



ISSN: 2594-679X

## ESTILO DE VIDA DE USUÁRIOS DE UM PROGRAMA DE ESPORTE UNIVERSITÁRIO

UNIVERSITY SPORT PROGRAM USERS' LIFESTYLE

Joel Saraiva Ferreira

[joel.ferreira@ufms.br](mailto:joel.ferreira@ufms.br)

Amanda Albuquerque Wolf

[amandawolfufms@outlook.com](mailto:amandawolfufms@outlook.com)

Estefani Fernandes Peixoto

[estefani\\_fernandes@ufms.br](mailto:estefani_fernandes@ufms.br)

Gabriel Martins Saraiva

[martins.g@ufms.br](mailto:martins.g@ufms.br)

Renato Trajano da Silva

[renato.trajano@ufms.br](mailto:renato.trajano@ufms.br)

Wesley Santos Martins

[wesley\\_martins@ufms.br](mailto:wesley_martins@ufms.br)

Rodolfo André Dellagrana

[radellagrana@uepg.br](mailto:radellagrana@uepg.br)

### RESUMO

O objetivo da pesquisa foi analisar se há associação entre componentes do estilo de vida com variáveis sociodemográficas ou auto avaliação da condição de saúde, de usuários do programa segundo tempo universitário (PSTU). O estudo foi descritivo, transversal e com análise quantitativa dos dados. O formulário utilizado para coleta de dados continha informações sobre sexo, massa corporal, estatura e auto avaliação de saúde (conceitos: Muito Bom; Bom; Regular; Ruim), juntamente com a Escala Perfil do Estilo de Vida Individual. Foram avaliados 36 indivíduos, sendo 50% de cada sexo, com média de idade 23 anos ( $\pm 8,6$  anos) e índice de massa corporal  $23,3 \text{ kg/m}^2$  ( $\pm 4,3 \text{ kg/m}^2$ ). Na auto avaliação de saúde, o conceito mais frequente foi BOM (41,7%), seguido de MUITO BOM (33,3%), REGULAR (19,4%) e RUIM (5,6%). O escore global do Estilo de Vida apresentou 26,1 pontos ( $\pm 6,9$  pontos). Os escores dos domínios do Estilo de Vida tiveram o valor mais elevado no item ATIVIDADE FÍSICA com 5,9 pontos ( $\pm 2,5$  pontos), seguido de COMPORTAMENTO PREVENTIVO com 5,7 pontos ( $\pm 1,7$  pontos), RELACIONAMENTOS com 5,5 pontos ( $\pm 2,8$  pontos), CONTROLE DE ESTRESSE com 5,3 pontos ( $\pm 2,2$  pontos) e NUTRIÇÃO com 3,7 pontos ( $\pm 1,5$  pontos). Tanto o sexo quanto a auto avaliação de saúde não foram capazes de representar diferenças no estilo de vida de estudantes universitários do PSTU. Porém, indivíduos com excesso de peso apresentaram melhor controle de estresse, quando comparados com seus pares eutróficos.

**Palavras-chave:** Esporte; Estilo de vida; Saúde; Estudante universitário.



ISSN: 2594-679X

## ABSTRACT

The objective of the research was to analyze whether there is an association between lifestyle components and sociodemographic variables or self-assessment of health status among users of the Programa Segundo Tempo Universitário (PSTU). The study was descriptive, cross-sectional and with quantitative data analysis. The form used for data collection contained information on sex, body mass, height and self-assessment of health (concepts: Very Good; Good; Regular; Bad), together with the Individual Lifestyle Profile Scale. Thirty-six individuals were evaluated, 50% of each sex, with a mean age of 23 years ( $\pm 8.6$  years) and body mass index of 23.3 kg/m<sup>2</sup> ( $\pm 4.3$  kg/m<sup>2</sup>). In the self-assessment of health, the most frequent concept was GOOD (41.7%), followed by VERY GOOD (33.3%), AVERAGE (19.4%) and BAD (5.6%). The overall Lifestyle score was 26.1 points ( $\pm 6.9$  points). The Lifestyle domain scores had the highest value in the PHYSICAL ACTIVITY item with 5.9 points ( $\pm 2.5$  points), followed by PREVENTIVE BEHAVIOR with 5.7 points ( $\pm 1.7$  points), RELATIONSHIPS with 5.5 points ( $\pm 2.8$  points), STRESS MANAGEMENT with 5.3 points ( $\pm 2.2$  points) and NUTRITION with 3.7 points ( $\pm 1.5$  points). Neither gender nor self-rated health were able to represent differences in the lifestyle of PSTU university students. However, overweight individuals showed better stress control when compared to their eutrophic peers.

**Key words:** Sport, Lifestyle, Health, University student.

## INTRODUÇÃO

O estilo de vida (EV) pode ser compreendido como um conjunto de hábitos e costumes que cada indivíduo desenvolve a partir de suas relações sociais ao longo da vida, os quais não são perenes e, por isso, se modificam de acordo com as circunstâncias do cotidiano<sup>1</sup>.

Hábitos como a prática de atividades físicas regulares e uma alimentação equilibrada são elementos que colaboram para o bem-estar humano e, com isso, se relacionam com o EV. Além disso, a forma como cada pessoa lida com o estresse e com a ocupação do tempo de lazer, também será determinante para o EV desse sujeito<sup>2</sup>.

A manutenção de um EV saudável não é tarefa fácil, mas quando atingida e mantida, pode colaborar com a redução da mortalidade por causas evitáveis<sup>3</sup>. Por isso, intervenções



ISSN: 2594-679X

voltadas à promoção de um EV positivo, em diferentes grupos populacionais, são sempre recomendadas.

Considerando que parte do EV é definida na juventude, exercendo forte influência nos comportamentos da vida adulta<sup>4</sup>, torna-se importante conhecer hábitos e costumes de indivíduos jovens. Especificamente no contexto universitário, quando os indivíduos passam por um processo de transição entre a adolescência e a vida adulta, alguns hábitos nocivos à saúde são relatados, tais como o excessivo consumo de álcool, inatividade física e má alimentação<sup>5</sup>.

No caso do acesso à prática esportiva orientada entre a população universitária, uma das iniciativas do governo brasileiro, com o propósito de assegurar o direito constitucional do esporte, é o Programa Segundo Tempo Universitário – PSTU<sup>6</sup>. No entanto, mesmo com a implantação do PSTU em diferentes localidades do país, não sabemos se há associação entre cada componente do estilo de vida com variáveis sociodemográficas ou condição de saúde de pessoas cadastradas no referido programa.

Dessa forma, precisamos sanar a lacuna de conhecimento mencionada, para subsidiar a implementação de políticas públicas voltadas à promoção de um estilo de vida saudável e fisicamente ativo no contexto universitário brasileiro. Diante do exposto, o presente estudo foi realizado com o objetivo de analisar se há associação entre componentes do estilo de vida com variáveis sociodemográficas ou condição de saúde de usuários do programa segundo tempo universitário.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

O presente estudo, de caráter descritivo, transversal e com análise quantitativa dos dados, integra a pesquisa “Observatório de atividades físicas e esportivas”, desenvolvida dentro dos padrões exigidos pela Declaração de Helsinque e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos, vinculado à Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, sob o protocolo N° 3.416.611.

Os sujeitos do estudo são usuários do programa segundo tempo universitário, cadastrados na Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS), no campus de Campo Grande, capital do estado de Mato Grosso do Sul, na Região Centro-Oeste do Brasil. Os critérios de inclusão estabelecidos foram: ter idade igual ou superior a 18 anos no momento de preenchimento do formulário; responder o formulário de forma completa, no prazo estipulado para o estudo; ter matrícula ativa junto a UFMS.



ISSN: 2594-679X

Utilizou-se amostragem não probabilística por julgamento, incluindo todos os formulários com dados válidos, recebidos no período estipulado. A coleta de dados ocorreu no mês de maio de 2022, por meio de formulário online vinculado a plataforma Google Forms®, distribuído via aplicativo de mensagem aos participantes do estudo. Foram obtidas informações sobre sexo, massa corporal, estatura, auto avaliação de saúde (conceitos: Muito Bom; Bom; Regular; Ruim) e aplicado o questionário Escala Perfil do Estilo de Vida Individual<sup>7</sup>.

Os valores da Escala Perfil do Estilo de Vida Individual foram organizados com a pontuação assinalada pelos avaliados, seguindo a escala Likert do próprio instrumento, compondo um escore que variou de zero a nove pontos em cada um dos cinco domínios (alimentação saudável, atividade física, controle de estresse, relacionamentos, comportamentos preventivos). O escore global do estilo de vida, com a soma dos resultados dos cinco domínios, pode chegar ao máximo de 45 pontos.

Para a análise dos dados utilizou-se inicialmente a estatística descritiva (média, desvio padrão e frequências). O teste de Shapiro-Wilk foi utilizado para analisar a normalidade dos dados. De acordo com o comportamento das variáveis, o teste t para amostras independentes e o teste de Mann-Whitney foram utilizados para comparar o estilo de vida entre sexos e estado nutricional. A análise de variância (ANOVA one-way) foi utilizada para comparar o estilo de vida de acordo com a auto avaliação de saúde dos participantes. O teste de post-hoc de Bonferroni foi empregado para localizar as diferenças. Os dados foram analisados no programa SPSS versão 21.0, adotando-se um nível de significância de 5%.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O número total de questionários recebidos foi 36, todos com respostas válidas para as análises estatísticas, uma vez que atenderam plenamente os critérios de inclusão estabelecidos para a pesquisa. Considerando o universo de 100 indivíduos elegíveis para o estudo (usuários do PSTU no campus da UFMS em Campo Grande), a amostra final representou 36% do total.

O grupo era formado por 50% de cada sexo, com média de idade 23 anos ( $\pm 8,6$  anos) e índice de massa corporal  $23,3 \text{ kg/m}^2$  ( $\pm 4,3 \text{ kg/m}^2$ ). Na auto avaliação de saúde, o conceito mais frequente foi BOM (41,7%), seguido de MUITO BOM (33,3%), REGULAR (19,4%) e RUIM (5,6%).

Estudos apontam que a auto avaliação de saúde é amplamente utilizada em pesquisas epidemiológicas<sup>8</sup> e que bons resultados dessa variável ocorrem principalmente em condições



ISSN: 2594-679X

onde há indicadores socioeconômicos mais elevados, incluindo a prática de atividades físicas<sup>9</sup>. O contexto universitário analisado no presente estudo parece representar um ambiente potencialmente favorável do ponto de vista social e econômico, já que o número de indivíduos que apontaram uma percepção negativa na auto avaliação de saúde (Regular + Ruim) foi de 25%, enquanto outros estudos com acadêmicos de diferentes universidades brasileiras apontaram valores superiores a 30% desse mesmo indicador<sup>10-11</sup>.

Sendo assim, é possível apontar uma possível eficiência do PSTU em relação aos seus objetivos, visto que uma boa auto avaliação de saúde pode estar ligada ao aumento da prática de atividades físicas pelos acadêmicos. Tal inferência é reforçada pelo resultado de estudo que aponta a prática de exercícios físicos entre os universitários como elemento capaz de influenciar positivamente um conjunto de medidas de saúde individual, tais como qualidade de vida e auto avaliação de saúde<sup>12</sup>.

Já o escore global do Estilo de Vida apresentou 26,1 pontos ( $\pm 6,9$  pontos), de um total de 45 pontos possíveis. Os escores dos domínios do Estilo de Vida, que poderiam atingir o máximo de nove pontos cada, tiveram o valor mais elevado no item ATIVIDADE FÍSICA com 5,9 pontos ( $\pm 2,5$  pontos), seguido de COMPORTAMENTO PREVENTIVO com 5,7 pontos ( $\pm 1,7$  pontos), RELACIONAMENTOS com 5,5 pontos ( $\pm 2,8$  pontos), CONTROLE DE ESTRESSE com 5,3 pontos ( $\pm 2,2$  pontos) e NUTRIÇÃO com 3,7 pontos ( $\pm 1,5$  pontos).

Sabemos que o estilo de vida é caracterizado por padrões de comportamentos modificáveis, relacionados com diversos aspectos que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas<sup>13</sup>. Entretanto, apesar de todas as informações disponíveis sobre o tema, entre alguns estudantes universitários ainda são observados comportamentos considerados de risco<sup>14-16</sup>.

No presente estudo, o domínio Atividade Física obteve o maior escore, diferentemente do que foi constatado em outras investigações envolvendo público semelhante, nas quais a atividade física foi elemento pouco presente no cotidiano de estudantes universitários<sup>17-18</sup>. Uma das possíveis causas para o domínio de Atividade Física ter obtido o melhor escore no presente estudo se deve ao fato da investigação ter sido realizada com acadêmicos matriculados no PSTU, já que um dos principais objetivos do Programa é fomentar e facilitar as atividades físicas e práticas corporais no ambiente universitário<sup>6</sup>.

Por outro lado, o PSTU não faz intervenções diretamente ligadas à reeducação alimentar, o que pode ter provocado o baixo escore no domínio Nutrição no grupo avaliado

neste estudo, uma vez que há constatações na literatura científica sobre as inadequações alimentares de estudantes universitários<sup>18-20</sup>, o que representa maior risco para o surgimento de doenças crônicas, como a obesidade<sup>21</sup>. Os maus hábitos alimentares de universitários podem ser influenciados pelos novos comportamentos e relações sociais, sugerindo indícios de compulsão alimentar em alguns alunos que, ansiosos, podem transformar a alimentação em mecanismos de fuga para situações de estresse físico e mental<sup>22</sup>. Tal afirmação se torna ainda mais contundente quando observada a pontuação do domínio de Controle de Estresse, a segunda mais baixa no presente estudo, sendo essa relação melhor explorada nas análises da Tabela 2.

Os dados que descrevem os domínios do EV do público estudado, comparando-os entre os indivíduos do sexo masculino e feminino, são apresentados na Tabela 1.

**Tabela 1:** Estilo de vida de usuários de um programa de esporte universitário, conforme o sexo (n = 36).

Domínios do estilo de vida	Feminino (n = 18)	Masculino (n = 18)	p-valor
Nutrição <sup>#</sup>	3,44 ± 1,46	3,89 ± 1,49	0,464
Atividade física <sup>#</sup>	5,11 ± 2,65	6,72 ± 2,14	0,055
Controle do estresse <sup>§</sup>	5,22 ± 2,46	5,44 ± 2,06	0,771
Relacionamentos <sup>#</sup>	5,00 ± 3,02	6,00 ± 2,54	0,236
Comportamento preventivo <sup>§</sup>	6,17 ± 1,72	5,28 ± 1,67	0,126
Escore Geral <sup>§</sup>	24,94 ± 6,68	27,33 ± 7,07	0,305

<sup>#</sup> Mann-Whitney; <sup>§</sup> Teste-t.

Na Tabela 1 observamos que não houve diferença estatisticamente significativa em nenhum dos valores, indicando similaridade no EV de homens e mulheres no escore geral e em cada um dos domínios. Mesmo assim, o que se observa também é uma tendência de valores um pouco mais elevados no público masculino, exceto no Comportamento Preventivo.

Mesmo considerando que não houve diferença significativa em nenhum dos valores da Tabela 1, parece necessário investigar melhor as características do estilo de vida do público universitário em relação aos sexos, uma vez que há elementos que se diferem entre esses grupos, como a percepção de saúde e emoções negativas<sup>23</sup>.

Os dados que descrevem os domínios do EV do público estudado, comparando-os entre os indivíduos com peso adequado (eutróficos) e com excesso de peso (sobrepeso e/ou obesidade), são apresentados na Tabela 2.

**Tabela 2:** Estilo de vida de usuários de um programa de esporte universitário, conforme o estado nutricional (n = 36).

Domínios do estilo de vida	Eutrófico (n = 25)	Excesso de peso (n = 11)	p-valor
Nutrição <sup>#</sup>	3,56 ± 1,55	3,91 ± 1,30	0,480
Atividade física <sup>#</sup>	5,60 ± 2,66	6,64 ± 2,06	0,320
Controle do estresse <sup>§</sup>	4,76 ± 2,16	6,64 ± 1,91	0,018*
Relacionamentos <sup>#</sup>	5,12 ± 2,71	6,36 ± 2,94	0,322
Comportamento preventivo <sup>§</sup>	5,80 ± 1,84	5,55 ± 1,51	0,691
Escore Geral <sup>§</sup>	24,84 ± 6,79	29,09 ± 6,47	0,088

<sup>#</sup> Mann-whitney; <sup>§</sup> Teste-t. \*p<0,05

Quando a variável observada é a condição nutricional (Tabela 2), é possível perceber que os indivíduos que estão acima do peso apresentam controle de estresse consideravelmente maior, em relação aos indivíduos eutróficos. Sabemos que as mudanças ocorridas durante a vivência universitária contribuem para a ocorrência de um estado de estresse e ansiedade<sup>24</sup>, tornando o EV de parte desses estudantes, por vezes, pouco adequado.

Outro ponto a ser destacado é que o EV sofre alterações de acordo com as circunstâncias do cotidiano<sup>1</sup> e, nesse caso, os resultados do presente estudo remetem à possibilidade de mudanças oriundas de comportamentos ligados ao período de ocorrência e imediatamente posterior a pandemia de COVID-19, visto que a coleta de dados foi realizada pouco tempo após o período em que medidas sanitárias foram impostas à população brasileira. A quarentena e o isolamento social podem induzir distúrbios emocionais, tédio, estresse e ansiedade<sup>25</sup>. Corroborando com a informação anterior temos o estresse da quarentena de COVID-19 que influenciou na mudança do estilo de vida e nos hábitos alimentares da população<sup>26</sup>.

No mais, evidências indicam uma relação entre a alimentação e o estresse, sendo que a alimentação é apontada como um recurso utilizado por várias pessoas, na tentativa de melhorar o estado estressante vivenciado<sup>27</sup>. Essa relação (alimentação e estresse) é reforçada, apontando

que a sobrecarga de estresse emocional gerada nos indivíduos acarreta um consumo excessivo de alimentos com alto teor de açúcares e carboidratos simples, com o intuito de amenizar o estresse acumulado, porém elevando o risco de desenvolver doenças crônicas não transmissíveis<sup>28</sup>.

Diante dos elementos apontados, é possível inferir que os indivíduos do presente estudo, classificados com excesso de peso, podem ter conseguido lidar melhor com as condições de estresse durante a pandemia de COVID-19 e no período imediatamente subsequente às restrições sanitárias, em função de outras condições fisiológicas ligadas ao sobrepeso e obesidade, tais como orientações profissionais recebidas anteriormente ou maior controle sobre elementos estressores externos.

Os dados que descrevem os domínios do EV do público estudado, comparando-os entre os diferentes conceitos de autoavaliações de saúde, são apresentados na Tabela 3.

**Tabela 3:** Estilo de vida de usuários de um programa de esporte universitário, conforme a auto avaliação de saúde (n = 36).

Domínios do estilo de vida	Auto Avaliação de Saúde				p-valor
	Ruim (n = 7)	Regular (n = 12)	Bom (n = 2)	Muito bom (n = 15)	
Nutrição	4,00 ± 1,63	3,83 ± 1,46	4,00 ± 1,41	3,33 ± 1,49	0,727
Atividade física	6,57 ± 3,36	5,83 ± 2,20	7,00 ± 0,00	6,00 ± 1,69	0,767
Controle do estresse	5,57 ± 3,30	5,08 ± 1,67	8,00 ± 0,00	5,07 ± 2,12	0,364
Relacionamentos	6,00 ± 3,65	4,83 ± 2,62	8,50 ± 0,70	5,40 ± 2,58	0,372
Comportamento preventivo	6,00 ± 2,00	5,00 ± 1,65	7,00 ± 0,00	6,00 ± 1,69	0,300
Escore Geral	28,14 ± 8,80	24,58 ± 6,28	34,50 ± 0,70	25,33 ± 6,29	0,230

Na Tabela 3 foi possível analisar as respostas conforme a auto avaliação de saúde de usuários do Programa pesquisado. Apesar de 75% do público relatar avaliação positiva da própria saúde, não houve diferença estatisticamente significativa entre os domínios do EV e os conceitos da auto avaliação. No entanto, parece que há outros fatores envolvidos nessa relação entre EV e auto avaliação de saúde, como o nível socioeconômico e conhecimentos relacionados à saúde<sup>29</sup>, que merecem novas investigações.



ISSN: 2594-679X

Além disso, é possível que, com o curto intervalo de tempo entre o fim do isolamento social do período crítico da pandemia de COVID-19 e a realização desta pesquisa, os hábitos alimentares e os eventuais distúrbios psicológicos, ainda estejam presentes no dia a dia de alguns participantes do PSTU. Para a obtenção de maiores evidências, pode ser sugerida a realização de estudos retrospectivos, relatando os hábitos das pessoas antes do período de isolamento, tornando possível, assim, entender se realmente houve uma relação direta entre este acontecimento e os resultados obtidos.

Por fim, é relevante destacar que o presente estudo apresentou como limitações o fato de ser uma pesquisa transversal, o que dificulta a inferência de causalidade entre as variáveis de análise, além da amostragem não probabilística do grupo estudado, impedindo extrapolações mais ambiciosas com os dados. Mesmo assim, os resultados apresentados foram suficientes para atender o objetivo da pesquisa e trouxeram, à luz da ciência, dados iniciais sobre o estilo de vida do público investigado.

## **CONCLUSÕES**

Tanto o sexo quanto a auto avaliação de saúde não foram capazes de representar diferenças no estilo de vida de estudantes universitários do PSTU, na amostra estudada. Porém, indivíduos com excesso de peso apresentaram melhor controle de estresse, quando comparados com seus pares de peso considerado adequado.

A maioria dos estudantes vinculados ao PSTU fez uma avaliação positiva da própria saúde. No que se refere aos componentes do estilo de vida, o grupo avaliado apresentou melhor desempenho no domínio Atividade Física e pior resultado no domínio Nutrição. Por isso, ações de educação em saúde podem ser bastante úteis para promover um estilo de vida saudável entre o público estudado, especialmente no controle do estresse e reeducação alimentar.

## **AGRADECIMENTO**

Os autores agradecem o apoio da Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul – UFMS/MEC – Brasil, para realização deste trabalho.



ISSN: 2594-679X

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- <sup>1</sup>WORLD HEALTH ORGANIZATION - WHO. A glossary of terms for community health care and services for older persons. WHO Centre for Health Development, Ageing and Health. Technical Report. 2004.
- <sup>2</sup>CARDOSO, B. L. C.; ALMEIDA, A. R.; RODRIGUES, G. M.; FAGUNDES, H. P. P.; NUNES, C. P. Estilo de vida e barreiras para a prática de atividade física de docentes universitários. Teoria e Prática da Educação. 2020.
- <sup>3</sup>PORTES, L. A. Estilo de Vida e Qualidade de Vida: semelhanças e diferenças entre os conceitos. Life Style. 2011.
- <sup>4</sup>SOUSA, C. A.; NUNES, C. R. O. Estilo de Vida Saudável e Saúde Coletiva. Blumenau: Edifurb. 2015.
- <sup>5</sup>MORAES, M.; LAAT, E. F.; LARA, L.; LEITE, G. T. Consumo de álcool, fumo e qualidade de vida: um comparativo entre universitários. Cinergis. 2009.
- <sup>6</sup>BRASIL. Diretrizes do Programa Segundo Tempo Universitário 2021. Secretaria Especial Do Esporte. Brasília, 2021.
- <sup>7</sup>BOTH, J.; BORGATTO, A. F.; NASCIMENTO, J. V.; SONOO, C. N.; LEMOS, C. A. F.; NAHAS, M. V. Validação da escala “Perfil do estilo de vida individual”. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. 2008.
- <sup>8</sup>FONSECA, S.A; BLANK, V.L.G; BARROS, M.V. de; NAHAS, M.V. Percepção de saúde e fatores associados em industriários de Santa Catarina, Brasil. Cad Saúde Pública. 2008.
- <sup>9</sup>BARROS, M.V.G; NAHAS, M.V. Comportamento de risco, auto-avaliação do nível de saúde e percepção de estresse entre trabalhadores da indústria. Rev Saúde Pública. 2001.
- <sup>10</sup>SOUSA, T. F. de; FONSECA, S. A.; BARBOSA, A. R. Regular and negative self-rated health in students from a public university from Northeastern, Brazil: prevalence and associated factors. Acta Scientiarum Health Sciences, Maringá. 2014.
- <sup>11</sup>COSTA, J. R.; OLIVEIRA, M. F.; SOUZA, A. L. Autopercepção de saúde em universitários: fatores associados e impacto no desempenho acadêmico. Revista Brasileira de Saúde Universitária. 2023.
- <sup>12</sup>TOLEDO, R. M.; TEIXEIRA, R. B.; OLIVEIRA, R. A. R.; MOTA JÚNIOR, R. J. Comparação da qualidade de vida e seus domínios entre universitários praticantes e não praticantes de exercícios físicos. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) — Universidade de Fato de Goiás, 2021.
- <sup>13</sup>WORLD HEALTH ORGANIZATION - WHO. Health Promotion Glossary. Geneva. 1998.



ISSN: 2594-679X

- <sup>14</sup>ROSA, A.J; NASCIMENTO J.V; FARIAS J.C. Perfil do Estilo de Vida dos Estudantes da UNIVILLE. In: Anais do 3o Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde. Florianópolis: UFSC. 2001.
- <sup>15</sup>FRANCA C.; COLARES, V. Estudo comparativo de condutas de saúde entre universitários no início e no final do curso. Rev. Saúde Pública. 2008.
- <sup>16</sup>SÁNCHEZ-ALEMÁN, M.A.; CONDE-GLEZ, C.J.E.; URIBE-SALAS, F. Core group approach to identify college students at risk for sexually transmitted infections. Rev. Saúde Pública 2008.
- <sup>17</sup>MARCONDELLI, P.; COSTA, T.H.M.; SCHMITZ, B.A.S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestre da área da saúde. Rev Nutr. 2008.
- <sup>18</sup>JOIA, L.C. Perfil do estilo de vida individual entre estudantes universitários. Rev Movimenta. 2010.
- <sup>19</sup>SANTOS, A. L.; PRATI, S. R. A.; SANTOS, A. S. Estilo de vida de universitários: análise de estudantes em diferentes turnos. Research, Society and Development. 2021.
- <sup>20</sup>PAIXÃO, L. A.; DIAS, R. M. R.; PRADO, W. L. Estilo de vida e estado nutricional de universitários ingressantes em cursos da área de saúde do Recife/PE. Revista Brasileira de atividade física & saúde. 2010.
- <sup>21</sup>FONSECA, V. M. *et al.* Fatores associados à obesidade em adolescentes. Ver. Saúde Pública. 1998.
- <sup>22</sup>VIEIRA, V.C.R.; PRIORE, S.E; RIBEIRO, S.M.R.; FRANCESCHINI, S.C.C.; ALMEIDA, L.P. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. Rev Nutr. 2002.
- <sup>23</sup>STRELHOW, M. R. W; BUENO, C. O.; CÂMARA, S.G. Percepção de saúde e satisfação com a vida em adolescentes: diferença entre os sexos. Revista Psicologia e Saúde. 2010.
- <sup>24</sup>ROVIDA, T. A. S; SUMIDA, D. H.; SANTOS, A. S.; MOIMAZ, S. A. S.; GARBIN, C. A. S. Estresse e o estilo de vida dos acadêmicos ingressantes em um curso de graduação em Odontologia. Revista da ABENO. 2015.
- <sup>25</sup>YILMAZ, C.; GÖKMEN, V. Neuroactive compounds in foods: Occurrence, mechanism and potential health effects. Food Res Int. 2020.
- <sup>26</sup>MATTIOLI, A.V; SCIOMER, S.; COCCHI, C.; MAFFEI, S.; GALLINA, S. Quarentena durante surto de COVID-19: mudanças na dieta e atividade física aumentam o risco de doenças cardiovasculares. Nutrição Metabólica Cardiovasc Dis. 2020.
- <sup>27</sup>LAITINEN, J.; Ek, E.; SOVIO, U. Stress-related eating and drinking behavior and body mass index and predictors of this behavior. Prev. Med. 2002.



ISSN: 2594-679X

<sup>28</sup>OLIVEIRA, L. V.; ROLIM, A. C. P.; SILVA, G. F. da; ARAÚJO, L. C. de; BRAGA, V. A. L.; COURA, A. G. L. Modificações dos Hábitos Alimentares Relacionadas à Pandemia do Covid-19: uma Revisão de Literatura / Changes in Eating Habits Related to the Covid-19 Pandemic: A Literature Review. Brazilian Journal of Health Review. 2021.

<sup>29</sup>SOUSA, T. F. Auto-Avaliação do Nível de Saúde em Estudantes de Educação Física. Saúde e Pesquisa. 2009.