

Estilo de vida dos acadêmicos dos cursos da área da saúde da Universidade Estadual do Oeste do Paraná

Lifestyle of students in healthcare programs at the Western Paraná State University

Estilo de vida de los estudiantes de los programas de salud en la Universidad Estadual del Oeste de Paraná

Recebido: 10/06/2024 | Revisado: 17/06/2024 | Aceitado: 18/06/2024 | Publicado: 20/06/2024

Danieli Neres

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3944-7814>
Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Brasil
E-mail: danielineres88@gmail.com

Helenara Salvati Bertolossi Moreira

ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-6718-2429>
Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Brasil
E-mail: helenarasbm@hotmail.com

Carmen Lucia Rondon Soares

ORCID: <http://orcid.org/0009-0008-9868-3749>
Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Brasil
E-mail: clrondon@yahoo.com.br

Simone Domingues Garcia

ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-7648-1494>
Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Brasil
E-mail: sidomingues@yahoo.com.br

Cláudia Rejane Lima de Macedo Costa

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4770-0023>
Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Brasil
E-mail: caurejane@yahoo.com.br

Resumo

Introdução: A constante preocupação relacionada à qualidade de vida tem instigado a população a buscar parâmetros para a prevenção de doenças, com isso surge a necessidade de investigação e a capacidade de mensurar elementos que caracterizam o estilo de vida adequado. **Objetivo:** Analisar o estilo de vida dos estudantes da área da saúde a partir do Questionário Estilo de Vida Fantástico (QEVF). **Métodos:** estudo de caráter descritivo, transversal, de base populacional. A amostra deste estudo foi por conveniência, com estudantes dos cursos Fisioterapia, Farmácia, Enfermagem, Odontologia e Medicina, de uma instituição pública que aceitaram responder ao questionário, sem distinção de sexo e etnia. O questionário QEVF possui 25 questões que exploraram 9 domínios sobre os componentes físicos, psicológicos e sociais do estilo de vida. **Resultados:** Participaram do estudo 82 estudantes, sendo 39 (47,6%) do curso de Fisioterapia, 19 (23,2%) de Farmácia, 11 (13,4%) de Enfermagem, 7 (7,3%) do curso de Odontologia e 6 (8,5%) de Medicina. Com idade média de 22,3 anos. A classificação geral foi de “Bom e Regular” e nenhum participante apresentou pontuação na categoria “Precisa melhorar” e “Excelente”. Os domínios que mais necessitam de mudança estão relacionados em Nutrição, Sexo seguro e Ansiedade. **Conclusão:** Sugere-se que há evidências da necessidade de intervenção na qualidade de vida dos acadêmicos da área da saúde através de programas educativos, bem como implementar meios de incentivar a promoção da saúde e melhora da qualidade de vida.

Palavras-chave: Estilo de vida; Estudantes; Saúde do adulto.

Abstract

Introduction: The constant concern regarding quality of life has prompted the population to seek parameters for disease prevention, thereby arising the need for investigation and the ability to measure elements that characterize an appropriate lifestyle. **Objective:** To analyze the lifestyle of health area students using the Fantastic Lifestyle Questionnaire (FLQ). **Methods:** A descriptive, cross-sectional, population-based study was conducted. The sample for this study was convenience-based, consisting of students from the fields of Physiotherapy, Pharmacy, Nursing, Dentistry, and Medicine, from a public institution who agreed to respond to the questionnaire, without distinction of gender or ethnicity. The FLQ comprises 25 questions exploring nine domains related to the physical, psychological, and social components of lifestyle. **Results:** The study included 82 students, with 39 (47.6%) from the Physiotherapy

program, 19 (23.2%) from Pharmacy, 11 (13.4%) from Nursing, 7 (7.3%) from Dentistry, and 6 (8.5%) from Medicine. The mean age was 22.3 years. The overall classification was "Good and Fair," with no participants scoring in the "Needs Improvement" or "Excellent" categories. The domains requiring the most change are related to Nutrition, Safe Sex, and Anxiety. Conclusion: There is evidence suggesting the need for intervention in the quality of life of health science students through educational programs, as well as implementing means to encourage health promotion and improvement in quality of life.

Keywords: Life style; Students; Adult health.

Resumen

Introducción: La constante preocupación relacionada con la calidad de vida ha llevado a la población a buscar parámetros para la prevención de enfermedades, lo que ha generado la necesidad de investigación y la capacidad de medir elementos que caracterizan un estilo de vida adecuado. **Objetivo:** Analizar el estilo de vida de los estudiantes del área de la salud utilizando el Cuestionario de Estilo de Vida Fantástico (QEVF). **Métodos:** Se realizó un estudio de carácter descriptivo, transversal y de base poblacional. La muestra de este estudio fue de conveniencia, incluyendo estudiantes de los cursos de Fisioterapia, Farmacia, Enfermería, Odontología y Medicina de una institución pública que aceptaron responder al cuestionario, sin distinción de sexo ni etnia. El cuestionario QEVF consta de 25 preguntas que exploraron 9 dominios sobre los componentes físicos, psicológicos y sociales del estilo de vida. **Resultados:** Participaron en el estudio 82 estudiantes, siendo 39 (47,6%) del curso de Fisioterapia, 19 (23,2%) de Farmacia, 11 (13,4%) de Enfermería, 7 (7,3%) del curso de Odontología y 6 (8,5%) de Medicina, con una edad media de 22,3 años. La clasificación general fue "Buena y Regular", y ningún participante obtuvo puntuación en la categoría de "Necesita mejorar" o "Excelente". Los dominios que más necesitan cambios están relacionados con Nutrición, Sexo seguro y Ansiedad. **Conclusión:** Se sugiere que hay evidencia de la necesidad de intervenir en la calidad de vida de los estudiantes de salud a través de programas educativos, así como de implementar medios para fomentar la promoción de la salud y mejorar la calidad de vida.

Palabras clave: Estilo de vida; Estudiantes; Salud del adulto.

1. Introdução

O estilo de vida são hábitos e costumes que podem ser influenciados, modificados, encorajados ou inibidos pelo longo processo de socialização. Esses hábitos e costumes incluem fatores como tabagismo, relacionamento com a família e amigos, consumo de bebidas alcoólicas, sexo seguro, controle do estresse e percepção de vida. Nesse sentido, para prevenir doenças e mortes causadas pelo estilo de vida, os indivíduos devem assumir a responsabilidade em buscar meios que minimizem essas consequências Madeira *et al.*, (2018).

Segundo Pires *et al.*, (2022), atualmente parece não haver dúvida de que o estilo de vida passou a ser um dos mais importantes determinantes da saúde de indivíduos, grupos e comunidades. No entanto, apesar de todas as informações disponíveis, as pesquisas comportamentais revelaram que os estudantes universitários assumem cada vez mais um comportamento de risco. A vida universitária, é marcada por grandes mudanças na vida, onde o indivíduo é capaz de consolidar hábitos e comportamentos autônômicos devido ao afastamento do meio familiar e tais fatores podem contribuir seja para o malefício ou benefício do estilo de vida.

Em um estudo realizado por Carvalho *et al.*, (2015) foi constatado que os universitários representavam um público cujo estilo de vida e situações próprias do meio acadêmico podiam resultar em diversos comportamentos de risco a saúde (CRS), como a falta de refeições, alto consumo de lanches rápidos e inadequados quanto ao valor nutricional. Além disso, alta taxa de sedentarismo, excesso de peso e fatores de risco cardiovascular nesse grupo populacional.

No Brasil, há relatos de alta prevalência destes fatores de risco cardiovasculares (FRC) na população universitária. Foi observado que a excesso de peso, gordura abdominal, sedentarismo, de tabagismo e de HAS em universitários Batista (2020).

Outro fator no estilo de vida dos universitários é o sono, mesmo que, algumas pesquisas exponham o relevante papel do sono no processo de aprendizagem, observou-se, uma tendência à má qualidade de sono entre os estudantes de graduação. Segundo Maciel *et al.*,(2023), o estresse, a tensão, a depressão, o consumo exagerado de bebidas alcoólicas e o uso excessivo

das redes sociais como possíveis razões para essa condição. Isso talvez se deva pelo excesso de atividade na qual são expostos os universitários.

Os transtornos de ansiedade, humor e uso de substâncias são os transtornos mentais mais difundidos entre os estudantes. De acordo com Bruffaerts *et al.*, (2018), a maioria dos estudantes universitários com transtornos mentais permanece sem tratamento. Os transtornos mentais são altamente prevalentes entre os universitários, com taxas de prevalência variando de 20% a 45%.

Nesse sentido, a investigação do estilo de vida dos universitários é de suma importância para verificar a necessidade de implantação de políticas de saúde coletiva nos espaços universitários, a fim de auxiliar os acadêmicos a melhorarem o estilo de vida. Diante do exposto, o presente estudo, tem como objetivo analisar o estilo de vida dos estudantes da área da saúde a partir do Questionário Estilo de Vida Fantástico (QEVF).

2. Métodos

O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa com seres humanos da Universidade Estadual do Oeste do Paraná com número de parecer 6.041.059. Este estudo se caracteriza por uma pesquisa do tipo descritiva, quantitativa e por conveniência, composta por estudantes da área da saúde, sem distinção de sexo, idade ou etnia (Estrela, 2018). Como critério de inclusão dos indivíduos foi seguido os seguintes critérios: estar matriculado em qualquer período do curso desde que fosse da área da saúde; estar ciente dos objetivos do estudo; aceitar participar do estudo, respondendo um questionário. Além disso, foram excluídos do estudo os acadêmicos que não aceitaram responder o questionário. O Termo de Consentimento Livre e esclarecido foi inserido junto ao questionário antes do início das questões. Após a leitura, caso concordasse em participar, era somente responder o “Questionário Estilo de Vida Fantástico” Nesse sentido, a coleta de dados ocorreu de 12 de fevereiro a 22 de abril do ano de 2024.

Para avaliar o estilo de vida dos universitários em questão, foi utilizado o Questionário Estilo de Vida Fantástico (QEVF) que se destaca entre os demais instrumentos que avaliam o estilo de vida devido à sua capacidade de explorar componentes físicos, psicológicos e sociais do indivíduo.

O QEVF foi incorporado ao Plano Canadense para Avaliação da Atividade Física, Aptidão e Estilo de Vida, com o objetivo de aumentar a abrangência do protocolo, passando a mensurar os principais elementos que caracterizam o estilo de vida adequado para a saúde. Diversos estudos têm concluído que esse questionário possui validade aparente, validade de conteúdo e bom nível consistência para determinar o estilo de vida de indivíduos saudáveis Wilson & Ciliska (1984) de pacientes de clínica familiar, hipertensos e aqueles com diabetes tipo 2 Moctezuma *et al.*, (2003); Lopez Carmona (2000).

Comumente, os meios que utilizam informações oriundas dos indivíduos, como questionários são de baixo custo, de fácil aplicação e que concede avaliar um grande número de pessoas, já que fornecem respostas rápidas e fidedignas. O questionário denominado “Estilo de vida Fantástico” é um instrumento genérico que foi primeiramente desenvolvido no Departamento de Medicina Familiar da Universidade McMaster, no Canadá, por Wilson & Ciliska em 1984, e tem por objetivo mensurar os principais elementos que caracterizam o estilo de vida adequado para a saúde Andrade & Coelho (2022). O questionário foi validado no Brasil em 2008. Trata-se de uma ferramenta auxiliar que é utilizada por profissionais da saúde, com o propósito de conhecer e medir o estilo de vida Rodriguez Añez (2008).

O instrumento consiste em um questionário que foi traduzido para o português padronizado com 25 questões fechadas que exploram nove domínios que são: 1) família e amigos; 2) atividade física; 3) nutrição; 4) cigarro e drogas; 5) álcool; 6) sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro; 7) tipo de comportamento; 8) introspecção; 9) Vida acadêmica.

Os itens obtiveram cinco alternativas de resposta e duas são dicotômicas. A codificação das questões é realizada por pontos, da seguinte maneira: quatro, três, dois, um e zero, sempre da primeira para a última coluna. As questões que só possuem duas alternativas pontuam: 4 pontos para primeira coluna e zero para a última coluna. A soma de todos os pontos resultantes de todos os domínios permite chegar a um score global que classifica os participantes de 0 a 100 pontos. A classificação que estratifica os 5 níveis do comportamento são: 0 a 34 (Necessita melhorar); 35 a 54 (Regular); 55 a 69 (Bom); 70 a 84 (Muito bom) e 85 a 100 (Excelente). Quanto menor o escore, maior a necessidade de mudança Rodriguez Añes (2008).

Todas as questões foram unidas em um formulário do google forms e enviado para as turmas dos cursos da área da saúde como: Fisioterapia, Medicina, Odontologia, Farmácia e Enfermagem da Universidade Estadual do Oeste do Pr, campus Cascavel.

Todas as informações obtidas durante a coleta de dados foram armazenadas no software Microsoft Excel[®]. Em seguida, foram transferidas para o programa estatístico Power BI[®] para os cálculos de porcentagem e média.

3. Resultados

3.1 Perfil dos Participantes

A amostra foi constituída por 82 estudantes com idade média de 22,53 anos, sendo a idade mínima de 18 anos e a máxima de 41 anos, e que voluntariamente se dispuseram a participar do presente estudo. Todos os acadêmicos incluídos eram dos cursos da área da saúde. Para fins de comparação, a amostra de cada curso foi subdividida em: primeiro ao quinto período. Assim, do curso de Fisioterapia: 39 acadêmicos; Farmácia: 19 acadêmicos; Enfermagem: 11 acadêmicos; Medicina: 7 e Odontologia 6 acadêmicos. As características do estudo estão presentes na Tabela 1. Quanto ao perfil dos participantes, 20 acadêmicos eram do quinto ano, 17 do quarto, 14 do terceiro, 18 do segundo e 13 do primeiro ano, conforme a Tabela 1.

Tabela 1 - Características demográficas da amostra.

| Cursos | Número de Participantes | Idade (média) |
|--------------|-------------------------|---------------|
| Fisioterapia | 39 | 22,30 |
| Farmácia | 19 | 22,73 |
| Enfermagem | 11 | 22,45 |
| Medicina | 7 | 23,71 |
| Odontologia | 6 | 22,16 |
| Total | 82 | 22,53 |

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

3.2 Resultado do Questionário Estilo de Vida Fantástico

Com relação ao primeiro domínio "Família e Amigos" o estudo trouxe resultados bem positivos, 95,1% da população do estudo tem alguém para conversar os assuntos importantes, e 92,2% deles recebem afeto, de acordo com as Tabelas 2a e 2b.

Tabela 2a - Domínio: Família e Amigos.

Tem alguém para conversar os assuntos que são importantes para você?

| ALTERNATIVA | Número de Participantes | % |
|-------------------------|-------------------------|------|
| Quase sempre | 53 | 63,4 |
| Com Relativa Frequência | 21 | 25,6 |
| Algumas vezes | 4 | 6,1 |
| Raramente | 2 | 2,4 |
| Quase Nunca | 2 | 2,4 |
| Total | 82 | |

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

Tabela 2b - Domínio: Família e Amigos.

Você dá e recebe afeto?

| ALTERNATIVA | Número de Participantes | % |
|-------------------------|-------------------------|------|
| Quase sempre | 35 | 42,7 |
| Com Relativa Frequência | 26 | 31,7 |
| Algumas vezes | 15 | 18,3 |
| Raramente | 3 | 3,7 |
| Quase Nunca | 3 | 3,7 |
| Total | 82 | |

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

Pode-se observar nas Tabelas 3a e 3b, os domínios do questionário relacionados à prática de "Atividade física" onde demonstrou que 51,1% dos participantes, praticam pelo menos 30 minutos de atividade vigorosa, até 2 vezes na semana. Enquanto 56% realizam atividade moderada, de 3 até 5x por semana.

Tabela 3a - Domínio: Atividade Física.

Você é vigorosamente ativo pelo menos 30 minutos por dia (corrida, bicicleta, etc.)?

| ALTERNATIVA | Número de Participantes | % |
|------------------------|-------------------------|------|
| Menos 1 vez na semana | 31 | 37,8 |
| 1-2 vezes por semana | 11 | 13,4 |
| 3 vezes na semana | 14 | 17,1 |
| 4 vezes na semana | 12 | 14,6 |
| 5 ou + vezes na semana | 14 | 17,1 |
| Total | 82 | |

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

Tabela 3b - Domínio: Atividade Física.

Você é moderadamente ativo (jardinagem, caminhada, trabalho de casa)?

| ALTERNATIVA | Número de Participantes | % |
|--------------------------|-------------------------|------|
| Menos de 1 vez na semana | 8 | 9,8 |
| 1-2 vezes por semana | 28 | 34,1 |
| 3 vezes por semana | 12 | 14,6 |
| 4 vezes por semana | 12 | 14,6 |
| 5 ou + vezes por semana | 22 | 26,8 |
| Total | 82 | |

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

Para o domínio relacionado com a "Nutrição" de cada indivíduo (Tabelas 4a, 4b e 4c), os resultados evidenciaram que apenas 54,8% dos sujeitos têm uma dieta adequada na maior parte do tempo, e cerca de 65,8% consomem de dois a quatro itens saturados em excesso como (açúcar, sal, gordura animal, etc). Outro fato que merece destaque é que todos os sujeitos se apresentaram acima do peso, segundo as classificações do questionário 52,4% estão com 2kg acima do seu peso ideal, 11% estão com 4 kg acima, 13,4% encontram-se com 6kg a mais e 33,2% estão com 8 kg ou mais do seu peso considerado ideal.

Tabela 4a - Domínio: Nutrição.

Você faz uma dieta balanceada?

| ALTERNATIVA | Número de Participantes | % |
|-------------------------|-------------------------|------|
| Quase sempre | 12 | 14,6 |
| Com Relativa Frequência | 33 | 40,2 |
| Algumas vezes | 27 | 32,9 |
| Raramente | 7 | 8,5 |
| Quase Nunca | 3 | 3,7 |
| Total | 82 | |

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

Tabela 4b - Domínio: Nutrição.

Você frequentemente ingere em excesso 1) açúcar, 2) sal, 3) gordura animal, 4) bobagens e salgadinhos?

| ALTERNATIVA | Número de Participantes | % |
|--------------|-------------------------|------|
| Quatro itens | 10 | 12,2 |
| Três itens | 16 | 19,5 |
| Dois itens | 28 | 34,1 |
| Um item | 20 | 24,4 |
| Nenhum | 8 | 9,8 |
| Total | 82 | |

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

Tabela 4c - Domínio: Nutrição.

Você está no intervalo de Kg do seu peso considerado saudável?

| ALTERNATIVA | Número de Participantes | % |
|-------------|-------------------------|------|
| Mais de 8kg | 14 | 17,1 |
| 8kg | 5 | 6,1 |
| 6kg | 11 | 13,4 |
| 4kg | 9 | 11 |
| 2kg | 43 | 52,4 |
| Total | 82 | |

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

Para o domínio do questionário relacionado com o uso de "tabaco e tóxicos" (Tabelas 5-a, 5-b), não obtive resultados satisfatórios, pois em sua grande maioria houve uma porcentagem 52,4% que já experimentaram o cigarro, e cerca de 48.8% experimentaram a maconha ou cocaína.

Tabela 5a - Domínio: Tabaco e tóxicos.

Já experimentou cigarro?

| ALTERNATIVA | Número de Participantes | % |
|-------------|-------------------------|------|
| Sim | 43 | 52,4 |
| Não | 39 | 47,6 |
| Total | 82 | |

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

Tabela 5b - Domínio: Tabaco e tóxicos.

Já experimentou drogas como maconha e cocaína?

| ALTERNATIVA | Número de Participantes | % |
|-------------|-------------------------|------|
| Sim | 40 | 48,8 |
| Não | 42 | 51,2 |
| Total | 82 | |

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

No domínio do questionário relacionado com o consumo de "álcool", os resultados foram satisfatórios. Neste domínio, de 97,6% dos participantes avaliados ingerem uma quantidade mínima de álcool por semana, e 87,8% não dirige após beber, quando perguntado se ingere mais de 4 doses em uma ocasião, 68,2% responderam que quase nunca ou nunca ingerem essa quantidade em uma ocasião, conforme as Tabelas 6a, 6b e 6c.

Tabela 6a - Domínio: Álcool.

A sua ingestão média de álcool por semana é?

| ALTERNATIVA | Número de Participantes | % |
|-------------|-------------------------|------|
| Mais de 20 | - | - |
| 13 a 20 | - | - |
| 11 a 12 | - | - |
| 8 a 10 | 2 | 2,4 |
| 0 a 7 | 80 | 97,6 |
| Total | 82 | |

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

Tabela 6b - Domínio: Álcool.
Você ingere mais de 4 doses em uma ocasião?

| ALTERNATIVA | Número de Participantes | % |
|-------------------------|-------------------------|------|
| Quase diariamente | - | - |
| Com relativa frequência | 3 | 3,7 |
| Ocasionalmente | 23 | 28 |
| Quase nunca | 28 | 34,1 |
| Nunca | 28 | 34,1 |
| Total | 82 | |

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

Tabela 6c - Domínio: Álcool.
Você dirige após beber?

| ALTERNATIVA | Número de Participantes | % |
|---------------|-------------------------|------|
| Algumas vezes | 10 | 12,2 |
| Nunca | 72 | 87,8 |
| Total | 82 | |

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

O domínio voltado para questões de bem-estar, como o descanso adequado, medidas básicas de segurança, relações sexuais seguras, e até mesmo como os indivíduos em estudo lidam com o estresse do dia a dia (Tabelas 7a; 7b e 7c). Os resultados do presente estudo neste domínio foram satisfatórios, mostrando que no fator "Sono e Descanso" 81,8% dos acadêmicos tem um sono adequado e se sentem descansados na maior parte do tempo. E no fator "Estresse" 96,3% sabem lidar com o estresse do dia a dia. Já no fator "sexo seguro" a população respondeu que 89% pratica sexo seguro e 11% raramente ou nunca praticam sexo seguro.

Tabela 7a - Domínio: Sono, Estresse e Sexo seguro.

Você dorme bem e se sente descansado?

| ALTERNATIVA | Número de Participantes | % |
|-------------------------|-------------------------|------|
| Quase sempre | 18 | 22 |
| Com relativa frequência | 25 | 30,5 |
| Algumas vezes | 24 | 29,3 |
| Raramente | 11 | 13,4 |
| Quase nunca | 4 | 4,9 |
| Total | 82 | |

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

Tabela 7b - Domínio: Sono, Estresse e Sexo seguro.

Você é capaz de lidar com o estresse do seu dia a dia?

| ALTERNATIVA | Número de Participantes | % |
|-------------------------|-------------------------|------|
| Quase sempre | 17 | 20,7 |
| Com relativa frequência | 37 | 45,1 |
| Algumas vezes | 25 | 30,5 |
| Raramente | 3 | 3,7 |
| Quase nunca | - | - |
| Total | 82 | |

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

Tabela 7c - Domínio: Sono, Estresse e Sexo seguro.

Você pratica sexo seguro?

| ALTERNATIVA | Número de Participantes | % |
|---------------------|-------------------------|------|
| Sempre | 49 | 59,8 |
| A maioria das vezes | 19 | 23,2 |
| Algumas vezes | 5 | 6 |
| Raramente | 4 | 4,9 |
| Quase nunca | 5 | 6,1 |
| Total | 82 | |

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

O domínio "Tipo de comportamento" do indivíduo, como é seu jeito ao lidar com as situações. Os resultados do presente estudo demonstram que cerca de 96,3% desta população costuma ter pressa ao realizar certos afazeres ou obrigações. Foi constatado ainda no mesmo domínio que mais de 56,2% dos acadêmicos se sentem com raiva e hostis em determinadas situações.

Tabela 8a - Domínio: Tipo de comportamento.
Aparenta estar apressado no seu dia a dia?

| ALTERNATIVA | Número de Participantes | % |
|-------------------------|-------------------------|------|
| Quase sempre | 43 | 52,4 |
| Com relativa Frequência | 21 | 25,6 |
| Algumas vezes | 15 | 18,3 |
| Raramente | 3 | 3,7 |
| Quase nunca | - | - |
| Total | 82 | |

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

Tabela 8b - Domínio: Tipo de comportamento.
Você se sente com raiva e hostil?

| ALTERNATIVA | Número de Participantes | % |
|---------------------|-------------------------|------|
| Sempre | 3 | 3,7 |
| A maioria das vezes | 4 | 4,9 |
| Algumas vezes | 39 | 47,6 |
| Raramente | 22 | 26,8 |
| Quase nunca | 14 | 17,1 |
| Total | 82 | |

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

O domínio "Introspecção" do questionário relata que a grande maioria demonstrou ter pensamento positivo e otimista. O resultado deste estudo revelou ainda que 73,2% dos acadêmicos se sentem tensos e desapontados, 43,9% sentem-se deprimidos em algum momento da vida universitária, e trouxe que o fator "Ansioso" segundo dados da pesquisa é de 92,7% dos acadêmicos, de acordo com as Tabelas 9a, 9b, 9c e 9d.

Tabela 9a - Domínio: Introspecção.
Você pensa de forma positiva e otimista?

| ALTERNATIVA | Número de Participantes | % |
|-------------------------|-------------------------|------|
| Quase sempre | 19 | 23,2 |
| Com relativa frequência | 33 | 40,2 |
| Algumas vezes | 24 | 29,3 |
| Raramente | 6 | 7,3 |
| Quase nunca | - | - |
| Total | 82 | |

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

Tabela 9b - Domínio: Introspecção.
Você se sente tenso e desapontado?

| ALTERNATIVA | Número de Participantes | % |
|---------------------|-------------------------|------|
| Sempre | 10 | 12,2 |
| A maioria das vezes | 15 | 18,3 |
| Algumas vezes | 35 | 42,7 |
| Raramente | 18 | 22 |
| Quase nunca | 4 | 4,9 |
| Total | 82 | |

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

Tabela 9c - Domínio: Introspecção.
Você se sente deprimido?

| ALTERNATIVA | Número de Participantes | % |
|---------------------|-------------------------|------|
| Sempre | 3 | 3,7 |
| A maioria das vezes | 7 | 8,5 |
| Algumas vezes | 26 | 31,7 |
| Raramente | 29 | 35,4 |
| Quase nunca | 17 | 20,7 |
| Total | 82 | |

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

Tabela 9d - Domínio: Introspecção.

Você se sente ansioso?

| ALTERNATIVA | Número de Participantes | % |
|---------------------|-------------------------|------|
| Sempre | 24 | 29,3 |
| A maioria das vezes | 23 | 28 |
| Algumas vezes | 29 | 35,4 |
| Raramente | 5 | 6,1 |
| Quase nunca | 1 | 1,2 |
| Total | 82 | |

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

No presente estudo quanto a pergunta se os acadêmicos tinham algum diagnóstico de depressão e ansiedade etc, 14,6% têm o diagnóstico de ansiedade, 7,31% depressão, 6,09% Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), 4,87% têm bipolaridade e 67,07 revelaram não ter diagnóstico. Ao responderem à pergunta se houve piora dos sintomas com o ingresso na universidade 76,82% disseram que sim piorou e 23,17% não piorou.

No último domínio do QEVF, os estudantes relatam a satisfação pessoal com a vida acadêmica. Os resultados demonstram que 46,34% dos sujeitos estão satisfeitos com seu desempenho na universidade enquanto 29,26% não estão satisfeitos. Cerca de 30% dos indivíduos relataram ter dificuldade em se relacionar com seus colegas de turma ou professores, mas que isso não afeta seu desempenho dentro da sala de aula.

Tabela 10a - Domínio: Vida acadêmica.

Você está satisfeito com seu desempenho na Universidade?

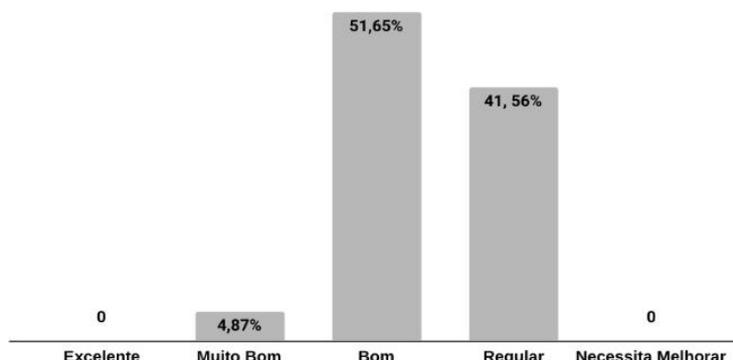
| ALTERNATIVA | Número de Participantes | % |
|---------------|-------------------------|-------|
| Sim | 38 | 46,34 |
| Mais ou menos | 20 | 24,39 |
| Não | 24 | 29,26 |
| Total | 82 | |

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

O Gráfico 1 abaixo traz uma análise geral do QEVF (realizando o somatório das respostas e apresentando-os em forma de escore). Os resultados mostraram que, no geral, os sujeitos apresentam um estilo de vida com os escores variando de “Regular” a “Bom”. De um modo geral identificou-se que dentre os estudantes 4,87% (4) dos acadêmicos classificaram-se como “Muito bom” tendo a pontuação entre 70 a 75 pontos, enquanto na categoria “Bom” foi de 52,65% (44) tiveram uma pontuação de 55 a 69 pontos e 41,46% (34) se classificaram como “Regular” com 35 a 54 pontos. A pontuação mais elevada

do questionário EV compreendeu 75 pontos e a menor, 43 pontos. Nenhum acadêmico obteve pontuação em “excelente” nem “necessita melhorar”.

Gráfico 1 – Escores do estilo de vida dos acadêmicos da área da saúde.



Fonte: Dados da pesquisa (2024).

4. Discussão

A inserção do jovem na universidade é um período de mudança marcada pela conquista de mais autonomia e responsabilidades. A transformação ambiental com a entrada no mundo universitário acarreta novas influências do ambiente em que os estudantes, muitas vezes enraízam ou iniciam comportamentos menos saudáveis, tais como: o tabagismo e/ou o aumento do consumo de bebidas alcoólicas e drogas ilícitas Camargo *et al.*, (2019).

Sabe-se que a quantificação do estilo de vida é uma tarefa desafiadora e imprecisa, pois são compostas por variadas dimensões, que são naturalmente difíceis de serem medidas diretamente de forma objetiva. Com base nos domínios do Questionário Estilo de Vida Fantástico aplicado, de um modo geral os resultados não foram muito positivos, identificou-se que dentre os estudantes 4,87% (4) dos acadêmicos classificaram-se como “Muito bom” tendo a pontuação entre 70 a 75 pontos, enquanto na categoria “Bom” foi de 52,65% (44) tiveram uma pontuação de 55 a 69 pontos e 41,46% (34) se classificaram como “Regular” com 35 a 54 pontos. A pontuação mais elevada do questionário EV compreendeu 75 pontos e a menor, 43 pontos. Nenhum acadêmico obteve pontuação em “excelente” nem “necessita melhorar”

O que diverge do estudo de Rodriguez Añez (2008), que através de um levantamento pelo Questionário Fantástico realizado entre graduandos e pós-graduandos, com média de idade de 21,3 anos foi demonstrado que 82,3% dos avaliados apresentaram níveis de estilo de vida entre "Bom" e "Muito Bom".

Os resultados do presente estudo relacionado ao estilo de vida dos acadêmicos, no fator prática de "Atividade física", demonstrou que 51,2% dos participantes, praticam pelo menos 30 minutos de atividade vigorosa, até 2 vezes na semana. Enquanto 48,8% realizam atividade moderada, 3 a 5x por semana. A Organização mundial da Saúde (OMS, 2020) traz que adultos devem realizar pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade; ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade; ou uma combinação equivalente de atividade física de moderada e vigorosa intensidade ao longo da semana para benefícios substanciais à saúde. Devemos ressaltar que as opções apresentadas nesta parte do questionário, acabam por serem um pouco genéricas. Por exemplo, um indivíduo que treine 50 minutos, 3 vezes na semana, irá atingir os 150 minutos recomendados; mas, quando olhamos apenas os resultados da tabela, podemos ter a impressão de que ele realiza apenas 30 minutos de exercícios, 2 vezes na semana, o que estaria longe da

recomendação. Assim sendo, os indivíduos avaliados que treinam de três a cinco vezes por semana, atingem a recomendação da OMS, constituindo um total de 48,8% dos sujeitos.

Tais resultados corroboram com o estudo de Oliveira *et al.*, (2022), em relação a prática de atividade física, verificou-se uma alta prevalência de inatividade em universitários da área da saúde, onde 59,6% declaram não praticar qualquer atividade física no tempo livre. A atuação da atividade física nos domínios motor, afetivo-social e cognitivo, contribui com uma parcela importante no processo de reabilitação psicossocial. Além de reduzir, pode também prevenir declínios funcionais associados à doença mental, e ainda, ajudar no aumento da autoestima, na criatividade, na socialização e possibilitando a melhora da qualidade de vida.

Em um estudo realizado por Martins *et al.*, (2010), a análise do nível de atividade física dos estudantes universitários, revelou proporção de 28,4% de sedentários, 23,6% de insuficientemente ativos, 30,9% de ativos e 17,1% de muito ativos. Desse modo, quando se agruparam as categorias de nível de atividade física a prevalência geral de sedentários foi de 52%. Tais resultados aproximam-se dos achados do presente estudo e evidenciam um problema no que tange a prática regular de atividade física neste público. Esse comportamento pode se dar em virtude de o ingresso na universidade marcar o início de novas relações sociais, com possibilidade de adoção de hábitos e estilo de vida sedentário.

Segundo o estudo de Joseph *et al.*, (2014) estima-se que a inatividade física é o quarto principal fator de risco na mortalidade global, causando 3,2 milhões de mortes por ano, sendo que estudantes são parte importantes nesse cenário.

Com relação a nutrição dos acadêmicos o presente estudo evidenciou que apenas 14,6% dos sujeitos têm uma dieta adequada, 34,1% consomem pelo menos dois itens saturados em excesso como (açúcar, sal, gordura animal, dentre outros). Outro fato que merece destaque é que todos os sujeitos apresentaram acima do peso, sendo 52,4% 2kg acima, 11% 4kg acima, 13,4% 6kg acima, 6,1% 8kg acima e 17,1% mais de 8kg acima do peso considerado saudável.

Sendo similar a um estudo realizado com estudantes de medicina, que 82,6% dos acadêmicos avaliados estavam com excesso de peso, e apresentam uma má qualidade do sono Souza *et al.*, (2021). Outro estudo demonstrou que a falta de sono, gera um ganho de peso, levando ao excesso Alodhayani *et al.*, (2017). Em um segundo estudo com universitários colombianos, foram observadas prevalências de sobrepeso e obesidade de 20,26% e 6,21%, respectivamente, porém não houve associação com a atividade física Rangel *et al.*, (2014).

Com relação à nutrição, o estudo de Loureiro (2016) evidenciou em um dos artigos científicos avaliados que entre os 345 universitários de uma universidade britânica, 31,6% apresentaram comportamento alimentar “de risco”, caracterizado pelo elevado consumo de fast food e baixo consumo de frutas e hortaliças. Houve contrastes de preço em relação aos alimentos in natura e os alimentos ultraprocessados, os alimentos frescos como carnes, leite, frutas e hortaliças tendem a custar mais caro que os ultraprocessados Claro *et al.*, (2016).

No estudo de Silva *et al.*, (2023), onde foi avaliado o estado nutricional de estudantes da área da saúde, verificou-se uma diferença referentes aos resultados do presente estudo, com a prevalência de eutrofia alcançando 53,6%, sobrepeso 21,4%, e obesidade 25%. Sabe-se que o sobrepeso não é classificado como um alto risco para a saúde, mas ao longo do tempo, ele pode evoluir para obesidade. Para Souza & Vaz (2015) isso é significativo, pois os graduandos que entram no mercado de trabalho após a conclusão do curso podem apresentar um maior risco cardiovascular devido a essa evolução do estado nutricional. A necessidade de orientação dos discentes para um estilo de vida saudável e estímulo a atividades físicas dos discentes, tem sido relatada por Tassini *et al.*, (2017), como forma de melhorar o sedentarismo e suas repercussões à saúde.

Outro ponto do presente estudo que chama atenção é o fator relacionado com o uso de tabaco e tóxicos, os resultados não foram nada satisfatórios, pois em sua grande maioria houve uma porcentagem 52,4% que já experimentaram o cigarro, e cerca de 48.8% já experimentaram maconha ou cocaína.

Dado este que corrobora com o estudo de Dalonso *et al.*, (2021), mostrou que 39% dos acadêmicos fazem o uso de drogas ilícitas durante a graduação, onde 17,3% usam todos os dias e 30,7% pelo menos uma vez ao mês. O maior protagonismo na pesquisa foi o público feminino, principalmente devido a área da saúde ter um predomínio de estudantes do sexo feminino. O perfil de maior consumo de drogas lícitas e/ou ilícitas foram os participantes com faixa etária entre 18 a 24 anos, principalmente de estado civil solteiro(a). Possuem como maiores influenciadores para o consumo dessas substâncias, a busca por diversão, por curiosidade e para o alívio do stress.

Na Europa, outra pesquisa realizada por Colomer *et al.*, (2019), com a participação de 592 estudantes da área da saúde, concluiu que 73,3% dos participantes fizeram uso de álcool de forma isolada ou em associação com maconha e outras drogas ilícitas no país. Essa conjuntura no meio universitário é facilmente potencializada por pressões das semanas de provas, dificuldades estruturais pessoais, como locomoção e adversidades financeiras, além de transtornos de ansiedade. Políticas públicas voltadas para a comunidade acadêmica são relevantes para que estas sejam delineadas e aplicadas de forma correta e abrangente, assim como, demonstra-se a necessidade do acompanhamento constante deste público-alvo.

O domínio do questionário do presente estudo voltado para questões de bem-estar, como o descanso adequado, medidas básicas de segurança, relações sexuais seguras, e até mesmo como os indivíduos em estudo lidam com o estresse do dia a dia. Os resultados mostraram que no fator “Sono e Descanso” 81,8% dos acadêmicos tem um sono adequado e se sente descansado na maior parte do tempo, e 96,3% dizem saber lidar o estresse do dia a dia. Estes resultados divergem do estudo de Martins *et al.*, (2023) onde todos os entrevistados, 67,8% dormem bem apenas “raramente”, “quase nunca” ou “algumas vezes”.

Em contrapartida o fator “Sexo seguro” tem uma porcentagem de acadêmicos do atual estudo que não praticam sexo seguro ou raramente utilizam algum método de proteção, somando 11% desses. Tal resultado evidencia grande preocupação, uma vez que se tratando de alunos da graduação da área da saúde, que amplamente fundados dos riscos de tal ato, obtiveram pontuação considerável na porcentagem negativa do sexo não seguro.

Tais resultados corroboram com o estudo de Santos & Ferreira (2024) onde foi observado que, 84% dos acadêmicos entrevistados não utilizaram o preservativo durante a prática sexual por não terem conseguido colocar, da mesma maneira explicitou-se ainda que 54% disseram que tinham camisinha e não utilizou no ato sexual.

O sexo seguro é uma parte importante das nossas vidas. Além de ser um momento de carinho e prazer, o ato sexual também é um momento de cuidar da saúde. A camisinha (preservativo) é o método mais eficaz para se prevenir contra as infecções sexualmente transmissíveis, como o HIV/Aids, hepatites B e C, e a sífilis, por exemplo. Além disso, evita uma gravidez não planejada. Segundo dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS, 2021) aproximadamente um milhão de pessoas afirmaram ter diagnóstico médico de infecções sexualmente transmissíveis (IST) ao longo de 2019. Também mostrou que, das pessoas com 18 anos de idade ou mais que tiveram relação sexual nos 12 meses anteriores à data da entrevista, apenas 22,8% relataram usar preservativo em todas as relações sexuais. Outras 17,1% afirmaram usar às vezes e 59% dos entrevistados, nenhuma vez. O uso de preservativo segue sendo o principal método de prevenção de IST e gravidez indesejada

O domínio "Tipo de comportamento" do indivíduo, como é seu jeito ao lidar com as situações. Os resultados do presente estudo demonstram que cerca de 96,3% desta população costuma ter pressa ao realizar certos afazeres ou obrigações. Foi constatado ainda no mesmo domínio que mais de 56,2% dos acadêmicos se sentem com raiva e hostis em determinadas situações.

Tais achados corroboram com estudo de Santos Queiroz *et al.*, (2022) no que diz respeito aos sentimentos de raiva e hostilidade, os estudantes responderam experimentá-los “algumas vezes” (45,18%) e “com relativa frequência” (27,40%).

Além disso, um indivíduo cansado tende a ter sua produtividade diminuída, tornando mais difícil cumprir metas e horários nos afazeres, o que pode estar relacionado à pressa referida pelos sujeitos neste domínio Gallicchio & Kalesan (2009);

Valle & Reimão, (2011). De acordo com Vara *et al.*, (2017) a resiliência auxilia na redução do stress, que reflete certamente nos sinais negativos como a ansiedade, a depressão ou a raiva que ao mesmo tempo que aumenta a saúde emocional.

No domínio "Introspecção" do atual estudo a grande maioria demonstrou ter pensamento positivo e otimista, sendo um resultado positivo, uma vez que a saúde mental é de extrema importância na qualidade de vida dos indivíduos. Em contrapartida 73,2% dos acadêmicos se sentem tensos e desapontados, 43,9% sentem-se deprimidos em algum momento da vida universitária, e trouxe que o fator "Ansioso" segundo dados da pesquisa é de 92,7% dos acadêmicos, sendo que 14,6% têm o diagnóstico de ansiedade, 7,31% depressão, 6,09% Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) e 4,87% têm bipolaridade. 67,07 revelaram não ter diagnóstico. Ao ser perguntado se houve piora dos sintomas com o ingresso na universidade 76,82% disseram que sim piorou e 23,17% não piorou.

Estes resultados vão ao encontro do estudo realizado por Lima *et al.*, (2020), onde foi possível notar que cerca de 50% dos alunos apresentam algum nível de infelicidade ou depressão oriunda das intensas atividades acadêmicas. Além disso, 65% alegaram ter sensação de estar tenso e desapontado. Tais dados podem estar relacionados à grande cobrança por um bom desempenho acadêmico por parte da instituição de ensino, da família e até mesmo pelo próprio aluno.

Ainda segundo outro estudo uma comparação entre acadêmicos do curso de Fisioterapia e Enfermagem a prevalência de depressão entre os estudantes foi de 28,6%, variando entre o curso de Fisioterapia, com 35,7%, e o curso de Enfermagem, com 15,0%. Entre os estudantes com algum nível de depressão destacou-se que 103 (75,8%) tinham nível leve, 32 (23,5%) nível moderado e 1 (0,7%) apresentou a forma grave Leão *et al.*, (2018).

A satisfação está vinculada ao atendimento ou eliminação de uma necessidade, sendo conceituada como diferencial entre expectativas e experiências Soares *et al.*, (2017). Partindo dessa premissa, importa conhecer como os estudantes estão se relacionando com a instituição de forma geral, incluindo sua satisfação com o curso, com os recursos da própria instituição, seus serviços e a vida no campus. Lizote *et al.*, (2018) afirmam que a satisfação do estudante está relacionada com a imagem positiva que ele tem da sua universidade e do curso que frequenta.

Segundo Kantek *et al.*, (2012) a satisfação acadêmica está fortemente interligada com a qualidade de aprendizagem dos estudantes, constituindo um processo dinâmico, podendo também ser afetada pelas características da instituição em seu contexto educacional, e pelo modo como os próprios estudantes percebem e compreendem seu ambiente de ensino. Além disso, medidas de satisfação acadêmica contemplam o contexto institucional em sua totalidade, levando em consideração a qualidade do curso, relação teoria e prática, qualidade da instrução recebida, sistema de avaliação, contato com os professores e colegas, grade curricular, administração da universidade e suas instalações e recursos.

A saúde mental dos acadêmicos universitários, sobretudo aqueles da área da saúde, é classificada como uma severa causa de preocupação, pois se estabelece como um fator desencadeador para outros agravos associados à saúde física. Considera-se, por vezes, a natureza estressante do ambiente acadêmico, podendo ocasionar o surgimento de vários distúrbios emocionais Carvalho *et al.*, (2017).

Segundo Carleto *et al.*, (2018) a adaptação ao ensino superior é um processo que precisa de atenção, sendo ela percussora de ações tanto na vida acadêmica e na saúde dos estudantes. Já Nunes *et al.*, (2022) constatou que a relação entre o nível de ansiedade e o ingresso no primeiro semestre da universidade, depende da forma com que o universitário se adapta, tanto com o novo local de moradia, distanciamento da família e com o âmbito acadêmico, sendo essa a maior dificuldade para os calouros universitários. Refere-se a necessidade de equilíbrio na vida do estudante, pois a falta dele prejudica a formação acadêmica por conta problemas emocionais.

Conforme Pimentel *et al.*, (2024) a entrada na graduação se torna um desafio, onde existem vários aspectos estressantes além disso a maioria dos estudantes entram na universidade no início da vida adulta, sendo o período em que os transtornos mentais têm mais chances de surgir, que consiste 10% dos distúrbios que não são psicóticos podem estar

relacionados a depressão e ansiedade. Preto *et al.*, (2020) apresenta que o estudo revela que cerca de 15 a 25% dos universitários irão apresentar algum transtorno mental durante sua formação, por serem um grupo vulnerável a situações estressantes que aumentam gradualmente, sendo que cada etapa do curso surge novas exigências que requerem o desenvolvimento de habilidades e competências por parte dos estudantes.

De acordo com Almeida *et al.*, (2021), apontam a importância do fisioterapeuta fazer parte da equipe multidisciplinar no tratamento de transtornos mentais, utilizando a cinesioterapia como uma de suas condutas. No estudo de Silva *et al.*, (2012), utilizaram além da cinesioterapia, a hidroterapia e a terapia manual como uma das condutas, além dessas condutas citadas também enfatizou o atendimento em grupo. A fisioterapia também atua no alívio das dores psicossomáticas, apresentando preditores significativos em relação ao alívio dos sintomas emocionais, assim como, melhora da funcionalidade motora e resistência aeróbica, levando os indivíduos a terem um sentimento de que tem mais importância social Trindade *et al.*, (2022).

5. Conclusão

O trabalho concluiu que os sujeitos do presente estudo apresentaram estilo de vida com escores variando de “Regular” a “Bom”. Porém, com relação ao domínio “Nutrição”, os resultados demonstraram que a dieta dos sujeitos não está adequada e todos os acadêmicos relataram estar acima do peso, no fator “Sexo seguro” alguns dos acadêmicos relataram não praticar sexo seguro. Já no aspecto “Ansiedade” o estudo trouxe um alto índice de acadêmicos com 92,7% que relatam se sentirem ansiosos dentro da universidade assim como também se sentirem com raiva e hostis.

Diversos fatores interferem de alguma forma no estilo de vida dos indivíduos e, conseqüentemente, na qualidade de vida. Desta maneira, os profissionais da Fisioterapia e demais áreas da saúde, devem ter uma visão holística e global sobre o estilo de vida, pois auxilia a ter uma visão geral do quadro de saúde do indivíduo e, assim, poder nortear melhor as possíveis intervenções. O profissional de fisioterapia pode trabalhar juntamente com o profissional psicólogo/psiquiatra no tratamento dessas patologias. Onde o fisioterapeuta pode atuar tanto na prevenção, como tratamento para que esses distúrbios não evoluam seus estágios.

De acordo com os dados obtidos no presente estudo, sugere-se que a partir do Questionário Estilo de Vida Fantástico, há evidências da necessidade de intervenção na qualidade de vida nos cursos da área da saúde através de programas educativos, bem como implementar meios de incentivar a promoção de saúde e melhora da qualidade de vida.

Esse estudo apresentou algumas limitações como baixo número de amostras, visto que era estimado atingir uma população de mais de 400 alunos. Os resultados nos trazem um panorama de parte dos acadêmicos da área da saúde do Campus de Cascavel da UNIOESTE. Nesse sentido, são necessários mais estudos, para que sejam criadas medidas que auxiliem os alunos, entendendo suas demandas e desafios.

Referências

- Almeida, M. T., Gabriel, L. B., & Amorim, P. B. (2021). O papel do fisioterapeuta no tratamento de pacientes com transtornos mentais. *RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar - ISSN 2675-6218*, 2(8), e28604–e28604. <https://doi.org/10.47820/recima21.v2i8.604>.
- Alodhayani, A. A., Alshaikh, O. M., Ghomraoui, F. A., AlShaibani, T. J., Algadheeb, A. S., Bendahmash, A. W., & Baqays, A. A. (2017). Correlation between obesity and sleep disturbance in Saudi medical students. *Journal of physical therapy science*, 29(2), 181–186. <https://doi.org/10.1589/jpts.29.181>.
- Andrade, V., & Coelho, M. A. S. M. (2022). O processo educacional na promoção de ações comunitárias em Saúde. *Revista Brasileira De Cancerologia*, 43(1), 57–63. <https://doi.org/10.32635/2176-9745.RBC.1997v43n1.2836>.
- Batista, R. A. da S. (2020). Perfil alimentar e fatores de risco para doenças cardiovasculares em universitários da área de saúde. *Dspace.unisa.br*. <https://dspace.unisa.br/items/5f126505-dbc5-40ea-943d-58c12643bed8>.
- Bruffaerts, R., Mortier, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Green, J. G., Nock, M. K., & Kessler, R. C. (2018). Mental health problems in college freshmen: Prevalence and academic functioning. *Journal of affective disorders*, 225, 97–103. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.044>.

- Carleto, C. T., Moura, R. C. D. de, Santos, V. S., & Pedrosa, L. A. K. (2018). Adaptação à universidade e transtornos mentais comuns em graduandos de enfermagem. *Revista Eletrônica De Enfermagem*, 20, v20a01. <https://doi.org/10.5216/ree.v20.43888>.
- Carvalho, C. A. de, Fonseca, P. C. de A., Barbosa, J. B., Machado, S. P., Santos, A. M. dos, & Silva, A. A. M. da. (2015). Associação entre fatores de risco cardiovascular e indicadores antropométricos de obesidade em universitários de São Luís, Maranhão, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 20(2), 479–490. <https://doi.org/10.1590/1413-81232015202.02342014>.
- Carvalho, M. C. P., Junqueira, L. G., Cerdeira, C. D., Costa, A. M. D. D., & Santos, G. B. (2017). Levantamento da situação de saúde mental e uso de ansiolíticos e antidepressivos por acadêmicos do curso de odontologia de uma universidade do sul de minas gerais. *Revista da Universidade Vale do Rio Verde*, 15(1), 489–496. <https://doi.org/10.5892/rvrd.v15i1.2772>.
- Camargo, E. C. P., Gonçalves, J. S., Felipe, A. O. B., Fava, S. M. C. L., Zago, M. M. F., & Dázio, E. M. R. (2019). Uso e abuso de drogas entre universitários e a sua interface com as políticas públicas. *SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool E Drogas (Edição Em Português)*, 15(4), 1-9. <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2019.000364>.
- Claro, R. M., Maia, E. G., Costa, B. V. de L., & Diniz, D. P. (2016). Preço dos alimentos no Brasil: prefira preparações culinárias a alimentos ultraprocessados. *Cadernos de Saúde Pública*, 32(8). <https://doi.org/10.1590/0102-311x00104715>.
- Colomer-Pérez, N., Chover-Sierra, E., Navarro-Martínez, R., Andriusevičienė, V., Vlachou, E., & Cauli, O. (2019). Alcohol and Drug Use in European University Health Science Students: Relationship with Self-Care Ability. *International journal of environmental research and public health*, 16(24), 5042. <https://doi.org/10.3390/ijerph16245042>.
- Dalonso, N., Backes, E., & Duarte, D. F. (2021). Índice do uso de drogas lícitas e ilícitas por acadêmicos da área da saúde em uma universidade da cidade de Joinville-SC. *Multidebates*, 5(4), 140–150. <https://revista.faculdadeitop.edu.br/index.php/revista/article/view/426>
- Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário num piscar de olhos.* (2020). <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf>.
- Estrela, C. (2018). Metodologia científica: ciência, ensino, pesquisa. Artes Médicas.
- Gallicchio, L., & Kalesan, B. (2009). Sleep duration and mortality: a systematic review and meta-analysis. *Journal of sleep research*, 18(2), 148–158. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2008.00732.x>.
- Joseph, R. P., Royse, K. E., Benitez, T. J., & Pekmez, D. W. (2019). Physical activity and quality of life among university students: exploring self-efficacy, self-esteem, and affect as potential mediators. *Quality of life research: an international journal of quality of life aspects of treatment, care and rehabilitation*, 23(2), 659–667. <https://doi.org/10.1007/s11136-013-0492-8>.
- Kantek, F., & Kazancı, G. (2012). An analysis of the satisfaction levels of nursing and midwifery students in a health college in Turkey. *Contemporary nurse*, 42(1), 36–44. <https://doi.org/10.5172/conu.2012.42.1.36>.
- Leão, A. M., Gomes, I. P., Ferreira, M. J. M., & Cavalcanti, L. P. de G. (2018). Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil. *Rev. Bras. Educ. Méd*, 55–65. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-977546>.
- Lima, Y., Lima, N., Clara De Oliveira Boeing, A., Marcel, Rangel, P., Fernanda, & Nishida, S. (2020). *Qualidade de sono e de vida em estudantes de medicina*. Retrieved May 29, 2024, from https://www.unicesumar.edu.br/wp-content/themes/unicesumar-child-hotsite/arquivos_mostra/481.pdf.
- Lizote, S. A., Verdinelli, M. A., Terres, J. C., Sauer Camozzato, E., & Seemann, J. dos S. (2018). Satisfação dos alunos com o curso de ciências contábeis: uma análise em diferentes instituições de ensino superior. *Revista Ambiente Contábil - Universidade Federal Do Rio Grande Do Norte - ISSN 2176-9036*, 10(1), 293–307. <https://doi.org/10.21680/2176-9036.2018v10n1ID11663>.
- López-Carmona, J. M., Rodríguez-Moctezuma, R., Munguía-Miranda, C., Hernández-Santiago, J. L., & Casas de la Torre, E. (2000). Validez y fiabilidad del instrumento "FANTASTIC" para medir el estilo de vida en pacientes mexicanos con hipertensión arterial [Validity and reliability of FANTASTIC an instrument for measuring the life style in Mexican patients with arterial hypertension]. *Atencion primaria*, 26(8), 542–549. [https://doi.org/10.1016/s0212-6567\(00\)78719-1](https://doi.org/10.1016/s0212-6567(00)78719-1).
- Loureiro, M. P. (2016). Estado nutricional e hábitos alimentares de universitários. *Segurança Alimentar E Nutricional*, 23(2), 955. <https://doi.org/10.20396/san.v23i2.8647612>.
- Maciel, F. V., Wendt, A. T., Demenech, L. M., & Dumith, S. C. (2022). Factors associated with sleep quality in university students. Fatores associados à qualidade do sono de estudantes universitários. *Ciencia & saude coletiva*, 28(4), 1187–1198. <https://doi.org/10.1590/1413-81232023284.14132022>.
- Madeira, F. B., Filgueira, D. A., Bosi, M. L. M., & Nogueira, J. A. D. (2018). Estilos de vida, habitus e promoção da saúde: algumas aproximações. *Saúde E Sociedade*, 27, 106–115. <https://doi.org/10.1590/s0104-12902018170520>.
- Martins, M. do C., Ricarte, I. F., Rocha, C. H., Maia, R. B., Silva, V. B., Veras, A. B., & Filho, M. D. (2010). Blood pressure, excess weight and level of physical activity in students of a public university. *Arquivos brasileiros de cardiologia*, 95(2), 192–199. <https://doi.org/10.1590/s0066-782x2010005000069>.
- Martins, S W., Oliveira, V N de L., Bernardineli, A J., & Araújo, C R M A. (2023). Estilo de vida de universitários de uma instituição confessional do noroeste do Paraná. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, 12 (12), e70121244006. <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i12.44006>.
- Moctezuma, R., Manuel, J., Carmona, L., Miranda, C., Luis, J., Santiago, H., & Martínez Bermúdez, M. (2003). <https://www.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2003/im033d.pdf>.

- Nunes, J. K. V. R. S., Figueiredo, V. M. e S. de, Santos, J. V. S. S., Mendes, N. M. L. da S. ., & Figueiredo Neto, J. A. de . (2022). Anxiety and depression in medical students: a cross-sectional study . *Revista De Medicina*, 101(6), e-195874. <https://doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v10i16e-195874>.
- Oliveira, E. S. de, Gonçalves, C. S., Araújo, A. R., Viegas, Z. V. de B., Aragão, F. B. A., & Salvador, E. P. (2022). Nível de atividade física e fatores relacionados em universitários da área da saúde: Um estudo longitudinal. *Journal of Physical Education*, 32. <https://doi.org/10.4025/JPHYSEDUC.V32I1.3230>.
- Pimentel, L. B., de Almeida, C. L., da Silva, R. G., Caldeirão, T. D., Haddad, P. C. M. de B., & da Silva, D. A. (2024). Transtorno de Ansiedade em estudantes universitários: uma revisão integrativa. *Contribuciones a Las Ciencias Sociales*, 17(1), 7514–7529. <https://doi.org/10.55905/revconv.17n.1-453>.
- Pires, A. M. F. da S., Gusmão, W. D. P., Pureza, I. R. de O. M., Gomes, M. H. L., Custódio, R. M. B. P., & Oliveira, J. J. F. C. de. (2022). Evaluation of the risk behavior of Medical students at a university in Alagoas. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 46, e033. <https://www.scielo.br/j/rbem/a/kCBsQxs3TCHSRZrsFVPK3PB/abstract/?format=html&lang=en>.
- Preto, V. A., Fernandes, J. M., Silva, L. P. da, Reis, J. O. L. dos, Sousa, B. de O. P., Pereira, S. de S., Sailer, G. C., & Cardoso, L. (2020). Transtornos mentais comuns, estresse e autoestima em universitários da área da saúde do último ano. *Research, Society and Development*, 9(8). <https://repositorio.usp.br/item/003030152>.
- Rangel Caballero, L. G., Rojas Sánchez, L. Z., & Gamboa Delgado, E. M. (2015). [Overweight and obesity in Colombian college students and its association with physical activity]. *Nutricion Hospitalaria*, 31(2), 629–636. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.2.7757>.
- Rodriguez Añez, C. R., Reis, R. S., & Petroski, E. L. (2008). Brazilian version of a lifestyle questionnaire: translation and validation for young adults. *Arquivos brasileiros de cardiologia*, 91(2), 92–98. <https://doi.org/10.1590/s0066-782x2008001400006>.
- Santos Q. G., Melgaço C. K., De Moraes B. A., Lúcia, V., De, M., & Pessoa, P. (2022). *Sono, estresse e comportamentos como fatores contribuintes ao risco cardiovascular de acadêmicos de enfermagem trabalho para prêmio: Graduação -eixo 2: Saberes e Práticas de Enfermagem: Competências Específicas e Interprofissionalidade*. Retrieved May 30, 2024, from https://www.uece.br/eventos/enfermaio/anais/trabalhos_completos/802-50082-22042022-193049.pdf.
- Santos, M. J. O., Ferreira, E. M. S., & Ferreira, M. C. (2024). Predictors of Condom Use among College Students. *International journal of environmental research and public health*, 21(4), 433. <https://doi.org/10.3390/ijerph21040433>.
- Silva, G. A., Montazolli, G. de O., & Taki, M. S. (2023). Estado nutricional e os aspectos do comportamento alimentar de universitários da área da saúde de uma instituição privada de Várzea Grande-MT. *Mostra De Trabalhos Do Curso De Nutrição Do Univag*, 12. <https://periodicos.univag.com.br/index.php/mostranutri/article/view/2229>.
- Silva, S. B. da, Pedrão, L. J., & Miasso, A. I. (2012). O Impacto da fisioterapia na reabilitação psicossocial de portadores de transtornos mentais. *SMAD. Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool E Drogas*, 8(1), 34–40. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762012000100006.
- Soares, A. B., Rodrigues, I. da S., Santos, G. G. B. dos, & Lima, C. de A. (2021). A Satisfação de Estudantes Universitários com o Curso de Ensino Superior. *Psicologia: Ciência E Profissão*, 41. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003220715>.
- Souza, F. N., Santos, Ítalo J. L., Moraes, S. R., Silva, C. M. dos S., & Ellinger, V. C. M. (2017). Associação entre qualidade do sono e excesso de peso entre estudantes de medicina da Universidade Severino Sombra, Vassouras – RJ. *Revista De Saúde*, 8(1 S1), 99–100. Recuperado de <https://editora.univassouras.edu.br/index.php/RS/article/view/1041>.
- Souza, D., & Vaz, S. (2015). *UNICESUMAR -Centro Universitário de Maringá Pró-reitoria de Pesquisa, pós-graduação e extensão programa de Pós-graduação em promoção da saúde comportamento alimentar, estado nutricional e risco cardiovascular de universitários de uma instituição particular do Noroeste do Paraná*. <https://www.unicesumar.edu.br/mestrado-e-doutorado/wp-content/uploads/sites/226/2021/04/DIANA-SOUZA-SANTOS-VAZ.pdf>.
- Tassini, C. C., Val, G. R. do, Candido, S. da S., & Bachur, C. K. (2017). Assessment of the Lifestyle of University Students in the Healthcare Area Using the Fantastic Questionnaire. *Int. J. Cardiovasc. Sci.*, 30(2), 117–122. <https://ijcscardiol.org/article/assessment-of-the-lifestyle-of-university-students-in-the-healthcarearea-using-the-fantastic-questionnaire/>.
- Trindade, B. S. R., Souza, C. S. de, & Braga, S. de A. S. (2022). Atuação da Fisioterapia nas dores psicossomáticas de pessoas com transtornos mentais comuns. *Centro de Pesquisas Avançadas Em Qualidade de Vida*, 14(2), 1. <https://doi.org/10.36692/v14n2-13r>.
- Valle, L., Reimão, R., & Malvezzi, S. (2011). Reflexões sobre Psicopedagogia, estresse e distúrbios do sono do professor. *Www.revistapsicopedagogia.com.br*, 28(87), 237–245. <https://www.revistapsicopedagogia.com.br/detalhes/154/reflexoes-sobre-psicopedagogia--estresse-e-disturbios-do-sono-do-professor>.
- Vara, N., Fernandes, A., Queirós, C., & Pimentel, H. (2017). *Resiliência e stress em estudantes universitários*. <https://core.ac.uk/download/pdf/302926251.pdf>.
- Wilson, D. M. C., Nielsen, E., & Ciliska, D. (1984). Lifestyle Assessment: Testing the FANTASTIC Instrument. *Canadian Family Physician*, 30, 1863–1866.