



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"
Faculdade de Ciências - Bauru



Gabriel Lopes Giacomini

**Estilo de Vida dos Universitários Brasileiros:
Uma Revisão Integrativa da Literatura Embasada
no Pentágono do Bem-estar**

Bauru

2024

Gabriel Lopes Giacomini

Estilo de Vida dos Universitários Brasileiros:
Uma Revisão Integrativa da Literatura
Embasada no Pentágulo do Bem-estar

Orientador: Prof. Dr. Márcio Pereira da Silva

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade de Ciências da
Universidade Estadual Paulista “Júlio de
Mesquita Filho” - Câmpus de Bauru –
para obtenção do título de Bacharel em
Educação Física.

Bauru

2024

G429c	Giacomini, Gabriel Lopes Estilo de Vida dos Universitários Brasileiros: Uma Revisão Integrativa da Literatura Embasada no Pentáculo do Bem-estar / Gabriel Lopes Giacomini. -- Bauru, 2024 90 p. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista (UNESP), Faculdade de Ciências, Bauru Orientador: Márcio Pereira da Silva 1. Estilo de vida. 2. Jovens universitários. 3. Pentáculo do Bem-estar. I. Título.
-------	---

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Dados fornecidos pelo autor(a).

AGRADECIMENTOS

Inicialmente gostaria de agradecer aqueles que conviveram comigo os 24 anos da minha vida, que me proporcionaram momentos incríveis e me deram todo o suporte possível para estar aqui hoje, concluindo a minha segunda graduação, muito obrigado mãe e pai, vocês são maravilhosos!

E por falar em família, quero agradecer a minha família bauruense, em especial, meus tios/padrinhos, meus primos e minha priminha Amanda, sem o acolhimento de vocês, minha estadia em Bauru teria sido muito mais difícil, vocês foram essenciais, muito obrigado!

Um trabalho de conclusão de curso, apesar de individual, não é realizado sozinho, e não poderia deixar de agradecer ao Prof. Dr. Márcio Pereira da Silva, que me acolheu no primeiro ano da faculdade em seu projeto de extensão e no fim da minha segunda graduação, aceitou a missão de me orientar na produção deste trabalho, gratidão por tudo professor, você é uma referência!

Por falar em graduação, que período cheio de descobertas e desafios, e com certeza os “Cookies”, um grupo de amigos que me proporcionou diversos momentos inesquecíveis na graduação e fora dela, tornou todo esse período mais especial e divertido, tenho muito orgulho de ter feito parte desse seleto grupo de pessoas, vocês são incríveis!

Agradeço também, os meus professores e professoras, em especial os/as que tive oportunidade de conviver além das disciplinas, através de projetos de extensão e núcleos de ensino, e aos meus colegas de turma, cada momento com vocês foi muito importante para minha formação, muito obrigado por todas as trocas!

Entretanto, não só de graduação vive um universitário, e não poderia deixar de agradecer às minhas companheiras de trabalho, que ouviram minhas reclamações, me apoiaram nos meus objetivos e me ajudaram a me tornar o profissional que sou hoje, vocês são extraordinárias!

Aliás, se alguém ouviu muitas vezes as minhas reclamações, essa pessoa foi minha companheira de vida, que esteve sempre disposta a ajudar e facilitar a minha rotina, compartilhar uma parte desse percurso com você foi um alívio em meio aos caos, muito obrigado por tudo, você é luz!

Por fim, gostaria de agradecer a todos, que dividiram experiências, ensinamentos e principalmente momentos marcantes comigo, gratidão!

RESUMO

O estilo de vida corresponde ao conjunto de ações cotidianas que reflete as atitudes e valores das pessoas, englobando ações e hábitos conscientes, associados à percepção de qualidade de vida que o indivíduo traz consigo. A juventude, por sua vez, é considerada um dos períodos ideais para formação de hábitos saudáveis, sendo o contexto universitário um fator impactante no estilo de vida dessa população. Diante disso, o presente estudo buscou analisar a produção acadêmica disponível sobre o estilo de vida de jovens brasileiros no contexto universitário, considerando os cinco componentes do Pentágono do Bem-estar, e seus impactos na saúde e qualidade de vida dessa população. Para isso, por meio do método de pesquisa qualitativo, foi realizada uma revisão integrativa da literatura, que se caracteriza como uma abordagem que objetiva sintetizar o estado do conhecimento de um determinado tema, por meio da análise de múltiplos estudos publicados. As produções foram analisadas e discutidas nas seguintes categorias: a) Características Nutricionais de Jovens Universitários; b) Níveis de Atividade Física Habitual de Jovens Universitários; c) Controle do Estresse de Jovens Universitários; d) Comportamentos Preventivos de Jovens Universitários; e) Qualidade dos Relacionamentos de Jovens Universitários. Como resultados, foi observado que em relação às características nutricionais, níveis de atividade física habitual e controle do estresse predominaram hábitos negativos, com destaque para hábitos alimentares inadequados, sedentarismo e níveis elevados de estresse. Quanto aos comportamentos preventivos, houve destaque para práticas promissoras porém comportamentos de risco também foram evidenciados, enquanto a qualidade dos relacionamentos, em geral, mostrou-se um ponto positivo. Conclui-se que a promoção de um estilo de vida saudável entre os jovens universitários exige uma abordagem integrada e adaptada às especificidades de cada componente do Pentágono do Bem-estar, de modo que a experiência universitária contribua para um futuro mais saudável e equilibrado.

Palavras-chave: Estilo de vida; Jovens universitários; Pentágono do Bem-estar

ABSTRACT

Lifestyle corresponds to the set of daily actions that reflect people's attitudes and values, encompassing conscious actions and habits, associated with the perception of quality of life that the individual brings with them. Youth, in turn, is considered one of the ideal periods for forming healthy habits, with the university context being an impactful factor on the lifestyle of this population. Given this, the present study sought to analyze the academic production available on the lifestyle of young Brazilians in the university context, considering the five components of the Pentacle of Well-being, and their impacts on the health and quality of life of this population. To this end, using the qualitative research method, an integrative literature review was carried out, which is characterized as an approach that objectively summarizes the state of knowledge on a given topic, through the analysis of multiple published studies. The productions were analyzed and discussed in the following categories: a) Nutritional Characteristics of Young University Students; b) Usual Levels of Physical Activity of Young University Students; c) Stress Control of Young University Students; d) Preventive Behaviors of Young University Students; e) Quality of Relations of Young University Students. As a result, it was observed that in relation to nutritional characteristics, levels of habitual physical activity and stress control, negative habits predominated, with emphasis on inadequate eating habits, sedentary lifestyle and high levels of stress. Regarding preventive behaviors, promising practices were highlighted, but risky behaviors were also highlighted, while the quality of relationships, in general, proved to be a positive point. It is concluded that promoting a healthy lifestyle among young university students requires an integrated approach adapted to the specificities of each component of the Pentacle of Well-being, so that the university experience contributes to a healthier and more balanced future.

Keywords: Lifestyle; Young university students; Pentacle of Wellbeing

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Pentáculo do Bem-estar.....	16
Figura 2 - Representação do Pentáculo do Bem-estar a ser Preenchido.....	17
Figura 3 - Etapas de Seleção e Categorização dos Estudos.....	27

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Síntese dos resultados sobre características nutricionais de jovens universitários.....	28
Quadro 2 - Síntese dos resultados sobre níveis de atividade física habitual de jovens universitários.....	31
Quadro 3 - Síntese dos resultados sobre controle do estresse de jovens universitários.....	34
Quadro 4 - Síntese dos resultados sobre comportamentos preventivos de jovens universitários.....	37
Quadro 5 - Síntese dos resultados sobre a qualidade dos relacionamentos de jovens universitários.....	41

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	10
2. QUALIDADE E ESTILO DE VIDA: UMA ABORDAGEM HOLÍSTICA.....	13
2.1 Qualidade de Vida.....	13
2.2 Estilo de Vida.....	14
3. COMPONENTES DO PENTÁCULO DO BEM-ESTAR.....	16
3.1 Características Nutricionais (Nutrição).....	17
3.2 Níveis de Atividade Física Habitual.....	18
3.3 Controle do Estresse.....	19
3.4 Comportamento Preventivo.....	20
3.5 Qualidade dos Relacionamentos.....	21
4. IMPACTOS DO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO NO ESTILO DE VIDA E SAÚDE DOS JOVENS.....	23
5. METODOLOGIA.....	25
6. APRESENTAÇÃO DOS DADOS E DISCUSSÃO.....	28
6.1 Características Nutricionais de Jovens Universitários.....	28
6.2 Níveis de Atividade Física Habitual de Jovens Universitários.....	31
6.3 Controle do Estresse de Jovens Universitários.....	34
6.4 Comportamentos Preventivos de Jovens Universitários.....	37
6.5 Qualidade dos Relacionamentos de Jovens Universitários.....	40
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	43
REFERÊNCIAS.....	45
APÊNDICE A.....	51
APÊNDICE B.....	60
APÊNDICE C.....	69
APÊNDICE D.....	77
APÊNDICE E.....	86

1. INTRODUÇÃO

O estilo de vida representa o conjunto de ações cotidianas que reflete as atitudes e valores das pessoas, sendo composto por hábitos e ações conscientes associados à percepção de qualidade de vida que o indivíduo traz consigo, desse modo, compreender o perfil de estilo de vida de um indivíduo ou grupo, pode ser fundamental para auxiliar na promoção de mudanças de comportamentos que oferecem riscos à saúde (Nahas; Barros; Francalacci, 2000).

Observa-se que a conduta individual é influenciada tanto pela informação e pela vontade pessoal quanto pelas oportunidades e barreiras impostas pela realidade social, sendo considerada por muitos como uma das principais causas de riscos à saúde e ao bem-estar (Nahas, 2017).

A juventude, conforme Nogueira *et al.* (2014), seria um dos períodos ideais para a formação de hábitos saudáveis, porém, frequentemente o foco dos jovens se direciona para o acúmulo de bens materiais, o que leva a sacrifícios pessoais e à adoção de práticas saudáveis apenas em fases posteriores da vida, como a velhice.

Segundo Vieira *et al.* (2002), as mudanças nos padrões alimentares, na prática de atividades físicas, nos níveis de estresse e nos hábitos de consumo de álcool e cigarro podem impactar diretamente a formação física e social dos jovens universitários, além de influenciar suas condições nutricionais e sua vulnerabilidade biológica.

Essas mudanças são amplificadas pelo ingresso no ambiente universitário, marcado por novas relações sociais e adoção de novos comportamentos, além das alterações biológicas e da instabilidade psicossocial que tornam os jovens universitários um grupo especialmente vulnerável (Vieira *et al.*, 2002).

Como estudante de graduação, frequentemente estive preocupado com as minhas ações cotidianas, sentindo culpa por não conseguir seguir hábitos considerados saudáveis, como praticar exercícios físicos e manter uma alimentação adequada. Tais preocupações acompanharam todo o meu percurso acadêmico, motivando a busca por mais conhecimentos relacionados ao estilo de vida dos jovens universitários.

Para contribuir com uma compreensão mais aprofundada do estilo de vida e dos fatores que afetam a saúde e qualidade de vida, Nahas, Barros e Francalacci (2000) propuseram em seu estudo, o Perfil do Estilo de Vida Individual (PEVI) com

base no Pentáculo do Bem-estar, um instrumento que permite identificar o perfil de estilo de vida a partir de cinco aspectos fundamentais que influenciam a saúde geral e estão associados a doenças crônico-degenerativas e ao bem-estar psicológico: características nutricionais, controle do estresse, níveis de atividade física habitual, comportamento preventivo e qualidade dos relacionamentos (Nahas; Barros; Francalacci, 2000).

A partir da análise das características do estilo de vida, os autores sugerem que programas de promoção da saúde podem auxiliar na implementação de estratégias comportamentais, além de criar oportunidades e reduzir barreiras para que indivíduos e grupos, como os universitários, possam buscar um estilo de vida ativo, saudável e em harmonia social e espiritual (Nahas; Barros; Francalacci, 2000).

O fato da juventude ser considerada um dos períodos ideais para a formação de hábitos saudáveis, sendo o contexto universitário um fator impactante no estilo de vida dessa população, e a possibilidade de compreensão mais aprofundada do estilo de vida e dos fatores que afetam a saúde e a qualidade de vida através do Pentáculo do Bem-estar, originou a questão que permeou este estudo: Como a literatura acadêmica descreve a qualidade do estilo de vida dos jovens universitários brasileiros em cada um dos cinco componentes do Pentáculo do Bem-estar?

Diante da questão proposta, nesta pesquisa buscou-se analisar a produção acadêmica disponível sobre o estilo de vida de jovens brasileiros no contexto universitário, considerando os cinco componentes do Pentáculo do Bem-estar (Nahas; Barros; Francalacci, 2000) e seus impactos na saúde e qualidade de vida dessa população.

Assim, o estudo foi estruturado em cinco etapas, organizadas para facilitar a compreensão e análise do trabalho, sendo a primeira intitulada “Qualidade e Estilo de Vida: Uma Abordagem Holística”, a qual explora os conceitos de qualidade de vida e estilo de vida, essenciais para a compreensão do estudo.

Na sequência, no capítulo "Componentes do Pentáculo do Bem-estar", são descritas as principais características de cada um dos componentes do pentáculo, compondo uma base teórica que auxilia na compreensão dos resultados.

O terceiro capítulo, denominado "Impactos do Contexto Universitário no Estilo de Vida e Saúde dos Jovens", trata das possíveis influências do ambiente

universitário sobre o estilo de vida e a saúde dos jovens estudantes, público-alvo deste estudo.

Posteriormente, na quarta etapa, são abordados os aspectos metodológicos relativos à coleta e análise dos dados, possibilitando uma visão mais clara sobre o procedimento adotado para a investigação. Na quinta etapa, por fim, são apresentados e discutidos os resultados, permitindo uma compreensão mais profunda das informações obtidas.

A partir dos dados analisados, foi realizado o fechamento do estudo nas Considerações Finais, sinalizando os principais achados sobre o tema.

2. QUALIDADE E ESTILO DE VIDA: UMA ABORDAGEM HOLÍSTICA

2.1 Qualidade de Vida

O conceito de qualidade de vida é complexo e multifacetado, variando de pessoa para pessoa e ao longo da vida de cada indivíduo. No entanto, há um consenso geral de que a qualidade de vida é influenciada por uma rede intrincada de fatores que moldam o cotidiano humano, incluindo o estado de saúde, a longevidade, a satisfação no trabalho, o salário, o lazer, as relações familiares, a disposição, o prazer e até mesmo a espiritualidade (Nahas, 2017).

Em um sentido amplo, a qualidade de vida reflete a dignidade humana, pois depende do atendimento das necessidades fundamentais, como alimentação, moradia, educação e trabalho, priorizando a sobrevivência antes do bem-estar. Em última instância, a qualidade de vida também abrange aspectos como bem-estar, felicidade, sonhos, dignidade e cidadania, embora sua definição objetiva represente um desafio (Nahas, 2017).

A qualidade de vida é uma construção social, marcada pela relatividade cultural, sendo intrinsecamente ligada à percepção do indivíduo de sua posição na vida, em relação à cultura e ao sistema de valores em que vive, bem como aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (Minayo; Hartz; Buss, 2000; Whoqol Group, 1995).

Em uma visão holística, a qualidade de vida pode ser definida como *"a percepção de bem-estar resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano."* (Nahas, 2017, p. 15).

Para compreender a qualidade de vida, é essencial considerar tanto os parâmetros socioambientais quanto os parâmetros individuais que influenciam a vida de indivíduos ou grupos populacionais. Entre os parâmetros socioambientais estão moradia, transporte, segurança, assistência médica, condições de trabalho, educação, opções de lazer, meio ambiente, cultura e vida comunitária. Já os parâmetros individuais, incluem a hereditariedade, a percepção dos parâmetros socioambientais e o estilo de vida, que abrange hábitos alimentares, controle do estresse, atividade física habitual, relacionamentos e comportamento preventivo (Nahas, 2017).

A qualidade de vida pode ser analisada tanto em perspectiva individual quanto coletiva, e para avaliar grupos sociais, utiliza-se indicadores estatísticos que caracterizam o grau de qualidade de vida e desenvolvimento humano, como expectativa de vida, índices de mortalidade e morbidade, níveis de escolaridade e alfabetização de adultos, renda per capita, desemprego, desnutrição e obesidade. No entanto, mais do que meras estatísticas, o desenvolvimento humano envolve escolhas e a ampliação do acesso e das oportunidades para uma vida melhor e mais feliz, sendo o bem-estar humano o foco principal (Nahas, 2017).

Infelizmente, as desigualdades sociais persistem e se refletem nos indicadores de desenvolvimento humano e qualidade de vida, especialmente quando analisados regionalmente, manifestando-se também com base na origem étnica e na cor da pele, apesar dos esforços para reduzir essas desigualdades por meio de políticas públicas, principalmente no campo educacional (Nahas, 2017).

2.2 Estilo de Vida

O estilo de vida é descrito como um conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, valores e oportunidades na vida das pessoas, sendo um dos determinantes mais importantes da saúde de indivíduos, grupos e comunidades, como demonstrado em pesquisas de diversos países, incluindo o Brasil (Nahas, 2017).

O estilo de vida ativo tornou-se fundamental na promoção da saúde e na redução da mortalidade por todas as causas. Para a maioria da população, os maiores riscos para a saúde e o bem-estar têm origem no próprio comportamento individual, que é influenciado tanto pela informação e vontade da pessoa quanto pelas oportunidades e barreiras presentes na sociedade (Nahas, 2017).

Estima-se que dois terços das mortes decorrentes de doenças preveníveis sejam causadas por quatro comportamentos: tabagismo, alimentação inadequada, inatividade física e consumo excessivo de bebidas alcoólicas. Portanto, o estilo de vida desempenha um papel crucial na saúde a curto e longo prazo, pois existem fatores positivos e negativos no nosso estilo de vida que comprovadamente afetam nossa saúde e bem-estar (Nahas, 2017).

Até mesmo os jovens devem estar atentos, pois os hábitos de estilo de vida são estabelecidos, em grande parte, antes da vida adulta e podem influenciar

significativamente a saúde na meia-idade e na velhice, de modo que o conhecimento adquirido e a atitude desempenham um papel fundamental (Nahas, 2017).

Ninguém está imune à apatia e ao condicionamento negativo que acompanham os confortos da modernidade e que afetam os hábitos que conduzem à saúde positiva, e embora a decisão final seja do indivíduo, os fatores determinantes que podem facilitar ou dificultar o comportamento individual vêm do ambiente físico e das características socioculturais do meio em que se vive (Nahas, 2017).

A preocupação com a saúde, estilo de vida e qualidade de vida é um problema global que envolve pesquisadores de diversas áreas, incluindo sociologia, medicina, enfermagem, psicologia, economia, geografia, história social e filosofia. A busca por uma boa qualidade de vida envolve inúmeros fenômenos que estão relacionados às diversas dimensões do ser humano, de modo que se a pesquisa nesse campo cresce, aumenta o estímulo para que os indivíduos busquem uma qualidade de vida mais elevada (Silvestrini, 2015).

Alcançar um estilo de vida que favoreça a qualidade de vida não é tarefa fácil e muitas vezes não é uma prioridade no cotidiano das pessoas. O modo como nos comportamos, como nos alimentamos, como praticamos esportes, como interagimos com outros indivíduos no trabalho e como nos relacionamos com amigos são todos elementos essenciais na determinação da qualidade de vida (Silvestrini, 2015; Farquhar, 1995).

3. COMPONENTES DO PENTÁCULO DO BEM-ESTAR

O Pentáculo do Bem-estar, proposto por Nahas, Barros e Francalacci (2000), representado na Figura 1, oferece um modelo abrangente para avaliar e promover um estilo de vida saudável por meio de cinco componentes essenciais: características nutricionais, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do estresse. Cada um desses aspectos desempenha um papel fundamental na manutenção da saúde, influenciando diretamente a prevenção de doenças crônicas, como hipertensão, diabetes e obesidade, além de promover o bem-estar psicológico (Nahas, 2017).

Figura 1 - Pentáculo do Bem-estar

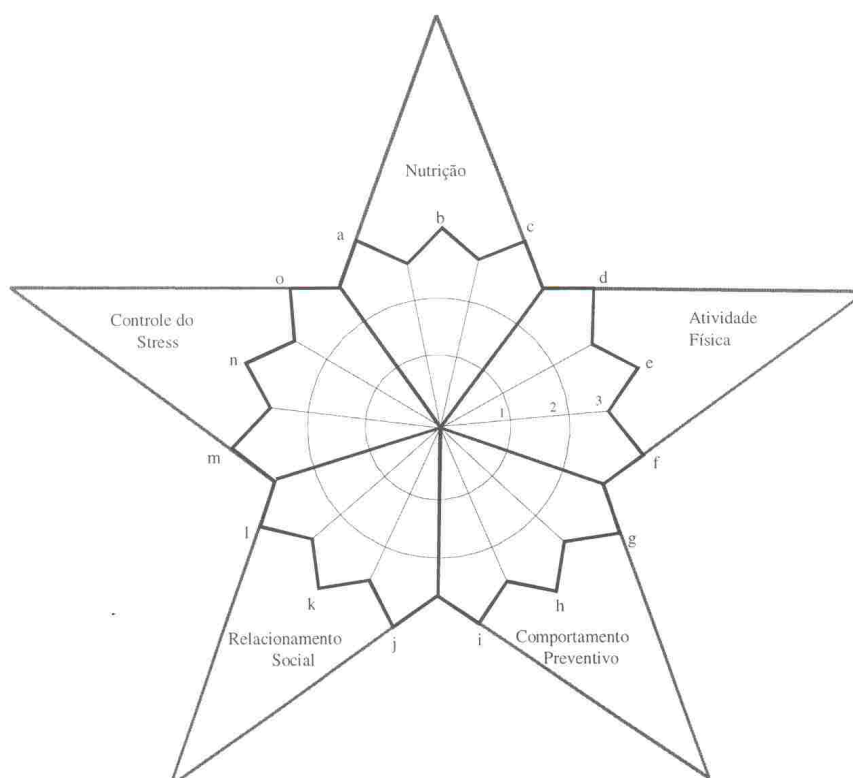


Fonte: Nahas, Barros e Francalacci (2000)

Este modelo foi utilizado como base para o Perfil do Estilo de Vida Individual (PEVI), uma ferramenta que permite avaliar o estilo de vida das pessoas em relação a esses cinco componentes (Nahas; Barros; Francalacci, 2000), reconhecendo que certos fatores como fumo, consumo de álcool, alimentação inadequada, sedentarismo e estresse, podem afetar negativamente a saúde, mas estão sob controle individual (Nahas, 2017).

A Figura 2 apresenta um modelo para preenchimento do Pentágulo do Bem-estar conforme as respostas fornecidas através do Perfil do Estilo de Vida Individual (PEVI), de modo que quanto maior o número de espaços preenchidos, melhor é o estilo de vida do indivíduo ou grupo analisado. (Nahas; Barros; Francalacci, 2000)

Figura 2 - Representação do Pentágulo do Bem-estar a ser Preenchido



Fonte: Nahas, Barros e Francalacci (2000)

Assim, o Pentágulo do Bem-estar proporciona uma visão integrada dos fatores que afetam a saúde e a qualidade de vida, incentivando a adoção de comportamentos saudáveis e preventivos. Neste capítulo, exploraremos cada um dos componentes do Pentágulo e seus impactos no estilo de vida, saúde e bem-estar.

3.1 Características Nutricionais (Nutrição)

O componente "características nutricionais" do Pentágulo do Bem-estar ressalta a importância de uma alimentação equilibrada e de qualidade para a saúde e o bem-estar. Segundo Nahas (2017), uma dieta saudável deve incluir o consumo regular de frutas, hortaliças e cereais integrais, limitando a ingestão de alimentos

ricos em gorduras e açúcar, o que contribui para o equilíbrio do organismo e auxilia na prevenção de doenças relacionadas à dieta.

Nahas, Barros e Francalacci (2000) observam que, nas últimas décadas, o comportamento alimentar da população sofreu mudanças significativas, muitas vezes influenciado por dietas "milagrosas" que, embora prometam resultados rápidos, geralmente não funcionam a médio e longo prazo e podem comprometer a saúde. Esse tipo de prática, segundo os autores, não apenas falha em promover perda de peso sustentável, mas também pode prejudicar o equilíbrio nutricional e levar a sérios problemas comportamentais e de saúde.

Em contraste, a verdadeira transformação alimentar ocorre quando há uma mudança definitiva nos hábitos, que inclui a adoção de um estilo de vida saudável e sustentável. Entretanto, essa mudança é frequentemente vista como um desafio, pois muitas pessoas acreditam que será necessário abrir mão de prazeres para alcançar uma saúde equilibrada, o que desestimula a adesão a um estilo de vida saudável (Nahas, Barros e Francalacci, 2000).

Além disso, Nahas (2017) enfatiza que uma dieta adequada deve levar em conta aspectos quantitativos, como o número de calorias, e qualitativos, como a composição dos nutrientes ingeridos, considerando que as necessidades energéticas variam de acordo com fatores individuais, como tamanho corporal, fase de desenvolvimento e nível de atividade física.

Os alimentos fornecem nutrientes essenciais para o funcionamento do organismo, participando da construção e manutenção celular e do fornecimento de energia para atividades diárias e processos vitais (Nahas, 2017).

Em suma, a abordagem nutricional do Pentáculo propõe uma alimentação balanceada que, ao atender às necessidades energéticas e nutricionais, promove a saúde e previne doenças, sem recorrer a práticas insustentáveis ou arriscadas.

3.2 Níveis de Atividade Física Habitual

O componente "níveis de atividade física habitual" do Pentáculo do Bem-estar destaca a importância do movimento regular para a saúde e o bem-estar. De acordo com Nahas, Barros e Francalacci (2000), a vida moderna, embora tenha trazido conforto e avanços tecnológicos, também reduziu as oportunidades para a prática de atividades físicas, o que se tornou um fator importante para o aumento das doenças cardiovasculares e da mortalidade precoce.

O estilo de vida urbano e automatizado frequentemente não estimula a prática de atividades físicas regulares, necessárias para um estado de saúde ideal, tornando-se um desafio para muitas pessoas manterem níveis adequados de movimento (Nahas; Barros; Francalacci, 2000).

A prática de atividade física inclui todas as formas de movimento corporal voluntário que demandam gasto energético acima do repouso, envolvendo atividades cotidianas, como trabalho, deslocamentos, tarefas domésticas, e atividades de lazer, como exercícios físicos, esportes e dança. Esses diferentes tipos de atividade são essenciais para a manutenção de um nível adequado de aptidão física, que se refere à capacidade de realizar atividades com vigor e disposição, reduzindo o risco de doenças associadas ao sedentarismo (Nahas, 2017).

Segundo Nahas (2017), a aptidão física é subdividida em duas abordagens: a aptidão relacionada à performance motora, que foca no desempenho máximo em esportes e atividades laborais, e a aptidão relacionada à saúde, que engloba características que, quando em níveis adequados, oferecem mais energia para as atividades diárias e menor probabilidade de desenvolver condições crônicas.

Estudos mostram que níveis regulares de atividade física habitual estão consistentemente associados a uma melhor saúde geral, menor incidência de doenças e menor taxa de mortalidade, destacando a atividade física como um componente crucial para o estilo de vida saudável promovido pelo Pentágono do Bem-estar (Nahas; Barros; Francalacci, 2000).

3.3 Controle do Estresse

O componente "controle do estresse" do Pentágono do Bem-estar aborda o impacto do estresse na saúde e a importância de estratégias para lidar com ele de forma equilibrada. Nahas, Barros e Francalacci (2000) descrevem como a vida moderna é marcada por uma série de fatores estressantes, como pressões no trabalho, violência urbana, incertezas sobre o futuro e degradação ambiental, que contribuem para um ritmo de vida acelerado, muitas vezes além do controle das pessoas, causando o aumento do estresse de forma generalizada, fazendo desse fenômeno um problema sem fronteiras geográficas e demográficas.

No entanto, Nahas (2017) explica que o estresse não é algo que necessariamente deve ser evitado, pois é uma resposta natural do organismo a estímulos que alteram o equilíbrio interno, um estado conhecido como homeostase.

Esses estímulos, chamados de agentes estressantes, podem ser físicos, como variações de temperatura, ou psicossociais, como mudanças na vida pessoal e profissional. O estresse pode ocorrer em forma aguda, quando é momentâneo, ou de maneira crônica, quando os fatores estressores persistem de modo contínuo ou repetitivo (Nahas, 2017).

O conceito de estresse, introduzido por Hans Selye em 1936, envolve o modo como o organismo responde a qualquer estímulo que modifique seu estado de equilíbrio, seja ele positivo ou negativo, real ou imaginário (Nahas, 2017). Selye também definiu duas categorias de estresse: o “eustresse”, ou “bom” estresse, que pode ser um estímulo positivo para o organismo, como ocorre ao se exercitar, e o “distresse”, que é prejudicial e pode levar a problemas de saúde (Nahas, 2017).

Controlar o estresse, portanto, não significa eliminá-lo, mas sim desenvolver formas de enfrentar situações estressantes com equilíbrio e segurança, já que a forma de reação é o que afeta a saúde e a qualidade de vida (Nahas, 2017).

Estudos mostram que o estresse é um fator de risco para várias doenças, como as cardíacas, e que ele pode gerar sentimentos de agressividade, frustração e impotência, levando a reações somatizadas que impactam o organismo negativamente (Nahas, 2017).

Enfrentar o estresse com resiliência e buscar um bem-estar espiritual por meio de relacionamentos saudáveis e objetivos claros na vida são estratégias que contribuem para o controle eficaz do estresse e o equilíbrio emocional (Nahas; Barros; Francalacci, 2000).

3.4 Comportamento Preventivo

O componente “comportamento preventivo” do Pentágulo do Bem-estar enfatiza práticas de autocuidado que visam reduzir os riscos de saúde e aumentar a expectativa de vida. Para Nahas (2017), o monitoramento regular de indicadores de saúde, como a pressão arterial e os níveis de colesterol, aliado à abstinência de tabaco e ao consumo moderado de álcool, são estratégias fundamentais para a prevenção de doenças crônicas e para a promoção de uma vida mais longa e saudável.

Nahas, Barros e Francalacci (2000) expandem essa noção, destacando que, na sociedade contemporânea, comportamentos preventivos incluem práticas essenciais para a proteção contra diferentes riscos à saúde. A proteção solar, por

exemplo, previne o envelhecimento precoce e reduz o risco de câncer de pele, sendo especialmente importante evitar a exposição entre 10 e 16 horas (Nahas; Barros; Francalacci, 2000).

O uso de preservativos em relações sexuais, principalmente em casos de múltiplos parceiros, é outro comportamento preventivo crucial, pois reduz a probabilidade de doenças sexualmente transmissíveis, incluindo a AIDS. Esses autores também ressaltam a importância da ergonomia, como a postura adequada e a variação de tarefas repetitivas, para prevenir lesões por esforços repetitivos (LER) e incapacidade laborativa (Nahas; Barros; Francalacci, 2000).

Além disso, o uso de equipamentos de segurança no trabalho previne acidentes graves, e a abstinência de tabaco é uma das estratégias mais importantes para reduzir a mortalidade prematura associada a doenças cardiovasculares e câncer (Nahas; Barros; Francalacci, 2000).

Por fim, a moderação no consumo de bebidas alcoólicas e a abstinência de drogas são destacados como comportamentos que evitam problemas de saúde hepática, problemas sociais, e até mesmo comportamentos antissociais e mortes prematuras, frequentemente de maneira violenta (Nahas; Barros; Francalacci, 2000).

Essas práticas de comportamento preventivo constituem um pilar essencial no Pentágulo do Bem-estar, promovendo um estilo de vida proativo e cuidadoso com a saúde e o bem-estar, tanto físico quanto social.

3.5 Qualidade dos Relacionamentos

O componente "qualidade dos relacionamentos" do Pentágulo do Bem-estar enfatiza a importância das conexões sociais e o impacto positivo de uma rede de apoio para o bem-estar emocional e psicológico. Nahas (2017) destaca que cultivar amizades e construir relações de apoio são fundamentais para aliviar o estresse e promover uma saúde mental equilibrada. Nesse sentido, o relacionamento com os outros, com a natureza e consigo mesmo forma a base do bem-estar espiritual, contribuindo significativamente para a qualidade de vida (Nahas; Barros; Francalacci, 2000).

Estudos indicam que o comportamento e a qualidade das relações sociais de uma pessoa podem influenciar tanto a ocorrência quanto a reincidência de doenças crônicas, como AIDS, câncer e doenças cardíacas, mostrando que a forma

como lidamos com nossos relacionamentos e o cultivo de um ambiente harmonioso impactam diretamente a saúde (Nahas; Barros; Francalacci, 2000).

Para alcançar esse equilíbrio, Nahas, Barros e Francalacci (2000) sugerem que o autocuidado diário e a prática de atividades que nos conectem com as nossas questões interiores, como ouvir música, relaxar em um ambiente tranquilo ou apreciar a natureza, são essenciais. Segundo os autores, nos relacionamentos sociais, a prática da tolerância surge como um elemento importante para fortalecer as conexões e cultivar um ambiente de apoio mútuo, promovendo, assim, o bem-estar integral.

4. IMPACTOS DO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO NO ESTILO DE VIDA E SAÚDE DOS JOVENS

A entrada na universidade representa um marco significativo na vida dos jovens, envolvendo mudanças que afetam não só o desenvolvimento acadêmico, mas também o crescimento social, físico e psicológico. Esse contexto de transição traz desafios específicos que demandam adaptações intensas, consequentemente, o estilo de vida dos jovens universitários é amplamente impactado, moldando suas escolhas e práticas diárias, o que pode influenciar a saúde e a qualidade de vida, com repercussões duradouras (Vieira *et. al*, 2002; Posada-Bernal; Castaneda-Cantillo; Martins, 2021).

Entre os principais desafios dessa nova fase, está o distanciamento do convívio familiar, que amplia a necessidade de adaptação, de modo que a rotina universitária introduz o jovem a novas relações sociais e novos comportamentos, frequentemente distintos dos adotados até então. Esse processo de transformação ocorre em paralelo a intensas mudanças biológicas e psicossociais próprias da adolescência. Juntos, esses fatores tornam os jovens mais vulneráveis a comportamentos de risco, como o consumo de álcool e tabaco, alimentação inadequada e sedentarismo (Vieira *et. al*, 2002; Posada-Bernal; Castaneda-Cantillo; Martins, 2021).

O "estilo de vida emancipatório", característico dos jovens universitários, promove comportamentos que, a longo prazo, podem comprometer a saúde, como o consumo de alimentos processados, cigarro e álcool, além da baixa prática de atividades físicas, que são comuns nessa fase. Esses hábitos, enquanto imediatos, têm potencial para afetar profundamente a saúde futura e a qualidade de vida desses jovens, além disso, a busca por experiências sociais e a transição para a independência trazem consigo desafios de gestão pessoal e de tomada de decisões conscientes (Posada-Bernal; Castaneda-Cantillo; Martins, 2021).

A carga de estresse gerada por essas novas demandas acadêmicas e sociais é outro aspecto determinante, as pressões relacionadas ao desempenho acadêmico e à adaptação ao ambiente universitário podem impactar diretamente a saúde mental. O aumento do estresse contribui para o desenvolvimento de quadros de ansiedade e depressão, afetando a saúde e o bem-estar dos estudantes, aspectos que se não manejados adequadamente, podem comprometer tanto o

desenvolvimento acadêmico quanto as interações sociais (Posada-Bernal; Castaneda-Cantillo; Martins, 2021).

Nessa fase, é essencial que os jovens desenvolvam estratégias de enfrentamento e cultivem valores que permitam uma adaptação saudável, de maneira que o fortalecimento dessas habilidades contribua para uma experiência universitária mais equilibrada, ajudando a minimizar os impactos negativos das pressões acadêmicas. Assim, os jovens conseguem estabelecer uma base emocional e comportamental que facilitará uma transição saudável para a vida adulta (Posada-Bernal; Castaneda-Cantillo; Martins, 2021).

Outro fator que marca a entrada na universidade é o distanciamento da família, muitas vezes vivenciado como um “grito de liberdade”, e esse novo contexto de autonomia exige que o jovem assuma responsabilidade por suas escolhas e pelos hábitos que adota. Com maior contato com colegas de diferentes regiões e culturas, a convivência se torna um campo fértil para troca de experiências e hábitos diversos, proporcionando um aprendizado sobre responsabilidade individual, preparando o jovem para os desafios da vida adulta (Vieira *et. al*, 2002).

A juventude, embora seja o momento ideal para consolidar hábitos saudáveis, nem sempre é vivida com esse foco, pois muitos jovens nessa fase, concentram suas energias na busca por conquistas materiais, deixando o cuidado com a saúde em segundo plano. Esse comportamento reflete a tendência de adiar a busca por uma vida saudável, assumindo que será possível adotá-la em fases posteriores, o que pode acarretar em prejuízos à saúde a longo prazo (Gonçalves *et. al*, 2018; Nogueira *et. al*, 2014).

Dessa forma, o contexto universitário representa uma fase crítica, onde mudanças comportamentais e desafios psicológicos e sociais afetam o estilo de vida e a saúde dos jovens. A adoção de comportamentos saudáveis e o manejo adequado das pressões acadêmicas são fundamentais para que os jovens construam uma base sólida para a vida adulta, o que torna essa fase decisiva para estabelecer hábitos e escolhas que contribuam para a qualidade de vida e reduzam a vulnerabilidade a problemas de saúde no futuro (Posada-Bernal; Castaneda-Cantillo; Martins, 2021).

5. METODOLOGIA

Este trabalho adotou uma abordagem qualitativa, fundamentada na premissa de que essa metodologia é adequada para explorar questões que não podem ser quantificadas, como é o caso dos resultados encontrados sobre o estilo de vida de jovens universitários no Brasil. A pesquisa qualitativa se volta para o universo dos significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, aspectos que compõem um nível mais profundo das relações sociais e fenômenos, e que não podem ser simplificados em variáveis mensuráveis (Minayo, 2002).

Dessa forma, a análise visou compreender como o estilo de vida dos jovens universitários é retratado na literatura, analisando minuciosamente cada componente do estilo de vida, conforme proposto por Nahas; Barros; Francalacci (2000), e seus impactos na qualidade de vida e saúde desse público.

Para atingir tal objetivo, foi realizado um estudo de revisão integrativa da literatura, que se caracteriza como uma abordagem que objetiva sintetizar o estado do conhecimento de um determinado tema, por meio da análise de múltiplos estudos publicados (Mendes; Silveira; Galvão, 2008).

Esse método permite a identificação de lacunas de conhecimento e contribui para discussões sobre métodos e resultados de pesquisas, facilitando a tomada de decisões baseadas em evidências. Além disso, através do rigor metodológico é permitido a compreensão das características dos estudos incluídos, proporcionando conclusões gerais sobre o fenômeno analisado e orientações para futuras intervenções e pesquisas (Mendes; Silveira; Galvão, 2008).

A primeira etapa do estudo correspondeu a definição das bases de dados, dos descritores, e das estratégias de buscas, para realização da seleção dos estudos correspondentes ao tema e pergunta direcionadora da pesquisa (Botelho; Cunha; Macedo, 2011).

A escolha das bases de dados foi pautada pelos conteúdos disponíveis, priorizando aquelas que reunissem produções acadêmico-científicas. Para este estudo, foram utilizadas as seguintes bases: Portal de Periódicos Capes, Google Scholar, Scielo, Repositório Institucional da Unesp, Repositório da Produção Científica e Intelectual da Unicamp, Repositório da Produção da USP, Repositório Institucional da Universidade Federal de São Carlos (UFSCar) e o Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do ABC (UFABC).

Os descritores que integraram as pesquisas nas bases de dados foram estipulados a partir dos componentes do estilo de vida do Pentágulo do Bem-Estar (Nahas; Barros; Francalacci, 2000) e do objetivo e público alvo do estudo, sendo eles: I) Estilo de vida E Universitários, II) Alimentação E Universitários, III) Atividade física E Universitários, IV) Estresse E Universitários, V) Relacionamentos E Universitários, VI) Comportamento preventivo E Universitários.

Na elaboração das estratégias de busca, foi estabelecido um recorte temporal que considera os principais avanços tecnológicos, mudanças climáticas e transformações sociais que podem afetar o estilo de vida das pessoas. Com isso, foram selecionados estudos mais recentes, publicados entre 2013 e 2023, visando assegurar a atualidade e relevância dos dados analisados.

A segunda etapa do estudo, conforme Botelho, Cunha e Macedo (2011), envolveu a definição dos critérios de inclusão e exclusão. Foram incluídos 69 estudos publicados em formato completo, que abordaram o estilo de vida e/ou algum dos componentes do Pentágulo do Bem-estar proposto por Nahas; Barros; Francalacci (2000), com estudantes universitários como público-alvo.

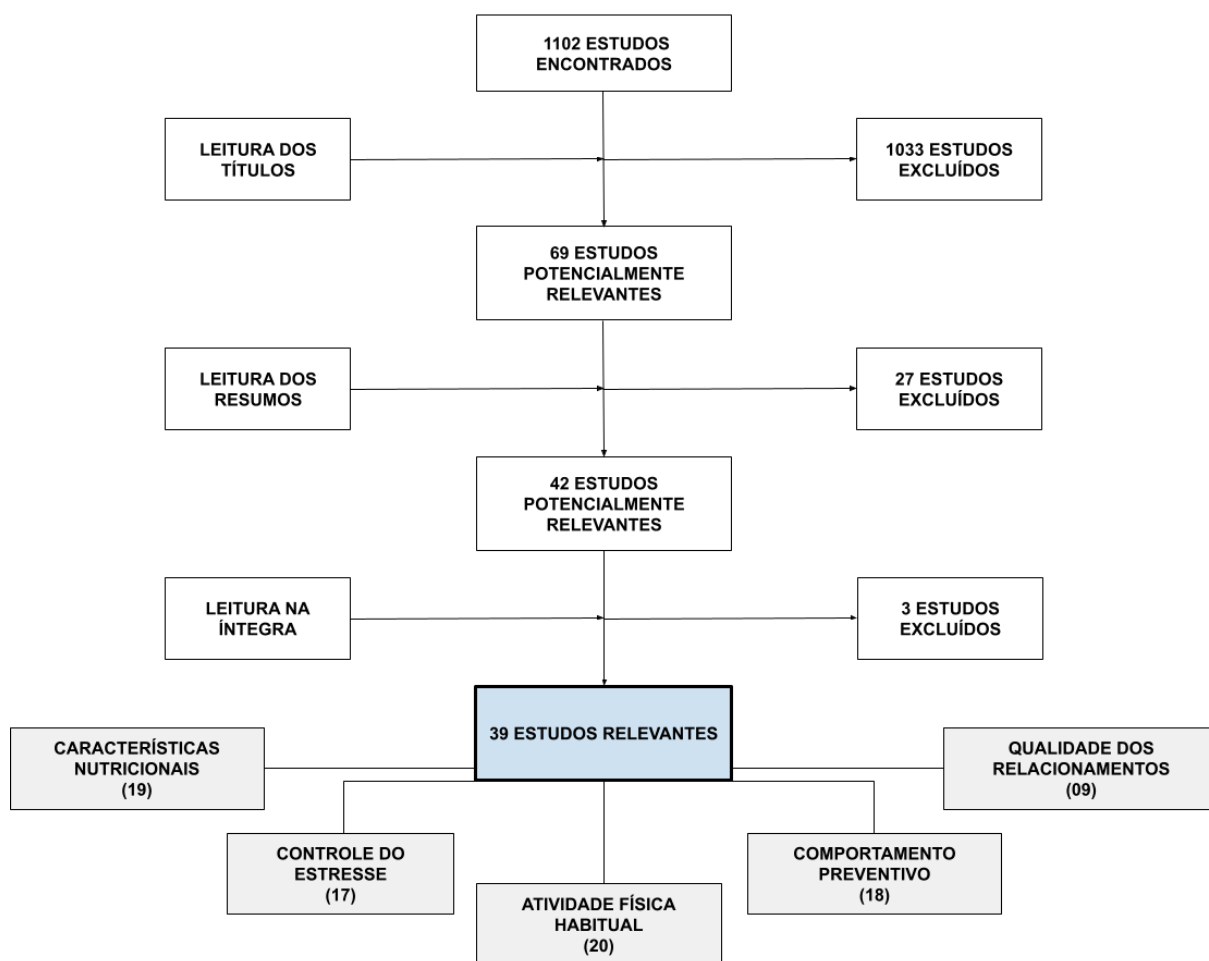
Após a pré-seleção, procedeu-se à identificação dos estudos, etapa que corresponde à terceira fase de uma revisão integrativa (Botelho; Cunha; Macedo, 2011). Nesta etapa, realizou-se a leitura criteriosa dos resumos e das palavras-chaves, de modo a excluir os estudos que não apresentavam dados referentes a pelo menos um dos cinco componentes do Pentágulo do Bem-estar, totalizando 42 estudos selecionados.

Na quarta etapa do estudo, referente à categorização dos estudos selecionados (Botelho; Cunha; Macedo, 2011), foi realizada a leitura completa dos trabalhos, o que resultou na exclusão de três estudos que não atendiam ao objetivo da pesquisa. Assim, 39 estudos fizeram parte desta pesquisa.

As categorias definidas para análise dos resultados encontrados, corresponderam aos cinco componentes do Pentágulo do Bem-estar, sendo eles: Características Nutricionais; Controle do Estresse; Níveis de Atividade Física Habitual; Comportamento Preventivo; Qualidade dos Relacionamentos (Nahas; Barros; Francalacci, 2000).

As etapas de seleção dos estudos e categorização para análise, encontram-se representadas no fluxograma (Figura 3) abaixo:

Figura 3 - Etapas de Seleção e Categorização dos Estudos



Fonte: Autoria própria.

Por fim, foi realizada a interpretação e análise dos resultados e a síntese do conhecimento, que correspondem à quinta e sexta etapa do processo de uma revisão integrativa (Botelho; Cunha; Macedo, 2011), culminando nos resultados apresentados no próximo capítulo.

6. APRESENTAÇÃO DOS DADOS E DISCUSSÃO

A síntese dos resultados encontrados nos 39 estudos incluídos na revisão integrativa da literatura foram analisados e discutidos nas seguintes categorias: a) Características Nutricionais de Jovens Universitários; b) Níveis de Atividade Física Habitual de Jovens Universitários; c) Controle do Estresse de Jovens Universitários; d) Comportamentos Preventivos de Jovens Universitários; e) Qualidade dos Relacionamentos de Jovens Universitários.

Dos 39 estudos analisados, apenas 4 (Amaral *et al.*, 2021; Castro *et al.*, 2017; Sandre, 2017; Nogueira *et al.*, 2014) utilizaram o Perfil do Estilo de Vida Individual (PEVI), ferramenta proposta por Nahas, Barros e Francalacci (2000). No entanto, os componentes do Pentágono do Bem-estar foram explorados, seja de forma individual ou coletiva, em todos os trabalhos incluídos neste estudo.

6.1 Características Nutricionais de Jovens Universitários

O Quadro 1 sintetiza os resultados relacionados às características nutricionais de jovens universitários, destacando a distribuição de achados positivos, intermediários, negativos e complementares, identificados na análise dos estudos incluídos na revisão sistemática da literatura.

Quadro 1 - Síntese dos resultados sobre características nutricionais de jovens universitários

CARACTERÍSTICA DOS RESULTADOS	NÚMERO DE ESTUDOS	ASPECTOS CONVERGENTES	AUTORES E ANO DE PUBLICAÇÃO
Positivos	3	Consumo de frutas e legumes, bons hábitos alimentares principalmente de praticantes de atividade física.	Faria, 2015; Tassini et al., 2017; Reis, Marques e Coelho, 2019
Intermediários	1	Hábitos alimentares regulares, embora com lacunas a serem preenchidas.	Silva et al., 2018

Negativos	13	Baixo consumo de frutas, verduras e legumes, aliado ao consumo frequente de alimentos ultraprocessados, doces e frituras.	Prati; Porto; Ferreira, 2020; Nogueira et al., 2014; Souza; Santos; Pinho, 2021; Amaral et al., 2021; Santos et al., 2014; Belem; Camargo; Both, 2019; Oliveira et al., 2018; Cardoso, 2016; Bühner et al., 2019; Brito; Gordia; Quadros, 2016; Castro et al., 2017; Sandre, 2017; Reis, Marques e Coelho, 2019
Complementares	4	Coexistência de comportamentos contraditórios.	Vargas et al., 2015; Maciel et al., 2016; Oliveira et al., 2018; Silvia, 2017

Fonte: Autoria Própria

Dentre os 39 estudos analisados no presente trabalho, 19 abordaram sobre características nutricionais de jovens em contexto universitário, dos quais 13 apresentaram resultados negativos, destacando hábitos alimentares inadequados, baixa qualidade nutricional e impacto negativo do ambiente acadêmico na saúde dos estudantes. O Apêndice A, ao final do trabalho, apresenta uma sinopse dos 19 estudos que abordaram as Características Nutricionais de Jovens Universitários.

Entre os principais problemas identificados estão o baixo consumo de frutas, verduras e legumes, aliado ao consumo frequente de alimentos ultraprocessados, doces e frituras (Prati; Porto; Ferreira, 2020; Nogueira *et al.*, 2014; Souza; Santos; Pinho, 2021; Amaral *et al.*, 2021). Além disso, ingressantes e concluintes demonstraram insatisfação com seus hábitos alimentares e percepção corporal, evidenciando dificuldades em manter uma dieta balanceada (Santos *et al.*, 2014).

Estudantes de diferentes cursos, como Educação Física e Nutrição, mesmo com acesso ao conhecimento técnico, também relataram padrões alimentares insuficientes (Belem; Camargo; Both, 2019; Oliveira *et al.*, 2018). Mudanças negativas nos hábitos alimentares ao longo da graduação, como aumento do consumo de ultraprocessados, sedentarismo e consumo excessivo de calorias, também foram observadas (Cardoso, 2016).

O estudo de Reis, Marques e Coelho (2019) destacou que universitários não praticantes de atividade física, apresentam uma percepção negativa sobre a alimentação, relatando hábitos alimentares inadequados e um nível não tão alto de gasto energético diário.

Apesar do predomínio de resultados negativos, alguns estudos indicaram práticas alimentares moderadas ou positivas. Silva *et al.* (2018) classificaram 75,71% dos estudantes como possuindo hábitos alimentares regulares, embora com lacunas a serem preenchidas, como maior ingestão de alimentos *in natura* e água.

Outros três resultados sugerem práticas saudáveis entre determinados grupos, como o consumo frequente de frutas e legumes relatado por Faria (2015) e Tassini *et al.* (2017), que destacaram diferenças entre estudantes de Medicina e Fisioterapia. Reis, Marques e Coelho (2019) observaram que praticantes de atividades físicas apresentam maior frequência de bons hábitos alimentares, embora nem todos os resultados fossem consistentes.

Adicionalmente, quatro estudos apontaram a coexistência de comportamentos contraditórios. Vargas *et al.* (2015) identificaram que, mesmo com esforços para manter uma dieta balanceada, grande parte dos estudantes consome açúcar, sal e gordura em excesso. Maciel *et al.* (2016) e Oliveira *et al.* (2018) reforçaram essa ambivalência, destacando a substituição de refeições por lanches, o consumo inadequado de água e o excesso de alimentos não saudáveis, como doces e fast food.

Silvia (2017), destacou que o primeiro ano de faculdade não influenciou significativamente o estado nutricional, os hábitos de vida ou o consumo alimentar dos estudantes avaliados. No entanto, foram observadas diferenças entre sexos, os rapazes apresentaram maior consumo de energia, carboidratos, proteínas, fibras e ferro em comparação às moças.

No geral, os achados evidenciam um padrão preocupante de hábitos alimentares entre universitários, com impacto potencial na saúde e qualidade de vida dessa população (Bührer *et al.*, 2019; Brito; Gordia; Quadros, 2016; Castro *et al.*, 2017; Sandre, 2017).

Esses achados revelam a complexidade e a diversidade dos hábitos alimentares entre universitários, pois apesar de algumas práticas positivas, a prevalência de padrões inadequados é predominante, indicando a necessidade de

intervenções para a promoção de alimentação saudável e o incentivo a mudanças no estilo de vida dessa população.

6.2 Níveis de Atividade Física Habitual de Jovens Universitários

O Quadro 2 sintetiza os resultados relacionados aos níveis de atividade física habitual de jovens universitários, destacando a distribuição de achados positivos, intermediários, negativos e complementares, identificados na análise dos estudos incluídos na revisão sistemática da literatura.

Quadro 2 - Síntese dos resultados sobre níveis de atividade física habitual de jovens universitários

CARACTERÍSTICA DOS RESULTADOS	NÚMERO DE ESTUDOS	ASPECTOS CONVERGENTES	AUTORES E ANO DE PUBLICAÇÃO
Positivos	5	Comportamentos mais positivos em relação à atividade física (principalmente cursos da área da saúde, em especial o curso de Educação Física)	Sousa; Borges, 2016; Munhoz, 2017; Souza et al., 2016; Maciel et al., 2016; Reis; Marques; Coelho, 2019
Intermediários	4	Resultados intermediários, com tendências ou ressalvas negativas	Belem; Camargo; Both, 2019; Bühner et al., 2019; Vargas et al., 2015; Amaral et al., 2021
Negativos	8	Sedentarismo e falta de prática regular de atividade física (com destaque para as mulheres e cursos com menos demanda de atividade física)	Guimarães et al., 2017; Souza; Santos; Pinho, 2021; Santos et al., 2014; Silva et al., 2018; Brito; Gordia; Quadros, 2016; Prati; Porto; Ferreira, 2020; Sandre, 2017; Reis; Marques; Coelho, 2019
Complementares	5	Padrões de comportamento, que revelam uma prática física inconsistente, com variações significativas entre cursos e períodos acadêmicos	Tassini et al., 2017; Nogueira et al., 2014; Castro et al., 2017; Munhoz, 2017; Luna et al., 2018

Fonte: Autoria Própria

Com relação aos níveis de atividade física habitual de universitários, foram analisados 20 estudos, que revelaram uma diversidade de resultados, indicando padrões de comportamento físico variados, que refletem tanto fatores positivos quanto negativos em relação ao estilo de vida dos participantes. O Apêndice B, ao final do trabalho, apresenta uma sinopse dos 20 estudos que abordaram os Níveis de Atividade Física Habitual de Jovens Universitários.

Entre os fatores negativos, o sedentarismo e a falta de prática regular de atividade física foram frequentemente observados em oito estudos. Na pesquisa de Guimarães *et al.* (2017) foi evidenciado uma prevalência de sedentarismo de 71,6% entre os 550 estudantes universitários do estado do Piauí analisados, sendo esse comportamento associado ao aumento do risco de doenças cardiovasculares.

No estudo de Souza, Santos e Pinho (2021) foi relatado que 91,7% dos universitários não atingiram a quantidade mínima de atividade física diária, o que também aponta para elevados índices de sedentarismo entre essa população. De forma complementar, Santos *et al.* (2014) observaram que tanto alunos ingressantes quanto concluintes apresentaram baixos níveis de atividade física diária, com os concluintes mostrando-se ainda mais inativos, sugerindo um agravamento do sedentarismo ao longo do curso.

Silva *et al.* (2018) e Brito, Gordia e Quadros (2016) corroboram a ideia de que muitos universitários mantêm estilos de vida inativos, com destaque para os estudantes do sexo feminino, frequentemente mais propensos ao sedentarismo. Já no estudo de Prati, Porto e Ferreira (2020), os estudantes universitários, independentemente do sexo, apresentaram um estilo de vida inadequado, com risco para a saúde, especialmente no que diz respeito à atividade física, não atingindo os padrões mínimos necessários para um estilo de vida saudável.

Em consonância, Sandre (2017) encontrou que muitos estudantes não praticavam exercícios regularmente, com uma grande parcela não adotando caminhadas ou o uso da bicicleta como meio de transporte. Além disso, a pesquisa de Reis, Marques e Coelho (2019) revelou que, embora muitos estudantes gostem de esportes, isso não se traduz em uma prática regular.

Quatros estudos mostraram resultados intermediários, com tendências ou ressalvas negativas, como a pesquisa de Belem, Camargo e Both (2019), que destacou que, embora alguns estudantes se destacassem em termos de atividade

física, muitos apresentaram um alto índice de inatividade, o que é considerado preocupante pelos autores, dado o contexto acadêmico de saúde do público analisado.

De maneira semelhante, Bühner *et al.* (2019) e Vargas *et al.* (2015) identificaram que uma parcela significativa dos estudantes praticava atividade física de forma esporádica, sem a regularidade necessária para caracterizar seus hábitos como saudáveis. Complementando essas observações, Amaral *et al.* (2021) constataram que, embora os estudantes realizassem atividades físicas e exercícios de força, essas práticas eram ocasionais e não alcançavam uma frequência diária consistente.

Cinco estudos, por outro lado, revelaram comportamentos mais positivos em relação à atividade física, como o de Sousa e Borges (2016), que destacaram que 74,5% dos estudantes eram fisicamente ativos, praticando uma média de 481,65 minutos de atividade física semanalmente.

Munhoz (2017) observou que muitos alunos de graduação, especialmente de cursos que favorecem a prática física, como Educação Física, se mostraram muito ativos. Corroborando, Souza *et al.* (2016) também encontraram altas taxas de atividade física entre os acadêmicos, particularmente no curso de Educação Física, onde a maioria estava no estágio de manutenção da prática física.

Maciel *et al.* (2016) e Reis, Marques e Coelho (2019) destacaram que uma boa parte dos participantes foi classificada como fisicamente ativa, com 78% dos estudantes de cursos relacionados à área da saúde se declarando praticantes regulares de atividades físicas.

Além dos resultados qualificando os níveis de atividade física habitual dos jovens universitários, cinco estudos forneceram informações interessantes sobre padrões de comportamento, que revelam uma prática física inconsistente, com variações significativas entre cursos e períodos acadêmicos.

Tassini *et al.* (2017) observaram que, enquanto muitos estudantes de Fisioterapia relatavam ser vigorosamente ativos, com 67% praticando ao menos 30 minutos diários, essa prática era esporádica. Em contraste, 25% dos estudantes de Medicina eram vigorosamente ativos pelo menos cinco vezes por semana, indicando um padrão mais regular.

Já no estudo de Nogueira *et al.* (2014), foi evidenciado que os estudantes de Educação Física apresentavam hábitos positivos de atividade física (72,22% no

bacharelado e 63,55% na licenciatura), enquanto os de Fisioterapia mostraram altos índices de sedentarismo, com 73,49% não realizando a quantidade mínima diária de exercício, o que sugere uma discrepância preocupante entre os cursos.

Sobre estudantes de Educação Física, Castro *et al.* (2017) identificaram que, entre os estudantes dessa área, a prática de atividades físicas diminui conforme eles avançam nos períodos acadêmicos, refletindo uma correlação negativa entre o avanço no curso e a atividade física. Munhoz (2017), por sua vez, destacou que a atividade física entre estudantes de Educação Física se concentrava principalmente nos períodos da manhã e tarde, devido às exigências da grade curricular prática.

Por fim, Luna *et al.* (2018) indicaram que estudantes mais ativos fisicamente tendiam a ter um estilo de vida menos saudável, sugerindo que o elevado nível de atividade física nem sempre está associado a um equilíbrio geral de vida.

Em termos gerais, os estudos analisados apresentam um panorama diversificado dos níveis de atividade física habitual entre universitários, de modo que enquanto alguns demonstram um estilo de vida ativo, especialmente entre estudantes de cursos relacionados à saúde, com destaque para o curso de Educação Física, outros revelam elevados índices de sedentarismo e inatividade, com destaque para as mulheres e estudantes de cursos com menor demanda de atividade física. A prevalência de resultados negativos sobre atividade física, especialmente no contexto universitário, sugere a necessidade de intervenções que incentivem a prática regular de atividades físicas como parte integral do estilo de vida acadêmico.

6.3 Controle do Estresse de Jovens Universitários

O Quadro 3 sintetiza os resultados relacionados ao controle do estresse de jovens universitários, destacando a distribuição de achados positivos, intermediários, negativos e complementares, identificados na análise dos estudos incluídos na revisão sistemática da literatura.

Quadro 3 - Síntese dos resultados sobre controle do estresse de jovens universitários

CARACTERÍSTICA DOS RESULTADOS	NÚMERO DE ESTUDOS	ASPECTOS CONVERGENTES	AUTORES E ANO DE PUBLICAÇÃO
-------------------------------	-------------------	-----------------------	-----------------------------

Positivos	3	Estratégias bem-sucedidas para lidar com o estresse	Vargas et al., 2015; Amaral et al., 2021; Nogueira et al., 2014
Intermediários	4	Variações no controle do estresse entre diferentes grupos	Souza et al., 2020; Toffaneto, 2022; Tassini et al., 2017; Belem; Camargo; Both, 2019
Negativos	8	Níveis elevados de estresse	Prati; Porto; Ferreira, 2020; Sandre, 2017; Silva, 2021; Pace, 2016; Lima et al., 2020; Preto et al., 2020; Preto, 2018; Mendonça, 2020
Complementares	3	Prevalência no início do curso e influência de fatores acadêmicos (atividades)	Castro et al., 2017; Mussi et al., 2019; Lima et al., 2020

Fonte: Autoria Própria

Dentre os 39 estudos analisados, 17 trataram sobre o componente Controle do Estresse no estilo de vida de universitários, evidenciando um cenário diversificado e preocupante, especialmente entre estudantes de odontologia e enfermagem. A maioria dos estudos apresentou resultados negativos, destacando níveis elevados de estresse, enquanto outros apontaram situações intermediárias ou positivas, além de trazerem informações complementares que reforçam a complexidade do tema. O Apêndice C, ao final do trabalho, apresenta uma sinopse dos 17 estudos que abordaram os Controle do Estresse de Jovens Universitários.

Entre os resultados negativos, Prati, Porto e Ferreira (2020) constataram que universitários, independentemente do sexo, têm um estilo de vida inadequado relacionado ao estresse, não atingindo uma pontuação mínima para um estilo de vida saudável. Já Sandre (2017) destacou que apenas uma pequena parcela dos estudantes conseguia manter equilíbrio emocional em discussões (14,7% no período noturno e 20% no integral) ou equilibrar trabalho e lazer (11,8% no noturno e 18,8% no integral).

Em seu estudo, Silva (2021) relatou que 63,8% dos estudantes de odontologia apresentaram estresse moderado a grave, sendo mais prevalente no primeiro ano e entre aqueles que residiam com mais de quatro pessoas, o que aumentou em 2,3 vezes a chance de estresse grave. De forma semelhante, Pace (2016) indicou que 55,2% dos estudantes de odontologia tinham estresse, com 29,6% em estado de exaustão.

Focando nos estudantes de enfermagem, Lima *et al.* (2020) identificaram que 50,9% apresentavam alto estresse e 46,5% médio estresse, associados a sintomas depressivos e baixa qualidade do sono. Preto *et al.* (2020) e Preto (2018) relataram que 78% dos participantes apresentavam estresse recente, com manifestações físicas e psicológicas relacionadas a fatores pessoais (como problemas de saúde e uso de medicamentos) e ambientais (reajustes sociais). Já Mendonça (2020) encontrou que 79,3% dos discentes apresentaram níveis de estresse moderado a extremamente severo, com 31,7% classificados em nível severo.

Quatro estudos apresentaram resultados intermediários, indicando variações no controle do estresse entre diferentes grupos, como o de Souza *et al.* (2020), que observaram que 72,6% dos discentes de enfermagem relataram estresse moderado, com o gerenciamento do tempo como principal fator de tensão. Já Toffaneto (2022) relatou que 51,58% dos estudantes de odontologia apresentaram níveis de estresse de moderado a grave.

No estudo de Tassini *et al.* (2017) foi identificado diferenças no enfrentamento do estresse entre estudantes de Medicina e Fisioterapia, com maior habilidade de relaxamento dos estudantes de Fisioterapia, dos quais 46% frequentemente relaxam e aproveitam o tempo livre, em contraste com 33% dos estudantes de Medicina, que apenas ocasionalmente conseguem relaxar. De forma complementar, Belem, Camargo e Both (2019) reforçaram que o controle do estresse varia entre os grupos universitários, com alguns exibindo comportamentos mais positivos e outros não.

Nos resultados positivos, três estudos indicaram estratégias bem-sucedidas para lidar com o estresse, Vargas *et al.* (2015) relacionaram a habilidade de gerenciar o estresse a um melhor estilo de vida. Já Amaral *et al.* (2021) destacaram práticas positivas, como equilibrar o tempo entre trabalho e lazer (40,8%) e reservar momentos para relaxamento (30,9%). Por fim, Nogueira *et al.* (2014) observaram

índices elevados de relaxamento e meditação (acima de 60%), apesar de o controle de conflitos ainda ser desafiador.

Outros três estudos apresentaram informações complementares, como o de Castro *et al.* (2017), que identificaram maior prevalência de estresse positivo em alunos no início do curso, enquanto Mussi *et al.* (2019) e Lima *et al.* (2020) destacaram a influência de fatores acadêmicos, como atividades teóricas e práticas, na intensificação do estresse.

Em síntese, o controle do estresse entre universitários, especialmente estudantes de enfermagem e odontologia, que concentraram 6 e 4 pesquisas, respectivamente, é um desafio significativo. Esses dados reforçam a necessidade de estratégias eficazes para aliviar fatores estressores e promover um estilo de vida mais equilibrado durante a formação acadêmica.

6.4 Comportamentos Preventivos de Jovens Universitários

O Quadro 4 sintetiza os resultados relacionados aos comportamentos preventivos de jovens universitários, destacando a distribuição de achados positivos, intermediários, negativos e complementares, identificados na análise dos estudos incluídos na revisão sistemática da literatura.

Quadro 4 - Síntese dos resultados sobre comportamentos preventivos de jovens universitários

CARACTERÍSTICA DOS RESULTADOS	NÚMERO DE ESTUDOS	ASPECTOS CONVERGENTES	AUTORES E ANO DE PUBLICAÇÃO
Positivos	7	Comportamentos preventivos positivos (não uso de drogas, uso de preservativos e precauções)	Bührer et al., 2019; Tassini et al., 2017; Guimarães et al., 2017; Vargas et al., 2015; Amaral et al., 2021; Nogueira et al., 2014; Grandino, 2016
Intermediários	5	Comportamentos preventivos tanto positivos quanto negativos	Sandre, 2017; Funai, 2019; Rodrigues, 2015; Souza; Santos; Pinho, 2021; Belem, Camargo e Both, 2019

Negativos	5	Comportamentos preventivos negativos, destacando práticas negligentes	França, 2023; Brito; Gordia; Quadros, 2016; Diniz; Vicente; Lima, 2018; Santos et al., 2014; Castro et al., 2017
Complementares	1	Diferenças entre grupos étnicos e entre sexos	Faria, 2015

Fonte: Autoria Própria

Em relação aos comportamentos preventivos entre jovens universitários, foram analisados 18 estudos, que revelaram uma ampla gama de práticas que variam entre positivas, mistas e negativas, destacando tanto hábitos promotores de saúde quanto comportamentos de risco. O Apêndice D, ao final do trabalho, apresenta uma sinopse dos 18 estudos que abordaram os Comportamentos Preventivos de Jovens Universitários.

Sete estudos indicaram uma prevalência significativa de comportamentos preventivos positivos entre universitários, cerca de 68%-91,8% relataram não fumar (Bührer *et al.*, 2019; Tassini *et al.*, 2017; Guimarães *et al.*, 2017), enquanto o consumo de drogas ilícitas, como maconha e cocaína, nunca ocorreu em 74%-83% dos casos (Bührer *et al.*, 2019; Tassini *et al.*, 2017).

O consumo de álcool foi predominantemente moderado, com ingestão de até sete doses por semana relatada por 66%-81% dos estudantes (Bührer *et al.*, 2019; Tassini *et al.*, 2017), embora 41% ainda relataram dirigir após consumir bebidas alcoólicas (Bührer *et al.*, 2019).

O uso de preservativos foi observado como sempre frequente entre 50%-67% dos estudantes (Tassini *et al.*, 2017). Estudantes de Educação Física apresentaram maior controle sobre a pressão arterial e colesterol (54,76%), possivelmente devido à faixa etária mais avançada (média de 33,5 anos) e maior proporção de casados ou em união estável (66,1%), associados a maior maturidade e reconhecimento dos riscos (Vargas *et al.*, 2015).

Além disso, normas de trânsito foram amplamente respeitadas, com índices de uso de cinto de segurança acima de 80% em múltiplos estudos, destacando um

comprometimento geral com práticas seguras (Amaral *et al.*, 2021; Guimarães *et al.*, 2017; Nogueira *et al.*, 2014).

Os resultados do estudo de Grandino (2016) indicam que, embora jovens universitários apresentem uma tendência ao pensamento mágico e às práticas de risco, eles demonstram prudência e confiança em suas competências, o que sugere que o ingresso no ensino superior, aliado à ampliação de projetos futuros, atua como um fator regulador positivo para a transição à vida adulta, reduzindo a propensão a condutas extremas de risco.

Cinco estudos apontaram comportamentos preventivos tanto positivos quanto negativos, evidenciando aspectos preocupantes. Embora muitos universitários utilizem capacetes ao andar de motocicletas e cinto de segurança em veículos (80%-84,3%) (Sandre, 2017), práticas de risco como dirigir após ingerir álcool e negligenciar o controle da pressão arterial e colesterol (30%-47,1%) foram frequentes (Sandre, 2017; Funai, 2019).

O uso de preservativos na última relação sexual foi relatado por mais da metade dos participantes, mas alguns não os utilizavam como método contraceptivo (Funai, 2019). O consumo de álcool, ainda que majoritariamente moderado, incluiu episódios de *binge drinking*, o que eleva riscos de saúde e segurança (Rodrigues, 2015).

Apesar de apresentarem boa saúde percebida e prática de atividade física regular, os estudantes relataram sono irregular, altos níveis de estresse e hábitos de lazer insuficientes (Rodrigues, 2015; Souza; Santos; Pinho, 2021).

O estudo de Belem, Camargo e Both (2019) revelou que universitários com estilo de vida positivo apresentaram melhores hábitos de saúde, enquanto os grupos com estilo de vida negativo, mostraram maior risco de comportamentos prejudiciais, como o consumo de substâncias e baixa prática de atividade física.

Por outro lado, cinco estudos identificaram a prevalência de comportamentos preventivos negativos, destacando práticas negligentes. Entre os universitários, 99,6% relataram consumo de álcool ao longo da vida, seguido por maconha (79,6%) e tabaco (68,1%) (França, 2023). A frequência de uso de substâncias aumentou após o ingresso na universidade, com 51,3% relatando maior consumo de álcool, 31,9% de maconha e 28,8% de tabaco (França, 2023).

Brito, Gordia e Quadros (2016) observaram um aumento na prevalência de comportamentos pouco saudáveis relacionados ao consumo de cigarro, drogas e

álcool entre os universitários investigados, embora esse aumento não tenha sido estatisticamente significativo. Veteranos apresentaram hábitos de saúde piores do que ingressantes, especialmente nos domínios álcool, drogas e comportamento no trânsito (Diniz; Vicente; Lima, 2018).

Já os estudantes concluintes demonstraram alta prevalência de dirigir após consumir bebidas alcoólicas, ressaltando um risco significativo à segurança própria e de terceiros (Santos *et al.*, 2014). Outros pontos críticos incluíram negligência a práticas preventivas como exames de saúde e vacinação, sugerindo lacunas no cuidado com a saúde (Castro *et al.*, 2017).

Um estudo trouxe uma análise detalhada dos comportamentos preventivos, revelando padrões específicos de risco, iniciando pelos comportamentos de segurança no trânsito, como o uso de motocicletas, bicicletas sem capacete e a locomoção como passageiro em veículos conduzidos por motoristas que ingeriram álcool foram recorrentes, especialmente entre os homens. Comportamentos relacionados ao consumo de substâncias, como cigarro por pequenas baforadas e consumo arriscado de álcool, também foram mais prevalentes entre homens, enquanto mulheres apresentaram maior incidência de comportamentos autoagressivos, como planejamento e tentativa de suicídio (Faria, 2015).

Entre os grupos étnicos, participantes autodeclarados pretos e indígenas apresentaram maiores chances de comportamento de risco, como não uso do cinto de segurança e locomoção em motocicletas ou veículos conduzidos por motoristas sob efeito de álcool (Faria, 2015).

De forma geral, os resultados mostram que, embora muitos universitários demonstraram práticas preventivas promissoras, ainda há uma proporção considerável que se engaja em comportamentos de risco significativos. Esses achados destacam a importância de intervenções direcionadas à promoção de saúde, educação em segurança e prevenção de doenças nessa população, visando reduzir as lacunas e melhorar os resultados de saúde a longo prazo.

6.5 Qualidade dos Relacionamentos de Jovens Universitários

O Quadro 5 sintetiza os resultados relacionados à qualidade dos relacionamentos de jovens universitários, destacando a distribuição de achados positivos, intermediários, negativos e complementares, identificados na análise dos estudos incluídos na revisão sistemática da literatura.

Quadro 5 - Síntese dos resultados sobre a qualidade dos relacionamentos de jovens universitários

CARACTERÍSTICA DOS RESULTADOS	NÚMERO DE ESTUDOS	ASPECTOS CONVERGENTES	AUTORES E ANO DE PUBLICAÇÃO
Positivos	7	Importância das relações interpessoais no contexto universitário	Tassini et al., 2017; Vargas et al., 2015; Santos et al., 2014; Nogueira et al., 2014; Sandre, 2017; Castro et al., 2017; Amaral et al., 2021
Intermediários	0	-	-
Negativos	1	Impacto da solidão na qualidade de vida (destaque para classes socioeconômicas mais baixas)	Barroso; Sousa; Rosendo, 2023
Complementares	1	Manutenção dos relacionamentos	Brito; Gordia; Quadros, 2016

Fonte: Autoria Própria

Os estudos que abordaram a qualidade dos relacionamentos de jovens universitários, revelaram resultados diversificados, abrangendo aspectos positivos, negativos e de manutenção no domínio “família e amigos”. No total, sete estudos destacaram resultados positivos, um estudo apontou resultados negativos, e um abordou a manutenção da qualidade dos relacionamentos. O Apêndice E, ao final do trabalho, apresenta uma sinopse dos 9 estudos que abordaram a Qualidade dos Relacionamentos de Jovens Universitários.

Os estudos que apresentaram resultados positivos enfatizam a importância das relações interpessoais no contexto universitário. Tassini *et al.* (2017) identificaram práticas saudáveis entre estudantes de Fisioterapia e Medicina, evidenciando que a maioria possuía alguém para compartilhar assuntos importantes

e trocava afeto regularmente. Vargas *et al.* (2015) reforçaram esse achado, associando a criação de novas redes de amizade e um processo de socialização diferenciado com um estilo de vida global adequado.

No estudo de Santos *et al.* (2014) foi observado diferenças entre estudantes ingressantes e concluintes, constatando que ambos mantinham altos níveis de "dar e receber afeto", com valores ainda mais elevados entre os concluintes. Da mesma forma, Nogueira *et al.* (2014) destacaram hábitos positivos nos relacionamentos sociais, especialmente entre acadêmicos de Licenciatura, como a criação de novas amizades e encontros com amigos, e Sandre (2017) identificou que o domínio dos relacionamentos sociais apresentava os melhores escores, com altos índices de satisfação e cultivo de amizades entre estudantes de diferentes períodos do dia.

Outros estudos reforçam essa percepção, como o de Castro *et al.* (2017) que relataram que os estudantes mantinham conexões sociais saudáveis e satisfatórias, enquanto Amaral *et al.* (2021) destacaram hábitos como cultivar amigos, incluir atividades de lazer e esportes, e, em menor grau, engajamento comunitário.

Por outro lado, Barroso, Sousa e Rosendo (2023) evidenciaram aspectos desafiadores em sua amostra, com 60,82% dos estudantes relatando níveis mínimos de solidão, especialmente aqueles de classes socioeconômicas mais baixas que se afastaram de suas casas em busca de um futuro melhor. Esse cenário, segundo os autores, destacam o impacto da solidão na qualidade de vida e a necessidade de apoio emocional para esses jovens.

O estudo de Brito, Gordia e Quadros (2016) abordou a manutenção dos relacionamentos, indicando que a proporção de estudantes com o domínio "família e amigos" pouco saudável permaneceu estável ao longo de dois anos. Contudo, os que ingressaram com esse domínio comprometido apresentaram maior risco de mantê-lo, ressaltando a importância de ações que promovam relações sociais durante os primeiros anos de graduação e a necessidade de estudos mais aprofundados sobre a transição universitária.

Os resultados encontrados, reforçam a relevância dos relacionamentos saudáveis para o bem-estar dos jovens universitários, ao mesmo tempo que evidenciam desafios a serem superados para garantir uma experiência acadêmica mais equilibrada e satisfatória.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como objetivo analisar a produção acadêmica disponível sobre o estilo de vida de jovens brasileiros no contexto universitário, considerando os cinco componentes do Pentágono do Bem-estar (Nahas; Barros; Francalacci, 2000) e seus impactos na saúde e qualidade de vida dessa população. Os resultados indicaram especificidades e desafios distintos em cada componente.

Em relação às características nutricionais, predominam hábitos alimentares inadequados, como o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados e a baixa ingestão de frutas e vegetais. Apesar disso, alguns grupos apresentaram práticas positivas, o que demonstra potencial para intervenções específicas.

Quanto aos níveis de atividade física habitual, o sedentarismo foi um problema recorrente, especialmente entre estudantes de cursos não relacionados à saúde. Por outro lado, cursos como Educação Física registraram índices mais elevados de atividade física, embora com variações ao longo dos períodos acadêmicos.

No que tange ao controle do estresse, níveis elevados foram predominantes, especialmente em cursos como Odontologia e Enfermagem, associados a fatores acadêmicos e sociais. As estratégias de enfrentamento variaram: enquanto alguns estudantes demonstraram habilidades positivas, outros carecem de suporte adequado.

No componente comportamento preventivo, houve destaque para práticas promissoras, como o uso de preservativos e a moderação no consumo de álcool, embora comportamentos de risco, como dirigir sob efeito de álcool e negligenciar exames preventivos, ainda sejam frequentes.

Já a qualidade dos relacionamentos mostrou-se, em geral, um ponto positivo, com forte impacto no bem-estar dos estudantes. Entretanto, a solidão e o distanciamento familiar apresentaram desafios específicos, especialmente entre estudantes de menor nível socioeconômico.

Esta revisão integrativa abrangeu o período de 2013 a 2023, podendo não captar transformações anteriores no estilo de vida universitário, de modo que estudos futuros poderiam ampliar o recorte temporal ou explorar com maior profundidade fatores como diferenças de gênero, etnia e regionalidades. Além disso,

análises longitudinais poderiam avaliar a evolução dos comportamentos ao longo dos cursos e suas implicações na vida pós-universitária.

Os achados reforçam a complexidade do estilo de vida universitário, que, apesar de marcado por fatores positivos, também apresenta desafios significativos. O contexto acadêmico, embora repleto de oportunidades, impõe barreiras à adoção de práticas saudáveis, destacando a necessidade de políticas institucionais voltadas à promoção da saúde e ao suporte psicológico dos estudantes.

Assim, conclui-se que a promoção de um estilo de vida saudável entre os jovens universitários exige uma abordagem integrada e adaptada às especificidades de cada componente do Pentágono do Bem-estar. Compreender e agir sobre esses desafios é essencial para que a experiência universitária contribua para um futuro mais saudável e equilibrado.

REFERÊNCIAS

- AMARAL, F. N. L. *et al.* Perfil de estilo de vida e prevalência de Síndrome de Burnout em estudantes da área da saúde de uma universidade particular em Santarém-PA durante a pandemia da Covid-19: um estudo transversal. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 14, 2021. Disponível em: <<https://www.researchgate.net/publication/356248356>>. Acesso em: 18 nov. 2024.
- BARROSO, S. M.; SOUSA, A. A. S. ; ROSENDO, L. S. Impacto da Solidão na Qualidade de Vida de Universitários de Minas Gerais. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 43, p. 1–15, 2023. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pcp/a/P8nLnZPQxtPRp5z8vyy7PGr/?lang=pt#>>. Acesso em: 18 nov. 2024.
- BELEM, I. C.; DIAS, A. ; BOTH, J. Diferentes Comportamientos Del Estilo de Vida de Universitarios Del Curso de Educación Física. **Pensar en Movimiento**, v. 17, n. 2, p. 1–14, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-44362019000200049>. Acesso em: 19 nov. 2024.
- BOTELHO, L. L. R.; CUNHA, C. C. A. ; MACEDO, M. O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. **Gestão e Sociedade**, v. 5, n. 11, p. 121, 2011. Disponível em: <<https://ges.face.ufmg.br/index.php/gestaoesociedade/article/view/1220>>. Acesso em: 20 nov. 2024.
- BRITO, B. J. Q.; GORDIA, A. P. ; QUADROS, T. M. B. Estilo de vida de estudantes universitários: estudo de acompanhamento durante os dois primeiros anos do curso de graduação. **Medicina (Ribeirão Preto)**, v. 49, n. 4, p. 293–302, 2016. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/122721/119206>>. Acesso em: 19 nov. 2024.
- BÜHRER, B. E. *et al.* Análise da Qualidade e Estilo de Vida entre Acadêmicos de Medicina de uma Instituição do Norte do Paraná. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 43, n. 1, p. 39–46, 2019. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbem/a/dy5NnN4LXYKm57dpmFDP8sy/?lang=pt>>. Acesso em: 19 nov. 2024.
- CARDOSO, G. A. **Consumo alimentar e estilo de vida: um estudo longitudinal com estudantes universitários**. Tese de Doutorado, Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (USP), 2016. Disponível em: <<https://teses.usp.br/teses/disponiveis/11/11141/tde-09062016-155553/es.php>>. Acesso em: 18 nov. 2024.
- CASTRO, J. B. P. *et al.* Perfil do estilo de vida de universitários de educação física da cidade do Rio de Janeiro. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 25, n. 2, p. 73, 2017. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/6234>>. Acesso em: 18 nov. 2024.

DINIZ, G. C. L. M.; VICENTE, S. A. F. ; LIMA, A. A. Estudo comparativo do estilo de vida entre universitários de cursos da área da saúde e de outras áreas. **Revista Médica de Minas Gerais**, v. 28, 2018. Disponível em:

<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/12/967788/estudo-comparativo-do-estilo-de-vida-entre-universitarios-de-cu_amk8aAw.pdf>. Acesso em: 19 nov. 2024.

FARIA , Y. O. Prevalência de comportamentos de risco entre jovens universitários. Dissertação [Doutorado]. Brasília, DF: Faculdade de Ciências da Saúde da

UnB; 2015. Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/1982-0194201400096>>. Acesso em: 20 nov. 2024.

FARQUHAR, M. Definitions of quality of life: a taxonomy. **Journal of Advanced Nursing**, v. 22, n. 3, p. 502–508, 1995. Disponível em:

<<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7499618/>>. Acesso em: 20 nov. 2024.

FRANÇA, J. S. A Prevalência do Uso de Drogas no Ambiente Universitário e a Redução de Danos como Proposta de Saúde Coletiva e de Conscientização. Assis, 2023. 71 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Engenharia Biotecnológica) - Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Assis, 2023. Disponível em: Acesso em: 20 nov. 2024.

FUNAI, A. Comportamentos de saúde, sofrimento mental e padrão de consumo de álcool entre estudantes universitários. 2019. 124 f. Tese (Doutorado em Ciências) – Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2019. Disponível em: <

https://bdtd.ibict.br/vufind/Record/UFFS_a3898319e8b65eb47c8c449cad0e541e >. Acesso em: 20 nov. 2024.

GONÇALVES, J. S. *et al.* Perfil de risco cardiovascular em estudantes universitários. **LifeStyle Journal, São Paulo**, v. 5, n. 2, p. 91–108, 2018.

GRANDINO, P. J. Práticas de risco entre os jovens: estudo preliminar sobre condutas ordálicas. **Psicologia USP**, v. 27, n. 1, p. 145–152, 2016. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pusp/a/rNgm93gmCXWrCxNkRjLVxFj/?lang=pt>>. Acesso em: 20 nov. 2024.

GUIMARÃES, M. R. *et al.* Estilo de vida e fatores associados entre estudantes universitários. **Rev. enferm. UFPE on line**, v. 11, n. 8, p. 3228–3235, 2017.

Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/bde-33226>>. Acesso em: 20 nov. 2024.

LIMA, D. A. *et al.* Fatores de estresse associados à sintomatologia depressiva e qualidade do sono de acadêmicos de enfermagem. **REVISA**, v. 9, n. 4, p. 834–845, 2020. Disponível em: <<https://repositorio.usp.br/item/003035029>>. Acesso em: 20 nov. 2024.

LUNA, A. A. *et al.* Caracterização do Estilo de Vida de Universitários do Ensino Superior a Distância. **Journal of Health Sciences**, v. 20, n. 1, p. 40, 2018. Disponível em:

<<https://journalhealthscience.pgsscogna.com.br/JHealthSci/article/view/5525>>.
Acesso em: 20 nov. 2024.

MACIEL, E. S. *et al.* Estilo de vida de universitários residentes em moradia estudantil. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v. 8, n. 2, 2016. Disponível em: <<https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/3990>>. Acesso em: 18 nov. 2024.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P. ; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 17, n. 4, p. 758–764, 2008. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/tce/a/XzFkq6tjWs4wHNqNjKJLkXQ/?lang=pt>>. Acesso em: 20 nov. 2024.

MENDONÇA, G. A. **Níveis de depressão, ansiedade e estresse em estudantes de enfermagem e intervenções para manejo**. Dissertação de Mestrado, Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo, 2020. Disponível em: <<https://repositorio.usp.br/item/003028091>>. Acesso em: 20 nov. 2024.

MINAYO , M. C. S. Ciência técnica e arte: o desafio da pesquisa social. A análise de dados em pesquisa qualitativa. In: DESLANDES, S. F.; NETO, O. C.; GOMES, R.; MINAYO, M. C. S. (org.). Pesquisa social: teoria, método e criatividade. 21. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2002. cap. 1, p. 9-29.

MINAYO, M. C. S.; HARTZ, Z. M. A. ; BUSS, P. M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 5, n. 1, p. 7–18, 2000. Disponível em: <<https://www.scielo.org/article/csc/2000.v5n1/7-18/pt/>>. Acesso em: 20 nov. 2024.

MUNHOZ, G. P. **O estilo de vida ativo e o uso de tecnologias por universitários**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação), Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Rio Claro, 2017. Disponível em: <<https://repositorio.unesp.br/items/fd0d6cdb-c443-4285-b8d7-0042c1e2b81e>>. Acesso em: 20 nov. 2024.

MUSSI, F. C. *et al.* Comparação do estresse em universitários de enfermagem ingressantes e concluintes do curso. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 53, 2019. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/reeusp/a/hqmb89YM85vP9v4xm6GHpSN/?lang=pt>>. Acesso em: 20 nov. 2024.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G. ; FRANCALACCI, V. O pentáculo do bem-estar - base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 5, n. 2, p. 48–59, 2000. Disponível em: <<https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1002>>. Acesso em: 20 nov. 2024.

NAHAS, Markus. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo**. 7. ed. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017. Disponível em: <https://sbafs.org.br/admin/files/papers/file_IlduWnhVZnP7.pdf>. Acesso em: 20 nov. 2024.

NOGUEIRA, A. P. *et al.* O estilo de vida dos universitários da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da UFAM. **RPCD**, v. 14, n. 3-1, p. 461–470, 2014. Disponível em: <<https://www.researchgate.net/publication/280837003>>. Acesso em: 18 nov. 2024.

OLIVEIRA, J. S. *et al.* Avaliação do perfil sociodemográfico, nutricional e alimentar de estudantes de nutrição de uma universidade pública em Lagarto-SE. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição - RASBRAN**, v. 8, n. 2, p. 37–42, 2017. Disponível em: <<https://www.rasbran.com.br/rasbran/article/view/465>>. Acesso em: 18 nov. 2024.

PACE, A. B. L. **Investigação dos níveis de ansiedade, estresse e depressão e sua associação com locus de controle e senso de coerência entre alunos de graduação em Odontologia.** Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação), Universidade Estadual de Campinas - Faculdade de Odontologia de Piracicaba. Piracicaba, 2016.

POSADA-BERNAL, S.; CASTANEDA-CANTILLO, A. E. ; MARTINS, M. S. Resiliencia, estilos de vida y manejo del tiempo en jóvenes universitarios de Colombia, ante la pandemia COVID-19. **Motricidades: Rev. SPQMH**, v. 5, n. 2, p. 196–212, 2021. Disponível em: <<https://www.motricidades.org/journal/index.php/journal/article/view/2594-6463-2021-v5-n2-p196-212>>. Acesso em: 20 nov. 2024.

PRATI, S. R. A.; PORTO, V. J. ; FERREIRA, L. Estilo de vida de universitários: uma investigação sobre hábitos alimentares, atividade física e estresse. **BIOMOTRIZ**, v. 14, n. 2, p. 69–78, 2020. Disponível em: <<https://revistaelectronica.unicruz.edu.br/index.php/biomotriz/article/view/30>>. Acesso em: 19 nov. 2024.

PRETO, V. A. **O estresse entre universitários de enfermagem e sua relação com fatores pessoais e ambientais.** Tese (Doutorado em ciências), Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2018. Disponível em: <<http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/22/22131/tde-31082018-155141/>>. Acesso em: 20 nov. 2024.

PRETO, V. A. *et al.* Associação entre fatores pessoais e ambientais com o estresse recente em estudantes de enfermagem. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 6, 2020. Disponível em: <<https://repositorio.usp.br/item/003030161>>. Acesso em: 20 nov. 2024.

REIS, J. P. L. S. ; MARQUES, P. H. O. ; COELHO, R. G. Autoanálise da alimentação e das atividades físicas de estudantes do primeiro ano do centro universitário de Barra do Piraí-rj. **Rev. Episteme Transversalis**, v. 10, n. 2, p. 284–293, 2019.

RODRIGUES, M. C. Condutas de saúde e sua relação com uso de álcool e outras drogas em estudantes universitários. 2015. 88 f. Dissertação (Mestrado) - Faculdade

de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2015. Disponível em: < <https://repositorio.usp.br/item/002749776> >. Acesso em: 20 nov. 2024.

SANDRE, A. S. **Estilo de vida e vivências acadêmicas de alunos ingressantes em um curso de Odontologia**. Dissertação de mestrado, Universidade Estadual Paulista (Unesp), 2017. Disponível em: <<https://repositorio.unesp.br/items/b70df640-21b1-4434-a293-4ab99716ac9a>>. Acesso em: 18 nov. 2024.

SANTOS, J. J. A. *et al.* Estilo de vida relacionado à saúde de estudantes universitários: comparação entre ingressantes e concluintes. **ABCS health sci**, v. 39, n. 1, p. 17–23, 2014. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-746733>>. Acesso em: 19 nov. 2024.

SILVA, L. C. **Evolução do Consumo Alimentar e do Estado Nutricional dos Estudantes Ingressantes na Faculdade de Ciências Aplicadas (FCA) da UNICAMP**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição), Universidade Estadual de Campinas. Limeira, 2017. Disponível em: <<https://repositorio.unicamp.br/acervo/detalhe/983859>>. Acesso em: 18 nov. 2024.

SILVA, L. R. *et al.* Estado Nutricional e Estilo de Vida de Estudantes de um Restaurante Universitário da Cidade de Salvador - BA, Brasil. **Revista Internacional em Língua Portuguesa**, v. 33, n. 33, p. 131–146, 2018. Disponível em: <<https://www.rilp-aulp.org/index.php/rilp/article/view/RILP2018.33.10>>. Acesso em: 18 nov. 2024.

SILVA, N. C. L. **Percepção de estresse por alunos de graduação em odontologia**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Odontologia), Universidade Estadual de Campinas - Faculdade de Odontologia de Piracicaba. Piracicaba, 2021. Disponível em: <<https://repositorio.unicamp.br/acervo/detalhe/1237541>>. Acesso em: 20 nov. 2024.

SILVESTRINI, C. H. Avaliação da qualidade de vida dos funcionários administrativos ativos da Universidade Estadual Paulista - UNESP - Rio Claro. 2015. 68 f. Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2015. Disponível em: < <https://acervodigital.unesp.br/handle/11449/131771> >. Acesso em: 20 nov. 2024.

SOUSA, K. J. Q. ; BORGES, G. F. Estilo de Vida, Atividade Física e Coeficiente Acadêmico de Universitários do Interior do Amazonas-Brasil. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 20, n. 4, p. 277–284, 2016. Disponível em: <<https://periodicos.ufpb.br/index.php/rbcs/article/view/24000>>. Acesso em: 20 nov. 2024.

SOUZA, E. C.; SANTOS, R. M. ; PINHO, L. Estilo de vida dos universitários do curso de Nutrição. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição - RASBRAN**, v. 12, n. 1, p. 16–25, 2021. Disponível em: <<https://www.rasbran.com.br/rasbran/article/view/1733>>. Acesso em: 19 nov. 2024.

SOUZA, F. O. *et al.* Estresse e resiliência em discentes de enfermagem de duas universidades públicas paulistas. **Rev. Enferm. UFSM**, v. 10, n. 2, p. 1–17, 2020. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1103366>>. Acesso em: 20 nov. 2024.

SOUZA, I. *et al.* Níveis de atividade física e estágios de mudança de comportamento de universitários da área de saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 20, n. 6, p. 608–617, 2016. Disponível em: <<https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/4232>>. Acesso em: 20 nov. 2024.

TASSINI, C. C. *et al.* Avaliação do Estilo de Vida em Discentes Universitários da Área da Saúde através do Questionário Fantástico. **International Journal of Cardiovascular Sciences**, v. 30, n. 2, 2017. Disponível em: <<https://www.scielo.br/ijcs/a/bNNXCZkKCfMQZHkZzmWygXj/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 19 nov. 2024.

TOFFANETO, A. I. **Sintomas de estresse e desempenho acadêmico entre graduandos em odontologia**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Odontologia), Universidade Estadual de Campinas - Faculdade de Odontologia de Piracicaba. Piracicaba, 2022. Disponível em: <<https://www.repositorio.unicamp.br/Busca/Download?codigoArquivo=554640&tipoMidia=0>>. Acesso em: 20 nov. 2024.

VARGAS, L. M. *et al.* Estilo de vida e fatores associados em estudantes universitários de educação física. **Rev. de Atenção à Saúde**, v. 13, n. 44, p. 17–26, 2015. Disponível em: <https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/2693>. Acesso em: 19 nov. 2024.

VIEIRA, V. C. R. *et al.* Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. **Revista de Nutrição**, v. 15, n. 3, p. 273–282, 2002. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rn/a/HyQRjhp7B5YN5qhNKDGFD7g/abstract/?lang=pt>>. Acesso em: 20 nov. 2024.

APÊNDICE A

Quadro 1 - Sinopse dos 19 estudos que abordaram sobre as Características Nutricionais de Jovens Universitários.

Autores/ Ano de publicação	Objetivos	Contexto/ Participantes	Principais Conclusões
Prati, Porto e Ferreira, 2020	Investigar o estilo de vida de universitários e mais especificamente os comportamentos de atividade física, hábitos alimentares e estresse.	1.393 estudantes universitários regularmente matriculados em algum dos 11 cursos oferecidos no ano letivo de 2016 em uma instituição de ensino superior pública do município de Paranavaí-PR.	Nesse estudo, verificou-se uma preocupante inadequação de EV, dos universitários de maneira geral, independente do sexo, bem como baixa prevalência de casos adequados, em todas as dimensões analisadas: atividade física, nutrição e estresse. A dimensão estresse obteve melhor desempenho em média de pontos e percentual de casos adequados dentre as dimensões analisadas dos universitários.
Nogueira <i>et al.</i> , 2014	Investigar o perfil do estilo de vida dos acadêmicos do curso de Educação Física (EF) e Fisioterapia (Fisio) da UFAM, Campus Manaus.	295 alunos de EF, da Licenciatura (EF-L; 128 alunos) e do Bacharelado (EF-B; 84 alunos), e Fisioterapia (83 alunos).	Entre os componentes abordados, os acadêmicos de EF-L precisam melhorar aspectos relacionados ao comportamento preventivo, já os alunos de EF-B precisam controlar melhor o estresse, e os de Fisioterapia necessitam buscar a prática da atividade física frequentemente acompanhada de bons hábitos alimentares e cultivo de boas amizades nos aspectos dos relacionamentos.

Souza, Santos e Pinho, 2021	Avaliar o estilo de vida dos universitários do curso de Nutrição da cidade de Montes Claros, Minas Gerais.	108 acadêmicos matriculados e frequentes no curso de Nutrição de duas faculdades privadas, na cidade de Montes Claros, Minas Gerais.	Os acadêmicos possuem um estilo de vida adequado. No entanto, os indicadores do estilo de vida apontam a necessidade de melhoras no que diz respeito aos aspectos relacionados principalmente ao componente nutrição, introspecção e atividade física.
Amaral et al., 2021	Verificar o perfil de estilo de vida e a prevalência de Síndrome de Burnout em estudantes da área da saúde de uma universidade, durante a pandemia da COVID-19.	272 estudantes do ensino superior, pertencentes aos cursos da área da saúde de uma instituição universitária privada da cidade de Santarém-Pará.	Os achados revelaram a complexidade de fatores que podem estar relacionados à Síndrome de Burnout ainda no processo de formação de profissionais da área da saúde. O estilo de vida adotado pelos universitários em época de pandemia, pode estar relacionado às suas condições de saúde física e mental. O estudo revela a necessidade de um maior investimento na prevenção e sensibilização da comunidade acadêmica para a adoção de um estilo de vida saudável, principalmente ao nível da prática de atividade física e nutrição.
Santos et al., 2014	Analisar o estilo de vida de estudantes universitários de uma instituição privada de ensino superior brasileira, bem como as diferenças entre os acadêmicos ingressantes e	720 alunos universitários, divididos em dois grupos: ingressantes (n=399) e concluintes (n=321).	O estudo ressalta a importância da orientação de estudantes universitários para um estilo de vida saudável e da disponibilização de programas de atividades físicas no ambiente visando o controle de peso até os últimos anos

	concluintes.		de estudo, visto serem os concluintes o grupo de maior tendência a sobrepeso.
Belem, Camargo e Both, 2019	Identificar os perfis de acadêmicos do curso de bacharelado em educação física conforme o estilo de vida (EV).	157 estudantes de uma universidade pública do norte central do estado do Paraná – Brasil.	A partir das evidências encontradas, conclui-se que de uma forma geral, os universitários apresentaram um estilo de vida positivo, sobretudo quanto aos aspectos relacionados à Família, ao Estresse e à Segurança, ao Trabalho e à Introspecção. Quanto às variáveis sociodemográficas, pode-se observar que a maioria dos grupos teve resultados homogêneos.
Oliveira <i>et al.</i> , 2018	Avaliar o perfil sociodemográfico, nutricional e alimentar de estudantes de nutrição de uma universidade pública na cidade de Lagarto-Sergipe.	100 estudantes de nutrição de uma universidade pública na cidade de Lagarto-Sergipe nos turnos matutino e vespertino.	Apesar de a maioria dos estudantes estarem eutróficos, constataram-se percentual importante de excesso de peso e acúmulo de gordura na região abdominal e hábitos alimentares inadequados.
Cardoso, 2016	Identificar as principais mudanças do consumo de alimentos/ bebidas e estilos de vida por meio de estudo de coorte, envolvendo estudantes ingressantes nos cursos de graduação da Escola Superior de Agricultura “Luiz de Queiroz” – ESALQ/USP.	114 estudantes, com idade entre 18 e 30 anos, devolveram o instrumento de pesquisa, o que equivale a 26,51% dos ingressantes.	O ingresso na universidade contribui para a mudança nos hábitos alimentares e estilos de vida de maneira negativa, sendo necessária intervenção adequada visando a promoção da saúde dos estudantes.

Silva <i>et al.</i> , 2018	Conhecer e descrever o estado nutricional e o estilo de vida dos estudantes bolsistas de um Restaurante Universitário (RU) da cidade de Salvador–Ba.	70 universitários de ambos os sexos, sorteados aleatoriamente.	Os estudantes bolsistas frequentadores do RU que foram entrevistados, no geral, foram jovens com massa corporal adequada, maior parte insuficientemente ativo (A e B) e uma pequena parcela, sedentários. Além disso, grande parte dos estudantes, mostram condutas de risco para a saúde, como o consumo de álcool, tabaco e hábitos alimentares inadequados. Foi observado também presença de sobrepeso e obesidade em uma parcela considerável, sendo que todos estes fatores são importantes na gênese de doenças crônicas.
Faria, 2015	Analisar os comportamentos de risco à saúde de jovens universitários em uma Instituição de Ensino Superior, além de identificar os comportamentos de risco à saúde mais prevalentes entre os estudantes universitários participantes e descrever tais comportamentos tendo como categorias o sexo e a cor da pele autorreferida.	210 estudantes de 18 a 24 anos matriculados em uma IES da rede privada localizada em uma área socioeconomicamente vulnerável do Distrito Federal – Região Administrativa Recanto das Emas.	Nos homens foram mais prevalentes os comportamentos de consumo de álcool, excesso de peso e prática de atividades esportivas e, nas mulheres, tentativa de suicídio e hábitos alimentares mais saudáveis. Recomenda-se a elaboração de projetos direcionados para promoção da saúde no contexto universitário.

Tassini <i>et al.</i> , 2017	Comparar as determinantes de qualidade de vida a partir do questionário Fantástico entre estudantes da área da saúde.	57 estudantes do ensino superior, sendo 28 (15%) do curso de Fisioterapia e 29 (50,8%) do curso de Medicina, 40 (70,1%) do sexo feminino e 17 (28,8%) do sexo masculino, com idade média de 23 $\pm$ 2 anos.	Baseado nos dados coletados a partir do questionário FANTÁSTICO, é notável a necessidade de melhoria no manejo da qualidade de vida de ambos os cursos abordados, possibilitando assim algumas medidas socioeducativas, através de promoção de saúde e prevenção de doenças.
Vargas <i>et al.</i> , 2015	Verificar a classificação global do estilo de vida e a relação com os domínios do estilo de vida em acadêmicos de licenciatura em Educação Física da modalidade à distância de uma universidade pública do estado do Paraná.	189 acadêmicos do curso de Licenciatura em Educação Física a distância da Universidade Estadual de Ponta Grossa.	A socialização, a dieta balanceada, dormir bem, controlar o estresse do dia-a-dia, relaxar e desfrutar do tempo livre, controlar a raiva e a tensão, e pensar de forma positiva e otimista são alguns dos fatores que podem estar contribuindo para a maior probabilidade de possuir um estilo de vida adequado entre os universitários. Notou-se que o conhecimento adquirido sobre estilo de vida saudável durante a graduação por si só não é um fator que garante a prática de certos comportamentos saudáveis, principalmente a prática regular de atividade física, já que não existiu relação direta entre esse hábito e o estilo de vida.
Reis, Marques e Coelho, 2019	Verificar a autoanálise sobre a prática de atividade física e os hábitos alimentares de	67 estudantes, entre homens e mulheres com idade média de 21, 23 $\pm$ 2,68 anos,	Fatores influenciadores da saúde estão sendo negligenciados pela população jovem, o que pode contribuir a longo prazo para o

	indivíduos jovens saudáveis ingressos no primeiro ano do Centro Universitário Geraldo Di Biase, Campus de Barra do Piraí.	distribuídos entre os cursos de Educação Física e Nutrição.	desenvolvimento de sobrepeso e doenças que afetam a qualidade de vida dessa população.
Maciel <i>et al.</i> , 2016	Comparar os indicadores de estilo de vida em grupo de estudantes com melhor e pior escore de percepção da QV reportada por jovens universitários que residem em moradia estudantil.	79 estudantes, sendo 59,5% do sexo feminino e 46,8% com faixa etária entre 20 e 23 anos.	Os participantes mais ativos tiveram os melhores escores de qualidade de vida, perímetro abdominal e pressão arterial, destacando a prática de atividade física como ferramenta de promoção da saúde. A frequência de consumo dos alimentos listados não apresenta parâmetros adequados, sendo observado uma frequência de consumo insuficiente para o grupo de verduras e legumes, leite e derivados e um consumo exacerbado de doces.
Silvia, 2017	Avaliar a evolução do estado nutricional e dos hábitos de vida dos estudantes ingressantes na Faculdade de Ciências Aplicadas da Unicamp em 2015 e 2016, a fim de investigar as variações destes parâmetros do começo ao fim do primeiro ano letivo.	50 estudantes ingressantes na FCA em 2015 (n = 27) e 2016 (n = 23).	Conclui-se que o primeiro ano de faculdade não interferiu no estado nutricional, nos hábitos de vida e no consumo alimentar dos universitários avaliados. Com relação ao consumo alimentar, os rapazes consomem mais energia, carboidratos, proteínas, fibras e ferro, quando comparados com as moças. O consumo de proteínas e gorduras se mostrou superior ao preconizado pela literatura, mas o

			consumo de carboidrato se mostrou abaixo, para ambos os sexos, nas duas avaliações.
Bührer <i>et al.</i> , 2019	Avaliar o estilo de vida e estimar a prevalência do consumo de álcool, tabaco e outras drogas entre estudantes de Medicina de uma instituição de Maringá, no Paraná.	576 acadêmicos, dos quais a maioria com idade entre 21 e 25 anos, sexo feminino, cor/raça branca, solteiros, estudaram em escola privada no ensino médio e moram sozinhos.	A classificação predominante no EVF foi “bom”, entretanto, fatores como sono e alimentação saudável não atingem níveis ideais nessa população, sendo a saúde negligenciada em detrimento das atividades acadêmicas e, com isso, conclui-se que os estudantes devem ser orientados a adotar um estilo de vida mais saudável, que se concilie com as atividades acadêmicas.
Brito, Gordia e Quadros, 2016	Avaliar o estilo de vida de estudantes universitários durante os dois primeiros anos do curso de graduação.	92 universitários que ingressaram nos cursos de Educação Física, Matemática, Física, Pedagogia e Química do Centro de Formação de Professores da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB) no primeiro semestre do ano letivo de 2010.	Os achados do presente estudo demonstraram que não houve diferença significativa na prevalência do comportamento pouco saudável para o EV global e seus respectivos domínios durante o período de acompanhamento. Para os domínios “família e amigos” e “introspecção” os universitários que ingressaram no ensino superior com comportamento pouco saudável apresentaram maior risco para manter este comportamento ao final do segundo ano do curso de graduação. O tempo de permanência na graduação teve influência sobre o EV dos universitários

			investigados.
Castro <i>et al.</i> , 2017	Avaliar fatores específicos relacionados ao estilo de vida e à qualidade de vida em universitários do curso de Educação Física da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ).	607 alunos do primeiro ao último período acadêmico com matrícula ativa no curso de graduação em Educação Física (Licenciatura e Bacharelado) da UERJ, com ingresso por meio do vestibular.	Os estudantes de Educação Física pesquisados nem sempre conseguem seguir as recomendações que eles mesmos irão disseminar para clientes e alunos. Esse distanciamento entre o discurso e a prática se manifestou em diferentes graus, configurando diversos níveis de inadequações às práticas concernentes à saúde. Os conhecimentos acerca da importância dos hábitos de saúde nem sempre se manifestaram no comportamento alimentar, na atividade física, no sono e demais componentes atrelados à qualidade de vida e ao estilo de vida da amostra do presente estudo.
Sandre, 2017	Verificar a adaptação dos alunos ingressantes no ensino superior, o perfil de estilo de vida adotado por eles e a presença de sinais e sintomas de psicopatologias como estresse, ansiedade e depressão.	Alunos ingressantes do curso de odontologia, totalizando 114 participantes (80 do curso integral e 34 do curso noturno).	O estilo de vida de alunos ingressantes em odontologia não se apresentou desejável. O morar longe dos pais e a dependência financeira dos estudantes são fatores importantes que influenciam no seu estilo de vida. A presença de estresse, ansiedade e depressão esteve relacionada à interação dos alunos com os pares e aos aspectos pessoais. Foram observados maiores níveis de cortisol entre aqueles mais

			adaptados nos domínios Estudo, Carreira e Institucional.
--	--	--	--

APÊNDICE B

Quadro 2 - Sinopse dos 20 estudos que abordaram sobre os Níveis de Atividade Física Habitual de Jovens Universitários.

Autores/ Ano de publicação	Objetivos	Contexto/ Participantes	Principais Conclusões
Guimarães <i>et al.</i> , 2017	Estimar a proporção de alcoolismo, tabagismo e sedentarismo entre universitários e fatores associados.	550 estudantes de uma instituição pública de ensino superior no estado do Piauí (PI), Brasil.	Foi constatada a prevalência de consumo abusivo de álcool e tabaco em níveis de alerta, bem como o sedentarismo foi extremamente elevado. Ambas as condições colocam essa população em risco de danos à saúde, comprometendo sua qualidade de vida.
Souza, Santos e Pinho, 2021	Avaliar o estilo de vida dos universitários do curso de Nutrição da cidade de Montes Claros, Minas Gerais.	108 acadêmicos matriculados e frequentes no curso de Nutrição de duas faculdades privadas, na cidade de Montes Claros, Minas Gerais.	Os acadêmicos possuem um estilo de vida adequado. No entanto, os indicadores do estilo de vida apontam a necessidade de melhoras no que diz respeito aos aspectos relacionados principalmente ao componente nutrição, introspecção e atividade física.
Santos <i>et al.</i> , 2014	Analisar o estilo de vida de estudantes universitários de uma instituição privada de ensino superior brasileira, bem como as diferenças entre os acadêmicos ingressantes e concluintes.	720 alunos universitários, divididos em dois grupos: ingressantes (n=399) e concluintes (n=321).	O estudo ressalta a importância da orientação de estudantes universitários para um estilo de vida saudável e da disponibilização de programas de atividades físicas no ambiente visando o controle de peso até os últimos anos de estudo, visto serem os concluintes o grupo de maior tendência a

			sobrepeso.
Silva <i>et al.</i> , 2018	Conhecer e descrever o estado nutricional e o estilo de vida dos estudantes bolsistas de um Restaurante Universitário (RU) da cidade de Salvador–Ba.	70 universitários de ambos os sexos, sorteados aleatoriamente.	Os estudantes bolsistas frequentadores do RU que foram entrevistados, no geral, foram jovens com massa corporal adequada, maior parte insuficientemente ativo (A e B) e uma pequena parcela, sedentários. Além disso, grande parte dos estudantes, mostram condutas de risco para a saúde, como o consumo de álcool, tabaco e hábitos alimentares inadequados. Foi observado também presença de sobrepeso e obesidade em uma parcela considerável, sendo que todos estes fatores são importantes na gênese de doenças crônicas.
Brito, Gordia e Quadros, 2016	Avaliar o estilo de vida de estudantes universitários durante os dois primeiros anos do curso de graduação.	92 universitários que ingressaram nos cursos de Educação Física, Matemática, Física, Pedagogia e Química do Centro de Formação de Professores da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB) no primeiro semestre do ano letivo de 2010.	Os achados do presente estudo demonstraram que não houve diferença significativa na prevalência do comportamento pouco saudável para o EV global e seus respectivos domínios durante o período de acompanhamento. Para os domínios “família e amigos” e “introspecção” os universitários que ingressaram no ensino superior com comportamento pouco saudável apresentaram maior risco para manter este comportamento ao final do segundo ano do curso de graduação. O

			tempo de permanência na graduação teve influência sobre o EV dos universitários investigados.
Prati, Porto e Ferreira, 2020	Investigar o estilo de vida de universitários e mais especificamente os comportamentos de atividade física, hábitos alimentares e estresse.	1.393 estudantes universitários regularmente matriculados em algum dos 11 cursos oferecidos no ano letivo de 2016 em uma instituição de ensino superior pública do município de Paranaíba-PR.	Nesse estudo, verificou-se uma preocupante inadequação de EV, dos universitários de maneira geral, independente do sexo, bem como baixa prevalência de casos adequados, em todas as dimensões analisadas: atividade física, nutrição e estresse. A dimensão estresse obteve melhor desempenho em média de pontos e percentual de casos adequados dentre as dimensões analisadas dos universitários.
Sandre, 2017	Verificar a adaptação dos alunos ingressantes no ensino superior, o perfil de estilo de vida adotado por eles e a presença de sinais e sintomas de psicopatologias como estresse, ansiedade e depressão.	Alunos ingressantes do curso de odontologia, totalizando 114 participantes (80 do curso integral e 34 do curso noturno).	O estilo de vida de alunos ingressantes em odontologia não se apresentou desejável. O morar longe dos pais e a dependência financeira dos estudantes são fatores importantes que influenciam no seu estilo de vida. A presença de estresse, ansiedade e depressão esteve relacionada à interação dos alunos com os pares e aos aspectos pessoais. Foram observados maiores níveis de cortisol entre aqueles mais adaptados nos domínios Estudo, Carreira e Institucional.

Reis, Marques e Coelho, 2019	Verificar a autoanálise sobre a prática de atividade física e os hábitos alimentares de indivíduos jovens saudáveis ingressos no primeiro ano do Centro Universitário Geraldo Di Biase, Campus de Barra do Piraí.	67 estudantes, entre homens e mulheres com idade média de 21, 23 $\pm$ 2,68 anos, distribuídos entre os cursos de Educação Física e Nutrição.	Fatores influenciadores da saúde estão sendo negligenciados pela população jovem, o que pode contribuir a longo prazo para o desenvolvimento de sobrepeso e doenças que afetam a qualidade de vida dessa população.
Belem, Camargo e Both, 2019	Identificar os perfis de acadêmicos do curso de bacharelado em educação física conforme o estilo de vida (EV).	157 estudantes de uma universidade pública do norte central do estado do Paraná – Brasil.	A partir das evidências encontradas, conclui-se que de uma forma geral, os universitários apresentaram um estilo de vida positivo, sobretudo quanto aos aspectos relacionados à Família, ao Estresse e à Segurança, ao Trabalho e à Introspecção. Quanto às variáveis sociodemográficas, pode-se observar que a maioria dos grupos teve resultados homogêneos.
Bührer <i>et al.</i> , 2019)	Avaliar o estilo de vida e estimar a prevalência do consumo de álcool, tabaco e outras drogas entre estudantes de Medicina de uma instituição de Maringá, no Paraná.	576 acadêmicos, dos quais a maioria com idade entre 21 e 25 anos, sexo feminino, cor/raça branca, solteiros, estudaram em escola privada no ensino médio e moram sozinhos.	A classificação predominante no EVF foi “bom”, entretanto, fatores como sono e alimentação saudável não atingem níveis ideais nessa população, sendo a saúde negligenciada em detrimento das atividades acadêmicas e, com isso, conclui-se que os estudantes devem ser orientados a adotar um estilo de vida mais saudável, que se concilie com as atividades acadêmicas.

Vargas <i>et al.</i> , 2015	Verificar a classificação global do estilo de vida e a relação com os domínios do estilo de vida em acadêmicos de licenciatura em Educação Física da modalidade à distância de uma universidade pública do estado do Paraná.	189 acadêmicos do curso de Licenciatura em Educação Física a distância da Universidade Estadual de Ponta Grossa.	A socialização, a dieta balanceada, dormir bem, controlar o estresse do dia-a-dia, relaxar e desfrutar do tempo livre, controlar a raiva e a tensão, e pensar de forma positiva e otimista são alguns dos fatores que podem estar contribuindo para a maior probabilidade de possuir um estilo de vida adequado entre os universitários. Notou-se que o conhecimento adquirido sobre estilo de vida saudável durante a graduação por si só não é um fator que garante a prática de certos comportamentos saudáveis, principalmente a prática regular de atividade física, já que não existiu relação direta entre esse hábito e o estilo de vida.
Amaral <i>et al.</i> , 2021	Verificar o perfil de estilo de vida e a prevalência de Síndrome de Burnout em estudantes da área da saúde de uma universidade, durante a pandemia da COVID-19.	272 estudantes do ensino superior, pertencentes aos cursos da área da saúde de uma instituição universitária privada da cidade de Santarém-Pará.	Os achados revelaram a complexidade de fatores que podem estar relacionados à Síndrome de Burnout ainda no processo de formação de profissionais da área da saúde. O estilo de vida adotado pelos universitários em época de pandemia, pode estar relacionado às suas condições de saúde física e mental. O estudo revela a necessidade de um maior investimento na prevenção e sensibilização da comunidade acadêmica

			para a adoção de um estilo de vida saudável, principalmente ao nível da prática de atividade física e nutrição.
Sousa e Borges, 2016	Verificar a associação entre o perfil do estilo de vida, nível de atividade física com o coeficiente acadêmico dos graduandos em enfermagem do interior do Amazonas-Brasil.	51 acadêmicos de enfermagem, com idade média de $23,0 \pm 0,23$ anos.	Os resultados do presente estudo indicaram que a maioria dos estudantes de enfermagem do interior do Amazonas foram classificados como fisicamente ativos, apresentaram um nível de atividade física considerado adequado e também um estilo de vida global satisfatório. Não foram evidenciadas diferenças entre os sexos e nem entre os alunos que estavam iniciando e finalizando o curso com relação ao estilo de vida, nível de atividade física e também coeficiente acadêmico.
Munhoz, 2017	Investigar a relação entre os níveis de atividade física e o tempo e as formas de uso das TIC (televisão, computador, videogames, celular e outros) por jovens de 18 a 25 anos matriculados no Curso de Educação Física na Universidade Pública de Rio Claro/SP, a fim de verificar a relação entre estas duas variáveis importantes que	38 jovens matriculados no curso de Educação Física de uma Universidade pública de Rio Claro/SP.	A partir dos dados levantados identificou-se que os participantes da pesquisa realizam um tempo de atividade física suficiente para a promoção da saúde e bem-estar. Verificou-se que o uso de TIC realmente tem sido excessivo atualmente, o mesmo está dominando o cotidiano das pessoas, principalmente os jovens, porém, este uso demasiado, não subtrai o tempo de atividade física dos participantes do presente estudo.

	configuram o estilo de vida destes estudantes.		
Souza <i>et al.</i> , 2016	Verificar o nível de atividade física e estágios de mudança de comportamento em universitários da área de saúde.	416 indivíduos, com idade de $20,6 \pm 2,8$ anos, proveniente dos cursos de Educação Física (n=67), Enfermagem (n=87), Farmácia (n=79), Fisioterapia (n=99) e Nutrição (n=84).	Com exceção dos estudantes de Educação Física, há um número elevado de fisicamente inativos e insuficientemente ativos entre os acadêmicos dos cursos avaliados, mesmo se tratando de jovens e estudantes de cursos da área da saúde. Além disso, uma grande quantidade dos estudantes está propensa a mudar seu estilo de vida e terem uma vida mais ativa, o que deveria estimular o surgimento de mais oportunidades para a prática de atividade física.
Maciel <i>et al.</i> , 2016	Comparar os indicadores de estilo de vida em grupo de estudantes com melhor e pior escore de percepção da QV reportada por jovens universitários que residem em moradia estudantil.	79 estudantes, sendo 59,5% do sexo feminino e 46,8% com faixa etária entre 20 e 23 anos.	Os participantes mais ativos tiveram os melhores escores de qualidade de vida, perímetro abdominal e pressão arterial, destacando a prática de atividade física como ferramenta de promoção da saúde. A frequência de consumo dos alimentos listados não apresenta parâmetros adequados, sendo observado uma frequência de consumo insuficiente para o grupo de verduras e legumes, leite e derivados e um consumo exacerbado de doces.

Tassini <i>et al.</i> , 2017	Comparar as determinantes de qualidade de vida a partir do questionário Fantástico entre estudantes da área da saúde.	57 estudantes do ensino superior, sendo 28 (15%) do curso de Fisioterapia e 29 (50,8%) do curso de Medicina, 40 (70,1%) do sexo feminino e 17 (28,8%) do sexo masculino, com idade média de 23 ± 2 anos.	Baseado nos dados coletados a partir do questionário FANTÁSTICO, é notável a necessidade de melhoria no manejo da qualidade de vida de ambos os cursos abordados, possibilitando assim algumas medidas socioeducativas, através de promoção de saúde e prevenção de doenças.
Nogueira <i>et al.</i> , 2014	Investigar o perfil do estilo de vida dos acadêmicos do curso de Educação Física (EF) e Fisioterapia (Fisio) da UFAM, Campus Manaus.	295 alunos de EF, da Licenciatura (EF-L; 128 alunos) e do Bacharelado (EF-B; 84 alunos), e Fisioterapia (83 alunos).	Entre os componentes abordados, os acadêmicos de EF-L precisam melhorar aspectos relacionados ao comportamento preventivo, já os alunos de EF-B precisam controlar melhor o estresse, e os de Fisioterapia necessitam buscar a prática da atividade física frequentemente acompanhada de bons hábitos alimentares e cultivo de boas amizades nos aspectos dos relacionamentos.
Castro <i>et al.</i> (2017)	Avaliar fatores específicos relacionados ao estilo de vida e à qualidade de vida em universitários do curso de Educação Física da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ).	607 alunos do primeiro ao último período acadêmico com matrícula ativa no curso de graduação em Educação Física (Licenciatura e Bacharelado) da UERJ, com ingresso por meio do vestibular.	Os estudantes de Educação Física pesquisados nem sempre conseguem seguir as recomendações que eles mesmos irão disseminar para clientes e alunos. Esse distanciamento entre o discurso e a prática se manifestou em diferentes graus, configurando diversos níveis de inadequações às práticas concernentes

			à saúde. Os conhecimentos acerca da importância dos hábitos de saúde nem sempre se manifestaram no comportamento alimentar, na atividade física, no sono e demais componentes atrelados à qualidade de vida e ao estilo de vida da amostra do presente estudo.
Luna <i>et al.</i> , 2018	Avaliar os aspectos do estilo de vida em jovens estudantes universitários da modalidade Ensino a Distância (EaD).	104 universitários dos cursos de graduação de Pedagogia, Serviço Social e Licenciatura em Educação Física, na modalidade EAD, relacionados aos Polos de Londrina (PR), Salvador (BA), Cajazeira (BA), Serrinha (Ba), Santiago (RS), Garanhuns (PE), Breves (PA), Macapá (AP) e Colégio Darwin (CE)	Foi constatado nos resultados obtidos, neste estudo, com os jovens universitários dos cursos de graduação do EaD, que mais da metade foi classificado com um bom estilo de vida, sugerindo que as pessoas praticam hábitos saudáveis em seu dia a dia. Estes resultados têm implicações para a caracterização do perfil universitário e permitem o desenvolvimento de programas de promoção da saúde específicos para disseminação e conscientização dos jovens adultos a adquirirem comportamentos saudáveis relacionados ao seu estilo de vida

APÊNDICE C

Quadro 3 - Sinopse dos 17 estudos que abordaram sobre o Controle do Estresse de Jovens Universitários.

Autores/ Ano de publicação	Objetivos	Contexto/ Participantes	Principais Conclusões
Prati, Porto e Ferreira, 2020)	Investigar o estilo de vida de universitários e mais especificamente os comportamentos de atividade física, hábitos alimentares e estresse.	1.393 estudantes universitários regularmente matriculados em algum dos 11 cursos oferecidos no ano letivo de 2016 em uma instituição de ensino superior pública do município de Paranavaí-PR.	Nesse estudo, verificou-se uma preocupante inadequação de EV, dos universitários de maneira geral, independente do sexo, bem como baixa prevalência de casos adequados, em todas as dimensões analisadas: atividade física, nutrição e estresse. A dimensão estresse obteve melhor desempenho em média de pontos e percentual de casos adequados dentre as dimensões analisadas dos universitários.
Sandre, 2017	Verificar a adaptação dos alunos ingressantes no ensino superior, o perfil de estilo de vida adotado por eles e a presença de sinais e sintomas de psicopatologias como estresse, ansiedade e depressão.	Alunos ingressantes do curso de odontologia, totalizando 114 participantes (80 do curso integral e 34 do curso noturno).	O estilo de vida de alunos ingressantes em odontologia não se apresentou desejável. O morar longe dos pais e a dependência financeira dos estudantes são fatores importantes que influenciam no seu estilo de vida. A presença de estresse, ansiedade e depressão esteve relacionada à interação dos alunos com os pares e aos aspectos pessoais. Foram observados maiores níveis de cortisol entre aqueles mais

			adaptados nos domínios Estudo, Carreira e Institucional.
Silva, 2021	Investigar o nível de estresse percebido pelos alunos do curso de graduação em Odontologia da Faculdade de Odontologia de Piracicaba (FOP-Unicamp).	202 graduandos de todos os anos do curso (1º ao 5º ano), nos anos de 2019 a 2021.	A maioria dos indivíduos (63,8%) foram classificados com nível moderado/ grave de estresse e houve associação entre estresse moderado/ grave com o fato do aluno residir com mais de quatro pessoas na casa e cursar o primeiro ano da faculdade.
Pace, 2016	Investigar o nível de ansiedade, de estresse e de sintomas de depressão entre alunos do curso de graduação em Odontologia da FOP-Unicamp e verificar se há associação com o locus de controle e o senso de coerência do indivíduo.	288 alunos matriculados no curso de graduação em Odontologia da FOP-Unicamp, durante o segundo semestre de 2013 e o primeiro semestre de 2014, com idade variando entre 17 e 26 anos, sendo todos solteiros e que não trabalhavam.	A ansiedade em nível moderado à grave esteve presente em 22,3% dos alunos. Em relação aos sintomas de depressão, 7,6% da amostra apresentava nível moderado à grave. O estresse foi detectado em 55,2% dos alunos, sendo que, destes, 29,6% estavam em estado de exaustão. Baixo nível de senso de coerência esteve associado a altos níveis de ansiedade, estresse e sintomas de depressão.
Lima <i>et al.</i> , 2020	Analisar os fatores estressores associados à sintomatologia depressiva, qualidade de sono de acadêmicos de enfermagem.	159 discentes da área de saúde de uma instituição pública do estado de São Paulo	Os fatores de estresse estão significativamente associados à sintomatologia depressiva e à qualidade de sono de acadêmicos de enfermagem, que justifica a necessidade de uma revisão nas ações voltadas ao manejo de tais fatores durante a formação acadêmica.

Preto <i>et al.</i>, 2020	Avaliar a associação entre fatores pessoais e ambientais com o estresse recente em estudantes de enfermagem.	209 estudantes do curso de graduação em enfermagem, do primeiro ao último ano.	A associação entre fatores pessoais e ambientais e o estresse recente em estudantes de enfermagem foi identificada em nosso estudo. Entre os fatores pessoais, destacam-se ter problemas de saúde, uso de medicamentos, autorrelato de sentir-se estressado e percepção de estresse. Já nos fatores ambientais, destaca-se somente o reajustamento social nos últimos 12 meses.
Preto, 2018	Avaliar a influência de fatores pessoais e ambientais relacionados ao estresse recente em universitários de enfermagem, assim como avaliar a ocorrência, os fatores associados e preditores do estresse recente.	209 universitários de enfermagem, do primeiro ao último ano, de duas instituições privadas de ensino superior.	Os resultados evidenciaram que um número significativo de universitários de enfermagem apresenta o diagnóstico de estresse recente, com manifestações de sintomas físicos e psicológicos na fase de resistência. Também permitem concluir que há fatores ambientais e pessoais que influenciam no estresse recente em universitários de enfermagem. Entre os fatores pessoais, destacam-se ter problemas de saúde, uso de medicamentos, autorrelato de sentir-se estressado e percepção de estresse. Já nos fatores ambientais, destaca-se que somente o reajustamento social apresentou relação com o estresse recente nos universitários do estudo.

Mendonça, 2020	Avaliar os níveis de depressão, ansiedade e estresse de estudantes de enfermagem e intervenções para manejo.	82 estudantes dos cursos de Bacharelado em Enfermagem e Licenciatura em Enfermagem, com idade média de 22,1 anos (DP = 2,3) e sexo feminino (87,8%).	O estudo apresentou resultados expressivos em relação a avaliação dos níveis de depressão, ansiedade e estresse em estudantes de enfermagem, e apontou para fatores sociodemográficos importantes que devem ser melhor investigados para compreensão do fenômeno. A maior parte das intervenções descritas na literatura apresentou efeito positivo para manejo dos sintomas de depressão, ansiedade e/ou estresse entre estudantes de enfermagem.
Souza <i>et al</i> , 2020	Verificar a relação entre estresse e resiliência em discentes de enfermagem de duas universidades públicas do Estado de São Paulo.	117 discentes de enfermagem, de uma universidade Estadual e outra Federal, ambas localizadas no estado de São Paulo.	Observou-se predominância de médio nível de estresse geral, sendo que o gerenciamento do tempo e as atividades teóricas representaram alto nível de estresse para 23,9% e 20,5% da população. Além disso, 11,1% dos discentes apresentaram muito alto estresse relacionado ao ambiente. Os discentes de enfermagem apresentaram reduzidos níveis de resiliência, seguido por níveis moderados; e não houve correlação significativa entre o estresse e os níveis de resiliência, entre os discentes avaliados.

Toffaneto, 2022	Investigar o nível de estresse percebido e sua associação com desempenho acadêmico entre alunos de Odontologia da FOP-Unicamp.	190 graduandos de todos os anos (1º ao 5º ano) do curso de Odontologia da Faculdade de Odontologia de Piracicaba (FOP-Unicamp), nos anos de 2020, 2021 e 2022.	Concluiu-se que 56,32% dos estudantes de graduação apresentaram estresse moderado/ grave e houve associação entre coeficiente de rendimento com as variáveis idade e período do curso. Alunos com idade igual ou inferior a 22 anos e que estão no 3o, 4o e 5o anos tiveram mais chance de ter um Coeficiente de Rendimento acadêmico abaixo ou igual a 0,82.
Tassini <i>et al</i>, 2017	Comparar as determinantes de qualidade de vida a partir do questionário Fantástico entre estudantes da área da saúde.	57 estudantes do ensino superior, sendo 28 (15%) do curso de Fisioterapia e 29 (50,8%) do curso de Medicina, 40 (70,1%) do sexo feminino e 17 (28,8%) do sexo masculino, com idade média de 23 $\pm$ 2 anos.	Baseado nos dados coletados a partir do questionário FANTÁSTICO, é notável a necessidade de melhoria no manejo da qualidade de vida de ambos os cursos abordados, possibilitando assim algumas medidas socioeducativas, através de promoção de saúde e prevenção de doenças.
Belem, Camargo e Both, 2019	Identificar os perfis de acadêmicos do curso de bacharelado em educação física conforme o estilo de vida (EV).	157 estudantes de uma universidade pública do norte central do estado do Paraná – Brasil.	A partir das evidências encontradas, conclui-se que de uma forma geral, os universitários apresentaram um estilo de vida positivo, sobretudo quanto aos aspectos relacionados à Família, ao Estresse e à Segurança, ao Trabalho e à Introspecção. Quanto às variáveis sociodemográficas, pode-se observar que a maioria dos grupos teve resultados homogêneos.

Vargas <i>et al.</i> , 2015	Verificar a classificação global do estilo de vida e a relação com os domínios do estilo de vida em acadêmicos de licenciatura em Educação Física da modalidade à distância de uma universidade pública do estado do Paraná.	189 acadêmicos do curso de Licenciatura em Educação Física a distância da Universidade Estadual de Ponta Grossa.	A socialização, a dieta balanceada, dormir bem, controlar o estresse do dia-a-dia, relaxar e desfrutar do tempo livre, controlar a raiva e a tensão, e pensar de forma positiva e otimista são alguns dos fatores que podem estar contribuindo para a maior probabilidade de possuir um estilo de vida adequado entre os universitários. Notou-se que o conhecimento adquirido sobre estilo de vida saudável durante a graduação por si só não é um fator que garante a prática de certos comportamentos saudáveis, principalmente a prática regular de atividade física, já que não existiu relação direta entre esse hábito e o estilo de vida.
Amaral <i>et al.</i> , 2021	Verificar o perfil de estilo de vida e a prevalência de Síndrome de Burnout em estudantes da área da saúde de uma universidade, durante a pandemia da COVID-19.	272 estudantes do ensino superior, pertencentes aos cursos da área da saúde de uma instituição universitária privada da cidade de Santarém-Pará.	Os achados revelaram a complexidade de fatores que podem estar relacionados à Síndrome de Burnout ainda no processo de formação de profissionais da área da saúde. O estilo de vida adotado pelos universitários em época de pandemia, pode estar relacionado às suas condições de saúde física e mental. O estudo revela a necessidade de um maior investimento na prevenção e sensibilização da comunidade acadêmica

			para a adoção de um estilo de vida saudável, principalmente ao nível da prática de atividade física e nutrição.
Nogueira <i>et al.</i> , 2014	Investigar o perfil do estilo de vida dos acadêmicos do curso de Educação Física (EF) e Fisioterapia (Fisio) da UFAM, Campus Manaus.	295 alunos de EF, da Licenciatura (EF-L; 128 alunos) e do Bacharelado (EF-B; 84 alunos), e Fisioterapia (83 alunos).	Entre os componentes abordados, os acadêmicos de EF-L precisam melhorar aspectos relacionados ao comportamento preventivo, já os alunos de EF-B precisam controlar melhor o estresse, e os de Fisioterapia necessitam buscar a prática da atividade física frequentemente acompanhada de bons hábitos alimentares e cultivo de boas amizades nos aspectos dos relacionamentos.
Castro <i>et al.</i> , 2017	Avaliar fatores específicos relacionados ao estilo de vida e à qualidade de vida em universitários do curso de Educação Física da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ).	607 alunos do primeiro ao último período acadêmico com matrícula ativa no curso de graduação em Educação Física (Licenciatura e Bacharelado) da UERJ, com ingresso por meio do vestibular.	Os estudantes de Educação Física pesquisados nem sempre conseguem seguir as recomendações que eles mesmos irão disseminar para clientes e alunos. Esse distanciamento entre o discurso e a prática se manifestou em diferentes graus, configurando diversos níveis de inadequações às práticas concernentes à saúde. Os conhecimentos acerca da importância dos hábitos de saúde nem sempre se manifestaram no comportamento alimentar, na atividade física, no sono e demais

			componentes atrelados à qualidade de vida e ao estilo de vida da amostra do presente estudo.
Mussi <i>et al.</i> , 2019	Comparar o nível de estresse de universitários de enfermagem ingressantes e concluintes do curso.	154 estudantes matriculados no curso de enfermagem, sendo 91 estudantes do primeiro ano e 63 do último ano.	Houve predomínio de níveis mais elevados de estresse em estudantes do último ano comparados aos do primeiro ano em quatro dos seis domínios da Avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem (AEEE), a saber: Realização das Atividades Práticas, Comunicação Profissional, Ambiente e Formação Profissional.

APÊNDICE D

Quadro 4 - Sinopse dos 18 estudos que abordaram sobre os Comportamentos Preventivos de Jovens Universitários.

Autores/ Ano de publicação	Objetivos	Contexto/ Participantes	Principais Conclusões
Bührer <i>et al.</i> , 2019	Avaliar o estilo de vida e estimar a prevalência do consumo de álcool, tabaco e outras drogas entre estudantes de Medicina de uma instituição de Maringá, no Paraná.	576 acadêmicos, dos quais a maioria com idade entre 21 e 25 anos, sexo feminino, cor/raça branca, solteiros, estudaram em escola privada no ensino médio e moram sozinhos	A classificação predominante no EVF foi “bom”, entretanto, fatores como sono e alimentação saudável não atingem níveis ideais nessa população, sendo a saúde negligenciada em detrimento das atividades acadêmicas e, com isso, conclui-se que os estudantes devem ser orientados a adotar um estilo de vida mais saudável, que se concilie com as atividades acadêmicas.
Tassini <i>et al.</i> , 2017	Comparar as determinantes de qualidade de vida a partir do questionário Fantástico entre estudantes da área da saúde.	57 estudantes do ensino superior, sendo 28 (15%) do curso de Fisioterapia e 29 (50,8%) do curso de Medicina, 40 (70,1%) do sexo feminino e 17 (28,8%) do sexo masculino, com idade média de 23 ± 2 anos.	Baseado nos dados coletados a partir do questionário FANTÁSTICO, é notável a necessidade de melhoria no manejo da qualidade de vida de ambos os cursos abordados, possibilitando assim algumas medidas socioeducativas, através de promoção de saúde e prevenção de doenças.
Guimarães <i>et al.</i> , 2017	Estimar a proporção de alcoolismo, tabagismo e sedentarismo entre universitários e	550 estudantes de uma instituição pública de ensino superior no estado do Piauí (PI), Brasil.	Foi constatada a prevalência de consumo abusivo de álcool e tabaco em níveis de alerta, bem como o sedentarismo foi extremamente elevado.

	fatores associados.		Ambas as condições colocam essa população em risco de danos à saúde, comprometendo sua qualidade de vida.
Vargas <i>et al.</i> , 2015	Verificar a classificação global do estilo de vida e a relação com os domínios do estilo de vida em acadêmicos de licenciatura em Educação Física da modalidade à distância de uma universidade pública do estado do Paraná.	189 acadêmicos do curso de Licenciatura em Educação Física a distância da Universidade Estadual de Ponta Grossa.	A socialização, a dieta balanceada, dormir bem, controlar o estresse do dia-a-dia, relaxar e desfrutar do tempo livre, controlar a raiva e a tensão, e pensar de forma positiva e otimista são alguns dos fatores que podem estar contribuindo para a maior probabilidade de possuir um estilo de vida adequado entre os universitários. Notou-se que o conhecimento adquirido sobre estilo de vida saudável durante a graduação por si só não é um fator que garante a prática de certos comportamentos saudáveis, principalmente a prática regular de atividade física, já que não existiu relação direta entre esse hábito e o estilo de vida.
Amaral <i>et al.</i> , 2021	Verificar o perfil de estilo de vida e a prevalência de Síndrome de Burnout em estudantes da área da saúde de uma universidade, durante a pandemia da COVID-19.	272 estudantes do ensino superior, pertencentes aos cursos da área da saúde de uma instituição universitária privada da cidade de Santarém-Pará.	Os achados revelaram a complexidade de fatores que podem estar relacionados à Síndrome de Burnout ainda no processo de formação de profissionais da área da saúde. O estilo de vida adotado pelos universitários em época de pandemia, pode estar relacionado às suas condições de saúde física e mental. O estudo revela a

			necessidade de um maior investimento na prevenção e sensibilização da comunidade acadêmica para a adoção de um estilo de vida saudável, principalmente ao nível da prática de atividade física e nutrição.
Nogueira et al., 2014	Investigar o perfil do estilo de vida dos acadêmicos do curso de Educação Física (EF) e Fisioterapia (Fisio) da UFAM, Campus Manaus.	295 alunos de EF, da Licenciatura (EF-L; 128 alunos) e do Bacharelado (EF-B; 84 alunos), e Fisioterapia (83 alunos).	Entre os componentes abordados, os acadêmicos de EF-L precisam melhorar aspectos relacionados ao comportamento preventivo, já os alunos de EF-B precisam controlar melhor o estresse, e os de Fisioterapia necessitam buscar a prática da atividade física frequentemente acompanhada de bons hábitos alimentares e cultivo de boas amizades nos aspectos dos relacionamentos.
Grandino, 2016	Aprofundar a análise de práticas de risco envolvendo jovens brasileiros como sintomas de um mal-estar que vivenciam na transição para a vida adulta.	82 estudantes de graduação da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo, de ambos os sexos.	Os resultados obtidos no estudo exploratório corroboram as expectativas de postura previstas entre jovens, considerando maior suscetibilidade ao pensamento mágico e maior apreço a práticas consideradas de risco. Entretanto, conforme visto nos resultados, a amostra composta por estudantes universitários revela-se relativamente prudente e confiante em suas próprias competências. Isso, ainda que de maneira indireta, permite maior convicção de que o ingresso num curso superior e a

			decorrente ampliação de projetos de futuro servem como parâmetros reguladores de inserção positiva no mundo adulto e de “imunização” frente a condutas ordálicas.
Sandre, 2017	Verificar a adaptação dos alunos ingressantes no ensino superior, o perfil de estilo de vida adotado por eles e a presença de sinais e sintomas de psicopatologias como estresse, ansiedade e depressão.	Alunos ingressantes do curso de odontologia, totalizando 114 participantes (80 do curso integral e 34 do curso noturno).	O estilo de vida de alunos ingressantes em odontologia não se apresentou desejável. O morar longe dos pais e a dependência financeira dos estudantes são fatores importantes que influenciam no seu estilo de vida. A presença de estresse, ansiedade e depressão esteve relacionada à interação dos alunos com os pares e aos aspectos pessoais. Foram observados maiores níveis de cortisol entre aqueles mais adaptados nos domínios Estudo, Carreira e Institucional.
Funai, 2019	Avaliar a relação entre os comportamentos de saúde, sofrimento mental e o padrão de consumo de álcool entre estudantes universitários.	1101 estudantes matriculados nos cursos de graduação de uma universidade pública federal de um município do oeste de Santa Catarina.	O estudo apontou que a maioria dos estudantes utiliza motocicleta com capacete, mas muitos não usam cinto de segurança como caronas e já dirigiram após consumir álcool. Quase metade já experimentou tabaco e fumou narguilé, enquanto a maioria nunca usou maconha nem consumiu álcool antes da última relação sexual; mais da metade usou preservativo nessa ocasião, frequentemente como método contraceptivo. Alterações de humor,

			como tristeza e preocupação, foram comuns, assim como o consumo de até uma dose de álcool em dias úteis, associado a sentimentos de culpa, mas sem sinais de dependência. Houve uma relação significativa entre sofrimento mental e comportamentos de risco, como uso problemático de álcool e drogas, agressão de parceiro e coerção sexual.
Rodrigues, 2015	Caracterizar o perfil e a inter-relação de condutas de saúde em estudantes universitários de graduação, da área da saúde da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, da Universidade de São Paulo (FMRP/USP), descrever o perfil de condutas de saúde destes e avaliar a associação entre condutas de saúde e uso de álcool, tabaco e outras drogas, e suas possíveis diferenças de gênero.	508 estudantes universitários dos sete cursos de graduação da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto.	Observou-se um alto padrão de consumo de álcool, principalmente no comportamento de <i>binge drinking</i> e uma parcela dos estudantes da amostra apresentaram consumo de outras substâncias, com destaque para os inalantes e a maconha. Os resultados obtidos por este estudo poderão subsidiar a elaboração de medidas de prevenção e promoção de saúde na população universitária, através da identificação dos estudantes vulneráveis ou em potencial condutas de risco para abuso ou dependência de substâncias psicoativas.
Souza, Santos e Pinho, 2021	Avaliar o estilo de vida dos universitários do curso de Nutrição da cidade de Montes Claros,	108 acadêmicos matriculados e frequentes no curso de Nutrição de duas faculdades	Os acadêmicos possuem um estilo de vida adequado. No entanto, os indicadores do estilo de vida apontam a necessidade de melhoras

	Minas Gerais.	privadas, na cidade de Montes Claros, Minas Gerais.	no que diz respeito aos aspectos relacionados principalmente ao componente nutrição, introspecção e atividade física.
Belem, Camargo e Both, 2019	Identificar os perfis de acadêmicos do curso de bacharelado em educação física conforme o estilo de vida (EV).	157 estudantes de uma universidade pública do norte central do estado do Paraná – Brasil.	A partir das evidências encontradas, conclui-se que de uma forma geral, os universitários apresentaram um estilo de vida positivo, sobretudo quanto aos aspectos relacionados à Família, ao Estresse e à Segurança, ao Trabalho e à Introspecção. Quanto às variáveis sociodemográficas, pode-se observar que a maioria dos grupos teve resultados homogêneos.
França, 2023	Identificar a prevalência do uso de substâncias psicoativas, lícitas e ilícitas, tendo como estudo de caso o ambiente universitário de uma universidade pública do estado de São Paulo.	254 graduandos regularmente matriculados na UNESP no câmpus de Assis, que possui graduações nas áreas de exatas, humanas e biológicas.	Foi identificado que 89,3% dos estudantes já usaram alguma substância psicoativa, sendo que o uso de maconha (79,6%) superou o de tabaco (68,1%) pela primeira vez. Observou-se um aumento significativo no uso de maconha, anfetaminas, alucinógenos e sedativos e 73,9% afirmaram já ter utilizado alguma substância ilegal, incluindo as outras substâncias consideradas no estudo. A pandemia de COVID-19 influenciou no consumo, sendo que 57,1% dos participantes relataram ter utilizado alguma substância pela primeira vez após o início da pandemia e 43% relataram o aumento do uso, destacando-se bebidas

			alcoólicas (64,4%), produtos de tabaco (44,2%) e a Cannabis (41,9%).
Brito, Gordia e Quadros, 2016	Avaliar o estilo de vida de estudantes universitários durante os dois primeiros anos do curso de graduação.	92 universitários que ingressaram nos cursos de Educação Física, Matemática, Física, Pedagogia e Química do Centro de Formação de Professores da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB) no primeiro semestre do ano letivo de 2010.	Os achados do presente estudo demonstraram que não houve diferença significativa na prevalência do comportamento pouco saudável para o EV global e seus respectivos domínios durante o período de acompanhamento. Para os domínios “família e amigos” e “introspecção” os universitários que ingressaram no ensino superior com comportamento pouco saudável apresentaram maior risco para manter este comportamento ao final do segundo ano do curso de graduação. O tempo de permanência na graduação teve influência sobre o EV dos universitários investigados.
Diniz, Vicente e Lima, 2018	Comparar o estilo de vida de universitários da área da saúde com outras áreas e, compará-los por cursos e períodos de graduação.	195 estudantes do período noturno com idade média de $23,92 \pm 2,26$ anos, sendo 52,6% do sexo feminino e 47,4%, masculino. Dos estudantes selecionados, 70 foram do grupo área de saúde (26 do curso de enfermagem e 44 de fisioterapia) e 125 do grupo outras áreas (72	O estilo de vida geral não foi influenciado pela área, curso ou período de graduação. Entretanto, o consumo de cigarro, álcool e drogas e o tipo de comportamento se apresentou pior nos alunos veteranos da área da saúde. Desta forma, apesar da grande maioria da população estudada ter sido classificada como possuidora de um estilo de vida “muito bom”, é importante que atividades de promoção da saúde sobre essa temática sejam

		alunos do curso de sistemas de informação e 53 de administração)	desenvolvidas.
Santos <i>et al.</i> , 2014	Analisar o estilo de vida de estudantes universitários de uma instituição privada de ensino superior brasileira, bem como as diferenças entre os acadêmicos ingressantes e concluintes.	720 alunos universitários, divididos em dois grupos: ingressantes (n=399) e concluintes (n=321).	O estudo ressalta a importância da orientação de estudantes universitários para um estilo de vida saudável e da disponibilização de programas de atividades físicas no ambiente visando o controle de peso até os últimos anos de estudo, visto serem os concluintes o grupo de maior tendência a sobrepeso.
Castro <i>et al.</i> , 2017	Avaliar fatores específicos relacionados ao estilo de vida e à qualidade de vida em universitários do curso de Educação Física da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ).	607 alunos do primeiro ao último período acadêmico com matrícula ativa no curso de graduação em Educação Física (Licenciatura e Bacharelado) da UERJ, com ingresso por meio do vestibular.	Os estudantes de Educação Física pesquisados nem sempre conseguem seguir as recomendações que eles mesmos irão disseminar para clientes e alunos. Esse distanciamento entre o discurso e a prática se manifestou em diferentes graus, configurando diversos níveis de inadequações às práticas concernentes à saúde. Os conhecimentos acerca da importância dos hábitos de saúde nem sempre se manifestaram no comportamento alimentar, na atividade física, no sono e demais componentes atrelados à qualidade de vida e ao estilo de vida da amostra do presente estudo.
Faria, 2015	Analisar os comportamentos de risco à saúde	210 estudantes de 18 a 24 anos matriculados em	Nos homens foram mais prevalentes os comportamentos de

	de jovens universitários em uma Instituição de Ensino Superior, além de identificar os comportamentos de risco à saúde mais prevalentes entre os estudantes universitários participantes e descrever tais comportamentos tendo como categorias o sexo e a cor da pele autorreferida.	uma IES da rede privada localizada em uma área socioeconômica mente vulnerável do Distrito Federal – Região Administrativa Recanto das Emas.	consumo de álcool, excesso de peso e prática de atividades esportivas e, nas mulheres, tentativa de suicídio e hábitos alimentares mais saudáveis. Recomenda-se a elaboração de projetos direcionados para promoção da saúde no contexto universitário.
--	---	---	--

APÊNDICE E

Quadro 5 - Sinopse dos 9 estudos que abordaram sobre a Qualidade dos Relacionamentos de Jovens Universitários.

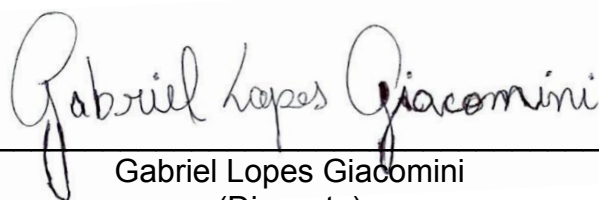
Autores/ Ano de publicação	Objetivos	Contexto/ Participantes	Principais Conclusões
Tassini <i>et al.</i> , 2017	Comparar as determinantes de qualidade de vida a partir do questionário Fantástico entre estudantes da área da saúde.	57 estudantes do ensino superior, sendo 28 (15%) do curso de Fisioterapia e 29 (50,8%) do curso de Medicina, 40 (70,1%) do sexo feminino e 17 (28,8%) do sexo masculino, com idade média de 23 $\pm$ 2 anos.	Baseado nos dados coletados a partir do questionário FANTÁSTICO, é notável a necessidade de melhoria no manejo da qualidade de vida de ambos os cursos abordados, possibilitando assim algumas medidas socioeducativas, através de promoção de saúde e prevenção de doenças.
Vargas <i>et al.</i> , 2015	Verificar a classificação global do estilo de vida e a relação com os domínios do estilo de vida em acadêmicos de licenciatura em Educação Física da modalidade à distância de uma universidade pública do estado do Paraná.	189 acadêmicos do curso de Licenciatura em Educação Física a distância da Universidade Estadual de Ponta Grossa.	A socialização, a dieta balanceada, dormir bem, controlar o estresse do dia-a-dia, relaxar e desfrutar do tempo livre, controlar a raiva e a tensão, e pensar de forma positiva e otimista são alguns dos fatores que podem estar contribuindo para a maior probabilidade de possuir um estilo de vida adequado entre os universitários. Notou-se que o conhecimento adquirido sobre estilo de vida saudável durante a graduação por si só não é um fator que garante a prática de certos comportamentos saudáveis, principalmente a prática regular de atividade

			física, já que não existiu relação direta entre esse hábito e o estilo de vida.
Santos <i>et al.</i> , 2014	Analisar o estilo de vida de estudantes universitários de uma instituição privada de ensino superior brasileira, bem como as diferenças entre os acadêmicos ingressantes e concluintes.	720 alunos universitários, divididos em dois grupos: ingressantes (n=399) e concluintes (n=321).	O estudo ressalta a importância da orientação de estudantes universitários para um estilo de vida saudável e da disponibilização de programas de atividades físicas no ambiente visando o controle de peso até os últimos anos de estudo, visto serem os concluintes o grupo de maior tendência a sobrepeso.
Nogueira <i>et al.</i> , 2014	Investigar o perfil do estilo de vida dos acadêmicos do curso de Educação Física (EF) e Fisioterapia (Fisio) da UFAM, Campus Manaus.	295 alunos de EF, da Licenciatura (EF-L; 128 alunos) e do Bacharelado (EF-B; 84 alunos), e Fisioterapia (83 alunos).	Entre os componentes abordados, os acadêmicos de EF-L precisam melhorar aspectos relacionados ao comportamento preventivo, já os alunos de EF-B precisam controlar melhor o estresse, e os de Fisioterapia necessitam buscar a prática da atividade física frequentemente acompanhada de bons hábitos alimentares e cultivo de boas amizades nos aspectos dos relacionamentos.
Sandre, 2017	Verificar a adaptação dos alunos ingressantes no ensino superior, o perfil de estilo de vida adotado por eles e a presença de sinais e sintomas de psicopatologias	Alunos ingressantes do curso de odontologia, totalizando 114 participantes (80 do curso integral e 34 do curso noturno).	O estilo de vida de alunos ingressantes em odontologia não se apresentou desejável. O morar longe dos pais e a dependência financeira dos estudantes são fatores importantes que influenciam no seu estilo de vida. A presença de estresse,

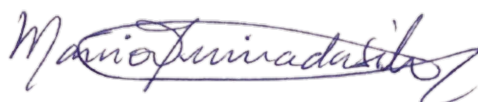
	como estresse, ansiedade e depressão.		ansiedade e depressão esteve relacionada à interação dos alunos com os pares e aos aspectos pessoais. Foram observados maiores níveis de cortisol entre aqueles mais adaptados nos domínios Estudo, Carreira e Institucional.
Castro <i>et al.</i> , 2017	Avaliar fatores específicos relacionados ao estilo de vida e à qualidade de vida em universitários do curso de Educação Física da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ).	607 alunos do primeiro ao último período acadêmico com matrícula ativa no curso de graduação em Educação Física (Licenciatura e Bacharelado) da UERJ, com ingresso por meio do vestibular.	Os estudantes de Educação Física pesquisados nem sempre conseguem seguir as recomendações que eles mesmos irão disseminar para clientes e alunos. Esse distanciamento entre o discurso e a prática se manifestou em diferentes graus, configurando diversos níveis de inadequações às práticas concernentes à saúde. Os conhecimentos acerca da importância dos hábitos de saúde nem sempre se manifestaram no comportamento alimentar, na atividade física, no sono e demais componentes atrelados à qualidade de vida e ao estilo de vida da amostra do presente estudo.
Amaral <i>et al.</i> , 2021	Verificar o perfil de estilo de vida e a prevalência de Síndrome de Burnout em estudantes da área da saúde de uma universidade,	272 estudantes do ensino superior, pertencentes aos cursos da área da saúde de uma instituição universitária privada da cidade de	Os achados revelaram a complexidade de fatores que podem estar relacionados à Síndrome de Burnout ainda no processo de formação de profissionais da área da saúde. O estilo de vida adotado

	durante a pandemia da COVID-19.	Santarém-Pará.	pelos universitários em época de pandemia, pode estar relacionado às suas condições de saúde física e mental. O estudo revela a necessidade de um maior investimento na prevenção e sensibilização da comunidade acadêmica para a adoção de um estilo de vida saudável, principalmente ao nível da prática de atividade física e nutrição.
Barroso, Sousa e Rosendo, 2023	Investigar as relações entre a solidão e a qualidade de vida em universitários de uma universidade pública do interior de Minas Gerais.	268 estudantes de graduação, selecionados aleatoriamente entre os estudantes de uma universidade pública do interior de Minas Gerais.	Os resultados evidenciaram que muitos estudantes são de classe socioeconômica baixa, que deixam suas casas em busca de um futuro profissional melhor, que a solidão está presente e impacta sua qualidade de vida, assim, precisam receber as condições objetivas e de apoio emocional para conseguir concluir suas graduações.
Brito, Gordia e Quadros, 2016	Avaliar o estilo de vida de estudantes universitários durante os dois primeiros anos do curso de graduação.	92 universitários que ingressaram nos cursos de Educação Física, Matemática, Física, Pedagogia e Química do Centro de Formação de Professores da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB) no primeiro semestre do ano letivo de 2010.	Os achados do presente estudo demonstraram que não houve diferença significativa na prevalência do comportamento pouco saudável para o EV global e seus respectivos domínios durante o período de acompanhamento. Para os domínios “família e amigos” e “introspecção” os universitários que ingressaram no ensino superior com

			comportamento pouco saudável apresentaram maior risco para manter este comportamento ao final do segundo ano do curso de graduação. O tempo de permanência na graduação teve influência sobre o EV dos universitários investigados.
--	--	--	--

A handwritten signature in black ink, reading "Gabriel Lopes Giacomini". The signature is fluid and cursive, with the first name "Gabriel" being the most prominent.

Gabriel Lopes Giacomini
(Discente)

A handwritten signature in purple ink, reading "Márcio Pereira da Silva". The signature is cursive and somewhat stylized, with the last name "da Silva" being more legible than the first name.

Prof. Dr. Márcio Pereira da Silva
(Docente Orientador)