

## Bem-estar, estilo de vida e educação em saúde: um estudo com servidores da educação no Rio Grande do Sul

Well-being, lifestyle and health education: a study with education servers in Rio Grande do Sul

Bienestar, estilo de vida y educación para la salud: un estudio con servidores de educación en Rio Grande do Sul

Recebido: 06/09/2022 | Revisado: 20/09/2022 | Aceitado: 22/09/2022 | Publicado: 29/09/2022

### **Morgana Pappen**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8074-7811>  
Universidade de Santa Cruz do Sul, Brasil  
E-mail: [morganapappen@gmail.com](mailto:morganapappen@gmail.com)

### **Guilherme Mocelin**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9727-3619>  
Universidade de Santa Cruz do Sul, Brasil  
E-mail: [mocelinguilherme@gmail.com](mailto:mocelinguilherme@gmail.com)

### **Emelin Pappen**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6109-1706>  
Universidade do Vale do Taquari, Brasil  
E-mail: [emelinpappen@hotmail.com](mailto:emelinpappen@hotmail.com)

### **Larissa Calheiro**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9167-0656>  
Universidade de Santa Cruz do Sul, Brasil  
E-mail: [larissacalheiro05@hotmail.com](mailto:larissacalheiro05@hotmail.com)

### **Maria Carolina Magedanz**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0461-2018>  
Universidade de Santa Cruz do Sul, Brasil  
E-mail: [carolmagedanz@gmail.com](mailto:carolmagedanz@gmail.com)

### **Ana Gabriela Sausen**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5998-8741>  
Universidade de Santa Cruz do Sul, Brasil  
E-mail: [anasausen98@gmail.com](mailto:anasausen98@gmail.com)

### **Marcos Moraes**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7675-3231>  
Universidade de Santa Cruz do Sul, Brasil  
E-mail: [mmoraes@unisc.br](mailto:mmoraes@unisc.br)

### **Daiani Cristina Rech**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0358-0923>  
Universidade de Santa Cruz do Sul, Brasil  
E-mail: [daiani-crech@educar.rs.gov.br](mailto:daiani-crech@educar.rs.gov.br)

### **Hildegard Hedwig Pohl**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7545-4862>  
Universidade de Santa Cruz do Sul, Brasil  
E-mail: [hpohl@unisc.br](mailto:hpohl@unisc.br)

### **Suzane Beatriz Frantz Krug**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2820-019X>  
Universidade de Santa Cruz do Sul, Brasil  
E-mail: [skrug@unisc.br](mailto:skrug@unisc.br)

## **Resumo**

**Introdução:** A educação em saúde é uma atividade de promoção à saúde, pois além de envolver programas relacionados a determinado aspecto de saúde, também faz com que promova bem-estar e mudanças necessárias no estilo de vida. **Objetivo:** Analisar aspectos do estilo de vida e bem estar de servidores da educação, por meio do Pentáculo do Bem-Estar, em uma abordagem de educação em saúde. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa exploratória, descritiva, com abordagem quantitativa, realizada com 30 servidores da educação da 6ª Coordenadoria Regional de Educação do Rio Grande do Sul, a qual utilizou a aplicação do pentáculo do bem-estar. **Discussão:** O pentáculo do bem-estar possui cinco aspectos fundamentais do estilo de vida que são avaliados, são eles, as características nutricionais, o nível de atividade física habitual, o comportamento preventivo, o controle de estresse e a qualidade nos relacionamentos. **Considerações finais:** Os dados encontrados permitiram a compreensão e

atravessamentos que conduzem a vida dos servidores públicos, bem como, os fatores de potência e fragilidades quanto aos aspectos que fomentam a qualidade de vida e bem estar desses participantes.

**Palavras-chave:** Educação em saúde; Promoção da saúde; Estilo de vida; Promoção do bem-estar.

### Abstract

*Introduction:* Health education is a health promotion activity, as in addition to involving programs related to a certain aspect of health, it also promotes well-being and necessary changes in lifestyle. **Objective:** To analyze aspects of the lifestyle and well-being of education workers, through the Pentacle of Well-being, in a health education approach. *Methodology:* This is an exploratory, descriptive research, with a quantitative approach, carried out with 30 education workers from the 6th Regional Education Coordination of Rio Grande do Sul, which used the application of the well-being pentacle. *Discussion:* The well-being pentagram has five fundamental aspects of the lifestyle that are evaluated, they are nutritional characteristics, the level of habitual physical activity, preventive behavior, stress control and quality in relationships. *Final considerations:* The data found allowed the understanding and crossings that lead the lives of public servants, as well as the strengths and weaknesses regarding the aspects that promote the quality of life and well-being of these participants.

**Keywords:** Health education; Health promotion; Lifestyle; Welfare promotion.

### Resumen

*Introducción:* La educación para la salud es una actividad de promoción de la salud, ya que además de involucrar programas relacionados con un determinado aspecto de la salud, también promueve el bienestar y los cambios necesarios en el estilo de vida. **Objetivo:** Analizar aspectos del estilo de vida y bienestar de los trabajadores de la educación, a través del Pentágono del Bienestar, en un enfoque de educación en salud. *Metodología:* Se trata de una investigación exploratoria, descriptiva, con abordaje cuantitativo, realizada con 30 trabajadores de la educación de la 6ª Coordinación Regional de Educación de Rio Grande do Sul, que utilizó la aplicación del pentágono del bienestar. *Discusión:* El pentagrama de bienestar tiene cinco aspectos fundamentales del estilo de vida que se evalúan, son las características nutricionales, el nivel de actividad física habitual, la conducta preventiva, el control del estrés y la calidad en las relaciones. *Consideraciones finales:* Los datos encontrados permitieron la comprensión y los cruces que llevan la vida de los servidores públicos, así como las fortalezas y debilidades en cuanto a los aspectos que promueven la calidad de vida y el bienestar de estos participantes.

**Palabras clave:** Educación en salud; Promoción de la salud; Estilo de vida; Promoción del bienestar.

## 1. Introdução

A Organização Mundial da Saúde (2004) define saúde como o estado de completo bem estar físico, mental e social. A dimensão deste estado pode ser contemplada por meio de diversos hábitos de vida saudáveis, entre os quais se destacam o exercício físico, a dieta, a autoestima, os contatos sociais, bem como, o lazer e o ócio (Gonçalves & Guerra, 2019). Nos últimos anos, a revolução técnico-científica, as transformações socioeconômicas, políticas, culturais e ambientais estão influenciando diretamente o comportamento e o estilo de vida dos indivíduos e, conseqüentemente, sua qualidade de vida (Duarte et al., 2019).

A elevada pressão psicológica, pouco tempo de lazer, atividades ocupacionais excessivas, baixos salários, profundas transformações na qualidade e quantidade dos alimentos ingeridos e dificuldades de acesso à assistência médica são considerados potenciais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças (Hwang; et al., 2006; Ferrari et al., 2017). Dessa forma, o estilo de vida torna-se um dos fatores preponderantes para a manutenção, tanto da qualidade de vida quanto da saúde das pessoas, revelando que a tríade (estilo de vida, qualidade de vida e saúde) está intimamente associada ao bem-estar (Both et al., 2008).

A saúde das pessoas depende em grande parte do comportamento pró-saúde que constitui o seu estilo de vida (Kowalczyk & Zawadzka, 2020). Este é definido como o conjunto de hábitos e costumes que é influenciado, modificado, incentivado ou limitado pelo processo de socialização ao longo da vida e têm implicações importantes à saúde (Who, 2004). É um conjunto de comportamentos construídos por cada pessoa e, portanto, modificáveis individualmente, consoantes as escolhas de cada sujeito (Ferreira; et al., 2017), correspondendo ao conjunto de ações habituais que refletem as atitudes e valores das pessoas que influenciam na saúde geral e qualidade de vida dos indivíduos (Nahas; et al., 2000).

O estilo de vida ativo passou a ser considerado fundamental na promoção da saúde e redução da mortalidade, sendo

que fatores positivos e negativos ao nosso estilo de vida afetam a saúde e o bem-estar, tanto a curto ou a longo prazo (Nahas, 2013). As doenças crônico-degenerativas ou doenças crônicas não transmissíveis, como a hipertensão arterial sistêmica, a obesidade, o diabetes, o câncer e as doenças cardiovasculares, têm sido fortemente associadas ao estilo de vida negativo, oriundos de alimentação inadequada, estresse elevado e inatividade física (Marcelino & Gonzales, 2021). Um estilo de vida saudável foi associado a um aumento estimado de 7,4 a 17,9 anos na expectativa de vida no Japão, no Reino Unido, no Canadá, na Dinamarca, na Noruega e Alemanha (Li et al., 2018).

Nesse contexto, salienta-se o bem-estar, descrito por ser uma análise de nível pessoal, a qual avalia a satisfação de sua vida. Dessa forma, o bem-estar está diretamente inter(relacionado) com os sentimentos de autoestima, moral, afetos positivos, satisfação, inteligência emocional, metas, habilidades, entre outros. Geralmente, as pessoas que possuem maiores níveis de bem-estar possuem suas emoções controladas ou em elevadores índices de positividade, e por isso, quando se fala em avaliação de saúde, leva-se em consideração o bem-estar do indivíduo (Santana & Gondim, 2016).

Consoante, a educação em saúde é uma atividade de promoção à saúde, pois além de envolver programas relacionados a determinado aspecto de saúde, também faz com que se tenha envolvimento de mais pessoas ao mesmo tempo, geralmente uma comunidade. Vale salientar que a educação em saúde vê o indivíduo além do seu habitat individual, mas também considera o contexto social, comunitário, ambiental e familiar (Gueterres et al., 2017).

Nos últimos anos, muito se abordou sobre o estilo de vida, promoção do bem-estar das populações, sua mensuração e monitoramento tornando-os essenciais para o planejamento de estratégias e ações de educação em saúde para uma vida saudável, prevenção de doenças e promoção da saúde. Nesse sentido, o objetivo deste estudo é analisar aspectos do estilo de vida e bem estar de servidores da educação, por meio do Pentágulo do Bem-Estar, em uma abordagem de educação em saúde.

## 2. Metodologia

Conforme o autor Pereira et al. (2018), trata-se de uma pesquisa exploratória, descritiva, com abordagem quantitativa, sendo uma produção técnica desenvolvida a partir do projeto de tese de doutorado intitulado “EDUCAÇÃO EM SAÚDE: realidade, reflexões e intervenções em escolas da zona rural em municípios do Rio Grande do Sul (RS)” do Programa de Pós-graduação em Promoção em Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul (PPGPS-UNISC).

Como local do presente estudo elencou-se a 6ª Coordenadoria Regional de Educação (6ª CRE), com sede situada no município de Santa Cruz do Sul no estado do Rio Grande do Sul (RS), Brasil. Essa coordenadoria possui em torno de 40 servidores, é considerada referência na área da educação em nível estadual, atendendo 89 escolas de 18 municípios, localizados nas regiões do Vale do Rio Pardo e Centro-Serra.

Os participantes do estudo foram os servidores da 6ª CRE, os quais são trabalhadores da educação que, no momento, exercem atividades de cunho administrativo, nos departamentos pedagógico, recursos humanos, administração e gabinete. Como critérios de inclusão referiu-se todos os servidores que trabalham na 6ª CRE e se sentirem à vontade para participar das atividades ora propostas, que versam sobre os aspectos promotores de saúde, bem estar e qualidade de vida. Os critérios de exclusão se aplicam aos servidores que não estavam presentes no dia da aplicação do instrumento de coleta de dados, sendo por folga, férias, ou quais sejam outros motivos.

O instrumento aplicado foi o Pentágulo do Bem-Estar (PBE), o qual trata-se de um instrumento simples, auto-administrado, que inclui cinco aspectos fundamentais do estilo de vida: características nutricionais; nível de atividade física habitual; comportamento preventivo; controle de estresse; e qualidade nos relacionamentos. A aplicação do PBE consiste em quinze perguntas fechadas, havendo uma autoavaliação numa escala que corresponde de: 0 (zero), absolutamente não faz parte do seu estilo de vida (nunca); 1 (um), às vezes corresponde ao comportamento (às vezes); 2 (dois), quase sempre verdadeiro no seu comportamento (quase sempre); 3 (três), a afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia, faz parte do seu estilo de vida

(sempre). O PBE tem a finalidade de analisar o estilo de vida, tornando um indicativo da qualidade de vida (Nahas; et al., 2000).

Para a coleta dos dados, os participantes foram reunidos na sala de reuniões da 6ª CRE e convidados a participarem da atividade. A mesma foi conduzida por profissionais de Educação Física e Enfermagem, explicando e esclarecendo o instrumento proposto pelo PBE, que levou, em média, 15 minutos para o seu preenchimento.

Para analisar os dados, fez-se uso do método de Análise Quantitativa Observacional Descritiva, o qual permite aos pesquisadores resumir, organizar e descrever os achados dos estudos, facilitando a interpretação científica do contingente total. Essa técnica puramente descritiva, não busca associações entre as frequências e os efeitos, mas sim, podem observar possíveis ocorrências em decorrências dos apontamentos (Bonita; et al., 2010).

Conforme os preceitos éticos previstos na Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2012), a presente pesquisa foi submetida e aprovada no Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da UNISC, sob o parecer de número 5.306.152 em 22 de março de 2022, onde todos os participantes assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido em duas vias, ficando uma com o participante e uma com a pesquisadora.

### 3. Resultados

O PBE foi aplicado com 30 participantes, todos do sexo feminino e servidores da CRE, atuantes nos setores administrativo, pedagógico, recursos humanos, administração e gabinete.

No eixo Nutrição, a primeira pergunta “Ingestão de pelo menos 5 porções de frutas e verduras diariamente” teve a maioria de respostas (12) na alternativa 3 (afirmação é sempre verdadeira no seu dia-a-dia, fazendo parte do seu estilo de vida). Na segunda pergunta deste eixo “Evita ingestão de alimentos gordurosos” a maior frequência de respostas (12) foi na opção 2 (quase sempre verdadeiro no seu comportamento). A terceira pergunta “Faz 4 ou 5 refeições variadas ao dia incluindo café da manhã completo?” teve 17 respostas na opção 3 (a afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia, faz parte do seu estilo de vida).

O segundo eixo é relacionado a Atividade Física, no qual a primeira pergunta foi “Realiza ao menos 30 minutos de atividades físicas (moderadas/intensas) de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais vezes na semana?” a qual teve a maioria das respostas (15) a opção 0 (absolutamente não faz parte do seu estilo de vida). Nesse mesmo eixo foi questionado também “Ao menos 2 vezes na semana realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular?”, a qual teve resposta de 11 participantes na opção 0 (absolutamente não faz parte do seu estilo de vida), e 11 na opção 3 (a afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia, faz parte do seu estilo de vida). Já a terceira pergunta foi “No dia a dia caminha ou pedala como forma de transporte e, preferencialmente, utiliza escada ao invés de elevador?”, a qual a maioria (9) responderam a opção 3 (a afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia, faz parte do seu estilo de vida).

Sobre o eixo de Comportamento Preventivo, a primeira pergunta foi “Tem conhecimento da pressão arterial e dos níveis de colesterol e procura controlá-los?”, a maioria (17) responderam a opção 3 (a afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia, faz parte do seu estilo de vida). O segundo questionamento foi “Não fuma e ingere álcool com moderação?”, a maior frequência de respostas (21) foi na opção 3 (a afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia, faz parte do seu estilo de vida). A terceira pergunta desse eixo foi “Sempre utiliza cinto de segurança, respeita as normas de trânsito, nunca ingerindo álcool se vai dirigir?”, a maioria (21) responderam a opção 3 (a afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia, faz parte do seu estilo de vida).

Sobre o eixo de Relacionamento Social, a primeira pergunta foi “Procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos?”, a qual a maioria (16) responderam a opção 3 (a afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia, faz parte do seu estilo de vida). Nesse mesmo eixo, também foi questionado “No lazer inclui reuniões com amigos, atividades esportivas

em grupo, participação em associações?”, a maior frequência de respostas (11) foi a opção 1 (às vezes corresponde ao comportamento). Já a última pergunta desse eixo foi “Procura ser ativo na comunidade, sentindo-se útil no ambiente social?”, a maioria (10) responderam a opção 1 (às vezes corresponde ao comportamento).

E no último eixo do PBE referente ao Controle do Estresse, os participantes foram questionados se “Reserva ao menos 5 minutos diariamente para relaxar?”, o qual a maioria (14) respondeu a opção 3 (a afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia, faz parte do seu estilo de vida). Já quando questionados sobre “Mantém uma discussão sem se alterar mesmo quando contrariado?”, a maior frequência (16) responderam a opção 2 (quase sempre verdadeiro no seu comportamento). Por sua vez, quando questionados “Equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer?”, teve a maior prevalência (12) na opção 1 (às vezes corresponde ao comportamento).

#### 4. Discussão

A alimentação é um dos fatores importantes para se avaliar o estilo de vida, considerado ideal o consumo de cinco porções de frutas e verduras diariamente, sendo essenciais para o desenvolvimento e crescimento do corpo humano. Esse dado vem ao encontro do resultado do pentáculo apresentado, em que a maioria dos participantes possui esse hábito (Buffarini, et al., 2015).

Ao considerar a ingestão de alimentos gordurosos, sabe-se que a maioria das pessoas do mundo evitam por ser alimentos que influenciam no risco para a obesidade e para o surgimento de outras doenças crônicas. Por isso, ao evitar o consumo desses alimentos, as pessoas estão preservando sua saúde e evitando que novas doenças possam aparecer, já que os alimentos gordurosos influenciam também no aumento dos níveis de colesterol e triglicérides, aumentando a chance de desenvolvimento de doenças cardiovasculares (Malta, et al., 2014).

Vale salientar que a quantidade de refeições ingeridas ao longo do dia varia de pessoa para pessoa, pois depende da intensidade da fome, da rotina do cotidiano, dos horários de trabalho e disponíveis para alimentação, do nível de atividade física, além da existência de doenças prévias, entre outros fatores que podem influenciar diretamente ou indiretamente (Karpinski, et al., 2021).

Nesse sentido, o eixo sobre atividade física, descreve que de acordo com Nahas (2013), o estilo de vida ativo é considerado fundamental na promoção da saúde, onde os maiores riscos para a saúde e o bem-estar têm origem no comportamento individual. Estudos apontam que os estilos de vida inadequados adotados pelos indivíduos atualmente são considerados motivos de diversos problemas de saúde, entre eles, as doenças crônicas não transmissíveis, como a hipertensão, doenças cardiovasculares e metabólicas. Esses estilos de vida negativos são compostos por fatores como, o uso de cigarro, álcool e comportamento sedentário, além do estresse. Esses aspectos vêm em consonância ao eixo comportamento preventivo, pois tendo conhecimento que esses estilos de vida interferem na saúde, o indivíduo pode adotar condutas que visam minimizar as consequências das doenças citadas e evitar comportamentos que agravam ou desencadeiam esses problemas de saúde (Nahas, 2013).

Entre as condutas que podem ser adotadas pelos indivíduos, estão o acompanhamento da pressão arterial e dos níveis de colesterol, bem como, adoção de medidas que auxiliam em seu controle, como evitar a ingestão de álcool e o uso de cigarros, manter uma alimentação adequada e praticar atividades físicas regularmente (Marcelino & Gonzalez, 2021). Conforme Nahas (2013), as maiores ameaças para saúde e o bem-estar têm origem no comportamento e estilo de vida de cada indivíduo, por isso, estima-se que dois terços das mortes provocadas por doenças podem ser prevenidas, a partir de comportamentos preventivos, como os citados acima.

Entretanto, a grande maioria das pessoas não possuem comportamentos preventivos em relação à pressão arterial e aos níveis de colesterol, e esses achados vêm em consonância aos achados de outros dois estudos, um realizado em que após a

aplicação do PBE e mediante os escores obtidos, 48 voluntárias apresentaram comportamento positivo e 60, comportamento negativo para sua saúde. Assim como, no segundo estudo, 86% dos sujeitos obtiveram escores negativos através do PBE, sendo que entre os fatores que contribuíram para este resultado, estava o comportamento preventivo. Diante desses achados, Nahas (2013), alerta que escores negativos contribuem para o aparecimento de riscos à saúde desses indivíduos, assim como, afeta a qualidade de vida dos mesmos. Sendo assim, esses devem mudar seus comportamentos, adotando comportamentos preventivos, a fim de prevenir problemas de saúde como os citados nos parágrafos acima, assim como, educar seus corpos para aprender a perceber os sinais de alerta dos mesmos, de maneira consciente (Marcelino & Gonzalez, 2021).

No que diz respeito ao eixo de relacionamento social, a pontuação do relacionamento social se encontra acima da média no que tange a avaliação do estilo de vida individual de profissionais técnicos administrativos de um Instituto Federal Baiano, o qual evidenciou que as pessoas valorizam seus amigos e familiares. Em consonância a esses achados, outro estudo aponta a importância dos laços sociais e dos relacionamentos interpessoais como aspectos relevantes para o desenvolvimento humano, quando em seu estudo, estudantes universitários obtiveram alta pontuação na variável relacionamento social, o que mostra que esses valorizam o contato humano no desenvolvimento de suas vidas (Barbosa, 2018).

O último eixo do pentágulo analisa o controle do stress e nesse viés é relatado como forma de autocuidado, o relaxamento, visto que influencia no equilíbrio mental, assim fortalecendo as medidas de bem-estar. O momento de relaxamento proporciona ao ser humano parar e refletir sobre as situações vivenciadas no dia, além de recarregar as energias. Já quando analisado a alteração de comportamento quando contrariado, entende-se que essa tolerância é difícil de se praticar, mas deve-se ter paciência para alcançá-la. Sendo que as pessoas precisam ter reciprocidade nesses casos para manter uma atitude de cidadania e respeito e não virar um momento de agressividade física ou verbal. E, quando analisado o tempo dedicado ao trabalho e o tempo dedicado ao lazer, entende-se que esse equilíbrio faz com que as pessoas tenham capacidade de organizar seu tempo conforme suas demandas, entretanto, vale salientar, que o tempo dedicado ao lazer é de extrema importância para se ter momentos com família, amigos e descanso (Siqueira, et al., 2021; Barbosa, 2018).

## 5. Considerações Finais

A partir da construção do presente artigo, os dados encontrados permitiram a compreensão e atravessamentos que conduzem a vida dos servidores públicos da 6ª CRE, bem como, os fatores de potência e fragilidades quanto aos aspectos que fomentam a qualidade de vida e bem estar desses participantes de pesquisa.

Vale ressaltar que o estudo projetou a realidade de um grupo de trabalhadores, que após a aplicação do PBE, poderão realizar mudanças nos seus estilo de vida, que influenciarão diretamente na saúde de cada participante. Esse tipo de atividade consolida o campo da educação em saúde, envolvendo várias pessoas a partir de seus aspectos e estilo de vida individuais, e por isso, é de suma importância existir pesquisas futuras nessa temática.

Concluimos então, que aspectos relacionados à nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle de estresse são importantes para se avaliar a saúde em geral. Esses aspectos podem ser notáveis na avaliação do estilo de vida e bem-estar de cada indivíduo, pois é através da percepção dos mesmos que cada pessoa pode alterar seus hábitos conforme suas necessidades, a fim de promover maior qualidade de vida e bem estar.

## Agradecimentos

Agradecimento à Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes) pela concessão da taxa para cursar o Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC).

## Referências

- Barbosa, A. L. N. H. Tendências na alocação do tempo no Brasil: trabalho e lazer. *Revista Brasileira de estudos da população*, 35(1) 1-28, 2018.
- Bonita, R., Beaglehole, R., & Kjellstrom, T. *Epidemiologia básica*. (2ª. ed.): Santos Editora. 2010.
- Both, O., *et al.* Validação da escala perfil do estilo de vida individual. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 13(1), 2008.
- Duarte, M. L. C., Brito-Junior, F. E., & Bandeira, P. F. R. Avaliação do estilo de vida individual de adolescentes escolares. *Adolesc. Saúde*, Rio de Janeiro, 16(3), 22-31, 2019.
- Ferrari, T. K., *et al.* Estilo de vida saudável em São Paulo, Brasil. *Cadernos Saúde Pública*, 33(1) 2017.
- Ferreira, M. S., Castiel, L. D., & Cardoso, M. H. C. A. Does sedentarism kill? Study on comments by readers of a Brazilian online newspaper. *Saúde e Sociedade*, São Paulo, 26(1) 15-28, 2017.
- Gonçalves, E. C., & Guerra, R. J. C. O turismo de saúde e bem-estar como fator de desenvolvimento local: uma análise à oferta termal portuguesa. *Revista de Turismo y Patrimonio Cultural*, 17(2), 2019.
- Gueterres, E. C., *et al.* Health education in school context: revision study integrative. *Revista Enfermería Global*, 3(46), 477-488, 2017.
- Hwang, L. C., Tsai, C. H., Chein, T. H. Overweight and obesity-related metabolic disorders in hosital employees. *Journal of the Formosan Medical Association, Taipei*, 105, 56-63, 2006.
- Karpinski, C., *et al.* Adequação da frequência e tipos de refeições realizadas por idosos comunitários do sul do Brasil. *Ciência e saúde coletiva*, 26(8), 2021.
- Kowalczyk, B., & Zawadzka, B. Lifestyle and quality of life in working-age people after stroke. *Acta Clin Croat*. 59(1), 30-36, 2020.
- Li, Y., *et al.* Impact of Healthy Lifestyle Factors on Life Expectancies in the US Population. *Circulation*, 138(4) 345-355, 2018.
- Malta, D. C., *et al.* Prevalência de fatores de risco e proteção para doenças crônicas não transmissíveis em adultos: estudo transversal. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 23(4) 609-622, 2014.
- Marcelino, P. C., & Gonzales, R. H. Pentáculo do bem-estar na avaliação em educação e saúde pós-pandemia. *Revista Humanidades e Inovação*, 8(44), 2021.
- Nahas, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 6. *Midiograf*, 2013.
- Nahas, M. V., Barros, M. V. G., & Francalacci, V. O pentáculo do bem-estar-base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, Pelotas, 5(2), 48-59, 2000.
- Pereira A. S., *et al.* (2018). Metodologia da pesquisa científica. [free e-book]. Santa Maria/RS. Ed. UAB/NTE/UFSM
- Siqueira, L. R., *et al.* Relaxamento Guiado como Prática Integrativa para Mulheres Submetidas à Radioterapia. *Revista Brasileira de Cancerologia*, 68(1), 1-10, 2021.
- Buffanini, R., *et al.* Stability and change in fruit and vegetable intake of Brazilian adolescents over a 3-year period: 1993 Pelotas Birth Cohort. *Public Health Nutr*, 19(3), 386-392, 2015.
- Santana, V. S., & Gondim, S. M. G. Regulação emocional, bemestar psicológico e bem-estar subjetivo. *Revista Estudos de Psicologia*, 21(1), 58-68, 2016.