

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

**ITALO ALBERT LOPES DA SILVEIRA**

**ESTILO DE VIDA E OS CORRES DOS SKATISTAS DA MACRO REGIÃO DO  
CARIRI.**

Juazeiro do Norte  
2025

ITALO ALBERT LOPES DA SILVEIRA

**ESTILO DE VIDA E OS CORRES DOS SKATISTAS DA MACRO REGIÃO DO  
CARIRI.**

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  
2025

ITALO ALBERT LOPES DA SILVEIRA

**ESTILO DE VIDA E OS CORRES DOS SKATISTAS DA MACRO REGIÃO DO  
CARIRI.**

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 00 de \_\_\_\_\_ de 2025.

**BANCA EXAMINADORA:**

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

Prof<sup>o</sup> ou Prof<sup>a</sup> Esp. Ou Me ou Ma ou Dr. Dr<sup>a</sup>  
Examinador (a)

Prof<sup>o</sup> ou Prof<sup>a</sup> Esp. Ou Me ou Ma ou Dr. Dr<sup>a</sup>  
Examinador (a)

Juazeiro do Norte  
2025

*Dedico esse trabalho à minha mãe Laudeni  
Ferreira Lopes e meu pai, Luiz Alberto da  
Silveira por todo incentivo e apoio na  
construção desse projeto.*

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço à minha mãe, por ser extremamente paciente e ter tido tanto vigor para me fazer seguir firme nos estudos. Graças a senhora é que cogitei pela primeira vez a possibilidade de adentrar a uma instituição de ensino superior. Obrigado por ser a maior contribuinte disso. Ao meu pai, porque sem sua luta diária, puxões de orelha e sonho de ter o filho formado, jamais seria possível isso tudo acontecer. Graças ao estímulo diário que o senhor me dava é que tudo isso se tornou possível.

Ao professor Cicero Idelvan de Moraes, meu orientador, por ser uma fonte inesgotável de inspiração e conhecimento. Obrigado por todos os ensinamentos, correções e apoio. Obrigado por ser tão solícito e compreensível, sua orientação foi, sem dúvidas, essencial para mim.

Por fim, agradeço ao coordenador do nosso curso, José caldas Simões Neto, por ser a força motriz da instituição. Sem ele, impossível seria conseguir realizar qualquer coisa no campus. Obrigado pela acolhida e cuidado que tem com todos os integrantes da universidade.

# ESTILO DE VIDA E OS CORRES DOS SKATISTAS DA MACRO REGIÃO DO CARIRI.

<sup>1</sup> Italo Albert Lopes da Silveira

<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, no âmbito científico, como um conjunto de padrões comportamentais que refletem preferências pessoais, identidade e valores individuais, exercendo influência significativa sobre a saúde e o bem-estar. Este estudo teve como objetivo analisar o estilo de vida de skatistas da região do Cariri Cearense, identificando possíveis influências de fatores correlatos. Trata-se de uma pesquisa de campo, de natureza descritiva, com abordagem quali-quantitativa e delineamento transversal. A amostra foi composta por 47 skatistas de ambos os sexos, pertencentes à comunidade da referida região. Para a caracterização socioeconômica e análise dos comportamentos relacionados ao estilo de vida, utilizou-se um questionário elaborado pelo pesquisador, além da aplicação do Polígono da Saúde, instrumento que avalia domínios como nutrição, atividade física, autoimagem, relacionamentos interpessoais, controle do estresse, situação financeira, comportamento preventivo e sono restaurador. A análise estatística foi realizada com o software JAMOVI (v. 2.3.21.0), adotando-se o teste de Kolmogorov-Smirnov para verificação da normalidade dos dados e nível de significância de 5% ( $p < 0,05$ ). A maioria dos participantes apresentou indicadores negativos de estilo de vida ( $n = 42$ ; 89,4%). Observou-se predominância do sexo masculino ( $n = 32$ ; 76,6%) e diferenças estatisticamente significativas entre os sexos nos domínios de relacionamentos interpessoais ( $p = 0,030$ ), controle do estresse ( $p = 0,033$ ) e sono restaurador ( $p = 0,049$ ), com médias superiores entre os participantes do sexo masculino.

**Palavras-chave:** Estilo de Vida. Skate. Corres.

## INTRODUÇÃO

O estilo de vida é um elemento de significativa relevância para a saúde e frequentemente serve como alvo de investigação epidemiológica. Este conceito

engloba um conjunto de padrões e comportamentos, abrangendo a utilização de substâncias como álcool, tabaco, chá ou café, práticas dietéticas, hábitos cotidianos e atividade física. Sua conformação é moldada, adaptada, incentivada ou restringida ao longo do ciclo de vida sob a influência do processo de socialização (WHO, 2004).

A cultura do skate, que abrange a prática do skateboarding como uma atividade esportiva e também como uma forma de expressão artística e cultural, tem se difundido consideravelmente no Brasil. Em 2019, o país contava com aproximadamente 8,5 milhões de praticantes de skate (Gonçalo, 2021). No contexto do Cariri, essa cultura também se enraizou, em grande parte devido ao seu desenvolvimento histórico ao longo do século passado.

Desde 1997, na cidade do Crato, houve uma persistente iniciativa de fomento e difusão do skateboarding, notavelmente marcada pela inauguração da primeira loja especializada na modalidade. Inicialmente direcionado para atrair entusiastas do estilo de vida vinculado ao streetwear como uma expressão de moda distintiva, o enfoque evoluiu com a crescente comercialização de produtos relacionados ao skate. Esse desenvolvimento destacou o impacto substancial desse esporte na região e culminou na realização do "Fashion Tribal World", o pioneiro evento dedicado ao skate na área, notório pela integração de moda, música e esporte (da Rocha & Justo, 2013).

A prática do skate proporciona benefícios significativos para a saúde dos praticantes, uma vez que a execução de habilidades fundamentais nessa modalidade, como saltar, realizar curvas e executar manobras, requer que o indivíduo esteja em um estado de saúde adequado (da Silva, 2009). Consequentemente, a prática do skate contribui para o desenvolvimento de habilidades como estabilidade, equilíbrio, força muscular e aprimoramento dos reflexos, fatores essenciais para aqueles que almejam uma vida mais longa e uma melhor qualidade de vida.

De acordo com Ferrari *et al.* (2017), as mudanças substanciais no estilo de vida, que vão além dos comportamentos dos skatistas, têm sido influenciadas por diversos fatores, como alterações demográficas, epidemiológicas, no contexto laboral, nas atividades de lazer e nos hábitos alimentares, entre outros. Essas mudanças têm aumentado a exposição a fatores de risco que podem contribuir para o desenvolvimento de doenças, sendo possível a modificação desses riscos por meio de alterações comportamentais e políticas governamentais (Brasil, 2020).

Diante dessas considerações, o presente artigo tem como objetivo analisar o estilo de vida de skatistas do Cariri Cearense, com foco na identificação de possíveis influências de fatores correlatos.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

Trata-se de um estudo de campo, de natureza descritiva, com abordagem quantitativa e delineamento transversal. A população investigada foi composta por praticantes de skate da Macrorregião do Cariri, no estado do Ceará. Foram incluídos na amostra indivíduos de ambos os sexos com idade igual ou superior a 18 anos, sendo excluídos aqueles que, no momento da coleta de dados, não se encontravam presentes nos locais de prática. O projeto foi previamente submetido à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (UNILEÃO) e aprovado conforme os preceitos éticos estabelecidos pela Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) após serem devidamente informados sobre os objetivos e procedimentos da pesquisa.

A coleta de dados foi realizada nos locais habituais de prática dos participantes. Inicialmente, aplicou-se um questionário elaborado pelo pesquisador com o objetivo de caracterizar o perfil sociodemográfico da amostra. As variáveis analisadas incluíram: escolaridade dos pais (não alfabetizado; alfabetizado), renda familiar (até um salário mínimo; acima de um salário mínimo), ocupação dos pais (sem atividade laboral; com atividade laboral), estado civil dos pais (sem cônjuge; com cônjuge), sexo (masculino; feminino), cor da pele (pardos; não pardos) e idade (em anos).

Em seguida, utilizou-se um instrumento adaptado do Pentáculo do Bem-Estar, proposto por Nahas (2000) e posteriormente modificado por Castro (2017) para o Polígono da Saúde. Esse questionário avalia múltiplos domínios relacionados ao estilo de vida, incluindo nutrição, prática de atividade física, autoimagem, relações interpessoais, controle do estresse, situação financeira, comportamentos preventivos e qualidade do sono. A escala utilizada foi do tipo Likert de quatro pontos, sendo: (0) nunca, (1) às vezes, (2) quase sempre e (3) sempre. Os escores de 0 a 1 foram interpretados como indicativos de estilo de vida negativo, enquanto os escores de 2 a 3 foram associados a um estilo de vida saudável.

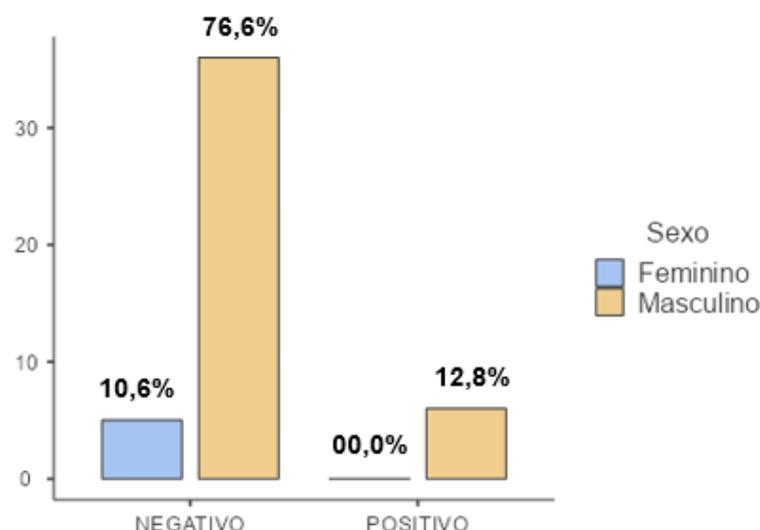
O tratamento preliminar dos dados incluiu a tabulação e digitação no software Microsoft Excel® (versão 2013). As análises estatísticas foram realizadas no software JAMOVI (versão 2.3.21.0), utilizando-se estatística descritiva por meio de medidas de tendência central (média) e dispersão (desvio padrão), bem como distribuição de frequência. A normalidade dos dados foi verificada por meio do teste de Kolmogorov-Smirnov. Para investigar a associação entre as variáveis sociodemográficas e os perfis de estilo de vida, foi aplicado o teste do Qui-Quadrado ( $\chi^2$ ). Todas as análises consideraram um nível de significância estatística de 5% ( $p < 0,05$ ).

## RESULTADOS

A pesquisa englobou a participação de 47 skatistas, sendo predominantemente representada pelo sexo masculino (42; 89,4%), com uma média de idade de  $23,7 \pm 8,69$  anos. Destacou-se que a maioria dos participantes autodeclarou a cor de pele como parda (26; 55,2%), a grande maioria são escolarizados (45; 95,7%), não fazem uso de bebidas alcoólicas (25; 53,2%), não fazem uso de cigarro (34; 72,3%), e relatou uma boa percepção de saúde (145; 95,7%), apresentou uma renda familiar superior a um salário-mínimo (26; 55,3%), todos pertencem à classe baixa, detinha a propriedade de suas residências (27; 57,4%). Quanto aos pais, foi relatado que a maioria encontra-se com conjuge (24; 51,1%), são escolarizados (32; 68,1%) e ocupam funções laborais (37; 78,7%).

A maioria dos participantes não estuda (53,2%) e não trabalhava quando começou a praticar skate (68,1%), mas acredita que o estudo (63,0%) e o trabalho (85,1%) não interferem na prática do esporte. A maioria tem amigos que andam de skate (74,5%) e considera o esporte importante (72,3%). Além disso, 83,0% realizam tarefas domésticas, mas essas atividades também não impactam a prática do skate. Quanto à gestão financeira, 68,1% pagam contas, mas 78,7% afirmam que isso não afeta o esporte.

A maioria dos indivíduos apresentou indicadores negativos de estilo de vida (42; 89,4 %). Quando comparados entre os sexos, observa-se uma predominância do sexo Masculino (32; 76,6%) (Figura 1).



**Figura 1** – Distribuição das proporções do estilo de vida, estratificada por sexo – Juazeiro do Norte – CE, 2024.  
Fonte: Elaborada pelo autor.

Os dados apresentados na Tabela 1 indicam diferenças estatisticamente significativas entre os domínios de relacionamento ( $p=0,030$ ), controle do estresse ( $p=0,033$ ) e sono restaurador ( $p=0,049$ ) em relação ao sexo dos participantes. No domínio de relacionamento, a média dos indivíduos do sexo masculino ( $2,25\pm0,733$ ) foi superior à dos indivíduos do sexo feminino. Um padrão similar foi observado nos domínios de controle do estresse ( $1,88\pm0,033$ ) e sono restaurador ( $1,42\pm0,049$ ), com médias mais altas para os participantes do sexo masculino.

**Tabela 1** – Descrição e comparação dos domínios do estilo de vida, estratificada por sexo. Juazeiro do Norte, CE, 2024.

Componentes do Estilo de Vida	Descritiva				Comparativa	
	Feminino		Masculino		<i>t</i>	<i>P</i>
Média	Dp	Média	dp			
Nutrição	1.00	0.624	1.35	0.679	-1.095	0.279
Atividade Física	1.33	0.667	1.86	0.899	-1.276	0.208
Autoimagem	1.33	0.471	1.67	0.798	-0.931	0.357
Relacionamento	1.47	0.767	2.25	0.733	-2.239	0.030*
Controle do Estresse	1.13	0.650	1.88	0.724	-2.201	0.033*
Finanças	1.40	1.038	1.15	0.643	0.767	0.447

Comportamento Preventivo	1.07	0.641	1.29	0.774	-0.607	0.547
Sono Restaurador	0.73	0.830	1.42	0.706	-2.023	0.049*

Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

\*p=0,05 significativo

## DISCUSSÃO

A maioria dos participantes apresentou indicadores negativos relacionados ao estilo de vida. Ao se comparar os resultados entre os sexos, observou-se uma predominância de indivíduos do sexo masculino. Foram identificadas diferenças estatisticamente significativas entre os sexos nos domínios de relacionamento interpessoal, controle do estresse e sono restaurador. No domínio de relacionamento interpessoal, a média dos escores foi significativamente maior entre os homens em comparação às mulheres. Esse padrão também foi observado nos domínios de controle do estresse e sono restaurador, nos quais os participantes do sexo masculino apresentaram médias superiores às do sexo feminino.

O estudo de Rodríguez-Rivadulla et al. (2020), intitulado "*Skateboarding Injuries in Spain: A Web-Based Survey Approach*", apresentou resultados que corroboram a presença de um padrão de estilo de vida negativo entre os praticantes de skate analisados. Tal padrão é caracterizado por comportamentos de risco, ausência de práticas voltadas à promoção da saúde e negligência em relação ao autocuidado. Os achados sugerem que esses indivíduos adotam rotinas incompatíveis com a manutenção do bem-estar físico e mental, refletindo uma baixa adesão a orientações e condutas que favoreçam um estilo de vida saudável.

Esse fenômeno pode estar relacionado à prática do skate de forma não estruturada e desvinculada de rotinas saudáveis, o que favorece a adoção de um estilo de vida negativo. A hipótese foi corroborada pelo estudo de Choi et al. (2019), intitulado "*Lifestyle Behaviors and Physical and Mental Health of Adolescents Who Engage in Action Sports*", que revelou padrões irregulares de sono, alimentação inadequada e consumo de substâncias. Esses resultados fortalecem a ideia de que, em contextos nos quais há ausência de orientação e estrutura, a prática do skate pode estar associada a um estilo de vida negativo, caracterizado por escolhas prejudiciais à saúde física e mental.

A predominância de indicadores negativos de estilo de vida entre skatistas do sexo masculino pode estar associada a fatores socioculturais vinculados à construção da masculinidade, como a maior tolerância a comportamentos de risco e a forte influência dos grupos de pares. Normas sociais que enfatizam características como coragem e resistência à dor podem incentivar práticas imprudentes, incluindo o consumo de substâncias e a negligência com a saúde. Courtenay (2000) argumenta que essas construções sociais de masculinidade podem comprometer a saúde masculina ao promover a negação da vulnerabilidade e a aversão a cuidados preventivos, resultando em comportamentos que prejudicam o bem-estar físico e mental dos indivíduos.

As diferenças estatisticamente significativas entre os sexos no domínio do relacionamento interpessoal podem ser explicadas por normas socioculturais associadas à masculinidade, que valorizam comportamentos individualistas, competitivos e a evitação da expressão emocional. Tais padrões contribuem para a formação de redes de apoio social mais limitadas entre homens, impactando negativamente seu bem-estar emocional e social. O estudo de Barker et al. (2021) corrobora essa relação ao demonstrar que a adesão a normas masculinas tradicionais está associada à menor qualidade nos vínculos interpessoais. No contexto dos praticantes de skate, esses fatores podem dificultar a construção de relações interpessoais saudáveis, refletindo negativamente na saúde social desse grupo.

A diferença entre o controle do estresse entre skatistas pode estar relacionada à valorização de comportamentos impulsivos e de risco, típicos de esportes radicais, que incentivam o enfrentamento de desafios sem preparo mental adequado. O estudo de Smith et al. (2020) corrobora essa hipótese ao evidenciar que atletas desses esportes, como o skate, frequentemente enfrentam altos níveis de estresse e ansiedade, mas recorrem a estratégias inadequadas de enfrentamento, como o uso de substâncias e comportamentos impulsivos, em vez de técnicas saudáveis de regulação emocional. Esses achados indicam que, em contextos desestruturados e sem suporte, skatistas tendem a apresentar dificuldades no manejo eficaz do estresse.

A prática do skate, frequentemente realizada em horários irregulares e com elevada demanda física e mental, pode comprometer a qualidade do sono, especialmente entre os homens, devido à ausência de hábitos saudáveis e à prática

noturna do esporte. Essa hipótese é sustentada pelo estudo de Minges e Redeker (2022), que identificou, entre os praticantes de esportes radicais, dificuldades em manter uma rotina de sono regular e restauradora. Os autores destacam que a intensidade da atividade física e os hábitos inadequados associados ao estilo de vida desses praticantes contribuem para distúrbios do sono, afetando negativamente a recuperação física e a saúde mental.

A prática do skate, frequentemente realizada em horários irregulares e com elevada demanda física e mental, pode comprometer a qualidade do sono, especialmente entre os homens, devido à ausência de hábitos saudáveis e à prática noturna do esporte. Essa hipótese é sustentada pelo estudo de Minges e Redeker (2022), que identificou, entre adolescentes praticantes de esportes radicais, dificuldades em manter uma rotina de sono regular e restauradora. Os autores destacam que a intensidade da atividade física e os hábitos inadequados associados ao estilo de vida desses atletas contribuem para distúrbios do sono, afetando negativamente a recuperação física e a saúde mental.

Os domínios de relacionamento interpessoal, controle do estresse e sono restaurador apresentam interdependência significativa e podem ser negativamente impactados por fatores culturais, comportamentais e estruturais, especialmente entre praticantes do sexo masculino em esportes como o skate. Courtenay (2000) argumenta que normas tradicionais de masculinidade incentivam a negação da vulnerabilidade, a evitação de cuidados com a saúde e a adoção de comportamentos de risco, afetando diretamente o bem-estar físico, emocional e social dos homens. Nesse sentido, Barker et al. (2021) reforçam que tais normas também limitam a construção de redes de apoio social, ao valorizar a independência emocional e desencorajar a busca por suporte, prejudicando o desenvolvimento de relacionamentos interpessoais saudáveis.

Além disso, a forma como o skate é praticado — muitas vezes de maneira não estruturada e sem orientação profissional — pode intensificar esses efeitos. Smith et al. (2020) demonstram que atletas de esportes radicais tendem a utilizar estratégias de enfrentamento do estresse inadequadas, como impulsividade e uso de substâncias, ao invés de técnicas de regulação emocional. Esse padrão também interfere nos hábitos de sono, como evidenciado por Minges e Redeker (2022), que identificaram distúrbios de sono em jovens praticantes de esportes intensos,

vinculados à prática noturna e à ausência de rotinas saudáveis. Esses achados apontam para uma dinâmica complexa em que os comportamentos associados à masculinidade e ao contexto esportivo se entrelaçam, contribuindo para um estilo de vida negativo que afeta múltiplas dimensões da saúde.

A adoção de um estilo de vida positivo é fundamental para os praticantes de skate, uma vez que práticas saudáveis estão diretamente associadas à melhora no desempenho, na prevenção de lesões e na saúde física e mental desses indivíduos. Segundo o estudo de Caine et al. (2021), publicado no *British Journal of Sports Medicine*, esportistas que mantêm hábitos saudáveis — como alimentação equilibrada, sono adequado, suporte social e estratégias eficazes de controle do estresse — apresentam menor incidência de lesões e melhor recuperação física, aspectos essenciais em modalidades de alto impacto como o skate.

Além disso, Choi et al. (2019), em seu estudo "*Lifestyle Behaviors and Physical and Mental Health of Adolescents Who Engage in Action Sports*", demonstraram que skatistas que adotam rotinas estruturadas e positivas (como participação em programas de treinamento, prática regular de autocuidado e vínculos sociais saudáveis) relatam menor prevalência de sintomas de ansiedade e depressão, além de melhor percepção de qualidade de vida. Tais evidências reforçam que, embora o skate seja uma atividade de natureza livre e criativa, a integração de práticas saudáveis é essencial para promover um equilíbrio entre desempenho esportivo e bem-estar integral, especialmente entre os jovens, que são mais vulneráveis a comportamentos de risco.

Os resultados do estudo indicam que a prática do skate, para a maioria dos participantes, não é influenciada por fatores como estudo, trabalho ou gestão financeira, sugerindo uma desconexão entre essas responsabilidades e o esporte. A pesquisa de Choi et al. (2019) reforça essa ideia, mostrando que para muitos praticantes de esportes radicais, a atividade física funciona como uma prioridade emocional e social, servindo como uma forma de escape das demandas diárias, permitindo que continuem praticando o esporte independentemente das obrigações externas.

A maioria dos participantes tem amigos que praticam skate e considera o esporte importante, destacando o papel da rede social e da identificação com a prática. Smith et al. (2020) afirmam que os vínculos sociais em esportes radicais são

essenciais para a manutenção da prática e gestão do estresse. Além disso, tarefas domésticas e gestão financeira não são vistas como obstáculos para o skate, indicando que os participantes conseguem equilibrar suas responsabilidades cotidianas com a prática esportiva, demonstrando que o skate é integrado à sua vida, especialmente por meio das redes sociais e da identidade esportiva.

Para uma classificação mais aprofundada do estilo de vida dessa população, sugerimos a realização de estudos longitudinais que acompanhem skatistas ao longo do tempo, assim como comparações entre diferentes regiões geográficas, a fim de entender melhor a relação entre a prática do skate e o estilo de vida. A inclusão de faixas etárias diversas e a utilização de medições objetivas, como exames de saúde e dispositivos de monitoramento de atividade física, também contribuiriam para uma análise mais abrangente sobre a saúde e o comportamento dos skatistas.

O estudo apresenta limitações, como o delineamento transversal, que não permite analisar causas e efeitos, e a coleta de dados apenas nos locais de prática, o que pode não refletir o estilo de vida completo dos participantes. Além disso, a amostra excluiu aqueles ausentes no momento da coleta, o que pode ter gerado viés, e a escala Likert utilizada pode limitar a precisão das respostas. A análise das variáveis sociodemográficas também foi baseada em autorrelatos, o que pode resultar em imprecisões.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os resultados do estudo indicam que há uma prevalência de comportamentos inadequados de estilo de vida, com diferenças significativas entre os sexos. Os homens apresentaram melhores indicadores nos domínios de relacionamento interpessoal, controle do estresse e sono restaurador, em comparação às mulheres. Esses achados sugerem a necessidade de intervenções focadas no equilíbrio emocional, qualidade do sono e fortalecimento das relações interpessoais, especialmente para o público feminino. Também destaca-se a importância de políticas públicas e ações educativas adaptadas às particularidades de cada grupo, para promover um estilo de vida mais saudável e prevenir problemas de saúde.

## REFERÊNCIAS

- BARKER, G.; ALMEIDA, J.; HERNANDEZ, M. Masculinity and social support: Exploring the link between masculine norms and social connection. **Journal of Social and Personal Relationships**, v. 38, n. 7, p. 1293-1311, 2021. DOI: [10.1177/0265407521991189](https://doi.org/10.1177/0265407521991189).
- BRASIL. **Ministério da Saúde**. (2020). Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2021-2030.
- CAINE, Dennis; PURCELL, Laura; MAFFULLI, Nicola. *Injury risk and prevention in youth sport*. **British Journal of Sports Medicine**, v. 55, n. 3, p. 123–128, 2021. DOI: [10.1136/bjsports-2020-102292](https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102292).
- CASTRO, J. B. P. et al. Perfil do estilo de vida de universitários de educação física da cidade do Rio de Janeiro. **R. bras. Ci. Mov.**, v. 25, n. 2, p. 73-83, 2017.
- COURTENAY, W. H. (2000). Constructions of masculinity and their influence on men's well-being: a theory of gender and health. **Social Science & Medicine**, 50(10), 1385–1401. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(99\)00390-1](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(99)00390-1)
- CHOI, Yoon; BERNSTEIN, Sarah L.; STUART, Elizabeth A.; DUBOIS, David L. *Lifestyle behaviors and physical and mental health of adolescents who engage in action sports*. **Journal of Adolescent Health**, v. 64, n. 5, p. 611–617, 2019. DOI: [10.1016/j.jadohealth.2018.11.019](https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.11.019).
- CHOI, Yoon; BERNSTEIN, Sarah L.; STUART, Elizabeth A.; DUBOIS, David L. *Lifestyle behaviors and physical and mental health of adolescents who engage in action sports*. **Journal of Adolescent Health**, v. 64, n. 5, p. 611-617, 2019. DOI: [10.1016/j.jadohealth.2018.11.019](https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.11.019).
- DA SILVA, Jadson Evangelista. **Benefícios do Skate nas aulas de educação física escolar, para os alunos do ensino fundamental II**. 2009. 29 f. Educação Física – Universidade Nove de Julho, São Paulo, 2009.
- DA ROCHA, Roberta Chagas; JUSTO, Juliana Loss. **Skate e Atitude: Um paralelo entre a contracultura skateboard e a tribo de skatistas da região do cariri**. 2013. Universidade Federal do Cariri – UFCA, Ceará, 2013.
- FERRARI, T. K., Cesar, C. L. G., Alves, M. C. G. P., Barros, M. B. D. A., Goldbaum, M., & Fisberg, R. M. (2017). Estilo de vida saudável em São Paulo, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, 33(1).
- GONÇALO, Junior. **“Temos talentos no skate para mais dois ciclos olímpicos”**. Terra, São Paulo, 22 de agosto de 2021.

MINGES, K.; REDEKER, N. Sleep patterns and health in adolescents engaged in extreme sports. **Journal of Adolescent Health**, v. 70, n. 5, p. 741-748, 2022. DOI: [10.1016/j.jadohealth.2022.02.002](https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.02.002).

NAHAS, M. V.; Barros, M. V. G.; 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**, Londrina, v. 5, n. 2, p. 48–59, 2000.

RODRÍGUEZ-RIVADULLA, A., Saavedra-García, M. Á., & Arriaza-Loureda, R. (2020). Skateboarding Injuries in Spain: A Web-Based Survey Approach. **Research in Sports Medicine**, 28(4), 1–13. <https://doi.org/10.1177/2325967119884907>

SMITH, A.; LEE, C.; HUNTER, A. Stress and coping in action sports athletes: A qualitative study. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 42, n. 3, p. 182-193, 2020. DOI: [10.1123/jsep.2020-0082](https://doi.org/10.1123/jsep.2020-0082).

SMITH, Steven L.; BARKER, Phillip; SHAW, Nicola. *Stress and Coping in Action Sports Athletes: A Qualitative Study*. **Journal of Sports Psychology**, v. 44, n. 2, p. 129–138, 2020. DOI: [10.1080/10413200.2020.1778261](https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1778261).

WHO – WORLD HEALTH ORGANIZATION. **A glossary of terms for community health care and services for older persons**: WHO Centre for Health Development: ageing and health technical report. Genebra, 2004. v. 5. Disponível em: Acesso em: 19 Abr. 2023.

## ANEXOS

### ANEXOS 1 - POLÍGONO DA SAÚDE

Nome: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_ Sexo: ( ) M ( ) F

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) Procuro 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 ]
<b>COMPONENTE: CONTROLE DO STRESS</b>	
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 ]

Considerando suas respostas aos 24 itens, procure colorir a figura acima, construindo uma representação visual de seu estilo de vida atual.

- Deixe em branco se você marcou zero para o item;
- Preencha do centro até o primeiro círculo se marcou [1]
- Preencha do centro até o segundo círculo se marcou [2]
- Preencha do centro até o terceiro círculo se marcou [3]

## APÊNDICES

## APÊNDICE 1 – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

### **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 E OS CORRES DOS SKATISTAS DA MACRO REGIÃO DO CARIRI”, que tem como objetivo ANALISAR O ESTILO DE VIDA DE SKATISTAS DO CARIRI CEARENSE, COM FOCO NA IDENTIFICAÇÃO DE POSSÍVEIS INFLUÊNCIAS DE FATORES CORRELATOS. Para isso, está desenvolvendo um estudo que consta das seguintes etapas: 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

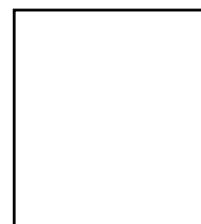
APÊNDICE 2 – TERMO DE CONSENTIMENTO PÓS-ESCLARECIDO**TERMO DE CONSENTIMENTO  
PÓS-ESCLARECIDO**

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 E OS CORRES DOS SKATISTAS DA MACRO REGIÃO DO CARIRI”, assinando o presente documento em duas vias de igual teor e valor.

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

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



Impressão dactiloscópica

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

**APÊNDICE - 3 QUESTIONÁRIO SOCIOECONÔMICO**

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
ESCOLARIDADE	( ) NÃO ALFABETIZADO	( ) ALFABETIZADO
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