

## **Estilo de vida de estudantes universitários de uma instituição confessional do noroeste do Paraná**

Lifestyle of university students from a confessional institution in northwest Paraná

Estilo de vida de estudiantes universitarios de una institución confesional del noroeste de Paraná

Recebido: 03/11/2023 | Revisado: 10/11/2023 | Aceitado: 11/11/2023 | Publicado: 13/11/2023

**Shaina Wolff Martins**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5785-8329>

Faculdade Adventista Paranaense, Brasil

E-mail: [shainawolff51@gmail.com](mailto:shainawolff51@gmail.com)

**Vitória Nicole de Lima Oliveira**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-0378-2229>

Faculdade Adventista Paranaense, Brasil

E-mail: [vitorianicole@hotmail.com](mailto:vitorianicole@hotmail.com)

**Ademilson José Bernardineli**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6442-1339>

Universidade Estadual de Maringá, Brasil

E-mail: [adejb@hotmail.com](mailto:adejb@hotmail.com)

**Claudia Regina Marchiori Antunes Araújo**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7234-6604>

Faculdade Adventista Paranaense, Brasil

E-mail: [claudia\\_marchiori@hotmail.com](mailto:claudia_marchiori@hotmail.com)

### **Resumo**

**Objetivo:** avaliar o estilo de vida dos estudantes universitários de uma instituição confessional no noroeste do Paraná. **Metodologia:** Estudo transversal, descritivo, com abordagem quantitativa. Os dados foram coletados por meio de questionário validado (Estilo de Vida Fantástico), aplicado à 297 estudantes do ensino superior de uma instituição de ensino privada do noroeste do Paraná, e analisados utilizando-se o Software R. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (Parecer n. 3.578.524), e atendeu as normas regulamentares de pesquisas envolvendo seres humanos. **Resultados:** Dos estudantes analisados, 37,7% foram classificados com estilo de vida “excelente”, 46,1% como “muito bom”, 14,1% se classificaram como “bom”, 2% “regular” e nenhum foi classificado como “necessita melhorar”. As variáveis que tiveram uma associação estatisticamente significativa com o estilo de vida foram: ter alguém para conversar, dar e receber afeto, ser positivo e otimista, ser capaz de lidar com o estresse, estar satisfeito com o trabalho, relaxar e ter tempo lazer, praticar atividade física (vigorosamente ou moderadamente ativo) e dormir bem. As variáveis que tiveram uma associação negativa com o estilo de vida foram: frequentemente comer bobagens, estar com intervalo de peso acima do saudável, sentir-se triste e deprimido, aparentar estar com pressa. **Conclusão:** Os estudantes analisados apresentaram, na grande maioria um estilo de vida considerado excelente e muito bom, resultado superior quando comparado com outros estudos, o que pode estar associado ao fato de estudarem e residirem em um ambiente que incentiva um estilo de vida saudável.

**Palavras-chave:** Estilo de vida; Estudantes; Promoção da saúde; Universidades.

### **Abstract**

**Objective:** to evaluate the lifestyle of university students at a confessional institution in northwestern Paraná. **Methodology:** Cross-sectional, descriptive study, with a quantitative approach. Data were collected using a validated questionnaire (Fantastic Lifestyle), applied to 297 higher education students from a private educational institution in the northwest of Paraná, and analyzed using Software R. The research was approved by the Research Committee. Research Ethics (Opinion no. 3,578,524), and met the regulatory standards for research involving human beings. **Results:** Of the students analyzed, 37.7% were classified as having an “excellent” lifestyle, 46.1% as “very good”, 14.1% were classified as “good”, 2% “average” and none were classified as “needs improvement”. The variables that had a statistically significant association with lifestyle were: having someone to talk to, giving and receiving affection, being positive and optimistic, being able to deal with stress, being satisfied with work, relaxing and having leisure time, practice physical activity (vigorously or moderately active) and sleep well. The variables that had a negative association with lifestyle were: frequently eating junk food, being above a healthy weight range, feeling sad and depressed, appearing to be in a hurry. **Conclusion:** The vast majority of students analyzed presented a lifestyle considered excellent and very good, a superior result when compared to other studies, which may be associated with the fact that they study and live in an environment that encourages a healthy lifestyle.

**Keywords:** Lifestyle; Students; Health promotion; Universities.

## Resumen

**Objetivo:** evaluar el estilo de vida de estudiantes universitarios de una institución confesional del noroeste de Paraná. **Metodología:** Estudio transversal, descriptivo, con enfoque cuantitativo. Los datos fueron recolectados mediante un cuestionario validado (Fantastic Lifestyle), aplicado a 297 estudiantes de educación superior de una institución educativa privada del noroeste de Paraná, y analizados mediante el Software R. La investigación fue aprobada por el Comité de Investigación Ética en Investigación (Opinión no. 3.578.524), y cumplió con los estándares regulatorios para investigaciones con seres humanos. **Resultados:** De los estudiantes analizados, el 37,7% fue clasificado con un estilo de vida “excelente”, el 46,1% como “muy bueno”, el 14,1% fue clasificado como “bueno”, el 2% “regular” y ninguno fue clasificado como “necesita mejorar”. Las variables que tuvieron asociación estadísticamente significativa con el estilo de vida fueron: tener con quien hablar, dar y recibir cariño, ser positivo y optimista, poder lidiar con el estrés, estar satisfecho con el trabajo, relajarse y tener tiempo libre, practicar actividad física (vigorosa o moderadamente activa) y dormir bien. Las variables que tuvieron asociación negativa con el estilo de vida fueron: comer comida chatarra con frecuencia, estar por encima del rango de peso saludable, sentirse triste y deprimido, parecer tener prisa. **Conclusión:** La gran mayoría de los estudiantes analizados presentó un estilo de vida considerado excelente y muy bueno, resultado superior al de otros estudios, lo que puede estar asociado a que estudian y viven en un ambiente que propicia un estilo de vida saludable.

**Palabras clave:** Estilo de vida; Estudiantes; Promoción de la salud; Universidades.

## 1. Introdução

Nas últimas décadas, as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) representam um dos principais desafios de saúde pública, sendo apontada como a principal causa de adoecimento e mortalidade no mundo, responsável por 73,9% do total de óbitos no Brasil, de acordo com Vazella (2019) e Malta (2014). Para Martins (2021), Kowalski (2020) e Coelho e Pereira Junior (2015), o estilo de vida é considerado um dos mais importantes fatores de risco para tal acometimento, como também para a longevidade e manutenção da saúde, uma vez que o aumento da expectativa de vida dos brasileiros é o resultado de melhorias na qualidade de vida.

Para Anversa *et al.* (2018), o ingresso no ensino superior traz algumas mudanças no cotidiano e estilo de vida dos universitários que podem causar um grande impacto na qualidade de vida dos estudantes, principalmente dos ingressantes. Estes podem apresentar uma menor qualidade de vida relacionada aos vínculos sociais ainda frágeis, cobranças e frustrações educacionais, necessidade de trabalho e a busca de identidade profissional, incerteza quanto ao futuro, distanciamento familiar, além de novos e distintos sentimentos, segundo Lima *et al.* (2013) e Anversa *et al.* (2018).

Santos *et al.* (2020) e Crespo *et al.* (2017), destacam que pesquisas realizadas, a fim de perscrutar o estilo de vida dessa população, apurou que a maior parte apresentou uma qualidade ruim de sono, incluindo tempo inadequado de sono e inatividade física, e Bühner *et al.* (2019) observaram que 50% dos estudantes avaliados não possuem uma dieta balanceada, 56% não consegue aproveitar seu tempo de lazer, e apenas 13% dormem bem e conseguem se sentir descansados no dia seguinte. Pillon e Corradi-Webster (2006) consideraram em seu estudo que a prática religiosa pode ser um fator de proteção para esses jovens; viabilizando suporte social, abertura para compartilhar emoções, auxiliando-os a lidar com o estresse. Desse modo, influenciando positivamente no estilo de vida conforme incentiva comportamentos saudáveis.

De acordo com Çetinkaya e Sert (2021), a vida universitária é um período muito importante e produtivo em termos de determinação do comportamento dos alunos para proteger e desenvolver sua saúde, alterar comportamentos errados, garantir a continuação de seus bons comportamentos e obter comportamentos de estilo de vida saudáveis. Neste sentido, para Malafaia *et al.* (2019), o ambiente universitário parece ser um local apropriado para ações de promoção da saúde. Viana e Sampaio (2019) também defendem que a instituição de ensino, por ser a responsável pela educação de futuros profissionais, precisa estar preparada para atender às demandas dos alunos, além de buscar estratégias para melhorar a sua qualidade de vida.

Neste sentido, o presente estudo tem como objetivo avaliar o estilo de vida dos estudantes universitários de uma instituição confesional no norte do Paraná, a fim de identificar fatores de risco para a saúde desses jovens e contribuir para levantar possibilidades de estratégias direcionadas para um estilo de vida mais saudável.

## 2. Metodologia

Trata-se de um estudo do tipo transversal, descritivo, com abordagem quantitativa, em que foi analisado o estilo de vida de estudantes universitários de uma instituição confessional da região noroeste do Paraná.

Para Pereira *et al.* (2018) no método quantitativo, os dados numéricos são coletados e geram um conjunto de dados que podem ser analisados através de técnicas matemáticas, como porcentagens, estatísticas e probabilidades, métodos numéricos, métodos analíticos e geração de equações e/ou fórmulas matemáticas aplicáveis a algum processo. Deste modo, neste estudo, os dados foram coletados por meio de questionário validado digital (Estilo de Vida Fantástico), aplicado à 297 alunos matriculados nos cursos de Psicologia; Enfermagem; Administração; Ciências Contábeis, Pedagogia e Teologia de uma instituição de ensino privada, localizada no município de Iatuba, Paraná. Foram excluídos os alunos ausentes no momento da coleta de dados e os que se recusaram a participar da pesquisa.

A coleta de dados foi feita após contato inicial com os coordenadores de cada curso e docentes, e posteriormente foi disponibilizado o link do questionário durante o período de aula para todos os alunos presentes e que aceitaram participar do estudo. Os mesmos foram esclarecidos sobre o caráter voluntário da pesquisa, livre de custos, ganhos e riscos. Os alunos receberam orientações sobre como responder o questionário e a finalidade do mesmo. A coleta foi feita após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Para classificação do estilo de vida, o presente estudo utilizou a pontuação da escala Likert. O questionário “Estilo de vida saudável” possui, das 25 perguntas, duas que são dicotômicas, e as outras vinte e três possuem cinco alternativas de respostas. Para a pontuação das questões, as respostas foram organizadas em formato de coluna, onde a primeira coluna pontua zero pontos, a segunda pontua 1, a terceira pontua 2, a quarta pontua 3, a quinta pontua 4. Nas questões com apenas duas alternativas de respostas, a primeira pontua zero e a segunda pontua 4. A soma desses pontos nos levou a um escore total e individual, classificando os entrevistados em: “Excelente” (85 a 100 pontos), “Muito bom” (70 a 84 pontos), “Bom” (55 a 69 pontos), “Regular” (35 a 54 pontos) e “Necessita melhorar” (0 a 34 pontos).

Embora este estudo tenha analisado apenas as variáveis sociodemográficas, relacionadas aos hábitos de vida, como atividade física, alimentação, peso e padrão de sono, assim como variáveis relacionadas ao estado emocional e relações interpessoais, para a pontuação do estilo de vida foram utilizadas todas as variáveis do questionário “Estilo de vida Saudável”, incluindo as variáveis relacionadas ao comportamento de risco. Após revisão e pré-codificação, os dados foram inseridos em banco de dados com a utilização do Software Excel 7.0. A análise de dados foi feita utilizando o Software R.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (Parecer n. 3.578.524), e atendeu as normas regulamentares de pesquisas envolvendo seres humanos, conforme Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

## 3. Resultados

Através da classificação da Escala de Likert foi possível identificar que dos estudantes analisados, 37,7% foram classificados com estilo de vida “excelente”, 46,1% como “muito bom”, 14,1% se classificaram como “bom”, 2% “regular” e nenhum estudante foi classificado como “necessita melhorar”, para essa classificação também foi considerado os comportamentos de risco.

Quanto aos dados sociodemográficos, a Tabela 1 indica que dos 297 alunos participantes da pesquisa, 55,5% são do sexo feminino, predominando as faixas etárias menor de 25 anos (75,9%). A maior parte dos entrevistados são de cor branca (49,8%), solteiros (77,1%) e de religião Adventista (93,9%). A maioria tem renda familiar de até 2 salários mínimos (52,5%), estudou em escola pública (54,2%) ou particular confessional (43%), e atualmente residem na instituição (54,5%) com trabalho formal remunerado na própria instituição (48,8%).

**Tabela 1** - Distribuição das características sociodemográficas dos estudantes do ensino superior de uma instituição de ensino confessional no noroeste do Paraná em relação ao Estilo de Vida, Paraná, 2023.

Variáveis	Estilo de Vida				Total
	Regular	Bom	Muito Bom	Excelente	
<b>Idade</b>					
< 25 anos	4 (1,8%)	33 (14,5%)	104 (46,6%)	35 (37,2%)	226 (75,9%)
26 a 35 anos	0 (0%)	8 (14,4%)	22 (43,3%)	23 (42,7%)	53 (17,8%)
36 anos ou mais	2 (10,0 %)	1 (6,2%)	11 (62,5%)	4(21,2%)	14 (6,2%)
<b>Sexo</b>					
Masculino	2 (1,5%)	10 (7,6%)	60 (45,4%)	60 (45,4%)	132 (44,4%)
Feminino	4 (2,4%)	32 (19,4%)	77 (46,7%)	52 (31,5%)	165 (55,5%)
<b>Curso</b>					
Administração	3 (12,0%)	4 (16,0%)	10 (40,0%)	8 (32,0%)	25 (8,4%)
Enfermagem	0 (0%)	11 (23,4%)	27 (57,4%)	9 (19,2%)	33 (11,1%)
Pedagogia	0 (0%)	8 (24,2%)	11 (33,3%)	14 (42,4%)	33 (11,1%)
Psicologia	3 (2,8%)	11 (10,3%)	50 (46,7%)	43 (40,2%)	107 (36%)
Ciências Contábeis	0 (0%)	7 (15,9%)	21 (47,7%)	16 (36,4%)	44 (14,8%)
Teologia	0 (0%)	1 (2,4%)	18 (43,9%)	22 (53,6%)	41 (13,8%)
<b>Ano do curso</b>					
Primeiro	3 (2,1%)	17 (11,8%)	74 (54,4%)	50 (34,7%)	144 (48,4%)
Segundo	1 (2,8%)	9 (25,0%)	10 (27,8%)	16 (44,4%)	36 (12,1%)
Terceiro	0 (0%)	9 (15,8%)	25 (43,9%)	23 (40,4%)	57 (19,1%)
Quarto	0 (0%)	6 (14,3%)	19 (45,2%)	17 (40,5%)	42 (14,1%)
Quinto	2 (11,1%)	1 (5,6%)	9 (50,0%)	6 (33,3%)	18 (6%)
<b>Raça</b>					
Branca	5 (3,4%)	25 (16,9%)	71 (48,0 %)	47 (31,8%)	148 (49,8%)
Parda	1 (0,8%)	15 (12,7%)	47 (39,8%)	55 (46,6%)	118 (39,7%)
Preta	0 (0%)	2 (7,7%)	17 (65,4%)	7 (26,9%)	26 (8,7%)
Amarela	0 (0%)	0 (0%)	2 (40,0%)	3 (60,0%)	5 (1,6%)
<b>Estado civil</b>					
Casado	0 (0%)	5 (7,9%)	29 (46,0%)	29 (46,0%)	63 (21,2%)
União estável	0 (0%)	1 (50,0%)	1 (50,0%)	0 (0%)	2 (0,6%)
Solteiro (a)	6 (2,6%)	36 (15,7%)	106 (46,3%)	81 (35,4%)	229 (77,1%)
Divorciado (a)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	1 (100,0%)	1 (0,3%)
Viúvo (a)	0 (0%)	0 (0%)	1 (50,0%)	1 (50,0%)	2 (0,6%)
<b>Religião</b>					
Adventista	4 (1,4%)	36 (12,9%)	130 (46,6%)	109 (39,1%)	279 (93,9%)
Católico	1 (16,7%)	3 (50,0%)	2 (33,3%)	0 (0%)	6 (2%)
Protestante	0 (0%)	1 (33,3%)	1 (33,3%)	1 (33,3%)	3 (1%)
Outro	1 (11,1%)	2 (22,2%)	4 (44,4%)	2 (22,2%)	3 (1%)
<b>Escolaridade do pai</b>					
Fundamental	0 (0%)	23 (19,2%)	54 (45,0%)	43 (35,8%)	120 (40,4%)
Médio	3 (3,5%)	9 (10,3%)	39 (44,8%)	36 (41,4%)	87 (29,2%)
Superior	2 (3,3%)	8 (13,1%)	31 (50,8%)	20 (32,8%)	61 (20,5%)
Pós-graduação	1 (3,5%)	2 (6,9%)	13 (44,8%)	13 (44,8%)	29 (9,7%)
<b>Escolaridade da mãe</b>					
Fundamental	0 (0%)	13 (13,7%)	48 (50,5%)	34 (35,8%)	95 (31,9%)
Médio	3 (3,8%)	8 (10,1%)	38 (48,1%)	30 (38,0%)	79 (26,5%)
Superior	0 (0%)	13 (19,1%)	30 (44,1%)	25 (36,8%)	68 (22,8%)
Pós-graduação	3 (5,5%)	8 (14,6%)	21 (38,2%)	23 (41,8%)	55 (18,5%)
<b>Escola Ensino Médio</b>					
Pública	0 (0%)	26 (16,15%)	71 (44,1%)	64 (39,75%)	161 (54,2%)

Particular não confessional	0 (0%)	0 (0%)	4 (50,0%)	4 (50,0%)	8 (2,6%)
Particular confessional	6 (4,7%)	16 (12,5%)	62 (48,4%)	44 (34,4%)	128 (43%)
<b>Renda Familiar</b>					
Até 2 salários	1 (0,6%)	19 (12,2%)	71 (45,5%)	65 (41,7%)	156 (52,5%)
3 a 4 salários	2 (2,2%)	17 (18,7%)	40 (44,0%)	32 (35,2%)	91 (30,6%)
5 a 6 salários	2 (6,5%)	2 (6,5%)	18 (58,1%)	9 (29,0%)	31 (10,4%)
7 salários ou mais	1 (5,3%)	4 (21,0%)	8 (42,1%)	6 (31,6%)	19 (6,3%)
<b>Trabalho remunerado</b>					
Não trabalho	4 (5,3%)	8 (10,7%)	33 (44,0%)	30 (40,0%)	75 (25,2%)
Sim, trabalho informal	0 (0%)	4 (6,6%)	27 (44,3%)	30 (49,2%)	61 (20,5%)
Sim, trabalho formal na instituição	1 (0,7%)	27 (18,6%)	69 (47,6%)	48 (33,1%)	145 (48,8%)
Sim, trabalho formal fora da instituição	1 (6,2%)	3 (18,8%)	8 (50,0%)	4 (25,0%)	16 (5,3%)
<b>Com quem resido</b>					
Sou interno	1 (0,6%)	27 (16,7%)	74 (45,7%)	60 (37,0%)	162 (54,5%)
Sou externo, resido sozinho	2 (9,1%)	1 (4,6%)	6 (27,3%)	13 (59,1%)	22 (7,4%)
Sou externo, resido com amigos	0 (0%)	3 (10,3%)	17 (58,6%)	9 (31,0%)	29 (9,7%)
Sou externo, resido com familiares	3 (3,6%)	11 (13,1%)	40 (47,6%)	30 (35,7%)	84 (28,2%)

Fonte: Dados da pesquisa.

Quanto à caracterização dos estudantes, é possível destacar que a grande maioria se trata de uma população jovem, solteira, adventista, e que não reside com os familiares. Considerando que a renda familiar da maioria pode ser considerada baixa (inferior a 2 salários mínimos), o fato de terem que trabalhar revela que os próprios alunos precisam contribuir no custeio dos estudos, assim como com gastos com alimentação e moradia.

A Tabela 2 apresenta dados do estado emocional e das relações interpessoais dos estudantes. Foi possível observar que a maioria dos entrevistados refere ter alguém para conversar (64,2%), dar e recebe afeto (66,9%) e ser capaz de lidar com o estresse (58,5%) “quase sempre” ou “com relativa frequência”. A maior parte dos estudantes declarou conseguir relaxar e aproveitar momentos de lazer apenas “algumas vezes” (31,9 %) e 40,7% aparentam estar com pressa com a mesma frequência. Em relação ao trabalho, a maioria (61,9%) diz sentir-se satisfeito com o trabalho “com relativa frequência” e “quase sempre”. A maior parte sente-se tenso e desapontado, triste e deprimido apenas “algumas vezes” (43,7% e 38% dos alunos respectivamente).

**Tabela 2** - Distribuição das variáveis relacionadas ao estado emocional e relações interpessoais dos estudantes do ensino superior de uma instituição de ensino confessional no noroeste do Paraná em relação ao Estilo de Vida. Paraná, 2023.

Variáveis	Estilo de Vida				Total
	Regular	Bom	Muito Bom	Excelente	
<b>Tenho alguém para conversar</b>					
Quase nunca	4 (20%)	4 (20%)	10 (50%)	2 (10%)	20 (6,7%)
Raramente	1 (4,8%)	9 (42,9%)	8 (38,1%)	3 (14,3%)	21 (7%)
Algumas vezes	0 (0%)	12 (18,5%)	38 (58,5%)	15 (23,1%)	65 (21,8%)
Com relativa frequência	0 (0%)	9 (14,1%)	31 (48,4%)	24 (37,5%)	64 (21,5%)
Quase sempre	1 (0,8%)	8 (6,3%)	50 (39,4%)	68 (53,5%)	127 (42,7%)
<b>Dou e recebo afeto</b>					
Quase nunca	0 (0%)	5 (29,4%)	10 (58,9%)	2 (11,8%)	17 (5,7%)
Raramente	4 (18,2%)	4 (18,2%)	10 (45,5%)	4 (18,2%)	22 (7,4%)
Algumas vezes	1 (1,7%)	12 (20,3%)	32 (54,2%)	14 (23,7%)	59 (19,8%)
Com relativa frequência	1 (1,2%)	13 (15,5%)	42 (50%)	28 (33,3%)	84 (28,2%)
Quase sempre	0 (0%)	8 (7,0%)	43 (37,4%)	64 (55,7%)	115 (38,7%)
<b>Sou capaz de lidar com o estresse</b>					
Quase nunca	2 (20%)	4 (40%)	4 (40%)	0 (0%)	10 (3,3%)
Raramente	2 (9,1%)	12 (54,5%)	7 (31,8%)	1 (4,6%)	22 (7,4%)
Algumas vezes	1 (1,1%)	20 (22,0%)	50 (55,0%)	20 (22,0%)	91 (30,6%)
Com relativa frequência	1 (1,0%)	6 (5,7%)	57 (54,3%)	41 (39,1%)	105 (35,3%)
Quase sempre	0 (0%)	0 (0%)	19 (27,5%)	50 (72,5%)	69 (23,2%)
<b>Relaxo e tenho tempo de lazer</b>					
Quase nunca	1 (5,3%)	9 (47,4%)	8 (42,1%)	1 (5,3%)	19 (6,3%)
Raramente	2 (5,4%)	9 (24,3%)	22 (59,5%)	4 (10,8%)	37 (12,4%)
Algumas vezes	0 (0%)	19 (20%)	51 (53,7%)	25 (26,3%)	95 (31,9%)
Com relativa frequência	0 (0%)	2 (2,4%)	37 (44,6%)	44 (53,0%)	83 (27,9%)
Quase sempre	3 (4,8%)	3 (4,8%)	19 (30,2%)	38 (60,3%)	63 (21,2%)
<b>Aparento estar com pressa</b>					
Quase nunca	2 (3,4%)	14 (23,7%)	35 (59,3%)	8 (13,6%)	20 (6,7%)
Raramente	0 (0%)	9 (16,7%)	25 (46,3%)	20 (37,0%)	43 (14,4%)
Algumas vezes	3 (2,5%)	17 (14,1%)	53 (43,8%)	48 (39,7%)	121 (40,7%)
Com relativa frequência	1 (2,3%)	2 (4,7%)	17 (39,5%)	23 (53,5%)	54 (18,1%)
Quase sempre	0 (0%)	0 (0%)	7 (35,0%)	13 (65,0%)	59 (19,8%)
<b>Sou positivo e otimista</b>					
Quase nunca	5 (35,7%)	4 (28,6%)	4 (28,6%)	1 (7,1%)	14 (4,7%)
Raramente	1 (4,35%)	9 (39,1%)	12 (52,2%)	1 (4,4%)	23 (7,7%)
Algumas vezes	0 (0%)	22 (21,8 %)	58 (57,4%)	21 (20,8%)	101 (34%)
Com relativa frequência	0 (0%)	3 (3,4%)	41 (46,1%)	45 (50,6%)	89 (29,9%)
Quase sempre	0 (0%)	4 (5,7%)	22 (31,4%)	44 (62,9%)	70 (23,5%)
<b>Sinto-me tenso e desapontado</b>					
Quase sempre	3 (15,8%)	8 (42,1%)	8 (42,1%)	0 (0%)	28 (9,4%)
Com relativa frequência	2 (3,7%)	14 (25,9%)	31 (57,4%)	7 (13%)	66 (22,2%)
Algumas vezes	0 (0%)	17 (13,1%)	70 (53,9%)	43 (33,1%)	130 (43,7%)
Raramente	0 (0%)	2 (3,0%)	24 (36,4%)	40 (60,6%)	54 (18,1%)
Quase nunca	1 (3,6%)	1 (3,6%)	4 (14,3%)	22 (78,6%)	19 (6,6%)
<b>Sinto-me triste e deprimido</b>					
Quase sempre	2 (12,5%)	5 (31,3%)	8 (50%)	1 (6,2%)	45 (15,1%)
Com relativa frequência	4 (10,3%)	16 (41,0%)	17 (43,6%)	2 (5,1%)	84 (28,2%)
Algumas vezes	0 (0%)	14 (12,4%)	66 (58,4%)	33 (29,2%)	113 (38%)
Raramente	0 (0%)	5 (6,0%)	34 (40,5%)	45 (53,6%)	39 (13,1%)

Quase nunca	0 (0%)	2 (4,4%)	12 (26,7%)	31 (68,9%)	16 (5,3%)
<b>Estou satisfeito com o trabalho</b>					
Quase nunca	2 (7,7%)	9 (34,6%)	11 (42,3%)	4 (15,4%)	26 (8,7%)
Raramente	2 (10%)	5 (25,0%)	9 (45,0%)	4 (20%)	20 (6,7%)
Algumas vezes	2 (3%)	7 (10,5%)	36 (53,7%)	22 (32,8%)	67 (22,5%)
Com relativa frequência	0 (0%)	17 (16,7%)	46 (45,1%)	39 (38,2%)	102 (34,3%)
Quase sempre	0 (0%)	4 (4,9%)	35 (42,7%)	43 (52,4%)	82 (27,6%)

Fonte: Dados da pesquisa.

Os dados da Tabela 2 indicam, portanto, que os jovens estudados possuem relacionamentos interpessoais positivas, uma vez que a maioria tem alguém para conversar, dá e recebe afeto quase sempre ou com relativa frequência. O fato de a maior parte referir que apenas algumas vezes consegue relaxar e ter tempo de lazer, assim como aparentar estar sempre com pressa, pode estar relacionado ao fato de a maioria ter que conciliar estudo e trabalho. Entretanto, pode-se considerar que os estudantes apresentaram um estado emocional favorável, uma vez que a maioria referiu sentir-se capaz de lidar com o estresse e ser positivo e otimista quase sempre ou com relativa frequência. Além disso, quanto aos sentimentos negativos, a maior parte referiu apenas algumas vezes sentir-se tenso e desapontado, assim como triste ou deprimido.

A Tabela 3 apresenta as variáveis relacionadas aos hábitos de vida dos estudantes. Do total de entrevistados, 41,4% se consideram vigorosamente ativos pelo menos de uma vez por semana, enquanto a maior parte (49,4%) relatam que são moderadamente ativos no máximo duas vezes por semana. A maioria (57,5%) referiu “raramente” ou “algumas vezes” ter uma dieta balanceada, 60,5% afirmam que comem em excesso dois ou três itens entre açúcar, sal, gordura animal e industrializados por semana. Quanto ao peso, 55,4% dos alunos declararam que estão oito quilogramas ou mais do seu peso saudável. De todos os entrevistados, 67,8% dormem bem apenas “raramente”, “quase nunca” ou “algumas vezes”.

**Tabela 3** - Distribuição das variáveis relacionadas aos hábitos de vida dos estudantes do ensino superior de uma instituição de ensino confessional no noroeste do Paraná em relação ao Estilo de Vida. Paraná, 2023.

Variáveis	Estilo de Vida				Total
	Regular	Bom	Muito Bom	Excelente	
<b>Sou vigorosamente ativo</b>					
Menos de 1 vez por semana	4 (3,3%)	28 (22,8%)	59 (48,0%)	32 (26,0%)	123 (41,4%)
1-2 vezes por semana	1 (1,7%)	5 (8,6%)	36 (62,1%)	16 (27,6%)	58 (19,5%)
3 vezes por semana	0 (0%)	4 (10,1%)	17 (46,0%)	16 (43,2%)	37 (12,4%)
4 vezes por semana	0 (0%)	2 (8,0%)	9 (36,0%)	14 (56,0%)	25 (8,4%)
5 ou mais vezes por semana	1 (1,9%)	3 (5,6%)	16 (29,7%)	34 (63,0%)	54 (18,1%)
<b>Sou moderadamente ativo</b>					
Menos de 1 vez por semana	4 (6,1%)	20 (30,3%)	31 (47,0%)	11 (16,7%)	66 (22,2%)
1-2 vezes por semana	1 (1,2%)	13 (16,0%)	41 (50,6%)	26 (32,1%)	81 (27,2%)
3 vezes por semana	1 (1,6%)	3 (4,8%)	33 (52,4%)	26 (41,3%)	63 (21,2%)
4 vezes por semana	0 (0%)	1 (5,3%)	7 (36,8%)	11 (57,9%)	19 (6,3%)
5 ou mais vezes por semana	0 (0%)	5 (7,4%)	25 (36,8%)	38 (55,9%)	68 (22,8%)
<b>Mantenho dieta balanceada</b>					
Raramente	6 (7,4%)	19 (23,5%)	38 (46,9%)	18 (22,2%)	110 (37%)
Algumas vezes	0 (0%)	16 (14,5%)	53 (48,2%)	41 (37,3%)	61 (20,5%)
Com relativa frequência	0 (0%)	5 (8,2%)	18 (29,5%)	38 (62,3%)	45 (15,1%)
Quase sempre	0 (0%)	2 (4,4%)	28 (62,2%)	15 (33,3%)	81 (27,2%)

<b>Como frequentemente bobagens</b>					
Quatro itens	2 (5,7%)	11 (31,4%)	16 (45,7%)	6 (17,1%)	29 (9,7%)
Três itens	1 (1,9%)	12 (22,6%)	31 (58,5%)	9 (17,0%)	64 (21,5%)
Dois itens	3 (2,6%)	11 (9,5%)	57 (49,1%)	45 (38,8%)	116 (39%)
Um item	0 (0%)	5 (7,8%)	23 (35,9%)	36 (56,2%)	53 (17,8%)
Nenhum	0 (0%)	3 (10,3%)	10 (34,5%)	16 (55,2%)	35 (11,7%)
<b>Intervalo peso acima do saudável</b>					
Mais de 8 Kg	5 (9,4%)	18 (34,0%)	25 (47,2%)	5 (9,4%)	122 (41%)
8 Kg	1 (5,6%)	3 (16,7%)	7 (38,9%)	7 (38,9%)	43 (14,4%)
6 Kg	0 (0%)	4 (14,8%)	14 (51,8%)	9 (33,3%)	34 (11,4%)
4 Kg	0 (0%)	3 (8,8%)	21 (61,8%)	10 (29,4%)	27 (9%)
2 Kg	0 (0%)	3 (7,0%)	21 (48,9%)	19 (44,2%)	18 (6%)
0 Kg	0 (0%)	11 (9,0%)	49 (40,2%)	62 (50,8%)	53 (17,8%)
<b>Durmo bem e me sinto descansado</b>					
Quase nunca	4 (11,4%)	13 (37,1%)	16 (45,7%)	2 (5,7%)	35 (11,7%)
Raramente	2 (3,9%)	12 (22,5%)	23 (45,1%)	14 (27,5%)	51 (17,1%)
Algumas vezes	0 (0%)	14 (12,1%)	65 (56,0%)	37 (31,9%)	116 (39%)
Com relativa frequência	0 (0%)	2 (3,5%)	24 (42,1%)	31 (54,4%)	57 (19,1%)
Quase sempre	0 (0%)	1 (2,6%)	9 (23,7%)	28 (73,7%)	38 (12,7%)

Fonte: Dados da pesquisa.

Os dados relacionados aos hábitos de vida dos estudantes indicam que a maioria se apresenta com uma frequência de atividade física abaixo do recomendado, com uma alimentação balanceada pouco frequente e além da ingestão de itens alimentares não saudáveis. O padrão de sono também se mostrou inadequado para a maioria dos estudantes.

A análise de regressão logística, apresentada na Tabela 4, mostra as variáveis que tiveram uma associação estatisticamente significativa com o estilo de vida ( $p < 0,05$ ). As variáveis que tiveram uma associação positiva com o estilo de vida foram: ter alguém para conversar, dar e receber afeto, ser positivo e otimista, ser capaz de lidar com o estresse, estar satisfeito com o trabalho, relaxar e ter tempo lazer, praticar atividade física (vigorosamente ou moderadamente ativo) e dormir bem. As variáveis que tiveram uma associação negativa com o estilo de vida foram: frequentemente comer bobagens, estar com intervalo de peso acima do saudável, sentir-se triste e deprimido, aparentar estar com pressa.

**Tabela 4** - Regressão Logística das variáveis relacionadas ao estilo do Estilo de Vida dos estudantes do ensino superior de uma instituição de ensino confessional do noroeste do Paraná. Paraná, 2023.

	<b>Estimativa</b>	<b>Erro padrão</b>	<b>p valor</b>
(Intercept)	3390180	0.360366	< 2e-16
Idade	-0.023025	0.026757	0.390289
Sexo	-0.064501	0.051521	0.211688
Curso	0.002752	0.017341	0.874002
Ano de curso	0.020097	0.018470	0.277531
Raça	-0.001596	0.032353	0.960692
Estado Civil	-0.022888	0.039330	0.561084
Religião	-0.039626	0.041322	0.338440
Escolaridade do pai	0.030025	0.027200	0.270648
Escolaridade da mãe	-0.052357	0.027424	0.057313
Escola Ensino Médio	0.007478	0.026784	0.780323
Renda familiar	-0.033979	0.027284	0.214093
Trabalho remunerado	-0.032881	0.025696	0.201798
Com quem resido	-0.043475	0.024832	0.081137
Tenho alguém para conversar	0.096129	0.022776	<b>3.34e-05</b>
Dou e recebo afeto	0.064265	0.024109	<b>0.008154</b>
Sou vigorosamente ativo	0.038587	0.016903	<b>0.023226</b>
Sou moderadamente ativo	0.067384	0.018048	<b>0.000231</b>
Tenho dieta balanceada	-0.001885	0.024844	0.939563
Frequentemente como bobagens	-0.050757	0.021771	<b>0.020476</b>
Intervalo peso acima saudável	-0.095463	0.012519	<b>4.28e-13</b>
Durmo bem e me sinto descansado	0.100657	0.021782	<b>5.94e-06</b>
Sinto-me com raiva e hostil	-0.143565	0.025328	<b>3.74e-08</b>
Sou capaz de lidar com estresse	0.111073	0.027153	<b>5.70e-05</b>
Sou positivo e otimista	0.095784	0.025121	<b>0.000171</b>
Sinto-me tenso e desapontado	0.003518	0.030741	0.908973
Sinto-me triste e deprimido	-0.057944	0.029321	<b>0.049166</b>
Satisfeito com o trabalho	0.111073	0.027153	<b>5.70e-05</b>
Relaxo e tempo de lazer	0.058820	0.024128	<b>0.015429</b>
Aparento estar com pressa	-0.052331	0.021290	<b>0.014607</b>

Fonte: Dados da pesquisa.

#### 4. Discussão

Neste estudo, 37,7% dos estudantes foram classificados com estilo de vida “excelente” e 46,1% como “muito bom”. Os resultados deste estudo mostraram-se muito satisfatórios quando comparados com estudos realizados com universitários de outras instituições de acordo com Malafaia *et al.* (2019), Coelho e Pereira Júnior (2015) e Bühner (2019). O fato de a grande maioria dos alunos ter alcançado uma classificação muito boa em relação ao estilo de vida pode estar relacionado ao fato de estudarem em uma instituição que incentiva e proporciona um estilo de vida saudável. Além disso, a maioria dos acadêmicos são internos (54,5%), ou seja, residem na própria instituição. De acordo com Santos (2016), a educação deve desenvolver

“harmonicamente os aspectos físicos, mentais, morais, espirituais, estéticos, vocacionais, emocionais, sociais e religiosos da natureza humana”, além de se preocupar com a integralidade do indivíduo.

Destaca-se também que quase metade dos acadêmicos (48,8%) tem um vínculo empregatício com a instituição de ensino, e outros 25,8% trabalham de forma informal ou formal fora da instituição. Embora o estudo tenha evidenciado que os alunos que têm trabalho formal na instituição foram os que apresentaram maior percentual de estilo de vida excelente, apenas 27,6% dos que trabalham apresentaram satisfação com o seu trabalho. Observou-se também que quanto maior a insatisfação com o trabalho, pior o estilo de vida (Tabela 4). Neste sentido, Simão (2016) afirma que os alunos que estudam e trabalham acabam ficando com o tempo para a família e para atividades extraclasse comprometido, o que causa desânimo, nível elevado de estresse e sono inadequado.

O padrão de sono também apresentou associação estatisticamente significativa com o estilo de vida (Tabela 4). Os alunos que dormiam bem com relativa frequência ou quase sempre apresentaram a maior porcentagem de estilo de vida excelente. Entretanto, a maioria dos alunos (67,8%) alegaram dormir bem “quase nunca”, “raramente” e “algumas vezes”. Bühler *et al.* (2019), estudou 835 universitários e também identificaram que apenas 13% dos alunos dormem bem e se sentem descansados “quase sempre” e a maioria (56%) alegaram relaxar “quase nunca” a “algumas vezes”. Estes achados se assemelham aos encontrados em outros estudos como os de Crespo, *et al.* (2017) e Malafaia *et al.* (2019).

Para Peltzer *et al.* (2015), estima-se que os estudantes de diversas universidades do mundo apresentam tempo insuficiente de sono (40%). Segundo Pereira (2013), o sono muitas vezes é negligenciado em favor dos horários de aula extensos, atividades laborais e demais obrigações, fazendo com que o aluno acabe se expondo a distúrbios do sono e alterações a nível comportamental e de estilo de vida.

Neste estudo, relaxar e ter tempo de lazer teve uma associação estatisticamente significativa com o estilo de vida (Tabela 4). Observou-se também que a maioria (50,9%) afirma que “quase nunca”, “raramente” ou apenas “algumas vezes” conseguem relaxar e ter tempo de lazer. Assim, no contexto da vida acadêmica é possível afirmar que a saúde mental do estudante pode ser prejudicada pela falta de lazer e descanso, não se beneficiando e aproveitando desses momentos de forma adequada. Para Bühler *et al.* (2018), apesar da boa classificação que os estudantes obtiveram no estilo de vida, muitos estudantes se sentem esgotados física e mentalmente, pois não descansam de forma satisfatória. Nesse estudo, portanto, o fato de a maioria dos alunos não terem uma qualidade de sono adequada, além da falta de tempo para o lazer pode estar relacionada ao fato de a maioria dos alunos ter que conciliar estudo com trabalho.

Embora residir sozinho obteve a maior porcentagem de estilo de vida excelente, foi observado que 92,4% dos entrevistados dividem o quarto e/ou a casa com alguém da família ou amigos. Estes resultados também podem estar relacionados ao fato de a maioria dos acadêmicos ter alguém para conversar (64,2%), bem como dar e receberem afeto (66,9%) “com relativa frequência” e “quase sempre”. Este estudo também evidenciou que os alunos que tem alguém para conversar, que dão e recebem afeto tem um estilo de vida melhor (Tabela 4). Pesquisa realizada por Borche (2019), mostrou que três dos cinco participantes relataram que a amizade foi de extrema importância para a adaptação na universidade, após sair da casa dos pais, pois esses vínculos formam uma rede de apoio no período de adaptação a um novo estilo de vida.

Çetinkaia e Sert (2021) identificaram que os estudantes universitários tiveram um bom desenvolvimento espiritual e relacionamentos interpessoais, e associam o resultado ao fato de as interações sociais dos estudantes aumentarem durante a vida universitária, com conseqüente melhora das relações interpessoais.

O presente estudo mostrou que quanto mais o estudante sente-se triste e deprimido, pior o estilo de vida e quanto melhor a capacidade de lidar com o estresse, melhor o estilo de vida (Tabela 4). Zancan *et al.* (2021) identificaram uma alta prevalência de estresse, ansiedade e depressão entre estudantes universitários, e um nível mais elevado de estresse entre os estudantes de graduação do que os de pós-graduação. Os autores relacionam o estresse à vários fatores, entre eles a

preocupação com a situação financeira, conciliação de trabalho e estudo e a mudança de cidade para longe da família, associado ao sentimento de solidão e maior responsabilidade.

Estudo realizado por Bühner *et al.* (2019) identificou que 28,6% dos estudantes apresentaram respostas indicativas de depressão. Para os autores, esses distúrbios psiquiátricos podem ser agravados quando os estudantes universitários precisam se afastar do aconchego familiar quando precisam estudar longe de casa, uma vez que ter pessoas próximas para conversar e compartilhar sentimentos para retardar processos de estresse.

Neste sentido, Anversa *et al.* (2018) destacam a importância de redes de apoio aos universitários, de forma a estimular uma maior autoconfiança e a resolução de problemas, para que as situações estressoras não atinjam a saúde e o desempenho acadêmico dos graduandos, com o objetivo de prevenir riscos psíquicos, emocionais, cognitivos e/ou físicos que as exigências do cotidiano acadêmico podem produzir.

No que se refere à prática de atividade física, Mendes-Netto *et al.* (2012) conclui, em sua pesquisa, que os universitários que se envolvem com mais frequência e intensidade em atividades físicas apresentam uma qualidade de vida melhor, tanto nos aspectos físicos quanto no psicológico. Perceberam também em seu trabalho que quanto maior é o Índice de Massa Corporal (IMC) nas mulheres, menor é a qualidade de vida geral. Nesta pesquisa, a atividade física mostrou-se estatisticamente associada com o estilo de vida, uma vez que quem é vigorosamente ou moderadamente ativo tem um estilo de vida melhor (Tabela 4). Os alunos que apresentaram maior porcentagem de estilo de vida considerado excelente são moderadamente ou vigorosamente ativos 4 ou mais vezes por semana.

Pode-se observar também que 66,8% dos entrevistados estão com seis, oito ou mais de oito quilogramas acima do seu peso considerado saudável, o que pode estar associado ao sedentarismo referido pelos estudantes, uma vez que a maior parte dos estudantes são vigorosamente ativos menos de uma vez por semana (41%) e grande a maioria (70,6%) são moderadamente ativos menos de três vezes por semana. Este estudo mostrou também associação estatisticamente significativa do peso acima do considerado saudável com o estilo de vida (Tabela 4), sendo que os alunos que não estavam com peso excedente apresentaram a maior porcentagem para estilo de vida excelente (Tabela 3).

A alimentação pode ser um outro fator relacionado ao sobrepeso, pois apenas 15,1% dos entrevistados relatam manter uma dieta balanceada “com relativa frequência” e 70% afirmaram que consomem em excesso dois, três ou quatro itens, entre eles açúcar, sal, gordura animal, bobagens e salgadinhos. A ingestão de bobagens mostrou associação estatisticamente significativa com o estilo de vida, sendo que os estudantes que comiam apenas um ou nenhum item por semana apresentaram maior porcentagem de estilo de vida excelente (Tabela 4).

Penaforte, Matta e Japur (2015) também identificaram que a alimentação dos universitários que participara da sua pesquisa é de baixa qualidade, tendo em vista a maior regularidade de consumo de alimentos ricos em açúcares em detrimento do consumo de frutas e vegetais. Estudo realizado por Busato *et al.* (2016), mostrou que 54% dos entrevistados consomem fritura, e ressaltam a importância e a necessidade de consumir frutas e legumes com regularidade. Ambos os estudos relacionam a má alimentação ao consumo de lanches, fast food e outros alimentos prontos, além de apontarem como uma das razões do consumo desses tipos de alimentos à falta de tempo e o baixo custo.

Penaforte, Matta e Japur (2015) também enfatizam o fato de os entrevistados serem os principais responsáveis pela própria alimentação como um dos fatores da baixa qualidade na alimentação dos universitários. Nesta pesquisa, 54,5% dos acadêmicos moram na própria instituição em regime de internato, e têm acesso às três principais refeições (desjejum, almoço e jantar) com qualidade nutricional, o que indica que a má qualidade alimentar pode estar relacionada às próprias escolhas alimentares, uma vez que os acadêmicos também têm acesso à alimentos industrializados.

No que se refere às escolhas alimentares e o estado emocional, Silva (2019) referem que o estresse pode estar relacionado à alimentação de má qualidade, sendo que a maior parte dos alunos avaliados na sua pesquisa que apresentaram

alto nível de estresse também conquistaram as maiores pontuações para “comportamentos alimentares de restrição cognitiva, descontrole alimentar, e de alimentação emocional”, além de apresentar menor consumo de hortaliças em comparação com os outros grupos avaliados.

## 5. Conclusão

O Estilo de Vida é essencial para a manutenção da saúde, a fim de assegurar qualidade e aumento da expectativa de vida. Os estudantes analisados apresentaram, na grande maioria um estilo de vida considerado excelente e muito bom, resultado superior quando comparado com outros estudos, o que pode estar associado ao fato de estudarem e residirem em um ambiente que incentiva práticas saudáveis.

Entretanto, os achados deste estudo permitiram também identificar em grande parte dos estudantes, uma qualidade ruim do padrão de sono, peso acima do considerado adequado, sedentarismo e hábitos alimentares não saudáveis. É importante destacar, portanto, que embora os alunos estejam estudando e a maioria residindo em um ambiente que favorece uma alimentação saudável e a prática de atividade física, os hábitos de vida são resultado de escolhas individuais, e podem causar prejuízos na qualidade de vida dos alunos, além de favorecer doenças relacionadas ao estilo de vida inadequado.

Os estudantes apresentaram relacionamentos interpessoais e estado emocional considerado favorável, apesar de a maioria não residir com a família e precisar conciliar estudo com trabalho, tendo pouco tempo para o lazer e descanso. Este resultado pode estar associado aos vínculos sociais estabelecidos no ambiente acadêmico, além do desenvolvimento espiritual, uma vez que se trata de uma instituição de ensino confessional.

Os resultados indicam a importância da criação de intervenções e estratégias de promoção de saúde dentro das instituições de ensino superior, de forma a melhorar a qualidade de vida dos estudantes. Sugere-se que mais pesquisas sejam realizadas no sentido de avaliar o estilo de vida dos estudantes, utilizando-se de instrumentos que complementem o questionário deste estudo, de forma a permitir que sejam investigadas as razões pelas quais os entrevistados adotam comportamentos não saudáveis, para que estratégias mais específicas para a melhora do estilo de vida sejam encontradas.

## Referências

- Anversa, A. C., Santos Filha, V. A. V. dos., Silva, E. B. da., & Fedosse, E. (2018). Qualidade de vida e o cotidiano acadêmico: uma reflexão necessária. *Cadernos Brasileiros De Terapia Ocupacional*, 26(3), 626–631. <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1185>
- Borche, N. C., Asimlicações da saída da casa dos pais na vida de jovens universitários. (2019). *Repositório Universitário da Ânima (RUNA)*, <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/16596>.
- Bührer, B. E., Tomiyoshi, A. C., Furtado, M. D., & Nishida, F. S. (2019). Análise da Qualidade e Estilo de Vida entre Acadêmicos de Medicina de uma Instituição do Norte do Paraná. *Revista Brasileira De Educação Médica*, 43(1), 39–46. <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v43n1RB20170143>
- Busato, M. A., Pedrolo, C., Gallina, L. S., & Rosa, L. da. (2016). Ambiente e alimentação saudável: percepções e práticas de estudantes universitários. *Semina: Ciências Biológicas e da Saúde*, 36(2), 75–84. <https://doi.org/10.5433/1679-0367.2015v36n2p75>
- Çetinkaya, S., & Sert, H. (2021). Comportamentos de estilo de vida saudável de estudantes universitários e fatores relacionados. *Acta Paulista De Enfermagem*, 34, eAPE02942. <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2021AO02942>
- Coelho, J. & Pereira Jr, A. A. (2015). Avaliação do estilo de vida em adultos jovens universitários. *RGSN - Revista Gestão, Sustentabilidade e Negócios*, 3(1), 41-50.
- Crespo, P. A., Machado, A. K. F., Nunes, B. P., & Wehrmeister, F. C. (2021). Prevalência de fatores de risco comportamentais à saúde e sua ocorrência simultânea em estudantes de uma universidade pública de Pelotas, Rio Grande do Sul, 2017. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 30(4), e2021186. <https://doi.org/10.1590/S1679-49742021000400027>
- Lima, J. R. N., Pereira, A. K. A. de M., Nascimento, E. G. C. do, & Alchieri, J. C. (2013). Percepção do acadêmico de enfermagem sobre o seu processo de saúde/doença durante a graduação. *Saúde & Transformação Social*, 4(4), 54-62. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2178-70852013000400010&lng=pt&tng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2178-70852013000400010&lng=pt&tng=pt)
- Malafaia, Q. S. C. B., Devalieri, C., Schmitt, M. V., & Sousa, C. A. (2019). Relação entre estilo de vida e desempenho acadêmico. *Revista Brasileira Em Promoção Da Saúde*, 32. <https://doi.org/10.5020/18061230.2019.9719>

- Malta, D. C. (2014). Doenças crônicas não transmissíveis, um grande desafio da sociedade contemporânea. *Ciência & Saúde Coletiva*, 19(1), 4-4. <https://doi.org/10.1590/1413-81232014191.0084>
- Martins, T. C. de F., Silva, J. H. C. M., Máximo, G da C., & Guimarães, R. M. (2021). *Ciênc. saúde coletiva* 26(10). <https://doi.org/10.1590/1413-812320212610.10852021>
- Mendes-Netto, R. S., Silva, C. S., Costa, D. & Raposo, O. F. F. (2012). Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, 10(34). <https://doi.org/10.13037/rbcs.vol10n34.1802>.
- Penaforte, F. R., Matta, N. C., & Japur, C. C. (2015). Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. *DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde*, 11(1), 225-237. <https://doi.org/10.12957/demetra.2016.18592>
- Pereira, A. R. do S. (2013) Hábitos de sono em estudantes universitários. Orientador: Raquel Silva. 2013. Dissertações de Mestrado (Mestre em Ciências Farmacêuticas) - Universidade Fernando Pessoa. <http://hdl.handle.net/10284/4079>.
- Pereira, A. S., Shitsuka, D. M., Parreira, F. J., & Shitsuka, R. (2018). Metodologia da pesquisa científica. UFSM.
- Pillon, S. C., Corradi-Webster, C. M. (2006). Teste de identificação de problemas relacionados ao uso de álcool entre estudantes universitários. *R Enferm UERJ*. <http://www.revenf.bvs.br/pdf/reuerj/v14n3/v14n3a01.pdf>.
- Sanches Giacometti Kowalski, I., Maria Maluf Ferrari, C., Bernadete dos Santos Pito Alexandre, L., Calabuig Chapina Ohara, E., & Inês Nunes, M. (2020). Fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis em usuários de duas Unidades Básicas de Saúde no município de São Paulo, Brasil. 10.15343/0104-7809.202044076083. *O Mundo Da Saúde*, 44(s/n), 76-83. <https://revistamundodasaude.emnuvens.com.br/mundodasaude/article/view/936>
- Santos, A. F., Mussi, F. C., Pires, C. G. S., Santos, C. A. de S. T., & Paim, M. A. S. (2020). Qualidade do sono e fatores associados em universitários de enfermagem. *Acta Paulista De Enfermagem*, 33, eAPE20190144. <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2020AO0144>
- Silva, D. (2019). A influência do estresse no comportamento alimentar e no estado nutricional de estudantes de nutrição. Repositório Universitário da Ânima (RUNA), <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/9754>
- Simão, T. O. (2016). Reflexões sobre como conciliar trabalho e estudo no ensino superior. Orientador: José Amiraldo Alves da Silva. 2016. 47 p. Monografia (Licenciatura em Pedagogia) – Universidade Federal de Campina Grande, Cajazeiras, 2016. <http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/riufcg/6559/TATIANA%20LIVEIRA%20SIMÃO.%20TCC.%20LICENCIATURA%20EM%20PEDAGOGIA.2016.pdf?sequence=3&isAllowed=y>.
- Vanzella, E (2019). O envelhecimento, a transição epidemiológica, da população brasileira, e impacto nas internações no âmbito do sus. *ENDURECE (Revista Eletrônica da FAESNE)*. João Pessoa p.15 <https://www.ufpb.br/gcet/contents/documentos/repositorio>
- Viana, A. G. & Sampaio, L. (2019). Qualidade de Vida dos Universitários em período de Conclusão de Curso. Id on Line *Rev.Mult. Psic.*, 13(47), 1085-1096. <https://doi.org/10.14295/online.v13i47.2106>
- Zancan, R. K., Machado, A. B. C., Boff, N., & Oliveira, M. da S. (2021). Estresse, Ansiedade, Depressão e Inflexibilidade Psicológica em Estudantes Universitários de Graduação e Pós-Graduação. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 21(2), 749-767. <https://dx.doi.org/10.12957/epp.2021.61067>