



ESTILO DE VIDA DE UNIVERSITÁRIOS: UMA INVESTIGAÇÃO SOBRE HÁBITOS ALIMENTARES, ATIVIDADE FÍSICA E ESTRESSE

University lifestyle: An investigation on eating habits, physical activity and stress

Sérgio Roberto Adriano Prati¹
Vagner José Porto²
Luciana Ferreira³

RESUMO

O estilo de vida (EV) representa o modo de vida na qual as pessoas vivem. Quando positivo e saudável pode agir de forma preventiva contra riscos de acidentes e doenças, do contrário eleva a susceptibilidade. Atividade física, nutrição e estresse representam três componentes do EV, sendo que quando adequados contribuem para a saúde geral do indivíduo, porém, durante a vida universitária nem sempre o EV parece adequado. Assim, o objetivo do trabalho é investigar o estilo de vida de universitários e mais especificamente os comportamentos de atividade física, hábitos alimentares e estresse. Todos (n=1393) responderam o questionário Estilo de vida Fantástico (EVF), composto por 25 questões em escala *likert*. O questionário é subdividido em 9 dimensões de análise sendo: Família e amigos (F); Atividade Física (AF); Nutrição (N); Tabaco e drogas (TD); Álcool (AL); Segurança, estresse e atividade sexual (S); Tipo de comportamento (TC); Introspecção (I); Carreira (C). Cada resposta atribui um valor de 0 a 4 pontos, totalizando escore máximo de 100. As dimensões AF, N e S foram consideradas separadamente e associadas para análise de resultados. Considerou-se adequado quando as respostas compreendiam valores 3 e 4. O EV dos universitários representou em média 65,6±10,6pts na qual 38% obtiveram EV considerado adequado e seguro para saúde. Observou-se que 14,7%, 15,3% e 87,1% apresentaram níveis adequados de EV para as dimensões AF, N e S respectivamente. O sexo masculino apresentou percentual de casos adequados maior que o feminino para AF (M=20,5%; F=11,5%) e S (M=89,4%; F=85,9%), já na dimensão N o feminino foi mais adequado (F=16,1%; M=13,4%). Quando observada condições em que as dimensões de EV eram associadas (AF+N; AF+S; N+S; e AF+N+S) verificou-se que em 3,5%, 6,2%, 5,6% e 1,6% respectivamente apresentavam EV adequado e seguro à saúde. Estudantes universitários predominantemente não apresentam EV adequado à saúde e para prevenir riscos. Especificamente também não apresentaram condições de AF, N e S adequados, sendo que um número muito pequeno de estudantes universitários demonstrou ter hábitos de atividade física, nutrição e estresse adequados.

Palavras-chave: Saúde. Qualidade de Vida. Nutrição.

ABSTRACT

The aim was to investigate the lifestyle (LS) of university students and the specifically the physical activity behaviors, eating habits and stress. The sample consisted of 1393 university students. All answered the Fantastic Lifestyle (FLS) questionnaire composed of twenty-five questions on a Likert scale. The FLS questionnaire is subdivided in nine dimensions: Family / Friends (F); Physical activity (FA); Nutrition (N); Tobacco / Drugs (T); Alcohol (A); Security / Stress (S); Type of behavior (T); Introspection (I); Career (C), in which the answers vary from 0 to 4 points considering reaching up to 100pts. Higher values indicate better, safer and healthier the LS. Analysis on AF, N and S were stratified considering values 3 and 4 as adequate (safe / healthy). Results identified that the LS of the university students was, on average, 65.6±10.6 points, with 38% being considered safe / healthy. In 14.7%, 15.3% and 87.1% of students, the LS was safe / healthy in the AF, N and S dimensions, respectively. Male presented a higher percentage than female for PA (M = 20.5%; F = 11.5%) and S (M = 89.4; F85.9%), however in N the result was opposite (F = 16, 1%; M = 13.4%). Observing conditions that the dimensions of the LS were associated (AF + N; AF + S; N + S; and AF + N + S) it was verified that in 3.5%, 6.2%, 5.6% and 1.6% were safe / healthy respectively. We concluded that university students LS was not predominantly safe / healthy, and this also occurred when identifying characteristics of PA, N and S.

Keywords: Health. Quality of Life. Nutrition.

¹ Doutor, UNESPAR – Universidade Estadual do Paraná. Grupo de Pesquisa PAFiDH-Programa de Aptidão Física, Saúde e Desempenho Humano

² Graduado, UNESPAR – Universidade Estadual do Paraná. Participante do Programa de Iniciação Científica da UNESPAR

³ Doutora, UNESPAR – Universidade Estadual do Paraná.





1 INTRODUÇÃO

Estilo de Vida (EV), segundo a Organização Mundial de Saúde (2004), é a união de hábitos e costumes, os quais são influenciados, transformados, incentivados ou inibidos pelo processo contínuo de socialização. O EV valoriza elementos que colaboram para o bem-estar pessoal e influenciam na capacidade de evitar doenças, bem como no nível de desenvolvimento físico e mental do indivíduo. Entre esses elementos, citam-se a escolha dos alimentos, das atividades ocupacionais, dos relacionamentos sociais, da atividade física e do controle do estresse (RIBEIRO; YASSUDA, 2007).

O ingresso na vida acadêmica causa várias mudanças na vida de um aluno de graduação, muda a rotina, de cidade onde acabam se separando da família e amigos, são submetidos a novas regras e um maior nível de cobrança diariamente, são novas experiências que acumulam em um ambiente, muitas vezes, cheio de pressão e estressante. O estresse pode ser caracterizado como um fenômeno psicossocial com envolvimento biológico, desencadeado quando o indivíduo fica vulnerável a novas situações que possam ser interpretadas como ameaça real ou imaginada, ocasionando sensações de mal-estar, desconforto e sofrimento, podendo ser persistente, e assim comprometer a saúde do indivíduo nos aspectos físico, social e/ou mental (NOGUEIRA; NOGUEIRA, 2018; FREIRES *et al.*, 2018).

Dentre os aspectos na qual o estresse pode comprometer está o equilíbrio homeostático humano (fisiológico e psicossomático), o aspecto cognitivo, proporcionando decréscimo da capacidade de concentração e atenção, diminuindo efetividade da memória, aumentando o índice de erros e dificultando a capacidade de resposta a estímulos, o aspecto emocional elevando as tensões físicas e psicológicas, proporcionando mudanças nos traços de personalidade, crescimento dos problemas de personalidade existentes, enfraquecimento das restrições de ordem moral e emocional, aparecimento de depressão e sensação de desamparo e diminuição da autoestima, e, por fim, os aspectos comportamentais, aumentado suscetibilidade para problemas de articulação verbal, diminuição de interesses e entusiasmo, aumento do absenteísmo, crescimento no uso de drogas, diminuição dos níveis de energia, alterações no sono, surgimento de comportamentos bizarros e até mesmo aumentando a possibilidade de suicídios (FONTANA, 1991; NOGUEIRA; NOGUEIRA, 2018).

Em outro aspecto do EV das pessoas, o ingresso na universidade e as novas relações sociais que essa nova vida proporciona também podem comprometer os hábitos mais comuns como a alimentação e/ou os diferentes níveis de atividade física. Cada estudante possui sua individualidade e história familiar, todavia, em decorrência das novas atividades e influência do meio em que convive, há um novo processo de adaptação e aprendizagem, se diferenciando em nível de autonomia, habilidades cognitivas, motivação, desempenho psicossocial e acadêmico. É uma realidade educacional onde se cria um perfil universitário. Esse perfil nem sempre é considerado positivo, seguro ou saudável. Pode ser repleto de ansiedade, indefinições, angústias e mudanças de comportamentos (CASTRO, 2017).



Assim, nesse perfil universitário, a atividade física e o aspecto nutricional vêm ao encontro com as mudanças realizadas pelos estudantes. As mudanças podem ser drásticas e o novo curso de vida, o tempo (a falta de), horário de refeições, o ambiente sociocultural em que está inserido, a transição pelo qual está passando geram mudanças na direção de suas escolhas alimentares e da adoção a um EV mais sedentário, podendo até comprometer a saúde individual (PENAFORTE MATTA; JAPUR, 2016).

Por outro lado, é evidente que a prática regular de atividades físicas em um nível ótimo para desenvolver aptidão física geral traz amplos benefícios para a saúde física e mental ao praticante (MONTEIRO *et al.*, 2004; MACIEL *et al.*, 2016), ou seja, provavelmente os universitários terão comprometimento à saúde em decorrência do EV sedentário.

Os níveis de atividade física e o bem-estar psicológico parecem estar positivamente associados. Em um estudo foi demonstrado que o exercício físico pode aumentar a disposição de ânimo e diminuir a tensão provocada por situações estressantes, especialmente logo após a sua realização, além disso, melhora a autoestima, a autoimagem e a autoconfiança. E ainda, segundo os autores, o exercício físico pode controlar o nível de ansiedade e da depressão (GUEDES; GUEDES, 2003).

Considerando que os momentos de mudanças no EV humano na fase de transição entre adolescência no Ensino Médio para o adulto jovem atuando como estudante universitário apresenta evidências de que podem ser modificados ao ponto de comprometer a saúde geral do indivíduo, e, que isso tem papel determinante em consequência das mudanças nos hábitos de atividade física geral, na alimentação (MONTEIRO *et al.*, 2009) e dos níveis estresse do cotidiano, acredita-se que estudo sobre o EV em especial para esses componentes seja de relevante papel nessa população. Assim, o objetivo deste trabalho é investigar o estilo de vida de universitários e mais especificamente os comportamentos de atividade física, hábitos alimentares e estresse.

2 MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo teve aprovação pelo Comitê de Ética da Universidade Estadual de Maringá CAAE 61069916.8.0000.0104 e parecer número 2.093.464.

A população foi composta por dois mil e sete estudantes universitários que compreendiam todos os estudantes regularmente matriculados em algum dos 11 cursos oferecidos no ano letivo de 2016 em uma instituição de ensino superior pública do município de Paranavaí-PR. Fizeram parte da amostra desse estudo mil trezentos e noventa e três estudantes que estiveram presentes em sala de aula durante a coleta de dados, que foram favoráveis a participar como voluntários da pesquisa e que atenderam aos requisitos para fazerem parte da amostra (responderem questionário de forma completa e não apresentar formulários rasurados).

Foi utilizado o questionário estilo de vida (EV) fantástico (AÑEZ; REIS; PETROSKI, 2008), instrumento composto por 25 questões com respostas que variam de 0 (pior EV) a 4



(melhor EV) e subdividido em 9 domínios de EV (FA=família; AF=atividade física; N=nutrição; TD=tabaco e drogas; AL=ingestão de álcool; S=comportamento preventivo e estresse; TC=tipo de comportamento geral; I=introspecção; C=satisfação profissional).

A coleta foi realizada em sala de aula com a presença de todos os universitários que aceitaram participar da pesquisa. O instrumento questionário de Estilo de Vida Fantástico (EVF) é autoexplicativo, porém os pesquisadores estiveram presentes em sala para orientarem inicialmente no preenchimento do formulário. Cada aluno identificou em seu formulário série, curso, data de nascimento, massa corporal (kg) e estatura estimada (m). Após respondidas as questões, os escores foram somados para se identificar a classificação de EV dos universitários.

Os resultados podem variar de 0 a 100 pontos, sendo quanto maior o valor melhor EV (70 pontos é valor mínimo para ser considerado adequado). Para verificar o perfil de atividade física (questões AF) e hábitos alimentares (questões N), bem como relação com níveis de estresse (são utilizadas três questões dentro da dimensão S relacionadas ao estresse) nos universitários foram considerados como respostas adequadas (saudáveis) os valores de 3 e 4 para as dimensões que contemplam os três aspectos da investigação. Já para o EV inadequado foram consideradas as respostas 0, 1 e 2, classificando, assim, de forma dicotômica dois grupos do EV: adequado (saudável); inadequado (risco à saúde).

Os dados foram analisados através da estatística descritiva com valores em média, desvio padrão e percentual de casos alterados e adequados por dimensão estudada e por sexo.

3 RESULTADOS

Inicialmente constataram-se os valores obtidos em média de pontos e a porcentagem de casos adequados de maneira geral nas três dimensões atividade física, nutrição e estresse. Observando a Tabela 1 é possível analisar que nenhuma dimensão atingiu a média de pontos mínima para o EV considerado adequado (mais saudável e seguro), destaca-se o estresse com média de 7 pts o mais próximo do adequado quando >8 pts representando 87,1% de casos adequados com um total de 1393 analisados, assim nutrição com 1313 casos analisados e média 5,9 pts, sendo adequado quando >8 pontos e atividade física 2,8 pts quando >5 pts seria adequado e 1377 casos observados obtiveram resultados ainda mais abaixo com 15,3% e 14,7% de casos adequados respectivamente.

Tabela 01 – EV de universitários em uma instituição de ensino superior por dimensão da Atividade Física, Nutrição e Estresse. Valores em média (pts) e percentual de casos adequados.

Dimensão de EV (adequado)	N	x (s)	% Adequado
Atividade física (>5 pts)	1377	2,8 ($\pm 2,3$)	14,7
Nutrição (>8 pts)	1313	5,9 ($\pm 2,5$)	15,3
Estresse (>8 pts)	1393	7,0 ($\pm 2,6$)	87,1

Fonte: Elaborado pelos autores.



A Tabela 2 mostra a relação entre as dimensões analisadas e a porcentagem de casos considerados adequados de maneira geral. A maior prevalência de casos adequados foi encontrado quando atividade física ou nutrição foram relacionadas com o estresse (6,2% e 5,6%). Quando analisado a três dimensões relacionadas, o resultado de casos adequados foi o menor encontrado (1,6%) representando em números absolutos apenas 21 casos dentre 1313 universitários. De todas as formas observou-se que a frequência de estado adequado do EV dos universitários nas dimensões analisadas é muito baixa dentre os casos investigados.

Tabela 02 – EV adequado de universitários em uma instituição de ensino superior por dimensão da Atividade Física, Nutrição e Estresse e associados. Valores em percentual de casos adequados.

EV	N	% Adequado (n)
Atividade física+Nutrição	1313	3,5(46)
Atividade física+Estresse	1377	6,2(85)
Nutrição+Estresse	1313	5,6(74)
Atividade física+Nutrição+Estresse	1313	1,6(21)

Fonte: Elaborado pelos autores.

Na Tabela 3 é apresentada a média em pontos e a porcentagem de casos adequados por dimensão e sexo. É possível observar que nenhuma dimensão alcançou, em média de pontos, o escore considerado adequado: atividade física >5pts, nutrição e estresse >8pts (mais saudável e seguro), e que o estresse, independente do sexo foi a dimensão com as melhores médias (M=7,3; F=6,8) e maior porcentagem (M=89,4%; F=85,6%) de casos adequados. Em relação a atividade física foi observado que no sexo masculino a média de pts foi melhor em relação ao feminino (M=3,2; F=2,6) alcançando uma maior porcentagem (M=20,5%; F=11,5%) de casos adequados, já, na dimensão nutrição (M=5,8 e 13,4%; F=5,9 e 16,1%) ocorreu o inverso entre os sexos.

Tabela 3 - EV adequado de universitários em uma instituição de ensino superior por dimensão analisada: Atividade Física, Nutrição e Estresse. Valores em média (pts) e percentual de casos adequados por sexo.

	Dimensão do EV (adequado)	N	x (s)	% Adequado
Masculino	Atividade física (>5pts)	472	3,2 (±2,5)	20,5
	Nutrição (>8pts)	475	5,8 (±2,5)	13,4
	Estresse (>8pts)	475	7,3 (±2,5)	89,4
Feminino	Atividade física (>5pts)	902	2,6(±2,2)	11,5
	Nutrição (>8pts)	865	5,9 (±2,5)	16,1
	Estresse (>8pts)	915	6,8 (±2,6)	85,9

Fonte: Elaborado pelos autores.

A tabela 4 apresenta os resultados em porcentagem de casos de universitários com EV adequado por dimensões relacionadas e sexo. Observa-se que há resultados muito semelhante



entre os sexos em relação a porcentagem de casos adequados quando atividade física é relacionada a nutrição (M= 3,6%; F=3,4%), nutrição relacionada ao estresse (M= 5,4%; F=5,7%) e quando as três dimensões foram relacionadas (M=1,6%; F=1,7%).

Tabela 04 - EV adequado de universitários em uma instituição de ensino superior por dimensão analisada: Atividade Física, Nutrição e Estresse. Valores em percentual de casos adequados por sexo e dimensões associadas.

	Dimensão do EV	N	% Adequado
Masculino	Atividade física+Nutrição	445	3,6 (16)
	Atividade física+Estresse	472	8,9 (42)
	Nutrição+Estresse	445	5,4 (24)
	Atividade física+Nutrição+Estresse	445	1,6 (7)
Feminino	Atividade física+Nutrição	865	3,4 (30)
	Atividade física+Estresse	902	4,8 (44)
	Nutrição+Estresse	865	5,7 (50)
	Atividade física+Nutrição+Estresse	856	1,7 (15)

Fonte: Elaborado pelos autores.

Por fim, os resultados apontaram diferença quando associado a atividade física e estresse, sendo mais prevalente o EV adequado no sexo masculino (8,9%) em relação ao feminino (4,8%).

4 DISCUSSÕES

O presente estudo teve como objetivo investigar o estilo de vida de universitários e as relações entre os comportamentos de atividade física, hábitos alimentares e estresse. Os resultados apontam que a população de estudantes universitários tem um estilo de vida inadequado e com risco à saúde nas dimensões atividade física, nutrição e estresse de forma isolada ou relacionada. Segundo Almutairi *et al.* (2018) alunos de ambos os sexos de uma universidade da Arábia Saudita tiveram níveis inadequados de adesão a recomendações da prática de atividade física e hábitos alimentares saudáveis, corroborando com os resultados desse estudo.

Ainda relacionado à baixa porcentagem de casos adequados de atividade física nesse estudo, ele se confirma com os resultados obtidos por Souza *et al.* (2015), nos quais o nível de atividade física foi avaliado por meio do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) - versão curta, e, como resultado 30% dos universitários foram considerados inativos fisicamente e 44,3% em fase de preparação para adesão da atividade física. Em outro estudo, usando do mesmo questionário, Mendes *et al.* (2016) observaram uma baixa tendência de inatividade física principalmente nos ingressantes. Eles justificam os baixos níveis de atividade física dos universitários por conta da maior exigência da vida acadêmica, a falta de dinheiro, falta de companhia, além de falta de motivação, ocasionando assim um maior risco à manutenção da saúde.



Em um estudo de De Sousa *et al.* (2016) que aplicou o questionário EV Fantástico em uma instituição federal do interior do Amazonas-Brasil, foram encontrados resultados diferentes deste estudo, pois verificou-se que os universitários (74,50%) foram classificados como fisicamente ativos e um estilo de vida global satisfatório. Ainda, utilizando o mesmo instrumento, um estudo realizado por Belem *et al.* (2019), em uma universidade pública do norte do Paraná, observou grupos de universitários com estilo de vida global positivo e maiores índices de atividade física, influenciado em outros aspectos como baixos níveis de estresse, e melhores comportamentos adequados de saúde, nesse estudo ainda a escala nutrição não apresentou valores significativos. Fonseca *et al.* (2017), em um estudo de comparação de estilo de vida entre universidades portuguesas e brasileiras, mostrou que os universitários dos dois países demonstraram um estilo de vida global muito bom, sendo que na dimensão atividade física, as universidades portuguesas apresentaram uma média de frequência maior do que nas brasileiras.

Quando observado a baixa prevalência de casos adequados nesse estudo na dimensão nutrição em uma universidade que não possui o restaurante universitário (RU), de maneira geral na tabela 1 ou mesmo estratificada por sexo na tabela 3 onde o grupo feminino obteve melhor porcentagem (mas não adequada) de casos do que o masculino (M=13,4%; F=16,%), o estudo de Perez (2019) observou que a implantação do RU em uma universidade pública no Brasil se constituiu em um espaço facilitador para a adesão de hábitos alimentares saudáveis e melhoria na alimentação dos universitários que aderiram a ele, preferindo alimentos saudáveis e menor frequência no consumo de salgados e frituras, ocasionando um melhor estilo de vida e menor risco a saúde.

Os resultados, quando relacionadas as dimensões na tabela 2, não mostram resultados positivos. Atividade física e nutrição têm um percentual maior de casos adequados somente quando relacionado ao estresse, dimensão que quando analisada de forma isolada obteve a maior média e percentual de casos adequados nesse estudo. O estudo de Penaforte, Matta e Japur (2016) aponta que um maior nível de estresse nas pessoas está associado a comportamentos alimentares de risco, sendo as escolhas de alimentos associadas ao emocional, gerando dificuldade ao controle da qualidade e quantidade ingerida.

Ainda, quando relacionadas as dimensões nutrição e atividade física os resultados desse estudo corrobora com os de Macedo (2019), realizado em uma universidade pública, no município de Salvador, Bahia, por meio da Avaliação dos hábitos alimentares; baseado no proposto pelo Programa Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL) e Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão longa, com perguntas relacionadas à frequência, duração e intensidade das atividades físicas desenvolvidas no trabalho, no deslocamento, nas atividades domésticas e no tempo livre, além do tempo gasto sentado. Nele, constatou-se nos resultados grande proporção de estudantes com hábitos alimentares inadequados, comportamento sedentário e excesso de peso, proporcionando preocupante risco a saúde.



Quando analisadas as dimensões estratificadas por sexo na tabela 3, o estresse se manteve com o maior percentual de casos adequados em ambos. Diferente disso, em estudo recente de Maciel *et al.* (2016), realizado com alunos de graduação e de pós-graduação em uma universidade pública do Brasil, observou que mulheres obtiveram melhores níveis de atividade física regular que o grupo masculino. Nesse estudo na tabela 3, o grupo masculino de universitários alcançou porcentagem de casos adequados superior ao feminino (M=20,5%; F=11,5%). Por fim, no estudo de Maciel *et al.* (2016), os autores observaram as vantagens da associação entre a atividade física adequada com o estresse, na qual a sensação de bem-estar maior, melhora no desempenho em aspectos cognitivos e motores proporcionaria melhora na saúde de maneira geral.

Ainda que nesse estudo o estresse tenha sido a dimensão com mais casos de porcentagem adequada no geral (87,1%), quando estratificado por sexo observamos na tabela 3 que o grupo feminino apresentam níveis de estresse muito semelhantes proporcionalmente (F=85,9%; M=89,4%), o que segundo Borine (2015), no sexo feminino, apresentar níveis mais elevados de condição de estresse pode ser devido ao acúmulo de tarefas que devem ser conciliadas ao estudo como cuidar da casa, trabalhar e estar em constante busca por igualdade de gênero.

Quando se obteve, nesse estudo, prevalência muito baixa de EV adequado quando associadas as três dimensões analisadas independente do sexo, percebeu-se o quanto os universitários precisam de ações de conscientização e orientação voltada ao comportamento relacionado à saúde. De forma semelhante, no estudo de Almutairi *et al.* (2018), realizado na Arábia Saudita, os resultados indicaram que de maneira geral os universitários possuem uma vida exposta a riscos constantes à saúde, sendo os hábitos alimentares não saudáveis e a vida sedentária os maiores comprometedores.

5 CONCLUSÃO

Nesse estudo, verificou-se uma preocupante inadequação de EV em todas as dimensões analisadas: atividade física, nutrição e estresse em relação aos universitários de maneira geral independente do sexo, bem como baixa prevalência de casos adequados. A dimensão estresse obteve melhor desempenho em média de pontos e percentual de casos adequados dentre as dimensões analisadas dos universitários.

Quando relacionadas as dimensões de atividade física, nutrição e estresse adequados, a prevalência foi muito baixa, sugerindo que há a necessidade de se orientar os universitários de forma a harmonizar sua forma de viver, buscando benefícios e seguro à saúde geral.

Faz-se necessário uma intervenção no sentido educacional e oportunidade de experiências que tornem o universitário mais ciente das formas de se obter e manter um estilo de vida mais saudável, seguro e eficaz ao longo da vida acadêmica e futura.



REFERÊNCIAS

AÑEZ, C. R. R.; REIS, R. S.; PETROSKI, E. L. Versão brasileira do questionário "estilo de vida fantástico": tradução e validação para adultos jovens. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 91, n. 2, p. 102-109, 2008.

ALMUTAIRI, K. M.; ALONAZI, W. B.; VINLUAN, J. M.; ALMIGBAL, T. H.; BATAIS, M. A.; ALODHAYANI, A. A.; ALSADHAN, N.; TUMALA, R. B.; MOUSSA, M.; ABOSHAIQAH, A. E.; ALHOQAIL, R. I. Health promoting lifestyle of university students in Saudi Arabia: a cross-sectional assessment. **BMC public health**, v. 18, n. 1, p. 1093, 2018.

BELEM, I. C.; CAMARGO, D. A. D.; BOTH, J. Diferentes comportamentos do estilo de vida de Universitários do curso de Educação Física. **Pensar em Movimento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud**, v. 17, n. 2, p. e34733-e34733, 2019.

BORINE, R. C. C.; WANDERLEY, K. S.; BASSITTI, D. P. Relação entre a qualidade de vida e o estresse em acadêmicos da área da saúde. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, v. 6, n. 1, p. 100-18, 2015.

CASTRO, V. R. Reflexões sobre a saúde mental do estudante universitário: estudo empírico com estudantes de uma instituição pública de ensino superior. **Revista Gestão em Foco**, ed. 9 p. 380-401, 2017.

DE SOUSA, K. J. Q.; BORGES, G. F. Estilo de vida, atividade física e coeficiente acadêmico de universitários do interior do amazonas-brasil. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 20, n.4, p.277-284, 2016.

FONSECA, R. S.; ESCOLA, J. J. J.; CARVALHO, A.; LOUREIRO, A. Estilo de vida dos Universitários: Estudo comparativo entre Universidade portuguesa e brasileira. **Revista de estudios e investigación en psicología y educación**, n. 14, p. 47-52, 2017.

FONTANA, D. **Estresse: Faça dele um aliado e exercite a autodefesa**. São Paulo: Saraiva, 1991.

FREIRES, L. A.; SOUSA, E. A. S.; LOURETO, G. D. L.; MONTEIRO, R. P.; GOUVEIA, V. V. Estresse Acadêmico: Adaptação e evidencias psicométricas de uma medida. **Revista Psicol. Pesquisa**, v. 12, n. 3, p. 22-32, 2018.

GUEDES, D. P; GUEDES, J. E. R. P. **Controle do peso corporal: composição corporal, atividade física e nutrição**. 2. ed. Rio de Janeiro: Shape; 2003. 327 p

MACEDO, T. T.; MUSSI, F. C.; PIRES, C. G. S.; TEIXEIRA, J. R. B.; PORTELA, P. P. Perfil alimentar, clínico e padrão de atividade física em ingressantes universitários de enfermagem. **Revista Cubana de Enfermería**, v. 35, n.1, 2019.



- MACIEL E. S.; GOMES G. A. O.; SONATI J. G.; MODENEZE D. M.; QUARESMA F. R. P.; VILARTA R. Influência do nível de atividade física na percepção da qualidade de vida em comunidade universitária. **Revista Brasileira Qualidade de Vida**, v. 8, n. 1, p. 42-56, 2016.
- MENDES, M. L. M.; SILVA, F. R.; MESSIAS, C. M. B. O.; CARVALHO, P. G. S.; SILVA, T. F. A. Hábitos alimentares e atividade física de universitários da área de saúde do município de Petrolina-PE. **Tempus Actas de Saúde Coletiva**, v. 10, n. 2, p. 205-217, 2016.
- MONTEIRO, R. C. A; RIETHER P. T. A; BURINI, R. C. Efeito de um programa misto de intervenção nutricional e exercício físico sobre a composição corporal e os hábitos alimentares de mulheres obesas em climatério. **Revista de Nutrição**, v. 17, n. 4, p. 479-489, 2004.
- MONTEIRO, M. R. P; ANDRADE, M. L. O; ZANIRATI. V. F; SILVA, R. R. Hábito e consumo alimentar de estudantes do sexo feminino dos cursos de Nutrição e de Enfermagem de uma universidade pública brasileira. **Revista de Atenção Primária à Saúde**, v. 12, n. 3, p. 271-277, 2009.
- NOGUEIRA, L. A. M., NOGUEIRA, M. C. F. M. Saúde Mental de Vida de estudantes universitários. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 7, n. 3, p. 334-337, 2018.
- OMS. Organização Mundial de Saúde. A glossary of terms for community health care and services for older persons. WHO. 2004. Disponível em: http://www.who.int/kobe_centre/ageing/ahp_vol5_glossary.pdf. Acesso em 04 out. 2019.
- PENAFORTE, F. R. O; MATTA, N. C; JAPUR, C. C. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. **Revista Demetra**, v. 11, n. 1. p. 225-237, 2016.
- PEREZ, P. M. P.; CASTRO, I. R. R. D.; CANELLA, D. S.; FRANCO, A. D. S. Efeito da implementação do Restaurante Universitário na alimentação de estudantes de uma universidade pública brasileira. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n. 6, p. 2351-2360, 2019.
- RIBEIRO, P. C. C.; YASSUDA, M. S. Cognição, estilo de vida e qualidade de vida na velhice. In: NERI, A. L. (Org.). **Qualidade de vida na velhice: enfoque multidisciplinar**. São Paulo: Alínea, 2007, p.189-284.
- SOUZA, I.; BONFANTE; I.; MORAES JUNIOR, F.; LOPES, W. Níveis de atividade física e estágios de mudança de comportamento de universitários da área de saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 20, n. 6, p. 608-608, 2015.

Submetido em 06/04/2020

Aceito em 04/05/2020

Publicado em 07/2020