

**ANÁLISE DO ESTILO DE VIDA DE ALUNAS DO CURSO DE NUTRIÇÃO E PSICOLOGIA
DE UM CENTRO UNIVERSITÁRIO LOCALIZADO NA ZONA DA MATA MINEIRA**

Vanessa Cristina de Souza Peron¹, Luana de Oliveira Corbelli¹, Gabriela Amorim Pereira Sol¹
Francielle Teixeira Santos¹, Luciano Bernardes Leite², Renata Aparecida Rodrigues de Oliveira¹

RESUMO

O estilo de vida pode ser caracterizado como um conjunto de hábitos e costumes de um indivíduo, que impacta na sua saúde como um todo e que sofre influências sociais, econômicas, culturais e de acordo com o tipo de conhecimento que ele possui. Assim, conhecimento sobre saúde pode ter impacto direto no estilo de vida do indivíduo. Diante disso, o objetivo geral foi avaliar e comparar o estilo de vida dos estudantes da área da saúde, dos cursos de Nutrição e Psicologia. A pesquisa foi feita por meio de um estudo descritivo, com delineamento transversal, com 69 mulheres: 45 da Nutrição e 24 da Psicologia. Foram utilizados um questionário sociodemográfico, o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e o Formulário de Marcadores de Consumo Alimentar do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN). A análise teve como resultado em relação aos alunos de Nutrição um melhor nível de atividade física: 35,6% foram classificados como muito ativos e a mesma porcentagem como ativos; ao contrário dos alunos de Psicologia, que foram classificados 54,2% em ativos e 37,5% insuficiente ativo B. Em relação ao consumo de bebida alcoólica, os alunos de Nutrição tiveram um maior consumo (82,2%), contra 54,2% dos alunos de Psicologia. O maior consumo de macarrão instantâneo e biscoitos recheados foi no curso de Psicologia, tendo como resultado um consumo de 37,5% e 66,7% respectivamente. Por fim, foi observada uma alta prevalência de estudantes dos dois cursos que relataram o hábito de consumir alimentos assistindo à televisão. Conclui-se que foi obtido um maior consumo de bebida alcoólica e nível de atividade física pelo curso de Nutrição, e maior consumo de consumo de macarrão instantâneo e biscoitos recheados no curso de Psicologia.

Palavras-chave: Estilo de vida. Saúde. Mulheres. Estudantes Universitárias.

1 - Curso de Nutrição, Centro Universitário Governador Ozanam Coelho (UNIFAGOC), Ubá, Minas Gerais, Brasil.

ABSTRACT

Analysis of the lifestyle of students in the nutrition and psychology course at a university center located in the zona da Mata Mineira

Lifestyle can be characterized as a set of habits and customs of an individual, which impacts their health as a whole and which is influenced by social, economic, cultural factors and according to the type of knowledge they possess. Thus, knowledge about health can directly impact an individual's lifestyle. Therefore, the general objective was to evaluate and compare the lifestyle of students in the health field, in Nutrition and Psychology courses. The research was carried out through a descriptive study, with a cross-sectional design, with 69 women: 45 from Nutrition and 24 from Psychology. A sociodemographic questionnaire, the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and the Food Consumption Markers Form of the Food and Nutrition Surveillance System (SISVAN) were used. The analysis resulted in a better level of physical activity among Nutrition students: 35.6% were classified as very active and the same percentage as active; unlike Psychology students, who were classified as 54.2% active and 37.5% insufficiently active B. Regarding alcohol consumption, Nutrition students had higher consumption (82.2%), compared to 54.2% of Psychology students. The highest consumption of instant noodles and stuffed cookies was in the Psychology course, resulting in a consumption of 37.5% and 66.7% respectively. Finally, a high prevalence of students from both courses was observed who reported the habit of consuming food while watching television. It is concluded that a higher consumption of alcoholic beverages and level of physical activity was obtained by the Nutrition course, and a higher consumption of instant noodles and stuffed cookies was obtained by the Psychology course.

Key words: Lifestyle. Health. Women. University students.

INTRODUÇÃO

A busca por novas informações, estudos sobre diferentes temas e assuntos dentro da área da saúde auxilia o indivíduo na busca de um melhor estilo de vida e consequentemente cuidar mais de si mesmo e de sua saúde no geral.

Assim, é esperado que dentro da universidade os estudantes aprendam diversos conteúdos que os predisponham a um estilo de vida saudável, devido ao conhecimento adquirido, principalmente entre os estudantes da Saúde e Nutrição.

O conhecimento é um fator importante para desenvolver um bom estilo de vida, embora não seja suficiente para mudanças comportamentais, dependendo de mais variáveis que irão influenciar como questões sociais, classe econômica, saúde e cultura (Borges e colaboradores, 2009).

Um bom estilo de vida e hábitos saudáveis, como alimentação equilibrada, práticas de atividade física rotineiramente, não fazer uso de drogas e bebidas alcóolicas, praticar o autocuidado e equilíbrio pessoal, proporcionam ao indivíduo uma boa qualidade de vida, redução do risco de desenvolvimentos de doenças, e melhor controle de si mesmo e do seu corpo (Yetgin, Agopyan, 2017; WHO, 2018).

Em relação ao estilo de vida, os estudantes universitários passam por uma grande mudança ao entrar em uma universidade, sendo essas, mudanças de rotina, desenvolvimento, comportamento, estilo de vida e posicionamento profissional (Yetgin, Agopyan, 2017).

Ainda, segundo os autores, as mudanças na alimentação, atividade física, uso de álcool e drogas interferem na vulnerabilidade desses alunos.

O uso de álcool e drogas é um problema que vem crescendo cada vez mais entre na sociedade, causando problemas sociais, familiares e grandes prejuízos a saúde física e mental (Silva e colaboradores, 2016).

O uso de tais substâncias vem sendo cada vez mais frequente em jovens, não sendo iniciado na fase universitária, mais sim na transição da infância para a adolescência, assim como o hábito tabágico (Pires e colaboradores, 2020).

Estudo feito com os cursos da área da saúde, como Psicologia, Medicina, Nutrição, Enfermagem e Fisioterapia, mostra um alto

consumo de álcool e drogas entre os universitários (Tovani, Santi, Trindade, 2021). Nesse estudo, os autores afirmam que este dado é explicado pois os psicotrópicos são, para tais estudantes, tidos como forma de diminuir sofrimento e aumentar o prazer, melhorar relações sociais e o rendimento acadêmico.

Em relação à área da Saúde, a Resolução nº 218/97 do Conselho Nacional de Saúde reconhece como dessa área vários cursos, dentre eles Nutrição e Psicologia, os quais devem promover e recuperar saúde do indivíduo em sua totalidade (Brasil, 1997).

Porém, esses cursos apresentam enfoques diferentes, em que na área da Nutrição estuda as relações entre os alimentos e nutrientes ingeridos pelo ser humano, o estilo de vida e estado de saúde e doenças. Já a Psicologia estuda o comportamento, processos mentais, como o ser humano se relaciona com o meio, e como está a saúde mental desse indivíduo dentro do contexto que ele está inserido.

Dessa forma, considerando a formação acadêmica dos estudantes da área da saúde, é esperado que possuam um maior conhecimento sobre temas relacionados ao bem-estar e um senso crítico mais desenvolvido em comparação a alunos de outras áreas.

No entanto, fatores como ambiente acadêmico, exigências curriculares e contexto social podem influenciar significativamente seu estilo de vida e hábitos diários.

Diante disso, torna-se relevante avaliar como esses estudantes aplicam o conhecimento adquirido em sua própria rotina.

Assim, o presente estudo tem como objetivo comparar fatores relacionados ao estilo de vida de estudantes dos cursos de Psicologia e Nutrição de um centro universitário localizado na Zona da Mata mineira.

MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa foi feita por meio de um estudo descritivo, com delineamento transversal, que ocorreu nos meses de março a junho de 2023, no qual os dados foram coletados a partir de questionários semiestruturados. A pesquisa foi realizada com 69 mulheres de 20 a 30 anos, estudantes de uma instituição de ensino superior privada da cidade de Ubá-MG.

Dentre as mulheres, 45 eram do curso de Nutrição e 24 do curso de Psicologia, ambas da mesma instituição.

As participantes autorizaram a pesquisa, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, certificando que todas aceitaram e concordaram em participar da pesquisa por espontânea vontade. Todos os procedimentos adotados seguiram a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do Centro Universitário Governador Ozanam Coelho (UNIFAGOC), sob o número do CAAE 64469322.2.0000.8108 e Parecer 5.767.789.

Os questionários foram aplicados durante o intervalo de aulas, e todo o procedimento foi conduzido por duas avaliadoras devidamente treinadas.

Para compor a amostra foram adotados os seguintes critérios de inclusão: a) ter assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido; b) ser mulher, universitária, entre 20 e 30 anos. E como critérios de exclusão: a) participantes que não completaram todo o questionário.

Foi divulgada a pesquisa para as universitárias, esclarecendo os objetivos e procedimentos do estudo; para as que aceitaram participar e se enquadravam nos critérios de inclusão e exclusão, foram aplicados os questionários (sociodemográfico, alimentação, e atividade física).

As pesquisadoras estavam a todo o tempo disponíveis para esclarecimento de dúvidas sobre algum questionário.

Inicialmente, foi aplicado um questionário sociodemográfico com perguntas sobre idade, consumo de álcool e hábito tabágico.

Foi aplicado também o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ, 2007), em sua versão curta, que se baseia em perguntas relacionadas com as atividades realizadas em uma semana habitual, em que estão associadas às atividades realizadas no trabalho, no lazer, no deslocamento, em casa, e o tempo gasto em atividades na posição sentada. O questionário avalia o tempo semanal gasto em atividades físicas de intensidade moderada, vigorosa e caminhada. Por fim, o indivíduo é classificado de acordo com o IPAQ em "sedentário, insuficiente ativo A e B, ativo e muito ativo" (IPAQ, 2007).

As informações sobre o consumo alimentar das participantes foram coletadas por meio do Formulário de Marcadores de Consumo Alimentar do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN) (Brasil, 2015), que tem como principal objetivo acompanhar o estado nutricional e as características do consumo alimentar dos indivíduos. O formulário contém respostas de "sim", "não" "não sei", envolvendo o comportamento alimentar do indivíduo, de forma a investigar, no dia anterior a pesquisa, o consumo de marcadores de alimentação não saudável envolvendo alimentos como: hambúrguer e/ou embutidos; bebidas adoçadas; macarrão instantâneo, salgadinhos ou biscoitos salgados; e biscoito recheado, doces ou guloseimas); e marcadores de alimentação saudável, como: consumo de feijão, verduras, legumes e frutas frescas) (Brasil, 2015).

Todas as análises estatísticas foram realizadas através do programa SPSS, versão 20.0 (Chicago, USA). Para apresentação dos dados, foi realizada estatística descritiva (média e desvio-padrão) e o cálculo das prevalências. Inicialmente, foi realizado o teste de Kolmogorov-Smirnov para verificar a pressuposição de normalidade em todas as variáveis.

A comparação da idade entre os cursos foi realizada por meio do teste de Mann Whitney. As porcentagens foram comparadas por meio do teste Qui Quadrado. Para todos os tratamentos foi adotado o nível de significância de 5%.

RESULTADOS

A análise dos dados revelou que não houve diferença significativa entre os grupos em relação à idade ($p=0,411$) e ao hábito tabágico ($p=0,597$). No entanto, observou-se um maior consumo de bebidas alcoólicas entre os estudantes do curso de Nutrição quando comparados aos de Psicologia ($p=0,028$), conforme apresentado na Tabela 1.

A Figura 1 apresenta a distribuição dos níveis de atividade física entre os estudantes dos cursos de Nutrição e Psicologia. Observa-se que mais da metade dos alunos de Nutrição (71,2%) estão concentrados nas categorias "Muito ativo" (35,6%) e "Ativo" (35,6%). Em contraste, no curso de Psicologia, a maior parte dos estudantes está distribuída entre as categorias "Ativo" (54,2%) e "Insuficientemente ativo B" (37,5%), indicando uma tendência a

menores níveis de atividade física nesse grupo. Por fim, a categoria "Sedentário" aparece apenas no grupo de Nutrição (4,4%), embora em uma baixa frequência.

Tabela 1 - Características do estilo de vida das avaliadas, de acordo com o curso pertencente, Ubá-MG, 2023.

	Nutrição (n=45)	Psicologia (n=24)	p-valor
Idade	22,16±2,25	21,75±2,01	0,411*
Hábito Tabágico			
Nunca	35 (77,8%)	16 (66,7%)	0,597§
Não	9 (20,0%)	7 (29,2%)	
Sim	1 (2,2%)	1 (4,2%)	
Consumo de Bebida			
Não	8 (17,8%)	11 (45,8%)	0,028*
Sim	37 (82,2%)	13 (54,2%)	

Legenda: *Teste Mann Whitney; §Teste Qui Quadrado de Pearson; *Teste Qui Quadrado com correção de continuidade.

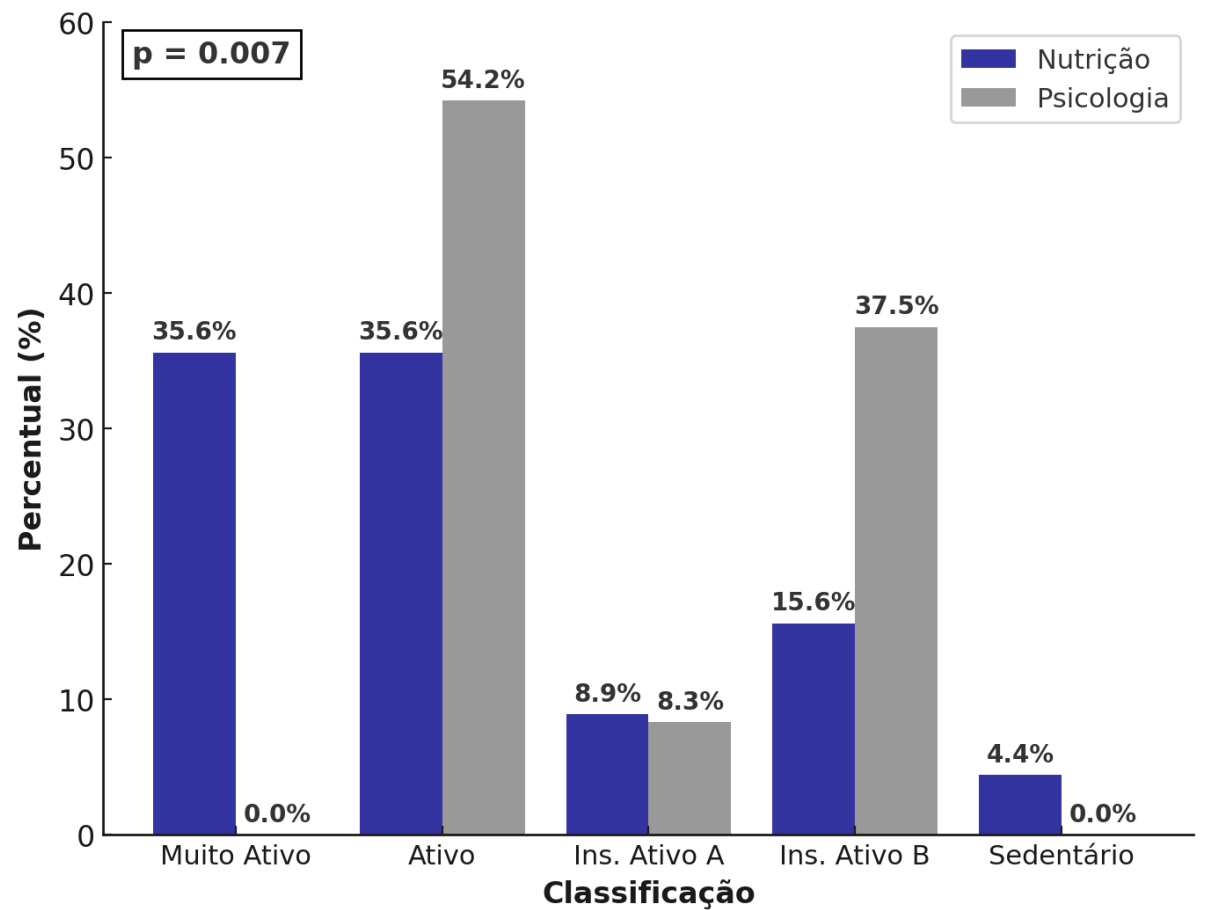


Figura 1 - Nível de atividade física das avaliadas, de acordo com o curso, Ubá-MG, 2023.

A Tabela 2 apresenta as características do consumo alimentar das estudantes dos cursos de Nutrição e Psicologia. Observou-se um hábito comum entre os grupos de realizar refeições enquanto assistem à TV, utilizam o computador e/ou celular, sem diferença estatisticamente significativa entre os cursos (p=0,185). Em relação aos marcadores de alimentação saudável, o consumo de feijão, frutas secas, verduras e legumes foi maior

entre as alunas de Nutrição, embora sem diferenças significativas em relação às estudantes de Psicologia.

Por outro lado, no que diz respeito aos marcadores de alimentação não saudável, verificou-se um maior consumo de macarrão instantâneo, salgadinhos, biscoitos salgados,

doces e guloseimas entre as alunas de Psicologia. Esses alimentos apresentaram diferenças estatisticamente significativas, com maior prevalência no grupo de Psicologia em comparação ao de Nutrição ($p=0,029$ e $p=0,027$, respectivamente).

Tabela 2 - Características do consumo alimentar das avaliadas, de acordo com o curso, Ubá-MG, 2023.

Marcadores	Nutrição (n=45)			Psicologia (n=24)			p-valor
	Sim	Não	Não Sabe	Sim	Não	Não Sabe	
Refeições assistindo TV, no computador e/ou celular	25 (55,6%)	20 (44,4%)	0 (0%)	18 (75%)	6 (25%)	0 (0%)	0,185*
Marcadores de alimentação saudável	40 (88,9%)	5 (11,1%)	0 (0%)	17 (70,8%)	7 (29,2%)	0 (0%)	0,121*
Feijão							
Frutas Secas	32 (71,1%)	13 (28,9%)	0 (0%)	18 (75%)	6 (25%)	0 (0%)	0,951*
Verduras e/ou legumes							
Marcadores de alimentação saudável	40 (88,9%)	5 (11,1%)	0 (0%)	18 (75%)	6 (25%)	0 (0%)	0,248*
Hambúrguer e/ou embutidos	13 (28,9%)	31 (68,9%)	1 (2,2%)	12 (50%)	12 (50%)	0 (0%)	0,187§
Bebidas adoçadas	16 (35,6%)	28 (62,2%)	1 (2,2%)	12 (50%)	12 (50%)	0 (0%)	0,419§
Macarrão instantâneo, salgadinhos ou biscoitos salgados	5 (11,1%)	39 (86,7%)	1 (2,2%)	9 (37,5%)	15 (62,5%)	0 (0%)	0,029§
Biscoito recheado, doces ou guloseimas	16 (35,6%)	29 (64,4%)	0 (0%)	16 (66,7%)	8 (33,3%)	0 (0%)	0,027*

Legenda: §Teste Qui Quadrado de Pearson; *Teste Qui Quadrado com correção de continuidade.

DISCUSSÃO

O objetivo deste estudo foi comparar fatores relacionados ao estilo de vida e aos hábitos alimentares de estudantes dos cursos de Nutrição e Psicologia. Os principais resultados mostraram que o consumo de bebidas alcoólicas foi maior entre os estudantes de Nutrição.

Além disso, observou-se que esses alunos apresentaram maior proporção na categoria muito ativo, enquanto a maioria dos estudantes de Psicologia foi classificada como ativa ou insuficientemente ativa B, indicando menor engajamento em atividades físicas regulares.

Em relação à alimentação, o consumo de alimentos ultraprocessados, como macarrão instantâneo, salgadinhos, biscoitos e doces, foi

mais frequente entre as alunas de Psicologia, enquanto os hábitos alimentares mais equilibrados foram mais prevalentes no grupo de Nutrição.

Inicialmente, em relação ao consumo de álcool, a maior prevalência entre os alunos de Nutrição encontrada neste estudo já foi relatada na literatura.

Valério e colaboradores (2016) observaram um elevado consumo de bebidas alcoólicas entre estudantes de Nutrição de uma faculdade em São Luís, Maranhão, sugerindo que esse comportamento pode ser comum nessa população.

No entanto, Munhoz e colaboradores (2017) identificaram um cenário distinto em uma instituição privada de Araçatuba, São Paulo, onde a maioria dos alunos de Nutrição

relatou não consumir álcool e apresentar um estilo de vida mais saudável. Essas diferenças reforçam a influência de fatores contextuais, sociais e acadêmicos no comportamento dos estudantes universitários em relação ao consumo de bebidas alcoólicas.

O consumo excessivo de álcool entre universitários é uma preocupação global, sendo responsável por impactos negativos na saúde e no desempenho acadêmico.

A Organização Mundial da Saúde (WHO, 2014) destaca que o álcool está diretamente associado a mais de 200 doenças e contribui para um percentual significativo das mortes no mundo.

Delmondes e colaboradores (2022) ressaltam que o alto consumo de bebidas alcoólicas entre universitários pode ser influenciado por fatores sociais, familiares, psicológicos e socioeconômicos.

Além disso, o uso de álcool muitas vezes está relacionado à busca por prazer, alívio do estresse e facilitação da interação social, o que pode explicar sua alta prevalência entre jovens universitários (Camargo e colaboradores, 2019).

No que se refere à prática de atividade física, os estudantes de Nutrição demonstraram um maior nível de engajamento quando comparados aos de Psicologia. Esse achado pode estar relacionado ao conhecimento adquirido ao longo da graduação e ao incentivo a um estilo de vida mais saudável dentro do curso. Estudos anteriores também encontraram uma maior prevalência de prática regular de exercícios entre estudantes de Nutrição. Gonçalves e colaboradores, (2016) e Leite e colaboradores (2011) relataram que entre 58% e 66,9% dos alunos de Nutrição de diferentes instituições eram fisicamente ativos.

Em contrapartida, Vieira e Schermann (2015) identificaram que apenas 34,7% dos estudantes de Psicologia de uma universidade no sul do Brasil praticavam atividade física regularmente. Essa baixa adesão pode estar associada a uma maior propensão ao estresse e a dificuldades na gestão do tempo, uma vez que muitos estudantes universitários enfrentam uma carga acadêmica intensa, o que impacta seus hábitos saudáveis (Oliveira e colaboradores, 2014). A falta de tempo é apontada como um dos principais fatores que dificultam a prática de atividade física entre universitários, sendo influenciada por questões acadêmicas, socioeconômicas e de

organização pessoal (Farias e colaboradores, 2022).

No entanto, a prática de exercícios é um fator essencial na prevenção de doenças crônicas, melhoria da qualidade de vida e redução do estresse (Ciolac e Guimarães, 2004).

Outro achado relevante deste estudo foi a alta prevalência de estudantes que realizam refeições enquanto assistem à TV, utilizam o computador e/ou celular.

Nesse sentido, Silva e colaboradores (2014) observaram que esse comportamento alimentar está associado a um maior consumo de alimentos hipercalóricos, como doces e chocolates, entre estudantes universitários.

Além disso, Lima e Bernardes (2018) destacam que comer sem atenção plena pode levar ao aumento da ingestão calórica e à redução da percepção de saciedade, favorecendo hábitos alimentares inadequados.

O Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014) recomenda que as refeições sejam feitas com atenção plena, sem distrações, para melhorar a percepção de saciedade e evitar excessos. A regulação do apetite é um processo complexo influenciado por diversos fatores biológicos e comportamentais.

Assim, práticas como evitar o uso de dispositivos eletrônicos durante as refeições e adotar um ambiente tranquilo para se alimentar podem contribuir para um melhor controle da ingestão alimentar e, conseqüentemente, para a manutenção de um estilo de vida saudável.

Em relação aos hábitos alimentares, verificou-se um maior consumo de alimentos ultraprocessados, como macarrão instantâneo, salgados, doces e biscoitos, entre as alunas de Psicologia.

Apesar da escassez de estudos específicos sobre os padrões alimentares de estudantes de Psicologia, essa é uma área de pesquisa relevante, visto que a alimentação está diretamente ligada à saúde mental e física.

Os estudantes de Nutrição, por sua vez, apresentaram menor consumo desses alimentos, um achado consistente com o estudo de Vieira, Sabadini e Oliveira (2008) que relataram uma baixa frequência de consumo de ultraprocessados entre alunos de Nutrição no leste do Estado de São Paulo.

Ainda que o conhecimento sobre alimentação saudável seja um fator relevante para a adoção de bons hábitos alimentares, ele

por si só não é suficiente para promover mudanças comportamentais.

Como destacado por Borges e colaboradores (2009) a alimentação é influenciada por múltiplos fatores, incluindo aspectos econômicos, sociais, culturais e individuais, que impactam diretamente as escolhas alimentares. Isso sugere que, apesar do conhecimento adquirido durante a graduação, os estudantes podem enfrentar barreiras externas que dificultam a adoção de um estilo de vida mais equilibrado.

Por fim, é importante considerar algumas limitações deste estudo. A utilização do questionário IPAQ para avaliação do nível de atividade física pode gerar viés devido à subjetividade das respostas.

Além disso, a natureza transversal do estudo impede a determinação de relações de causa e efeito. Outro fator limitante é o uso de questionários de consumo alimentar, que podem estar sujeitos a respostas imprecisas ou subestimadas pelos participantes.

CONCLUSÃO

Com o presente estudo, pode-se concluir que o curso de Nutrição, embora tenha um elevado consumo de bebida alcoólica, possuiu, no geral, um melhor estilo de vida do que o curso de Psicologia, levando em consideração melhor hábito alimentar e nível de atividade física.

Possivelmente esse resultado se deve ao conhecimento adquirido e estimulado ao longo do curso.

Assim, faz-se necessário maiores pesquisas sobre consumo alimentar e atividade física no curso de Psicologia, além da inclusão de disciplina multidisciplinar que abranja tais assuntos, visto que são fatores que influenciam na saúde geral do indivíduo e estão diretamente relacionados com a sua saúde mental.

É de suma importância a realização de novos estudos propondo entender a relação do ato de comer com distração, visto que interfere diretamente em vários aspectos do indivíduo, como percepção de saciedade, de quantidade, do momento presente, controle de ansiedade, entre outros.

REFERÊNCIAS

1-Borges, T.T.; Rombaldi, A.J.; Knuth, A.G.; Hallal, P.C. Conhecimento sobre fatores de

risco para doenças crônicas: estudo de base populacional. Cadernos de Saúde Pública. Vol. 25. Num. 7. 2009. p. 1511-1520.

2-Brasil, M.D.S. Guia alimentar para a população brasileira. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2 edição. Brasília. Ministério da Saúde. 2014.

3-Brasil, M.D.S. Orientações para Avaliação de Marcadores de Consumo Alimentar na Atenção Básica. Ministério da Saúde. Brasília. 2015.

4-Brasil. Resolução n. 218, de 06 de março de 1997. Brasília. 1997. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/1997/res0218_06_03_1997.html. Acesso em: 9/04/2024.

5-Camargo, E.C.P.; Gonçalves, J.S.; Felipe, A.O.B.; Fava, S.M.C.L.; Zago, M.M.F.; Dázio, E.M.R. Uso e abuso de drogas entre universitários e a sua interface com as políticas públicas. Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas. Vol. 15. Num. 4. 2019. p. 1-9.

6-Ciolac, E.G.; Guimarães, G.V. Exercício físico e síndrome metabólica. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 10. 2004. p. 319-324.

7-Delmondes, D.I.S.; Araujo, E.A.; Santos, F.G.; Mendes, J.B.; Paz Nogueira, L.; Sousa Santos, R.C.; Silva Gomes, B. O abuso de álcool entre estudantes universitários: uma revisão da literatura. Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento. Vol. 11. Num. 16. 2022. p. e39111637769.

8-Farias, G.O.; Zilch, G.R.; Mota, Í.D.; Rodrigues, J.D.; de Souza, L.S.; Campos Pereira, M.P.V.; Pereira, N. Atividade física, qualidade de vida e uso de drogas por estudantes. Cadernos do Aplicação. Vol. 35. 2022.

9-Gonçalves, B.S.; Ribas, D.D.; Seraphin, M.P.; Benitez, V.F.; Detregiachi, C.R.P. Relação entre sono e atividade física: enfoque nos estudantes de nutrição. IV Fórum de Pesquisa e Extensão da Universidade de Marília. Vol. 2. 2016. p. 195.

10-IPAQ. International Physical Activity Questionnaire. Scoring Protocol. 2007. Disponível em:

<https://sites.google.com/site/theipaq/>. Acesso em: 01/05/2024.

11-Leite, A.C.B.; Grillo, L.P.; Caleffi, F.; Mariath, A.B.; Stuker, H. Qualidade de vida e condições de saúde de acadêmicos de nutrição. Espaço para a Saúde. Vol. 13. Num. 1. 2011. p. 82-90.

12-Lima, C.; Bernardes, S. Mindless eating - influências nas quantidades de consumo alimentar: revisão da literatura. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. São Paulo. Vol. 12. Num. 71. 2018.

13-Munhoz, M.P.; Oliveira, J.; Anjos, J.C.; Gonçalves, R.D.; Lopes, J.F.; Celemi, L.G. Perfil nutricional e hábitos alimentares de universitários do curso de nutrição. Revista Saúde UniToledo. Vol. 1. Num. 1. 2017. p. 68-85.

14-Oliveira, C.S.; Gordia, A.P.; Quadros, T.M.B.; Campos, W. Atividade física de universitários brasileiros: uma revisão da literatura. Revista de Atenção à Saúde. Vol. 12. Num. 42. 2014.

15-Pires, I.T.M.; Farinha, M.G.; Pillon, S.C.; Santos, M.A.D. Uso de álcool e outras substâncias psicoativas por estudantes universitários de Psicologia. Psicologia: Ciência e Profissão. Vol. 40. 2020. p. e191670.

16-Silva, E.M.; Alves, M.J.; Castoldi, R.C.; Ceccato, A.D.F.; Fernandes, R.A.; Zanuto, E.A.C. Análise comparativa de hábitos de vida dos universitários ingressantes e egressantes de uma universidade particular. Colloquium Vitae. Vol. 6. Num. 2. 2014. p. 1-10.

17-Silva, E.R.; Zerwes Ferreira, A.C.; Oliveira Borba, L.; Puchalski Kalinke, L.; Nimtz, M.A.; Alves Maftum, M. Impacto das drogas na saúde física e mental de dependentes químicos. Ciência, Cuidado e Saúde. Vol. 15. Num. 1. 2016. p. 101-108.

18-Tovani, J.B.E.; Santi, L.J.; Trindade, E.V. Uso de psicotrópicos por acadêmicos da área da saúde: uma análise comparativa e qualitativa. Revista Brasileira de Educação Médica. Vol. 45. 2021. p. e175.

19-Valério, T.B.; Câmara, T.D.A.V.; Santos, A.F.; Lima, M.T.M.A.; Pereira, P.T.V.T.

Consumo de bebidas alcoólicas na adiposidade corporal em estudantes universitários. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. São Paulo. Vol. 10. Num. 60. 2016. p. 263-270.

20-Vieira, C.M.; Sabadin, E.; de Oliveira, M.R.M. Avaliação das práticas alimentares e do estado nutricional de universitárias do primeiro ano de nutrição. Revista Simbiologias. Vol. 1. Num. 1. 2008.

21-Vieira, L.N.; Schermann, L.B. Estresse e fatores associados em alunos de Psicologia de uma universidade particular do sul do Brasil. Aletheia. Vol. 46. 2015. p. 120-130.

22-WHO. World Health Organization. Brazil - Noncommunicable Diseases (NCD) Country Profiles. 2018. Disponível em: <https://iris.who.int/handle/10665/274512>. Acesso em: 09/04/2024.

23-WHO. World Health Organization. Global Status Report on Alcohol and Health. Luxemburgo. 2014. Disponível em: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/112736/1/9789240692763_eng.pdf?ua=1. Acesso em: 18/04/2024.

24-Yetgin, M.K.; Agopyan, A. Healthy lifestyle behaviours of sports sciences faculty students. Spormetre. Vol. 15. Num. 3. 2017. p. 177-184.

2 - Departamento de Educação Física, Universidade Federal de Viçosa, Viçosa, Minas Gerais, Brasil.

E-mail dos autores:

psivanessaperon@hotmail.com,
luanacorbelli@hotmail.com,
gabriela.pereira@unifagoc.edu.br,
francielle.santos@unifagoc.edu.br,
luciano.leite@ufv.br,
renata.oliveira@unifagoc.edu.br

Autor correspondente:

Renata Aparecida Rodrigues de Oliveira
renata.oliveira@unifagoc.edu.br

Recebido para publicação em 20/02/2025
Aceito em 21/03/2025