

ARTIGO DE INVESTIGAÇÃO (ORIGINAL)

Estilos de vida em adolescentes portugueses: Aplicação do FANTASTICO

The lifestyles of Portuguese adolescents: Use of the FANTÁSTICO questionnaire
Estilos de vida em adolescentes portugueses: Aplicación del FANTASTICO

Filipe Rodrigues-Pires^{1,2,3,4} <https://orcid.org/0000-0002-7988-0578>Constança Festas^{1,2} <https://orcid.org/0000-0003-0445-0458>João Amado² <https://orcid.org/0000-0003-0358-7970>

¹ Universidade Católica Portuguesa,
Faculdade de Ciências da Saúde e
Enfermagem (FCSE), Porto, Portugal

² Universidade Católica Portuguesa,
Centro de Investigação Interdisciplinar
em Saúde (CIIS), Porto, Portugal

³ Serviço de Saúde da Região Autónoma
da Madeira (SESARAM), Centro de
Saúde, Câmara de Lobos, Portugal

⁴ Innovation & Development in
Nursing (NursID), Polo Investigação
RISE-Health, Universidade da Madeira,
Funchal, Portugal

Autor de correspondência

Filipe Rodrigues-Pires

E-mail: filipepires88@gmail.com

Recebido: 10.07.24

Aceite: 15.11.24

Resumo

Enquadramento: A transição escolar para o segundo ciclo no ensino básico, caracteriza-se por várias mudanças sobre as quais os adolescentes experienciam diversos desafios sociais, emocionais e relacionais que são passíveis de influenciar o seu estilo de vida saudável.

Objetivo: Caracterizar o estilo de vida dos adolescentes que frequentam o segundo ciclo do ensino básico na Região Autónoma da Madeira.

Metodologia: Estudo descritivo-correlacional, transversal, amostra probabilística de 170 adolescentes de cinco escolas do Arquipélago da Madeira, com recurso ao instrumento O Meu Estilo de Vida FANTASTICO.

Resultados: Participantes, maioritariamente adolescentes com 10 anos de idade (77,10%). A mensuração do estilo de vida revelou que 56,5% deles, se posiciona no nível Muito Bom. As áreas menos positivas referem-se à Atividade Física e Social, Imagem Interior, Nutrição e ainda ao nível do Controlo da Saúde e Sexualidade.

Conclusão: A avaliação dos Estilos de Vida dos adolescentes permitiu caracterizar este grupo populacional, dando origem a focos de intervenção considerados extremamente relevantes para a implementação de intervenções de promoção da saúde.

Palavras-chave: estilo de vida; adolescente; promoção da saúde; serviços de saúde escolar; enfermagem em saúde pública

Abstract

Background: The transition to the second cycle of basic education is characterized by several changes that present adolescents with different social, emotional, and relational challenges that are likely to influence their healthy lifestyles.

Objective: To describe the lifestyles of adolescents attending the second cycle of basic education in the Autonomous Region of Madeira, Portugal.

Methodology: A cross-sectional descriptive-correlational study was conducted with a probability sample of 170 adolescents from five schools in the Madeira Archipelago, using the FANTÁSTICO questionnaire.

Results: The participants were mostly adolescents aged 10 years (77.10%). The lifestyle measurement revealed that 56.5% of the participants were at the "Very Good" level. The dimensions with the least positive scores were "Physical and Social Activity," "Insight," "Nutrition" and "Health Control and Sexuality."

Conclusion: Assessing the lifestyles of adolescents allowed the characterization of this population and the identification of intervention *foci* that were considered highly relevant for the implementation of health promotion interventions.

Keywords: life style; adolescent; health promotion; school health services; public health nursing

Resumen

Marco contextual: La transición a la enseñanza secundaria se caracteriza por una serie de cambios en los que los adolescentes experimentan diversos retos sociales, emocionales y relacionales que probablemente influyan en su estilo de vida saludable.

Objetivo: Caracterizar el estilo de vida de los adolescentes que cursan el segundo ciclo de enseñanza básica en la Región Autónoma de Madeira.

Metodología: Estudio descriptivo-correlacional, transversal, muestra probabilística de 170 adolescentes de cinco escuelas del archipiélago de Madeira, que utilizó el instrumento O Meu Estilo de Vida FANTASTICO.

Resultados: Los participantes fueron en su mayoría adolescentes de 10 años (77,10%). La medición del estilo de vida mostró que el 56,5% se situaba en el nivel Muy Bueno. Las áreas menos positivas fueron Actividad física y social, Imagen interior, Nutrición y control de la salud, y Sexualidad.

Conclusión: La evaluación de los estilos de vida de los adolescentes permitió caracterizar a este grupo de población, lo que dio lugar a focos de intervención considerados de gran relevancia para la puesta en marcha de intervenciones de promoción de la salud.

Palabras clave: estilo de vida; adolescentes; promoción de la salud; servicios de salud escolar; enfermería de salud pública



Como citar este artigo: Rodrigues-Pires, F., Festas, C., & Amado, J. (2024). Estilo de vida em adolescentes portugueses: Aplicação do FANTASTICO. *Revista de Enfermagem Referência*, 6(4), e36656. <https://doi.org/10.12707/RV124.74.36656>



Introdução

Num mundo, em que as exigências sociais e as consequentes alterações dos padrões comportamentais do ser humano se agudizam, os desafios do reforço e manutenção da saúde são, cada vez mais, uma real preocupação para os profissionais de saúde que trabalham na promoção da saúde e prevenção de doenças.

Em particular, e porque é de conhecimento científico, que quanto mais precoce for a intervenção, melhores serão os resultados em saúde (Duarte et al., 2022), considera-se relevante realizar estudos de caracterização da população dos quais se pretende originar diagnósticos de situação acerca dos estilos de vida dos adolescentes, para posterior implementação de estratégias de intervenção adequadas às necessidades da comunidade.

O estilo de vida dos adolescentes condicionará o seu estilo de vida em idade adulta; contudo, é de relevar que a adoção de estilos de vida saudável em adolescentes em idade escolar, desempenha também um papel fundamental no seu desenvolvimento global. Promover hábitos saudáveis desde cedo tem um impacto positivo duradouro na sua saúde física, mental, emocional, social e no desempenho escolar (Hormigo, 2019).

Verifica-se que existe uma grande necessidade e relevância de caracterização do estilo de vida de adolescentes no âmbito da saúde escolar e, conseqüentemente, de levantamento de diagnóstico de situação como uma importante atividade de enfermagem de saúde pública.

Neste sentido, com a finalidade de realizar um diagnóstico de saúde comunitária neste âmbito, estabeleceu-se como objetivo do estudo, caracterizar o estilo de vida dos adolescentes que frequentam o segundo ciclo do ensino básico na Região Autónoma da Madeira (RAM).

Enquadramento

As desigualdades em saúde a nível mundial, originam muitas discrepâncias naquilo que são, ou que deveriam ser, os cuidados de saúde a que as crianças em todo o mundo deveriam ter acesso. Está consagrado na Convenção sobre os Direitos da Criança, em vários pontos, o direito que a criança tem, na sua proteção e cuidado em termos da sua saúde (Organização das Nações Unidas, 1989).

A obesidade infantil destaca-se como a “epidemia silenciosa” entre as várias áreas urgentes de intervenção nas crianças a nível europeu. De acordo com o Relatório Regional Europeu sobre o excesso de peso e obesidade, a situação “alarmante” deverá agravar-se ainda muito mais (Organização Mundial de Saúde, 2022). Com base nas tendências atuais, estima-se uma elevação de 61% no número de crianças com obesidade entre 2020 e 2035 (Federação Mundial da Obesidade, 2023).

Em Portugal o estudo realizado no âmbito do “*Health Behaviour in School – Aged Children*” (HBSC, 2022), desenvolvido com base na autoperceção da saúde das crianças e jovens a frequentar meios escolares, revelou várias áreas urgentes de intervenção, nomeadamente a nível da saúde mental e da saúde física onde se incluí

nutrição e a prática de atividade física. É ainda possível observar-se através deste estudo a importância de atuar nas problemáticas relacionadas com as das dependências com e sem substâncias, nomeadamente o consumo de substâncias psicoativas, dependências online e jogos, cuja idade de início é cada vez mais precoce (Leidy & Gwin, 2020).

Na RAM, apesar da existência de alguns programas de saúde dirigidos a adolescentes, não existem estudos científicos que caracterizem globalmente a realidade dos estilos de vida deste grupo populacional.

A avaliação dos estilos de vida dos adolescentes pode ser mensurada com alto nível de fiabilidade interna através do instrumento FANTASTICO (Wilson et al., 1984; Loiza et al., 2015) que é utilizado mundialmente em vários contextos da prática e científicos. Em Portugal o instrumento encontra-se validado para pré-adolescentes com a designação de “O Meu Estilo de Vida Fantástico” (Rodrigues-Pires et al., 2023) e para adultos, assumindo a designação de “Estilo de Vida Fantástico” (Silva et al., 2014).

Em ambos os casos o instrumento contém 30 questões, com 3 opções de resposta num valor numérico de 0 a 2 e está dividido em 10 dimensões: F: família e amigos, A: atividade física e social, N: nutrição, T: toxicidade, A: álcool, S: sono e stress, T: tipo de personalidade e satisfação Escolar, I: imagem interior, C: controlo da saúde e sexualidade, O: ordem (Rodrigues-Pires, Festas, Amado, Neves-Amado, & Almeida, 2023; Silva, Brito, & Amado, 2014).

A mensuração do estilo de vida faz-se através do somatório das respostas obtidas, multiplicado por dois. A interpretação é realizada tendo por base os intervalos e explicação de enquadramento 103 a 120 (*Excelente*) – Parabéns, tens um estilo de vida Fantástico; 85 a 102 (*Muito Bom*) – Bom trabalho, estás no caminho certo; 73 a 84 (*Bom*) – Adequado, estás bem; 47 a 72 (*Regular*) – Um pouco baixo, poderias melhorar; 0 a 46 (*Necessitas Melhorar*) – Estás na zona de perigo, contudo a tua honestidade tem muito valor (Rodrigues-Pires et al., 2023).

Do ponto de vista das várias ciências que podem e estão capacitadas para trabalhar com o tema em estudo destacamos a Enfermagem pelo que é crucial que se defina muito bem o papel do enfermeiro em saúde escolar como sendo um elemento na comunidade que, para além de possuir uma formação diferenciada na área dos estilos de vida, tem uma grande proximidade com o contexto da saúde escolar. De salientar que os contextos educativos onde as crianças estão inseridas, reconhecem nos enfermeiros as referidas competências e se fazem deles muito próximos e são por eles com frequência solicitados.

Questão de investigação

Caracterizar e descrever os estilos de vida dos adolescentes que frequentam o ensino básico das escolas da Região Autónoma da Madeira, identificando potenciais problemas de saúde.



Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo-exploratório, transversal com abordagem quantitativa, realizado em adolescentes a frequentar o segundo ciclo do ensino básico nas escolas da RAM.

De modo a que o estudo fosse representativo em ambos os meios, urbano e rural, foi aplicada a técnica de amostragem probabilística aleatória simples, incluindo todas as escolas da RAM. Para o efeito, após pedido formal à Secretaria da Educação na RAM, acedeu-se ao número de escolas com adolescentes no quinto ano de escolaridade e respetivo número de alunos em cada turma. Operacionalmente selecionou-se 4 escolas públicas de freguesias urbanas e 4 escolas públicas de freguesias rurais de acordo com a classificação efetuada pelo Instituto Nacional de Estatística (INE, 2014) para o Arquipélago da Madeira. Dada a densidade populacional da ilha do Porto Santo relativamente à ilha da Madeira, e por esta ilha apresentar um contexto cultural muito próprio, na qual os adolescentes desta ilha durante as épocas turísticas altas, contactam com muitos adolescentes provenientes de várias partes do mundo, optou-se por, na única escola desta região, incluir todas as turmas do quinto ano de escolaridade. Foi realizado um contacto pessoal entre o investigador e o Conselho de Direção das escolas. Em concordância com cada Conselho de Direção estabeleceu-se um contacto direto com os Diretores de Turma das turmas selecionadas, com a finalidade de determinar o melhor momento letivo para aplicação do instrumento de avaliação.

Cada diretor de turma entregou a cada aluno o documento de consentimento informado, que após ter sido lido e assinado por cada encarregado de educação, foi devolvido ao investigador, fazendo parte do estudo apenas aqueles que entregaram este documento assinado pelos participantes e seus encarregados de educação.

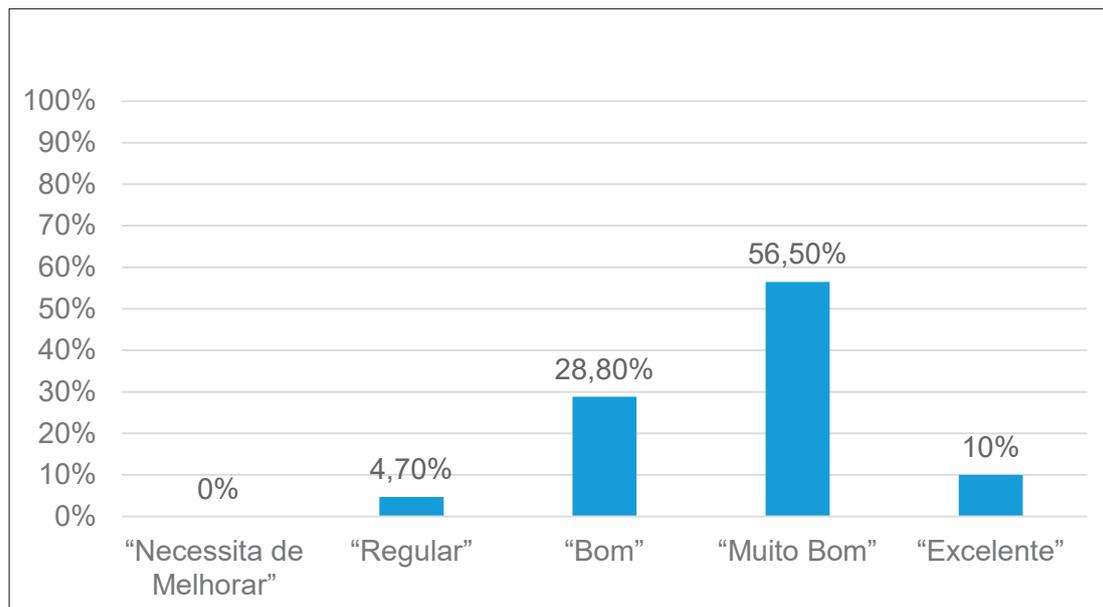
A recolha de dados foi realizada com recurso a questionário que incluiu numa primeira parte uma caracterização sociodemográfica e numa segunda parte o instrumento “O Meu estilo de Vida FANTASTICO” (Rodrigues-Pires et al., 2023). O autopreenchimento do instrumento foi realizado em sala de aula através de ferramenta informática específica na plataforma Qualtrics, com a presença do investigador e do diretor de cada turma.

A amostra ficou constituída por 170 adolescentes a frequentar o segundo ciclo do ensino básico das escolas da RAM. Das nove escolas selecionadas através da técnica de amostragem, apenas 5 puderam ser incluídas, devido à impossibilidade de se poder entrar na escola, a meio do estudo, justificada pela contingência da pandemia por COVID-19.

Foram obtidas as devidas autorizações para a realização do estudo, nomeadamente: Autorização da Comissão de Ética para a Saúde do SESARAM (Parecer n.º 11/2019); Autorização da Secretaria Regional da Educação da Região Autónoma da Madeira; Autorização do autor da escala para o uso do instrumento; Consentimento informado dos participantes e respetivos encarregados de educação. Foram tidas em conta as orientações da Lei Geral da Proteção de Dados, respeitando-se a confidencialidade e anonimato das informações recolhidas. Não existiram recusas na participação do estudo. O anonimato foi garantido através de uma estratégia operacional realizada com a colaboração das escolas, na qual cada aluno recebeu um código que só o próprio aluno tinha conhecimento do mesmo bem como o conselho diretivo que guardou os códigos em cofre dos estabelecimentos de ensino, nunca sendo revelado aos investigadores os respetivos códigos. A análise dos dados foi realizada com recurso ao IBM SPSS Statistics, versão 29.0. Realizou-se análise descritiva e análise estatística paramétrica (*t-Student*) para teste estudo de correlação em amostras independentes.

Resultados

A idade dos participantes variou entre os 9 e os 12 anos, sendo a maioria com 10 anos (77,10%), com distribuição semelhante em termos da variável sexo, sendo que a maioria dos inquiridos (52,40%) pertencia ao sexo masculino. Na mensuração do estilo de vida dos participantes nenhum adolescente apresentou pontuação (“score”) abaixo de 46 pontos o que corresponderia à zona de perigo. As distribuições das pontuações do score total variaram nas várias categorias (Figura 1), tendo-se verificado um score global com uma média de $90,11 \pm 9,27$ pontos, onde a maior parte 56,5%, se posicionaram no nível *Muito Bom* (85 a 102 pontos).

Figura 1*Distribuição da amostra por Score Total do Estilo de Vida*

Nota. *Necessita de Melhorar* (0 a 46 pontos); *Regular* (47 a 72 pontos); *Bom* (73 a 84 pontos); *Muito Bom* (85 a 102 pontos); *Excelente* (103 a 120 pontos).

Salienta-se que 28,8% dos participantes obtiveram um score total no nível *Bom* e 4,7% no nível *Regular* na quantificação do estilo de vida.

Atendendo a que nem todas as subescalas apresentam o mesmo número de itens, por forma a poder-se correlacionar e comparar as mesmas, optou-se por realizar a média das respostas para cada subescala, num intervalo de 0 a 2. O estudo da Correlação de Pearson das subescalas com o

score total da escala, revelou que, embora as correlações sejam fracas, todas elas são estatisticamente significativas. Salienta-se que as dimensões Família e Amigos, Toxicidade e Personalidade e Satisfação Escolar, apresentam uma correlação significativa negativa com o score total da escala (Tabela 1), revelando ser as áreas que mais negativamente estão a influenciar o estilo de vida dos adolescentes em estudo.

Tabela 1*Correlação das Médias das Subescala com Score Total*

	SCORE Total do FANTASTICO	
	<i>r</i>	<i>Sig.</i>
Família e Amigos	-0,188*	<0,001
Atividade Física	-0,074	<0,001
Nutrição	-0,015	<0,001
Toxicidade	-0,167*	<0,001
Álcool	-0,069	<0,001
Sono e Stress	0,090	<0,001
Personalidade e Satisfação Escolar	-0,164*	<0,001
Imagem Interior	0,111	<0,001
Sexualidade	-0,054	<0,001
Ordem	-0,087	<0,001

Nota. *r* = Correlação de Pearson; *Sig.* = Nível de Significância.

*A correlação é significativa no nível 0,05 (2 extremidades).

A avaliação dos estilos de vida dos participantes por subescalas revela que a maior parte dos inquiridos apresentam médias de estilos de vida mais elevadas (médias superiores a 1,5) ao nível da Família e Amigos, Toxicidade, Álcool, Sono e Stress, Tipo de Personalidade e Satisfação Escolar e Ordem. Por outro lado, verificou-se que as áreas com médias mais baixas (médias inferiores a 1,5) referem-se à Atividade Física e Social, Imagem Interior, Nutrição e por fim o Controlo da Saúde e Sexualidade (Tabela 2). Embora não estatisticamente significativa, $t(df) = 0,037(168)$, $p = 0,257$, verifica-se que há uma pequena diferença nas médias do estilo de vida entre ambos os sexos, nomeadamente que os rapazes apresentam uma média de estilo de vida saudável (90,13) superior às raparigas (90,07).

No que se refere à idade, verificou-se que, pese embora também não estatisticamente significativa, $t(df) = 1,369(168)$, $p = 0,546$, os adolescentes mais novos (entre os 9 e os 10 anos) apresentam uma média de estilo de vida mais elevado (90,69), do que os alunos com mais idade (entre os 11 e os 12 anos) que revelaram uma menor média de adoção de estilos de vida saudáveis (88,00). Analisando cada um dos itens do FANTASTICO (Figura 2), observa-se que, no global das questões, há uma

tendência para comportamentos saudáveis; contudo, verifica-se algumas áreas de potencial lesão da saúde, nomeadamente ao nível da alimentação, exercício físico, sono, saúde mental e ao nível do uso de medicamentos sem conhecimento de um adulto.

De salientar que 25,3% da amostra não pratica exercício físico com regularidade; 52,9% assume que só às vezes tem uma alimentação variada e equilibrada; 26,5% já tomou medicamentos sem autorização de um adulto; 50,6% assume que nunca dorme bem e ao acordar sente que não descansou.

Ao nível dos estilos de vida que podem influenciar a saúde mental, 73,5% dos participantes refere conseguir sempre relaxar e desfrutar do seu tempo livre; 43,5% deles algumas vezes sentem-se chateados e/ou zangados sem razão; 42,9% algumas vezes já se sentiram pressionados, agredidos fisicamente ou maltratados verbalmente pelos seus colegas; 62,9% algumas vezes sentem-se stressados; 61,2% assumem que algumas vezes se sentem deprimidos ou tristes.

No que respeita ao Controlo de saúde e sexualidade, 2,4% não vai regularmente a consultas de vigilância de saúde e 62,4% nunca conversa com pessoas da sua família sobre temas de sexualidade.

Figura 2

Avaliação do FANTASTICO item a item

F	A	N	T	A	S	T	I	C	O																																																																																																																																																																																							
Familiare e Amigos	Atividade Física e Social	Nutrição	Toxicidade	Álcool	Sono e Stress	Tipo de Personalidade e Satisfação Escolar	Imagem Interior	Controlo da Saúde e Sexualidade	Ordem																																																																																																																																																																																							
<p>1. Tenho com quem falar sobre as coisas que são importantes para mim</p> <table border="1"> <tr><td>Sempre</td><td>72,9 %</td></tr> <tr><td>Alguas Vezes</td><td>22,9 %</td></tr> <tr><td>Nunca</td><td>4,1 %</td></tr> </table> <p>2. Trato os outros com carinho</p> <table border="1"> <tr><td>Sempre</td><td>35,9 %</td></tr> <tr><td>Alguas Vezes</td><td>64,1 %</td></tr> <tr><td>Nunca</td><td>0 %</td></tr> </table> <p>3. Sou tratado(a) com carinho</p> <table border="1"> <tr><td>Sempre</td><td>64,7 %</td></tr> <tr><td>Alguas Vezes</td><td>34,7 %</td></tr> <tr><td>Nunca</td><td>0,6 %</td></tr> </table>	Sempre	72,9 %	Alguas Vezes	22,9 %	Nunca	4,1 %	Sempre	35,9 %	Alguas Vezes	64,1 %	Nunca	0 %	Sempre	64,7 %	Alguas Vezes	34,7 %	Nunca	0,6 %	<p>4. Faço parte de um grupo organizado (por exemplo: esportistas, cruz vermelha, desportivo, religioso, música, teatro)</p> <table border="1"> <tr><td>Sempre</td><td>46,5 %</td></tr> <tr><td>Alguas Vezes</td><td>51,2 %</td></tr> <tr><td>Nunca</td><td>2,4 %</td></tr> </table> <p>5. Nos últimos 7 dias fiz exercício físico durante 30 minutos, de tal maneira intenso que me senti acelerado(a) e acabei cansado(a)</p> <table border="1"> <tr><td>5 ou mais vezes</td><td>30,6 %</td></tr> <tr><td>Entre 3 a 4 vezes</td><td>44,1 %</td></tr> <tr><td>Entre 0 a 1 vez</td><td>25,3 %</td></tr> </table>	Sempre	46,5 %	Alguas Vezes	51,2 %	Nunca	2,4 %	5 ou mais vezes	30,6 %	Entre 3 a 4 vezes	44,1 %	Entre 0 a 1 vez	25,3 %	<p>6. A minha alimentação diária é equilibrada</p> <table border="1"> <tr><td>Sempre</td><td>46,5 %</td></tr> <tr><td>Alguas Vezes</td><td>52,3 %</td></tr> <tr><td>Nunca</td><td>0,6 %</td></tr> </table> <p>7. Todos os dias, pelo menos, tomo o pequeno-almoço, almoço e janto</p> <table border="1"> <tr><td>Sempre</td><td>88,4 %</td></tr> <tr><td>Alguas Vezes</td><td>8,8 %</td></tr> <tr><td>Quase</td><td>1,8 %</td></tr> <tr><td>Nunca</td><td>0,3 %</td></tr> </table> <p>8. Consumo, frequentemente, muito açúcar, sal, gorduras, guloseimas e comida tipo fast food (por exemplo, hambúrgueres, pizzas e batatas fritas)</p> <table border="1"> <tr><td>Nenhuma Destas</td><td>17,6 %</td></tr> <tr><td>Alguas Destas</td><td>77,7 %</td></tr> <tr><td>Todas</td><td>5,3 %</td></tr> </table> <p>9. Peso-me com regularidade</p> <table border="1"> <tr><td>Sempre</td><td>17,6 %</td></tr> <tr><td>Alguas Vezes</td><td>68,8 %</td></tr> <tr><td>Quase</td><td>13,3 %</td></tr> <tr><td>Nunca</td><td>0,3 %</td></tr> </table>	Sempre	46,5 %	Alguas Vezes	52,3 %	Nunca	0,6 %	Sempre	88,4 %	Alguas Vezes	8,8 %	Quase	1,8 %	Nunca	0,3 %	Nenhuma Destas	17,6 %	Alguas Destas	77,7 %	Todas	5,3 %	Sempre	17,6 %	Alguas Vezes	68,8 %	Quase	13,3 %	Nunca	0,3 %	<p>10. Já experimentei fumar</p> <table border="1"> <tr><td>Nunca</td><td>99,4 %</td></tr> <tr><td>Alguas Vezes</td><td>0 %</td></tr> <tr><td>Sempre</td><td>0 %</td></tr> </table> <p>11. Já tomei medicamentos por minha decisão, sem autorização de um adulto (por exemplo: pais, encarregado de educação, professor ou profissional de saúde)</p> <table border="1"> <tr><td>Nunca</td><td>71,8 %</td></tr> <tr><td>Alguas Vezes</td><td>28,5 %</td></tr> <tr><td>Sempre</td><td>1,8 %</td></tr> </table> <p>12. Tomo bebidas que contêm cafeína (por exemplo: café, bebidas de cola e bebidas energéticas)</p> <table border="1"> <tr><td>Menos de 3 ao dia</td><td>82,9 %</td></tr> <tr><td>De 3 a 6 ao dia</td><td>15,3 %</td></tr> <tr><td>Mais de 6 ao dia</td><td>1,8 %</td></tr> </table>	Nunca	99,4 %	Alguas Vezes	0 %	Sempre	0 %	Nunca	71,8 %	Alguas Vezes	28,5 %	Sempre	1,8 %	Menos de 3 ao dia	82,9 %	De 3 a 6 ao dia	15,3 %	Mais de 6 ao dia	1,8 %	<p>13. Consumi bebidas alcoólicas nos últimos 6 meses (por exemplo: cerveja, vinho, sangria, poncha, shots)</p> <table border="1"> <tr><td>0 vezes</td><td>95,9 %</td></tr> <tr><td>1 a 3 vezes</td><td>4,1 %</td></tr> <tr><td>Mais de 3 vezes</td><td>0 %</td></tr> </table> <p>14. Considero que as bebidas alcoólicas são prejudiciais</p> <table border="1"> <tr><td>Sempre</td><td>87,1 %</td></tr> <tr><td>Alguas Vezes</td><td>7,1 %</td></tr> <tr><td>Nunca</td><td>1,2 %</td></tr> </table> <p>15. As pessoas com quem vivo, bebem bebidas alcoólicas</p> <table border="1"> <tr><td>Nunca</td><td>28,8 %</td></tr> <tr><td>Alguas Vezes</td><td>68,8 %</td></tr> <tr><td>Sempre</td><td>2,4 %</td></tr> </table>	0 vezes	95,9 %	1 a 3 vezes	4,1 %	Mais de 3 vezes	0 %	Sempre	87,1 %	Alguas Vezes	7,1 %	Nunca	1,2 %	Nunca	28,8 %	Alguas Vezes	68,8 %	Sempre	2,4 %	<p>16. Durmo bem e ao acordar sinto que descanso.</p> <table border="1"> <tr><td>Nunca</td><td>50,6 %</td></tr> <tr><td>Alguas Vezes</td><td>43,5 %</td></tr> <tr><td>Sempre</td><td>5,9 %</td></tr> </table> <p>17. Sinto-me capaz de lidar com situações de stress e encontro soluções com facilidade</p> <table border="1"> <tr><td>Sempre</td><td>36,5 %</td></tr> <tr><td>Alguas Vezes</td><td>60,6 %</td></tr> <tr><td>Nunca</td><td>2,9 %</td></tr> </table> <p>18. Consigo relaxar e desfrutar do meu tempo livre</p> <table border="1"> <tr><td>Sempre</td><td>73,5 %</td></tr> <tr><td>Alguas Vezes</td><td>26,5 %</td></tr> <tr><td>Nunca</td><td>0 %</td></tr> </table>	Nunca	50,6 %	Alguas Vezes	43,5 %	Sempre	5,9 %	Sempre	36,5 %	Alguas Vezes	60,6 %	Nunca	2,9 %	Sempre	73,5 %	Alguas Vezes	26,5 %	Nunca	0 %	<p>19. Sinto-me chateado(a) e/ou zangado(a) sem razão</p> <table border="1"> <tr><td>Nunca</td><td>52,9 %</td></tr> <tr><td>Alguas Vezes</td><td>43,5 %</td></tr> <tr><td>Sempre</td><td>3,5 %</td></tr> </table> <p>20. Sinto-me bem humorado (a), alegre e com energia</p> <table border="1"> <tr><td>Nunca</td><td>1,2 %</td></tr> <tr><td>Alguas Vezes</td><td>46,5 %</td></tr> <tr><td>Sempre</td><td>52,4 %</td></tr> </table> <p>21. Sinto-me satisfeito(a) com os meus estudos</p> <table border="1"> <tr><td>Nunca</td><td>1,8 %</td></tr> <tr><td>Alguas Vezes</td><td>42,4 %</td></tr> <tr><td>Sempre</td><td>55,9 %</td></tr> </table> <p>22. Já me senti pressionado(a), agredido(a) fisicamente ou maltratado(a) verbalmente pelos meus colegas</p> <table border="1"> <tr><td>Nunca</td><td>53,5 %</td></tr> <tr><td>Alguas Vezes</td><td>42,9 %</td></tr> <tr><td>Sempre</td><td>3,5 %</td></tr> </table>	Nunca	52,9 %	Alguas Vezes	43,5 %	Sempre	3,5 %	Nunca	1,2 %	Alguas Vezes	46,5 %	Sempre	52,4 %	Nunca	1,8 %	Alguas Vezes	42,4 %	Sempre	55,9 %	Nunca	53,5 %	Alguas Vezes	42,9 %	Sempre	3,5 %	<p>23. Tenho pensamentos positivos e otimistas</p> <table border="1"> <tr><td>Sempre</td><td>50,0 %</td></tr> <tr><td>Alguas Vezes</td><td>47,8 %</td></tr> <tr><td>Nunca</td><td>2,4 %</td></tr> </table> <p>24. Sinto-me bem pressionado(a) ou stressado(a)</p> <table border="1"> <tr><td>Nunca</td><td>35,3 %</td></tr> <tr><td>Alguas Vezes</td><td>62,9 %</td></tr> <tr><td>Sempre</td><td>1,8 %</td></tr> </table> <p>25. Sinto-me deprimido ou triste</p> <table border="1"> <tr><td>Nunca</td><td>2,4 %</td></tr> <tr><td>Alguas Vezes</td><td>61,2 %</td></tr> <tr><td>Sempre</td><td>2,4 %</td></tr> </table> <p>26. Vou, regularmente, a consultas (por exemplo: médicas, enfermagem, nutricional, de medicina dentária) para vigiar o meu estado de saúde</p> <table border="1"> <tr><td>Sempre</td><td>58,2 %</td></tr> <tr><td>Alguas Vezes</td><td>38,4 %</td></tr> <tr><td>Nunca</td><td>2,4 %</td></tr> </table> <p>27. Converso com pessoas da minha família sobre temas de sexualidade</p> <table border="1"> <tr><td>Sempre</td><td>14,1 %</td></tr> <tr><td>Alguas Vezes</td><td>23,5 %</td></tr> <tr><td>Nunca</td><td>62,4 %</td></tr> </table> <p>28. Aceito-me como sou e sinto-me satisfeito(a) com a minha aparência física ou a forma como me vejo</p> <table border="1"> <tr><td>Sempre</td><td>78,9 %</td></tr> <tr><td>Alguas Vezes</td><td>21,2 %</td></tr> <tr><td>Nunca</td><td>2,9 %</td></tr> </table>	Sempre	50,0 %	Alguas Vezes	47,8 %	Nunca	2,4 %	Nunca	35,3 %	Alguas Vezes	62,9 %	Sempre	1,8 %	Nunca	2,4 %	Alguas Vezes	61,2 %	Sempre	2,4 %	Sempre	58,2 %	Alguas Vezes	38,4 %	Nunca	2,4 %	Sempre	14,1 %	Alguas Vezes	23,5 %	Nunca	62,4 %	Sempre	78,9 %	Alguas Vezes	21,2 %	Nunca	2,9 %	<p>29. Sou organizado(a) com as minhas responsabilidades do dia-a-dia</p> <table border="1"> <tr><td>Sempre</td><td>48,2 %</td></tr> <tr><td>Alguas Vezes</td><td>49,4 %</td></tr> <tr><td>Nunca</td><td>2,4 %</td></tr> </table> <p>30. Respeito as regras de trânsito (por exemplo: uso cinto de segurança, respeito os semáforos, atravesso nas passadeiras e pontes pedonais)</p> <table border="1"> <tr><td>Sempre</td><td>87,6 %</td></tr> <tr><td>Alguas Vezes</td><td>11,8 %</td></tr> <tr><td>Nunca</td><td>0,6 %</td></tr> </table>	Sempre	48,2 %	Alguas Vezes	49,4 %	Nunca	2,4 %	Sempre	87,6 %	Alguas Vezes	11,8 %	Nunca	0,6 %
Sempre	72,9 %																																																																																																																																																																																															
Alguas Vezes	22,9 %																																																																																																																																																																																															
Nunca	4,1 %																																																																																																																																																																																															
Sempre	35,9 %																																																																																																																																																																																															
Alguas Vezes	64,1 %																																																																																																																																																																																															
Nunca	0 %																																																																																																																																																																																															
Sempre	64,7 %																																																																																																																																																																																															
Alguas Vezes	34,7 %																																																																																																																																																																																															
Nunca	0,6 %																																																																																																																																																																																															
Sempre	46,5 %																																																																																																																																																																																															
Alguas Vezes	51,2 %																																																																																																																																																																																															
Nunca	2,4 %																																																																																																																																																																																															
5 ou mais vezes	30,6 %																																																																																																																																																																																															
Entre 3 a 4 vezes	44,1 %																																																																																																																																																																																															
Entre 0 a 1 vez	25,3 %																																																																																																																																																																																															
Sempre	46,5 %																																																																																																																																																																																															
Alguas Vezes	52,3 %																																																																																																																																																																																															
Nunca	0,6 %																																																																																																																																																																																															
Sempre	88,4 %																																																																																																																																																																																															
Alguas Vezes	8,8 %																																																																																																																																																																																															
Quase	1,8 %																																																																																																																																																																																															
Nunca	0,3 %																																																																																																																																																																																															
Nenhuma Destas	17,6 %																																																																																																																																																																																															
Alguas Destas	77,7 %																																																																																																																																																																																															
Todas	5,3 %																																																																																																																																																																																															
Sempre	17,6 %																																																																																																																																																																																															
Alguas Vezes	68,8 %																																																																																																																																																																																															
Quase	13,3 %																																																																																																																																																																																															
Nunca	0,3 %																																																																																																																																																																																															
Nunca	99,4 %																																																																																																																																																																																															
Alguas Vezes	0 %																																																																																																																																																																																															
Sempre	0 %																																																																																																																																																																																															
Nunca	71,8 %																																																																																																																																																																																															
Alguas Vezes	28,5 %																																																																																																																																																																																															
Sempre	1,8 %																																																																																																																																																																																															
Menos de 3 ao dia	82,9 %																																																																																																																																																																																															
De 3 a 6 ao dia	15,3 %																																																																																																																																																																																															
Mais de 6 ao dia	1,8 %																																																																																																																																																																																															
0 vezes	95,9 %																																																																																																																																																																																															
1 a 3 vezes	4,1 %																																																																																																																																																																																															
Mais de 3 vezes	0 %																																																																																																																																																																																															
Sempre	87,1 %																																																																																																																																																																																															
Alguas Vezes	7,1 %																																																																																																																																																																																															
Nunca	1,2 %																																																																																																																																																																																															
Nunca	28,8 %																																																																																																																																																																																															
Alguas Vezes	68,8 %																																																																																																																																																																																															
Sempre	2,4 %																																																																																																																																																																																															
Nunca	50,6 %																																																																																																																																																																																															
Alguas Vezes	43,5 %																																																																																																																																																																																															
Sempre	5,9 %																																																																																																																																																																																															
Sempre	36,5 %																																																																																																																																																																																															
Alguas Vezes	60,6 %																																																																																																																																																																																															
Nunca	2,9 %																																																																																																																																																																																															
Sempre	73,5 %																																																																																																																																																																																															
Alguas Vezes	26,5 %																																																																																																																																																																																															
Nunca	0 %																																																																																																																																																																																															
Nunca	52,9 %																																																																																																																																																																																															
Alguas Vezes	43,5 %																																																																																																																																																																																															
Sempre	3,5 %																																																																																																																																																																																															
Nunca	1,2 %																																																																																																																																																																																															
Alguas Vezes	46,5 %																																																																																																																																																																																															
Sempre	52,4 %																																																																																																																																																																																															
Nunca	1,8 %																																																																																																																																																																																															
Alguas Vezes	42,4 %																																																																																																																																																																																															
Sempre	55,9 %																																																																																																																																																																																															
Nunca	53,5 %																																																																																																																																																																																															
Alguas Vezes	42,9 %																																																																																																																																																																																															
Sempre	3,5 %																																																																																																																																																																																															
Sempre	50,0 %																																																																																																																																																																																															
Alguas Vezes	47,8 %																																																																																																																																																																																															
Nunca	2,4 %																																																																																																																																																																																															
Nunca	35,3 %																																																																																																																																																																																															
Alguas Vezes	62,9 %																																																																																																																																																																																															
Sempre	1,8 %																																																																																																																																																																																															
Nunca	2,4 %																																																																																																																																																																																															
Alguas Vezes	61,2 %																																																																																																																																																																																															
Sempre	2,4 %																																																																																																																																																																																															
Sempre	58,2 %																																																																																																																																																																																															
Alguas Vezes	38,4 %																																																																																																																																																																																															
Nunca	2,4 %																																																																																																																																																																																															
Sempre	14,1 %																																																																																																																																																																																															
Alguas Vezes	23,5 %																																																																																																																																																																																															
Nunca	62,4 %																																																																																																																																																																																															
Sempre	78,9 %																																																																																																																																																																																															
Alguas Vezes	21,2 %																																																																																																																																																																																															
Nunca	2,9 %																																																																																																																																																																																															
Sempre	48,2 %																																																																																																																																																																																															
Alguas Vezes	49,4 %																																																																																																																																																																																															
Nunca	2,4 %																																																																																																																																																																																															
Sempre	87,6 %																																																																																																																																																																																															
Alguas Vezes	11,8 %																																																																																																																																																																																															
Nunca	0,6 %																																																																																																																																																																																															
\bar{x} (S)	\bar{x} (S)	\bar{x} (S)	\bar{x} (S)	\bar{x} (S)	\bar{x} (S)	\bar{x} (S)	\bar{x} (S)	\bar{x} (S)	\bar{x} (S)																																																																																																																																																																																							
1,68 (0,48)	1,10 (0,60)	1,36 (0,39)	1,94 (0,25)	1,87 (0,34)	1,57 (0,50)	1,55 (0,44)	1,34 (0,50)	1,48 (0,57)	1,66 (0,33)																																																																																																																																																																																							

Discussão

Este estudo pretendeu caracterizar o estilo de vida dos alunos do segundo ciclo de escolaridade das escolas da RAM. A amostra foi constituída por 170 adolescentes de diferentes escolas, incluindo meio rural e urbano. Os resultados revelam que, apesar de globalmente existir um bom estilo de vida na maior parte dos adolescentes, existem alguns que apresentam várias alterações e que precisam de ser tidas em conta para que possam ter um crescimento saudável.

A pequena diferença da média de estilo de vida saudável que separa as raparigas (90,07) dos rapazes (90,13) poderá ter subjacente a sua precocidade socio afetiva e a decorrente modelação comportamental. Idêntica razão se poderá atribuir no que se reporta à idade, da inferior para a superior.

Os dados recolhidos revelaram que as áreas, que mais negativamente influenciam o estilo de vida dos adolescentes, estão relacionadas com os fatores: família e amigos, uso de medicamentos sem indicação de um adulto, experimentação de álcool e tabaco e aspetos relacionados com a personalidade e satisfação escolar. Estes resultados vão ao encontro da atual preocupação existente na relação entre estilo de vida do adolescente e problemas emocionais e comportamentais (Freitas et al., 2023).

A avaliação da prática de atividade física regular, revelou que 25,3% dos adolescentes nos últimos 7 dias, não realizou, nenhuma ou apenas uma vez, atividade física pelo menos durante 30 minutos. No último estudo internacional do HBSC, 4,8% das crianças e jovens não praticou nenhuma atividade física nos últimos 7 dias (HBSC, 2022). Estes resultados em conjunto revelam a realidade de algum sedentarismo que desce cedo se começa a verificar nos mais jovens.

Intimamente relacionado, temos a evidência científica, no presente estudo, de que 52,9% da amostra assume que só às vezes tem uma alimentação variada e equilibrada, valor este que corrobora estudos internacionais; daqui se constata que é cada vez mais frequente nas populações mais juvenis a adoção de uma alimentação menos variada e equilibrada, coexistindo ainda a problemática crescente do consumo de comidas processadas (Woods et al., 2023). No âmbito da avaliação da toxicidade, verificou-se que 26,5% dos adolescentes assumiu já ter tomado medicamentos sem autorização de um adulto. Esta evidência apesar se não ser diretamente sobreponível ao avaliado pelo estudo do HBSC em Portugal que refere 38,7% tomar medicação sem ser receitada por um médico (HBSC, 2022), considera-se que estas evidências científicas em conjunto sustentam focos de intervenção em enfermagem quer a nível da consulta de saúde infantil quer a nível da saúde escolar.

Os hábitos de sono constituem uma atual preocupação nas idades mais jovens. Verifica-se que uma das mudanças, no estilo de vida, mais frequentes na transição para a adolescência é a diminuição no número de horas de sono concomitantemente com a diminuição da sua qualidade (Sevilla-Vera et al., 2021). No presente estudo 50,6% dos adolescentes assume que nunca dorme bem e ao acordar

sente que não descansou. Segundo o HBSC (2022), de 2018 para 2022 verificou-se um aumento de 39,2% para 46,2% de adolescentes que referem dormir menos de 8 horas por noite, durante a semana.

Ao nível dos estilos de vida que podem influenciar a saúde mental, destaca-se os 42,9% dos adolescentes que assumem, que algumas vezes já se sentiram pressionados, agredidos fisicamente ou maltratados verbalmente pelos seus colegas. Os dados obtidos a nível nacional, destacam que 18,9%, pelo menos uma vez por semana, já foi alvo de comportamentos de *bullying*/provocação, considerando não ser bullying quando duas pessoas com aproximadamente a mesma força ou poder discutem ou lutam (HBSC, 2022); e a nível internacional a mesma variável atingiu os 20% (Sánchez & Gualteros, 2023).

A dimensão da presença de stress revelou que 62,9% dos adolescentes considera que algumas vezes se sente stressada. Este valor é muito superior ao verificado num estudo realizado na Colômbia que utilizou o mesmo instrumento na mesma faixa etária, onde o valor foi de 30% (Sánchez & Gualteros, 2023).

Na avaliação dos parâmetros relacionados com a sexualidade, verificou-se que 62,4% dos adolescentes assume nunca conversar com pessoas da sua família sobre temas de sexualidade. É um facto que está muito fortemente relacionado com a condutas culturais das sociedades, mas que a literatura reconhece ser importante trabalhar-se desde cedo estas questões por vista a diminuir problemas relacionados com a saúde sexual e emocional das populações (Alencar et al., 2023).

No que se refere à validade externa dos resultados, atendendo que o presente estudo foi intercetado pela pandemia não se conseguiu incluir o número de alunos desejado, comprometendo assim o tamanho da amostra, pelo que se assume este facto como limitação do estudo.

Assume-se como limitação do estudo, o facto do instrumento utilizado, no âmbito da avaliação das dependências, apenas focar as dependências com substâncias, não incluindo as dependências sem substâncias (nomeadamente a dependência de ecrãs, online, jogos, entre outras). Sugere-se, portanto, em estudos futuros de avaliação dos estilos de vida incluir esta nova variável que assume relevância atendendo à evolução tecnológica que se vive. Todos os dados apresentados constituem focos de enfermagem, que servem de base à elaboração de diagnósticos e consequentemente implementação de ações/intervenções de enfermagem.

Conclusão

A infância e a adolescência são etapas críticas no crescimento e desenvolvimento pessoal. Nestas etapas os problemas de saúde física, social, psicológica e emocional são cada vez mais uma real preocupação dos profissionais de saúde, devendo os mesmos serem promotores do empoderamento físico e psicológico na saúde, resiliência e bem-estar.

O uso do FANTASTICO, revelou-se constituir um instrumento de medida interessante e versátil, pois para

além de avaliar o estilo de vida dos adolescentes, forneceu também, de imediato, um *feedback* sobre o estilo de vida, dando os parabéns aqueles com maior score e, de forma positiva, estimulando os de menor score a refletir sobre os seus estilos de vida.

A validade interna dos dados apresenta uma caracterização dos estilos de vida dos adolescentes do segundo ciclo do ensino básico, evidenciando em específico, áreas prioritárias de intervenção em saúde, quer ao nível da prática de consultas individuais de saúde infantil quer no âmbito da intervenção em meio escolar realizada por enfermeiros. Neste sentido, e após diagnóstico de situação, emerge a necessidade de se criar intervenções/programas de intervenção, capazes de empoderar os adolescentes para a tomada de decisão face às suas opções, adotando estilos de vida mais saudáveis.

Contribuição de autores

Conceptualização: Rodrigues-Pires, F., Festas, C., Amado, J.

Tratamento de dados: Rodrigues-Pires, F.

Análise formal: Rodrigues-Pires, F., Festas, C., Amado, J.

Aquisição de financiamento: [não aplicável]

Investigação: Rodrigues-Pires, F., Festas, C., Amado, J.

Metodologia: Rodrigues-Pires, F., Festas, C., Amado, J.

Administração do projeto: Rodrigues-Pires, F., Festas, C., Amado, J.

Recursos: Rodrigues-Pires, F., Festas, C.

Software: Rodrigues-Pires, F., Festas, C., Amado, J.

Supervisão: Festas, C., Amado, J.

Validação: Festas, C., Amado, J.

Visualização: Festas, C., Amado, J.

Redação - rascunho original: Rodrigues-Pires, F., Festas, C., Amado, J.

Redação - análise e edição: Rodrigues-Pires, F., Festas, C., Amado, J.

Referências bibliográficas

Hormigo, M. G. (2019). *Implementação e avaliação do programa #EntreViagenseAprendizagens: Impacto nos estilos de vida, regulação emocional e bem-estar dos adolescentes* [Dissertação de mestrado, Universidade Católica Portuguesa]. Repositório Institu-

cional da Universidade Católica Portuguesa. <http://hdl.handle.net/10400.14/29544>

Leidy, H. J., & Gwin, J. A. (2020). Growing up strong: The importance of physical, mental, and emotional strength during childhood and adolescence with focus on dietary factors. *Applied Physiology, Nutrition & Metabolism*, 45(10), 1071-1080. <https://doi.org/10.1139/apnm-2020-0058>

Loiza, D. P., Álvarez, C. V., & Vargas, L. J. (2015). Validación de contenido y adaptación del cuestionario Fantastico por técnica Delphi. *Salud Uninorte*, 31(2), 214-227. <http://dx.doi.org/10.14482/sun.31.2.5583>

Organização das Nações Unidas. (1989). *Convention on the rights of the child*. <https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-child>

Organização Mundial de Saúde. (2022). *WHO european regional obesity report 2022*. <https://www.apn.org.pt/images/noticias/2022/9789289057738-eng.pdf>

Rodrigues-Pires, F., Festas, C., Amado, J., Neves-Amado, J., & Almeida, S. (2023). O meu estilo de vida FANTASTICO: Tradução, adaptação e validação do questionário em pré adolescentes portugueses. *Revista de Enfermagem Referência*, 6(2), e22108. <https://doi.org/10.12707/RVI22108>

Sánchez, C. C., & Gualteros, J. A. (2023). Gestión del riesgo en salud en adolescentes de una institución educativa de Cundinamarca en pospandemia de COVID-19. *Biomédica: Revista del Instituto Nacional de Salud*, 144.

Sevilla-Vera, Y., Valles-Casas, M., Navarro-Valdelvira, M. C., Fernández-César, R., & Solano-Pinto, N. (2021). Hábitos saludables en la niñez y la adolescencia en los entornos rurales: Un estudio descriptivo y comparativo. *Nutrición Hospitalaria*, 38(6), 1217-1223. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03484>

Silva, A. M., Brito, I., & Amado, J. M. (2014). Tradução, adaptação e validação do questionário Fantastic Lifestyle Assessment em estudantes do ensino superior. *Ciências & Saúde Coletiva*, 19(6), 1901-1909. <https://doi.org/10.1590/1413-81232014196.04822013>

Wilson, D. M., Nielsen, E., & Ciliska, D. (1984). Lifestyle assessment: Testing the FANTASTIC instrument. *Canadian Family Physician*, 30, 1863-1866. <https://europepmc.org/backend/ptpmcrender.fcgi?accid=PMC2154238&blobtype=pdf>

Woods, N., Gilliland, J., & Seabrook, J. (2023). Applicability of the socioecological model for understanding and reducing consumption of ultra-processed foods in Canada. *Canadian Journal of Dietetic Practice & Research*, 84(1), 38-42. <https://doi.org/10.3148/cjdpr-2022-027>