100,0)	0.128
Sim	0 (0,0)	0 (0,0)	
<b>Percepção de saúde</b>			
Ruim	2 (5,4)	3 (10,7)	0,426
Boa	35 (94,6)	25 (89,3)	

Fonte: elaborada pelo autor, 2023.

A maioria dos indivíduos apresentou indicadores negativos de estilo de vida (54; 83.1 %), destacando-se o sexo feminino (34; 63,0%.) o sexo masculino (31; 37,0%.) (FIGURA 1).

**Figura 1** - Distribuição das proporções do estilo de vida de jovens evangélicos, estratificada por sexo, Várzea Alegre, CE, 2023



Fonte: Elaborada pelo autor.

A análise inferencial do estilo de vida demonstrou diferença estatisticamente significativa junto aos constructos Atividade Física ( $p=0.007$ ) e Relacionamento ( $p=0.014$ ), nesses itens os indivíduos masculinos apresentaram escores mais expressivos ( $1.80\pm 0.931$ ) e ( $2.18\pm 0.711$ ), respectivamente. Já o sexo feminino apresentou escores menos expressivos ( $1.14\pm 0.928$ ) e ( $1.72\pm 0.727$ ). (TABELA 2).

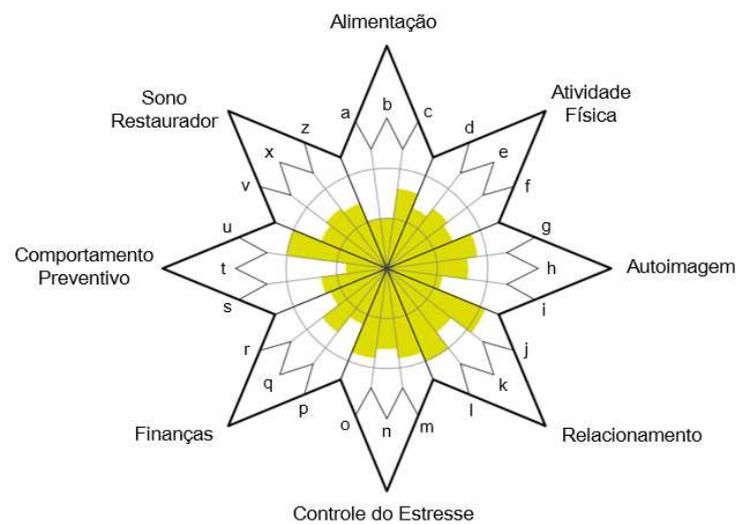
**Tabela 2** – Distribuição das diferenças do estilo de vida de jovem evangélicos, estratificada por sexo, Várzea Alegre, CE, 2023

Componentes do Estilo de Vida	Descritiva				Comparativa	
	Feminino		Masculino		t	p
	Média	Dp	Média	dp		
Nutrição	1.18	0.679	1.26	0.745	0.461	0.646
Atividade Física	1.14	0.928	1.80	0.931	2.807	0.007*
Autoimagem	1.46	0.700	1.54	0.650	0.448	0.655
Relacionamento	1.72	0.727	2.18	0.711	2.538	0.014*
Controle do Stress	1.59	0.712	1.92	0.695	1.825	0.073
Finanças	1.31	0.659	1.39	0.851	0.462	0.646
Comportamento Preventivo	1.31	0.928	1.44	0.822	0.606	0.547
Sono Restaurador	1.31	0.687	1.60	0.663	1.705	0.093

Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

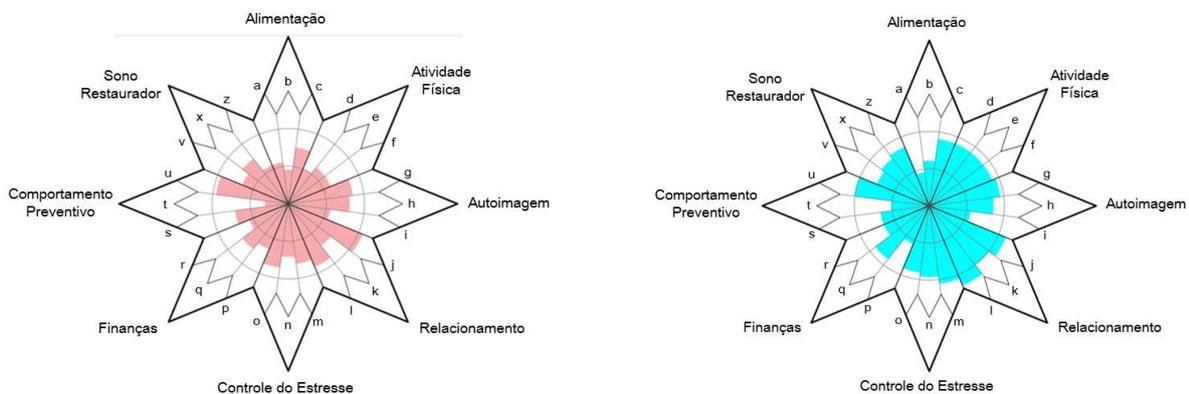
A representação pictorial demonstra, em termos gerais, que houve uma melhoria na média dos itens referentes ao componente relacionamento, quando perguntado sobre o cultivo de amigos e a satisfação com os relacionamentos “letra J” e o quanto se sente útil para a sociedade ou grupo do qual participa letra “I”, no componente do comportamento preventivo que indagou sobre o uso sintoma de segurança e a direção respeitando as normas de trânsito, e sem ingerir bebida álcool, caso vá dirigir (letra “U”).(FIGURA 2).

**Figura 2.** Representação pictorial do estilo de vida de jovem evangélicos, Várzea Alegre, CE, 2023



**Fonte:** Elaborada pelo autor.

**Figura 3.** Representação pictorial do estilo de vida de jovem evangélicos, estratificada por sexo, Várzea Alegre, CE, 2023



3a: Representação pictorial feminino.  
Fonte: Elaborada pelo autor, 2023.

3b: Representação pictorial masculina.  
Fonte: Elaborada pelo autor, 2023.

## DISCUSSÃO

O estudo identificou que a maioria dos indivíduos apresentou indicadores negativos de estilo de vida, os indicadores negativos foram mais proeminentes entre as mulheres. A análise inferencial demonstrou diferença estatisticamente significativa junto aos constructos referente ao componente Atividade Física e ao componente Relacionamento, nesses itens os indivíduos masculinos apresentaram escores mais expressivos.

Bezerra *et al.* (2021), em seu estudo, encontrou que o sexo feminino foi fisicamente mais inativo quando comparado com o sexo masculino. Dias *et al.* (2015), corrobora quando explica que a inatividade física, está associada ao ambiente em que esses indivíduos estão inseridos, a falta de atividade física em adolescentes de baixa renda é explicada pela ausência de espaços públicos seguros e bem equipados.

De acordo com Nahas (2001), há elementos no modo do estilo vida que podem ser alterados de forma negativa, como tabagismo, consumo de álcool, uso de drogas, estresse, falta de interação social, sedentarismo e atividades físicas intensas ou repetitivas. No entanto, segundo o mesmo pesquisador, o impacto dos hábitos pessoais e do estilo de vida em nossa saúde é mais significativo do que nunca.

Marques *et al.* (2020) afirma que é essencial compreender as mudanças nos comportamentos saudáveis e no estilo de vida saudável ao longo desse período e que esse assunto é relevante para a formulação de políticas públicas de saúde, visto que influência o desenvolvimento de programas de promoção de estilos de vida saudáveis.

Um estudo de Ciampo *et al.* (2019), revelou que as taxas de estilo de vida sedentário foram mais altas entre o sexo feminino em comparação com o sexo masculino. Além disso, constatou-se que jovens do sexo feminino têm preferência por atividades físicas de baixa intensidade. Alves *et al.* (2012), estudaram a prevalência de inatividade física entre 803 jovens e detectaram taxa geral, com maiores valores positivos entre o sexo feminino.

Freire *et al.* (2014), falam que a prática regular de exercícios físicos é essencial em todas as fases da vida e tem sido reconhecida como um meio de preservar e aprimorar a saúde e a qualidade de vida das pessoas. Peixoto (2021), corrobora com sua pesquisa mostrando que a atividade física regular é benéfico aos que praticam, como aprimoramento da condição física, estímulo a emoções positivas e a sensação de bem-estar.

Carlos *et al.* (2022), falam que as condições sociodemográficas podem sim influenciar uma vida sedentária por vários fatores, como a falta de locais públicos pode ser um fator que contribui para o aumento do sedentarismo em adolescentes de baixo nível socioeconômico. Diante do que foi falado Menezes *et al.* (2021), diz que exercícios físicos é essencial para a qualidade de vida da população em geral, trazendo uma série de benefícios, especialmente no controle de doenças crônicas, como a hipertensão e diabetes.

Uma pesquisa realizada com estudantes universitários de 24 países mostrou semelhanças com nosso estudo, na qual foi encontrado que a atividade física, quando relacionada ao sexo, apresentou uma maior predisposição dos homens em relação às mulheres e revelou ainda que a metade das mulheres eram fisicamente inativas, em contraste com os homens (CARBALLO *et al.*, 2020).

Miranda *et al.* (2021), em sua pesquisa, fala que o sexo feminino tem demonstrado ter um estilo de vida mais sedentário e menos ativo em comparação ao sexo masculino. Segundo Torstveit *et al.* (2018), diz que a participação de jovens em esportes organizados reduziu a probabilidade de envolvimento em diversos hábitos pouco saudáveis em comparação com aqueles que não participam, sugerindo que os esportes organizados podem desempenhar um papel importante na promoção de comportamentos saudáveis entre os jovens.

Pesquisas comprovam que indivíduos que se exercitam regularmente experimentam sentimentos positivos, como melhora do humor, aumento da autoconfiança e da autoestima em todas as etapas da vida (HERNANDEZ; VOSER 2019). Já Pereira *et al.* (2017) enfatiza que os indivíduos fisicamente ativos demonstram comportamento positivo nos relacionamentos, em contraste com os indivíduos sedentários.

Em um estudo de Oliveira *et al.* (2020), seus resultados mostraram que a prática esportiva melhorou a autoestima e favoreceu processos de socialização mais eficientes dos participantes. Lopes *et al.* (2012), em concordância, fala que a literatura científica enfatiza que a socialização desempenha um papel crucial na promoção da prática de atividade física.

Em termos gerais pode-se observar que houve melhores médias no comportamento positivo nos itens referente ao componente relacionamento (letras J e L) e em um item do componente do comportamento preventivo (letra "U"). Quando

verificado isoladamente por sexo, a letra “L” do relacionamento foi predominante para os homens e a letra “S” do comportamento preventivo para a mulheres.

Um estudo de Figueiredo *et al.*, (2016), analisando as questões do componente “relacionamento” como relação as (letras J e L) também mostrou resultados positivos, esteja possivelmente relacionado com às conveniências das formas modernas de interação virtual por meio das redes sociais na internet. Porém, quanto ao comportamento preventivo na letra “U” mostrou um destaque negativo neste componente, devido um elevado grau de falta de conhecimento e falta de controle dos níveis de pressão arterial e colesterol entre os participantes da pesquisa.

Santos *et al.*, (2021), em sua pesquisa sobre o componente preventivo, constataram que o resultado foi positivo, reforçando que esse comportamento é um valioso parceiro para uma vida saudável. Além disso, as medidas preventivas, como o uso do cinto de segurança, são fundamentais para garantir a segurança no trânsito, contribuindo para a redução do risco de acidentes e lesões.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O estilo de vida dos jovens evangélicos dessa amostra foi classificado negativamente, demonstrando diferenças significativa nos itens atividade física e relacionamento, nesses itens os homens apresentaram escores mais expressivos que a mulheres.

Nossas descobertas podem servir como base para os formuladores de políticas públicas de saúde. Programas na igreja ou fora dela podem ser projetados para reverter os índices negativos e equiparar as diferenças demonstradas.

Propõem-se novas investigações que possa identificar qual o motivo que apresentou diferenças estatisticamente significante nos itens, apresentado e o que levou a essas diferenças de estilo de vida.

## REFERÊNCIAS

ALVES, Carlos Fernando de Amorim; SILVA, Rita de Cássia Ribeiro; ASSIS, Ana Marlúcia Oliveira; SOUZA, Carine de Oliveira; PINTO, Elizabete de Jesus; FRAINER, Deivis Elton Schlickmann. Fatores associados à inatividade física em adolescentes de 10-14 anos de idade, matriculados na rede pública de ensino do município de Salvador, BA. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, [S.L.], v. 15, n. 4, p. 858-870, dez. 2012.

BEZERRA, Myrtis Katille de Assunção; CARVALHO, Eduardo Freese de; OLIVEIRA, Juliana Souza; CESSÉ, Eduarda Ângela Pessoa; LIRA, Pedro Israel Cabral de; CAVALCANTE, Jonathan Galvão Tenório; LEAL, Vanessa Sá; SANTOS, Marcos Pereira. Estilo de vida de adolescentes estudantes de escolas públicas e privadas em Recife: erica. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 26, n. 1, p. 221-232, jan. 2021.

CARBALLO-FAZANES, Aida; RICO-DÍAZ, Javier; BARCALA-FURELOS, Roberto; REY, Ezequiel; RODRÍGUEZ-FERNÁNDEZ, José E.; VARELA-CASAL, Cristina; ABELAIRAS-GÓMEZ, Cristian. Physical Activity Habits and Determinants, Sedentary Behaviour and Lifestyle in University Students. **International Journal Of Environmental Research And Public Health**, [S.L.], v. 17, n. 9, p. 3272, 8 maio 2020.

CARLOS, Fabiangelo de Moura; SOUSA, Paulo Henrique Alves de; CAMPOS, Cezenário Gonçalves; LAMOUNIER, Joel Alves; BILA, Wendell Costa; ROMANO, Márcia Christina Caetano. Associação entre sedentarismo e nível socioeconômico em adolescentes. **Revista Cuidarte**, [S.L.], p. 1-14, 02 abr. 2022.

CASTRO JBP, VALE RGS, AGUIAR RS, MATTOS RS. Perfil do estilo de vida de universitários de Educação Física da cidade do Rio de Janeiro. R. bras. **Ci. e Mov** 2017;25(2):73-83.

ÇETINKAYA, Serap; SERT, Havva. Comportamentos de estilo de vida saudável de estudantes universitários e fatores relacionados. **Acta Paulista de Enfermagem**, [S.L.], v. 34, 05 maio 2021.

CIAMPO, Luiz Antonio del; LOURO, Adriana L; CIAMPO, Ieda RI del; FERRAZ, Ivan s. Sedentary lifestyle among adolescents living in the city of Ribeirão Preto (SP). **Journal Of Human Growth And Development**, [S.L.], v. 29, n. 3, p. 403-409, 12 dez. 2019.

DIAS, Douglas Fernando; LOCH, Mathias Roberto; RONQUE, Enio Ricardo Vaz. Barreiras percebidas à prática de atividades físicas no lazer e fatores associados em adolescentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 20, n. 11, p. 3339-3350, nov. 2015.

FERREIRA, Arthur Pate de Souza; SZWARCOWALD, Célia Landmann; DAMACENA, Giseli Nogueira. Prevalência e fatores associados da obesidade na população

brasileira: estudo com dados aferidos da pesquisa nacional de saúde, 2013. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, [S.L.], v. 22, 1 abr. 2019.

FIGUEIREDO, Nildo Fernando Ramos; ROSA, Luis Fernando da; ARCHER, Maria Isabel Battisti. Perfil do Estilo de Vida Relacionado à Saúde: acadêmicos de educação física. **Universitas: Ciências da Saúde**, [S.L.], v. 14, n. 2, p. 115-126, 27 dez. 2016.

FREIRE, Rafael Silveira; LÉLIS, Fernanda Lully de Oliveira; FONSECA FILHO, José Alair da; NEPOMUCENO, Marcela Oliveira; SILVEIRA, Marise Fagundes. Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no norte de minas gerais, brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [S.L.], v. 20, n. 5, p. 345-349, out. 2014

GUERRA, Maria Manuela Gonçalves Guedes de Pinho. **ESTILOS DE VIDA DOS ADOLESCENTES: hábitos e preocupações**. 2003. 153 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Ciências de Enfermagem, Universidade do Porto Instituto de Ciências Biomédicas de Abel Salazar, Porto, 2004.

GUERRA, Paulo Henrique; FARIAS JÚNIOR, José Cazuza de; FLORINDO, Alex Antonio. Sedentary behavior in Brazilian children and adolescents: a systematic review. **Revista de Saúde Pública**, [S.L.], v. 50, 2016.

HERNANDEZ, José Augusto Evangelho; VOSER, Rogério da Cunha. Exercício físico regular e depressão em idosos. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, [S. l.], p. 718-734, 2 set. 2019.

LOPES, Marize Amorim et al. Análise da aderência e da permanência de longevos em programas de atividade física. **ConScientiae Saude**, v. 11, n. 3, p. 429-437, 2012.

MALTA, Deborah Carvalho; ANDRADE, Silvânia Suely Caribé de Araújo; STOPA, Sheila Rizzato; PEREIRA, Cimar Azeredo; SZWARCOWALD, Célia Landmann; SILVA JÚNIOR, Jarbas Barbosa da; REIS, Ademar Arthur Chioro dos. Estilos de vida da população brasileira: resultados da pesquisa nacional de saúde, 2013. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, [S.L.], v. 24, n. 2, p. 217-226, jun. 2015.

MARQUES, Adilson; LOUREIRO, Nuno; AVELAR-ROSA, Bruno; NAIA, Ana; MATOS, Margarida Gaspar de. Adolescents' healthy lifestyle. **Jornal de Pediatria**, [S.L.], v. 96, n. 2, p. 217-224, mar. 2020.

MENEZES, Ana Paula Vila Nova; SANTANA, Cleilton Lima; OLIVEIRA, Cleiton Antonio; SANTOS, Fredson Andrade; SILVA, Jeferson de Jesus; SOUZA, Josefa Ivanice dos Santos. A relevância da atividade física e exercício físico em tempos pandêmicos: Um olhar para a saúde e qualidade de vida. **Research, Society and Development**, [S. l.], p. 01-12, 10 mar. 2021.

MIRANDA, Valter Paulo Neves; COIMBRA, Danilo Reis; BASTOS, Ronaldo Rocha; MIRANDA JÚNIOR, Márcio Vidigal; AMORIM, Paulo Roberto dos Santos. Use of latent class analysis as a method of assessing the physical activity level, sedentary

behavior and nutritional habit in the adolescents' lifestyle: a scoping review. **Plos One**, [S.L.], v. 16, n. 8, p. 100, 19 ago. 2021

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G. de; FRANCALACCI, V. O Pentágulo do Bem-Estar - Base Conceitual Para Avaliação do Estilo de Vida de Indivíduos ou Grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 5, n. 2, p. 48–59, 2012.

NAHAS, M.V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2001

OLIVEIRA, Frederick Pereira de Almeida.; VASCONCELOS, Lena Almeida.; SOUSA, Smayk Barbosa. Reflexos de um Programa de Prática Esportiva no Tratamento de Adultos com Depressão no Município de Santarém. In: SOUSA, M. S. S. R.; SOUSA, S. B.; PINTO, R. F.; BRITO, C. A. F. (orgs.). Iniciação científica em saúde. Belém –Pará. **Conhecimento & Ciência**, 2020.

PEIXOTO, Evandro Morais. Exercício Físico: compreendendo as razões para prática e seus desfechos psicológicos positivos. **Revista Avaliação Psicológica**, [S.L.], v. 20, n. 01, p. 52-60, 15 maio 2021.

PEREIRA, Daniela Santos Lourenço; OLIVEIRA, Anamaria Siriani de; OLIVEIRA, Rinaldo Eduardo Machado. Análise do Perfil do Estilo de Vida de Usuários que Praticam Exercício Físico Regular Comparado a Usuários Sedentários Inseridos em uma Estratégia de Saúde da Família - Região Sudeste do Brasil. **Revista de Atenção Primária a Saúde**, v. 10, n. 1, p. 30-39, jan./mar., 2017.

SANTOS, Rafaela Gomes dos; FARIAS, Josiêne dos Santos; RODRIGUES, Mila Alves de Matos; COSTA, Daniela de Jesus; PEREIRA, Claudio Roberto de Jesus. Estilo de vida e comportamento sedentário de professores e escolares de um município sergipano. **Arquivos de Ciências do Esporte**, [S. l.], p. 01-12, set. 2021.

SILVA, Diego Augusto Santos; QUADROS, Teresa Maria Bianchini de; GORDIA, Alex Pinheiro; PETROSKI, Edio Luiz. Associação do sobrepeso com variáveis sócio-demográficas e estilo de vida em universitários. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 16, n. 11, p. 4473-4479, nov. 2011.

TORSTVEIT MK, Johansen BT, Haugland SH, Stea TH. A participação em esportes organizados está associada à diminuição da probabilidade de hábitos de vida pouco saudáveis em adolescentes. **Scand J Med Sci Sports**, 2018.

YANG, Y. Effect of Functional Training on Adolescent Health. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 29, p. e2022\_0257, 2023.

**ANEXOS**

## POLÍGONO DA SAÚDE

O *ESTILO DE VIDA* corresponde ao conjunto de ações habituais que refletem atitudes, valores e oportunidades das pessoas. Estas ações têm grande influência na saúde geral e qualidade de vida de todos os indivíduos.

Os itens abaixo representam características do estilo de vida relacionadas ao bem-estar individual. Manifeste-se sobre cada afirmação considerando a escala:

[0] absolutamente **não** faz parte do seu estilo de vida

[1] **às vezes** corresponde ao seu comportamento

[2] **quase sempre** verdadeiro no seu comportamento

[3] a afirmação é **sempre** verdadeira no seu dia-a-dia; faz parte do seu estilo de vida.

<b>COMPONENTE: NUTRIÇÃO</b>	
a) Minha alimentação diária inclui ao menos 5 porções de frutas, legumes e verduras	[ 0 ][ 1 ][ 2 ][ 3 ]
b) Eu evito ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces	[ 0 ][ 1 ][ 2 ][ 3 ]
c) Faço 4 a 5 refeições variadas e balanceadas ao dia, incluindo café da manhã completo	[ 0 ][ 1 ][ 2 ][ 3 ]
<b>COMPONENTE: ATIVIDADE FÍSICA</b>	
d) Eu realizo ao menos 30 minutos de atividades físicas moderadas ou intensas, de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais dias na semana	[ 0 ][ 1 ][ 2 ][ 3 ]
e) Ao menos 2 vezes por semana eu realizo exercícios que envolvam força e alongamento muscular	[ 0 ][ 1 ][ 2 ][ 3 ]
f) No meu dia a dia, eu caminho ou pedalo como meio de transporte e, preferencialmente, uso escadas ou rampas ao invés do elevador	[ 0 ][ 1 ][ 2 ][ 3 ]
<b>COMPONENTE: AUTOIMAGEM</b>	
g) Sinto-me satisfeito ao me ver no espelho	[ 0 ][ 1 ][ 2 ][ 3 ]
h) Acredito que meu corpo favorece o meu marketing pessoal	[ 0 ][ 1 ][ 2 ][ 3 ]
i) Não gostaria de fazer cirurgia plástica em alguma(s) parte(s) do meu corpo	[ 0 ][ 1 ][ 2 ][ 3 ]
<b>COMPONENTE: RELACIONAMENTO</b>	
j) Procuo cultivar amigos e estou satisfeito com os meus relacionamentos	[ 0 ][ 1 ][ 2 ][ 3 ]
k) Meu lazer inclui reuniões com amigos, atividades esportivas em grupo ou participação em associações	[ 0 ][ 1 ][ 2 ][ 3 ]
l) Sinto-me útil para a sociedade ou grupo do qual participo	[ 0 ][ 1 ][ 2 ][ 3 ]

**COMPONENTE: CONTROLE DO STRESS**

m) Eu reservo tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar	[ 0 ][ 1 ][ 2 ][ 3 ]
n) Eu mantenho uma discussão sem me alterar, mesmo quando contrariado	[ 0 ][ 1 ][ 2 ][ 3 ]
o) Eu procuro equilibrar o tempo dedicado ao trabalho e/ou estudos com o tempo dedicado ao lazer	[ 0 ][ 1 ][ 2 ][ 3 ]

**COMPONENTE: FINANÇAS**

p) As contas que tenho que pagar não me preocupam	[ 0 ][ 1 ][ 2 ][ 3 ]
q) A minha condição financeira é satisfatória para as minhas necessidades pessoais e sociais	[ 0 ][ 1 ][ 2 ][ 3 ]
r) Estou satisfeito com a remuneração do meu trabalho/estágio	[ 0 ][ 1 ][ 2 ][ 3 ]

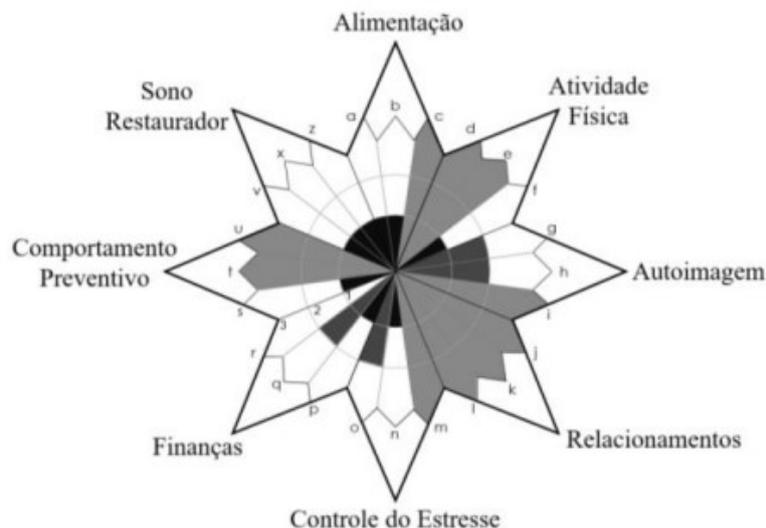
**COMPONENTE: COMPORTAMENTO PREVENTIVO**

s) Eu conheço minha pressão arterial, meus níveis de colesterol e procuro controlá-los	[ 0 ][ 1 ][ 2 ][ 3 ]
t) Eu não fumo e ingiro álcool com moderação (menos de 2 doses ao dia)	[ 0 ][ 1 ][ 2 ][ 3 ]
u) Eu sempre uso cinto de segurança e, quando dirijo, o faço respeitando as normas de trânsito, nunca ingerindo álcool, caso eu vá dirigir	[ 0 ][ 1 ][ 2 ][ 3 ]

**COMPONENTE: SONO RESTAURADOR**

v) Acordo sentindo-me disposto e renovado para começar o dia	[ 0 ][ 1 ][ 2 ][ 3 ]
x) Durmo, pelo menos, 8 horas de sono por noite	[ 0 ][ 1 ][ 2 ][ 3 ]
z) Durante o dia não me sinto sonolento e cansado	[ 0 ][ 1 ][ 2 ][ 3 ]

Figura. Representação pictorial do Polígono da Saúde



## APÊNDICES

## TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

---

Prezado Sr.(a).

CICERO IDELVAN DE MORAIS, 43471250387 professor esp. do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio está realizando a pesquisa intitulada “**ESTILO DE VIDA DE JOVENS EVANGELICOS: UM ESTUDO TRANVERSAL.**”, que tem como objetivo O presente trabalho tem como objetivo identificar o estilo de vida de jovens evangélicos. Para isso, está desenvolvendo um estudo que consta das seguintes etapas: revisão da literatura, submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa - CEP, e após autorização a coleta de dados, entrega do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Por essa razão, o (a) convidamos a participar da pesquisa. Sua participação consistirá em **PREENCHIMENTO DE DOIS QUESTIONÁRIOS E ASSINAR OS TERMOS DE CONSENTIMENTO.**

Os procedimentos utilizados poderão trazer algum desconforto, como por exemplo, constrangimento no preenchimento dos questionários e ansiedade em relação aos resultados.

O tipo de procedimento apresenta um risco mínimo, mas que será reduzido mediante a explicação detalhada do procedimento de coleta através do questionário utilizado. Nos casos em que os procedimentos utilizados no estudo tragam algum desconforto, ou seja, detectadas alterações que necessitem de assistência imediata ou tardia, eu Cícero Idelvan de Moraes serei o responsável pelo encaminhamento aos serviços públicos de Saúde mais próximo.

Os benefícios esperados com este estudo são no sentido de conhecimento das variáveis pesquisadas, podendo assim servir como parâmetro para mudanças ou manutenção do comportamento, além de dispor de um material científico regional que pode servir como fonte de futuras pesquisas.

A sua participação em qualquer tipo de pesquisa é voluntária. Caso aceite participar, não receberá nenhuma compensação financeira. Também não sofrerá qualquer prejuízo se não aceitar ou se desistir após ter iniciado (ENTREVISTA, AVALIAÇÕES, EXAMES ETC.). Se tiver alguma dúvida a respeito dos objetivos da pesquisa e/ou dos métodos utilizados na mesma, pode procurar Cícero Idelvan de Moraes, Fone (88) 9 99327506 ou e-mail: [idelvan@leaosampaio.edu.br](mailto:idelvan@leaosampaio.edu.br) (docente do curso de educação física), nos seguintes horários das 18:00 as 22:00 horas.

Se desejar obter informações sobre os seus direitos e os aspectos éticos envolvidos na pesquisa poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, telefone (88) 2101-1046, localizado na Avenida Maria Leite Pereira, s/n- Lagoa Seca - Juazeiro do Norte - CE. Caso esteja de acordo em participar da pesquisa, deve preencher e assinar o Termo de Consentimento Pós-Esclarecido que se segue, recebendo uma cópia do mesmo.

---

Local e data

---

Assinatura do Pesquisador

**TERMO DE CONSENTIMENTO  
PÓS-ESCLARECIDO**

Pelo presente instrumento que atende às exigências legais, eu \_\_\_\_\_, portador (a) do Cadastro de Pessoa Física (CPF) número \_\_\_\_\_, declaro que, após leitura minuciosa do TCLE, tive oportunidade de fazer perguntas e esclarecer dúvidas que foram devidamente explicadas pelos pesquisadores.

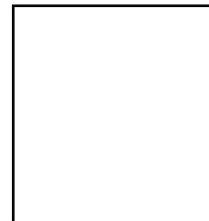
Ciente dos serviços e procedimentos aos quais serei submetido e não restando quaisquer dúvidas a respeito do lido e explicado, firmo meu CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO em participar voluntariamente da pesquisa “**ESTILO DE VIDA DE JOVENS EVANGÉLICOS: UM ESTUDO TRANVERSAL.**”, assinando o presente documento em duas vias de igual teor e valor.



\_\_\_\_\_, de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

UNILEÃO  
Centro Universitário

\_\_\_\_\_  
Assinatura do participante ou Representante legal



Impressão dactiloscópica

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Pesquisador

**QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO**

INSTRUÇÕES: Por favor, responda as questões abaixo, marcando com um X no espaço correspondente a opção desejada. Escolha apenas uma resposta para cada indagação:

IDADE (EM ANOS) \_\_\_\_\_ PESO \_\_\_\_\_ ALTURA \_\_\_\_\_

ITENS	Nº 0	Nº 1
SEXO	( ) masculino	( ) feminino
COR DA PELE	( ) pardo	( ) não pardos
MORADIA	( ) própria	( ) não própria
FAZ USO DE BEBIDA ALCOOLICA	( ) sim	( ) não
FAZ USO DE CIGARRO	( ) sim	( ) não
PERCEPÇÃO DE SAÚDE	( ) boa	( ) ruim
RENDA FAMILIAR	( ) até 1 salário mínimo	( ) mais de 1 salário mínimo
CLASSE ECONÔMICA	( ) classe baixa	( ) classe média ( ) classe alta
ESCOLARIDADE DOS PAIS	( ) não alfabetizado	( ) alfabetizado
OCUPAÇÃO DOS PAIS	( ) sem função laboral	( ) com função labora
ESTADO CIVIL DOS PAIS	( ) sem conjuge	( ) com conjuge