

**ELIANA CRISTINA DA SILVA ARAMBELL**

**O ESTILO DE VIDA DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS E  
SUA RELAÇÃO COM A SAÚDE MENTAL E VARIÁVEIS  
SOCIODEMOGRÁFICAS E ACADÊMICAS**

**UNIVERSIDADE CATÓLICA DOM BOSCO – UCDB  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO  
MESTRADO E DOUTORADO EM PSICOLOGIA  
CAMPO GRANDE-MS**

**2021**

**ELIANA CRISTINA DA SILVA ARAMBELL**

**O ESTILO DE VIDA DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS E  
SUA RELAÇÃO COM A SAÚDE MENTAL E VARIÁVEIS  
SOCIODEMOGRÁFICAS E ACADÊMICAS**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós Graduação –  
Mestrado e Doutorado em Psicologia da Universidade  
Católica Dom Bosco, como requisito parcial para obtenção  
do título de Mestre em Psicologia, área de concentração:  
Psicologia da Saúde, sob a orientação do(a) Professor(a)  
Dr(a). Luziane de Fátima Kirchner.

**UNIVERSIDADE CATÓLICA DOM BOSCO – UCDB**

**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO**

**MESTRADO E DOUTORADO EM PSICOLOGIA**

**CAMPO GRANDE-MS**

**2021**

A661e Arambell, Eliana Cristina da Silva

O estilo de vida de estudantes universitários e sua relação com a saúde mental e variáveis sociodemográficas e acadêmicas./ Eliana Cristina da Silva Arambell, sob orientação da Profª. Drª. Luziane de Fátima Kirchner.

-- Campo Grande, MS : 2021.

49 p.:

Dissertação (Mestrado em Psicologia) -Universidade Católica Dom Bosco, Campo Grande-MS, 2021

Bibliografia: p. 11-48

1. Estilo de vida - Saúde mental. 2. Estudantes universitários.  
3. Hábitos saudáveis I.Kirchner, Luziane de Fátima.  
II. Título.

CDD: Ed. 21 -- 150

A dissertação apresentada por **ELIANA CRISTINA DA SILVA ARAMBELL**, intitulada “**O ESTILO DE VIDA DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS E SUA RELAÇÃO COM A SAÚDE MENTAL E VARIÁVEIS SOCIODEMOGRÁFICAS E ACADÊMICAS**”, como exigência parcial para obtenção do título de Mestre em PSICOLOGIA à Banca Examinadora da Universidade Católica Dom Bosco (UCDB), foi APROVADA, mediante arguições e solicitações da banca examinadora.

### **BANCA EXAMINADORA**



Prof. Dra. Luziane de Fátima Kirchner - UCDB (orientadora)



Prof. Dra. Heloisa Bruna Grubits – UCDB



Prof. Dra. Fabiana Maluf Rabacow - UCDB



Prof. Dra. Francine Nathalie Ferraresi Rodrigues Queluz - UFSCar

Campo Grande - MS, 08 de fevereiro de 2021.

## DEDICATÓRIA

A Deus, meu alicerce e sustento. Aos meus pais (*in memoriam*) Sebastião e Nilsa que, mesmo ausentes deste mundo físico, são minhas motivações para seguir em frente. Ao meu esposo Berman e aos meus filhos Berman Junior, Bianca e Sofia, por dividirmos nossos sonhos e estarmos sempre de mãos dadas na busca por alcançá-los.

## **AGRADECIMENTOS**

À minha orientadora, Prof.<sup>a</sup> Dra. Luziane de Fátima Kirchner, pelos ensinamentos que me proporcionou, tanto na área acadêmica como na vida. Por sua maneira ímpar de desempenhar seu magistério, ensinando sempre com seus exemplos de ética, dedicação e cuidado. Por acreditar na psicologia e na ciência, por confiar em minha capacidade e me fazer confiar também. Por sua amizade e, sobretudo, por sua paciência durante os momentos difíceis que atravessei nos últimos dois anos.

À banca examinadora, Prof.<sup>a</sup> Dra. Fabiana Maluf Rabacow, Prof.<sup>a</sup> Dra. Francine Nathalie Ferraresi Rodrigues Queluz e Prof.<sup>a</sup> Dra. Heloisa Bruna Grubits pelas importantes considerações que contribuíram para que a produção final deste estudo fosse possível.

A todos os participantes da pesquisa.

Minha eterna gratidão!

## RESUMO

O estilo de vida é caracterizado por padrões de comportamento adotados por um indivíduo, os quais podem se tornar consistentes com o passar do tempo. Estudos apontam que o estilo de vida dos universitários pode ser impactado por inúmeras condições, dentre as quais neste estudo se investiga a saúde mental, bem como variáveis sociodemográficas e acadêmicas. Esta dissertação foi elaborada no formato de dois artigos, sendo que o artigo 1 visou avaliar a relação entre o estilo de vida dos estudantes universitários e suas variáveis sociodemográficas e acadêmicas e o artigo 2 teve por objetivo avaliar a relação entre o estilo de vida e a saúde mental desses estudantes. Para compor a análise de dados de ambos os artigos, realizou-se uma coleta de dados com 264 participantes com idade entre 18 e 57 anos, média de 22,6 anos (dp 6,93), de duas cidades do Mato Grosso do Sul. Os estudantes estavam matriculados nos primeiros e últimos anos de cursos das áreas humanas e biológicas. O artigo 1 apresentou os dados analisados a partir da aplicação do instrumento Questionário de Estilo de Vida de Jovens Universitários (CEVJU-R2) e no artigo 2 os dados foram analisados a partir da aplicação dos instrumentos Self-Reporting Questionnaire (SQR-20), Escala Transversal de Sintomas de Nível 1 para Adultos (PROMIS I) e Questionário de Estilo de Vida de Jovens Universitários - (CEVJU-R2). Análises estatísticas não paramétricas foram utilizadas em ambos os estudos por meio do programa SPSS® Versão 26. O artigo 1 apontou que os estudantes, em sua maioria, desempenhavam menores quantidades de práticas saudáveis em atividade física, lazer e alimentação. Os estudantes relatam ter recursos para realizar práticas saudáveis e estão satisfeitos com suas práticas ou não planejam mudá-las. O artigo 2 evidencia que os escores de saúde mental (SQR-20 e PROMIS) apontaram correlação positiva com as práticas de alimentação, atividade física, lazer, sono e enfrentamento, não havendo correlação entre as práticas de uso de álcool, cigarro e drogas ilícitas e sexualidade. Os resultados indicaram que a saúde mental está relacionada às práticas do estilo de vida dos universitários investigados, assim como algumas variáveis sociodemográficas (trabalho remunerado e idade) e acadêmicas (ano de curso). Novos estudos que avaliam os indicadores de saúde no contexto universitário se fazem necessários, visando melhorar as condições de vida dessa população.

**Palavras-chave:** Estilo de Vida; Saúde Mental; Estudantes; Práticas Saudáveis.

## **ABSTRACT**

Lifestyle is characterized by patterns of behavior adopted by an individual, which can become consistent with the passage of time. Studies indicate that the lifestyle of university students can be impacted by numerous conditions, and among them is investigated the mental health, as well as sociodemographic and academic variables. This dissertation was elaborated in the form of two articles, and article 1 aimed to evaluate the relationship between the lifestyle of university students and their sociodemographic and academic variables, and article 2 aimed to evaluate the relationship between the lifestyle and mental health of these students. To indite the data analysis of both articles, a data collection was performed with 264 participants (aged between 18 and 57 years-old), from two cities in Mato Grosso do Sul. The students were enrolled in the first and last years of human and biological courses. The article 1 presented the data analyzed from the application of the Instrument Questionnaire of Lifestyle of Young University Students (CEVJU-R2) and in article 2 the data was analyzed from the application of the Self-Reporting Questionnaire (SQR-20), Transversal Symptoms For Adults Level 1 (PROMIS I) and Lifestyle Questionnaire of Young University Students - (CEVJU-R2). Nonparametric statistical analyses were used in both studies, using the SPSS program® Version 26. Article 1 pointed out that most students performed lower amounts of healthy practices in physical activity, leisure and eating. Students reported having the resources to perform healthy practices, and are satisfied with their practices or do not plan to change them. Article 2 shows that mental health scores (SQR-20 and PROMIS) showed a positive correlation with feeding, physical activity, leisure, sleep and coping practices, with no correlation between the practices of alcohol, cigarette and illicit drugs and sexuality. The results indicated that mental health is related to the lifestyle practices of the investigated university students, as well as some sociodemographic (working and age) and academic (year of course) variables. New studies evaluating health indicators in the university context are necessary, aiming to improve the living conditions of this population.

**Keywords:** Lifestyle; Mental Health; Students; Healthy Practices



## LISTA DE TABELAS

### ARTIGO 1

Tabela 1	Características sociodemográficas dos participantes.....	18
Tabela 2	Recursos para realizar as práticas (CEVJU-R2).....	20
Tabela 3	Principais motivos para realizar ou não realizar práticas saudáveis de cada dimensão e nível de satisfação com as práticas conforme instrumento (CEVJU-R2).....	22
Tabela 4	Análise das práticas do estilo de vida no que se refere às características sociodemográficas e acadêmicas.....	26

### ARTIGO 2

Tabela 1	Características sociodemográficas dos participantes .....	35
Tabela 2	Análise de correlação de Spearman para as variáveis saúde mental e estilo de vida.....	39
Tabela 3	Associação entre as variáveis saúde mental e estilo de vida, por Regressão Linear Simples.....	40

## SUMÁRIO

<b>TEXTO INTRODUTÓRIO</b> .....	10
<b>ARTIGO 1</b> .....	14
Relação entre o estilo de vida de estudantes universitários e variáveis sociodemográficas e acadêmicas.....	15
<b>ARTIGO 2</b> .....	30
A saúde mental e sua relação com o estilo de vida de estudantes universitários.....	31
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS GERAIS</b> .....	45
<b>REFERÊNCIAS DO TEXTO INTRODUTÓRIO</b> .....	47



Estilo de vida se refere a padrões de comportamento adotados por um indivíduo que se tornam consistentes com o passar do tempo (World Health Organization, 1998). Tais padrões podem receber influências de fatores ou variáveis internas e externas. As variáveis internas estão relacionadas aos pensamentos, crenças, motivações, habilidades, entre outras, e as externas aos fatores sociais, familiares, culturais, socioeconômicos e ambientais (Salazar et al., 2013). Diversos fatores podem influenciar ou determinar a saúde de uma população e são definidos como determinantes sociais de saúde, podendo influenciar a saúde de diferentes formas. Dentre esses determinantes, destaca-se o estilo de vida saudável por apresentar possíveis ganhos na saúde de forma geral (Carrapato et al. 2017). Angelucci et al. (2017) apontaram que o estilo de vida no qual predominam o consumo de álcool, tabaco ou drogas, o sedentarismo, a alimentação inadequada e sexo sem proteção são fatores de risco para o surgimento de diversos problemas da saúde física e mental, tais como obesidade, hipertensão arterial, dislipidemia, hepatite, enxaquecas, dores lombares crônicas, diabetes, úlceras gástricas, problemas bucais, ansiedade, depressão, entre outras.

A realização de pesquisas que envolvam o estilo de vida dos universitários se faz cada vez mais necessária, uma vez que a etapa acadêmica é um grande diferencial na vida desses indivíduos e ela pode provocar alterações na rotina de vida do acadêmico e nos comportamentos de autocuidado (Sánchez-Ojeda & Luna-Bertos, 2015). É indispensável avaliar o estilo de vida dos estudantes universitários, buscando compreender os motivos que levam essa população a apresentar hábitos saudáveis ou prejudiciais à saúde. Avaliar, portanto, como os acadêmicos se comportam e quais as mudanças de comportamentos que refletem em sua saúde física e mental poderá contribuir para a implementação de estratégias de manutenção de estilos de vida mais adequados em trabalhos futuros.

Para esclarecer os motivos que levaram à escolha desse tema, faz-se necessário adentrar na história pessoal e profissional da pesquisadora. Graduada em pedagogia e psicologia, sua motivação partiu da experiência profissional na educação, construída pelo trabalho com estudantes na área da educação básica durante dezessete anos. Além disso, por ter dois filhos cursando graduação e por ela mesma ter vivido, um ano antes de iniciar o presente estudo, a experiência de ser universitária nos dias atuais. Nessas vivências foi possível observar que, além das inúmeras características positivas do ambiente acadêmico, existem também fatores que podem facilitar a adoção de práticas prejudiciais à saúde como, por exemplo, maus hábitos alimentares, níveis elevados de estresse, sedentarismo, entre

outros. Concomitantemente às observações da pesquisadora, a literatura também aponta que os estudantes podem adotar um estilo de vida pouco saudável durante o período acadêmico e esses padrões de cuidado tendem a se estender ao longo da vida (Guimarães et al., 2017).

Estudos relacionados ao estilo de vida têm sido cada vez mais realizados devido ao grande interesse em melhorar as condições de vida da população por meio de estratégias que influenciam os indivíduos a adotarem comportamentos de vida mais saudáveis. Este estudo é parte de um projeto de pesquisa cujo objetivo é realizar a tradução e validação do instrumento Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (CEVJU-R2) para o Brasil, contribuindo para a disponibilização de instrumentos de avaliação qualificados no tema.

Ainda que o número de estudos sobre o estilo de vida dos universitários tenha crescido, nota-se cada vez mais a importância de novas pesquisas que abordem essa temática, pois os resultados obtidos na avaliação das relações existentes entre o estilo de vida dos universitários, a saúde mental e os dados sociodemográficos e acadêmicos podem corroborar com dados já encontrados, incentivando outros pesquisadores a explorar a área e criar novas estratégias para o aumento de hábitos de vida saudáveis entre os acadêmicos. Destaca-se, ainda, a importância de novos estudos investigando quais variáveis podem afetar o estilo de vida. Bakouei et al. (2018) e Belem et al. (2016) identificaram que algumas dessas variáveis seriam gênero, idade, nacionalidade e nível educacional.

Diante das problemáticas apresentadas acima, esta dissertação foi organizada no formato de dois artigos. O primeiro deles com o propósito de identificar se o estilo de vida está relacionado com algumas variáveis sociodemográficas e acadêmicas; o segundo artigo visa avaliar se a saúde mental está relacionada ao estilo de vida dos universitários, corroborando ou não os dados dos outros estudos.

O presente estudo tem sua relevância social, pois contribui na compreensão dos hábitos do estilo de vida dos universitários durante a fase acadêmica, auxiliando na implantação de novas políticas que visem promover estratégias para auxiliar a adoção de práticas de cuidados com a saúde nos Campus universitário e o aprimoramento dos serviços de apoio psicológico destinados aos estudantes dentro das universidades. Sua divulgação pode colaborar ainda com novas pesquisas que avaliam as práticas do estilo de vida e a saúde mental dos estudantes, sobretudo, as que investiguem a relação da saúde mental com o estilo de vida, pois essa relação ainda é pouco investigada na literatura, sobretudo no que se refere à população universitária do Estado do Mato Grosso do Sul.

Além da tentativa de compreender o estilo de vida dos universitários e sua relação com algumas variáveis sociodemográficas, acadêmicas e a saúde mental dos mesmos, espera-se

que a divulgação dos resultados obtidos com a presente análise possa contribuir como base para a elaboração de novas investigações no âmbito da psicologia da saúde, área de pesquisa à qual este estudo está vinculado. Da mesma forma, também se espera que os dados encontrados possam contribuir com a linha de pesquisa de Avaliação de Assistência à Saúde, trazendo possíveis direcionamentos para a melhoria do estilo de vida da população acadêmica, consequentemente proporcionando benefícios para a saúde física e mental da mesma.

## **ARTIGO 1**

---

# RELAÇÃO ENTRE O ESTILO DE VIDA DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS E VARIÁVEIS SOCIODEMOGRÁFICAS E ACADÊMICAS

## RESUMO

**Introdução:** A aquisição de práticas saudáveis de estilo de vida como boa alimentação e atividade física regular, durante o período universitário, pode evitar diversos problemas de saúde em longo prazo. **Objetivo:** Avaliar a relação entre o estilo de vida e variáveis sociodemográficas e acadêmicas de universitários de três universidades do Estado de Mato Grosso do Sul. **Métodos:** A amostra foi composta por 264 estudantes de ambos os gêneros (69,3% feminino), com idade média de 22,6 anos (dp 6,93), matriculados no primeiro e último ano de cursos nas áreas humanas e biológicas. Foi aplicado o instrumento Questionário de Estilo de Vida de Jovens Universitários (CEVJU-R2) para avaliar as práticas do estilo de vida. As análises estatísticas descritivas (percentual, média, desvio padrão) e inferenciais (U de Mann-Whitner, H de Kruskal-Wallis e correlação de Spearman) foram realizadas no programa SPSS® Versão 26, com nível de significância de  $p < 0,05$ . **Resultados:** Os estudantes informaram, predominantemente, ter recursos financeiros e de tempo para realizar práticas saudáveis. Apontaram estar satisfeitos com as suas práticas de saúde ou não planejam mudá-las. Contudo, a menor quantidade de práticas saudáveis foi observada nas dimensões atividade física, lazer e cuidados com a alimentação. **Conclusões:** Os achados do presente estudo corroboram aos dados encontrados na literatura, indicando a existência de práticas não saudáveis do estilo de vida dos universitários no que se refere à alimentação, lazer e atividade física.

**Palavras-chave:** Educação superior; Comportamento de Saúde; Prática de saúde.

## ABSTRACT

**Introduction:** The acquisition of healthy lifestyle practices, such as good diet and regular physical activity, during the university period, can avoid several long-term health problems. **Objective:** To evaluate the relationship between lifestyle and sociodemographic and academic variables of university students from three universities in the state of Mato Grosso do Sul. **Methods:** The sample consisted of 264 students of both genders (69.3% female), with average age of 22.6 years-old (SD 6.93), enrolled in the first and last year of courses in human and biological areas. The tool Questionnaire of Lifestyle of Young University Students (CEVJU-R2) was applied to evaluate lifestyle practices. Descriptive statistical analyses (percentage, mean, standard deviation) and inferential (Mann-Whitner U, Kruskal-Wallis H and Spearman correlation) were performed in the SPSS program® Version 26, with significance level of  $p < 0.05$ . **Results:** Students reported, predominantly, having financial resources and time to perform healthy practices. They indicated that they are satisfied with their health practices, or do not plan to change them. However, the lowest number of healthy practices was observed in the dimensions physical activity, leisure and food care. **Conclusions:** The findings of the present study corroborate the data found in the literature, indicating the existence of unhealthy practices of the lifestyle of university students, with regard to feeding, leisure and physical activity.

**Keywords:** Higher education; Health Behavior; Health Care Practice.



## INTRODUÇÃO

De acordo com a World Health Organization (1998) o estilo de vida é caracterizado por padrões de comportamento identificáveis e pode ser determinado pela interação das características pessoais, sociais, econômicas e ambientais da vida de um indivíduo. Esses padrões não são fixos e estão sujeitos a alterações de acordo com diversos fatores como idade, capacidade física, estrutura familiar, casa, trabalho, renda, cultura, entre outros. Dessa forma, esses fatores podem influenciar um indivíduo tanto a ter uma vida saudável como gerar hábitos que prejudiquem a sua saúde.

Alguns hábitos desenvolvidos ao longo de uma formação acadêmica, incluindo a carga horária excessiva de trabalho, a rotina inadequada de alimentação, o sedentarismo ou problemas de sono, tenderão a ser mantidos ou fortalecidos quando o indivíduo precisa enfrentar a competitividade do mercado de trabalho. Portanto, em contexto universitário é possível direcionar ações voltadas para a promoção da saúde e prevenção de doenças que podem ser evitadas por meio de um estilo de vida adequado (Sánchez-Ojeda & Luna-Bertos, 2015). As mudanças que ocorrem na vida dos estudantes durante essa fase acadêmica podem ser tanto de ordem profissional como psicossocial e, com isso, os estudantes podem desenvolver novos hábitos e comportamentos. De forma geral, essas mudanças estão relacionadas à dieta, consumo de álcool, tabaco, drogas, exercícios físicos, vida sexual, estresse e outros (Tassini et al., 2017). A aquisição de práticas saudáveis de estilo de vida como boa alimentação e atividade física regular durante o período universitário pode evitar diversos problemas de saúde em longo prazo.

Niedermeier et al. (2018) realizaram um estudo com 861 universitários (média de 24 anos) no qual um dos objetivos foi avaliar a relação das práticas de atividade física e o consumo de álcool dos alunos. Os autores apontam os resultados indicando que algumas variáveis como gênero, idade, nível de escolaridade e estado civil estavam relacionadas às práticas do estilo de vida dos estudantes.

As exigências da formação acadêmica também são capazes de promover mudanças de comportamentos entre os universitários, sendo elas prejudiciais ou favoráveis à manutenção de cuidados de saúde (Canova-Barríos, 2017). Por sua vez, as universidades carecem de implantação e implementação de políticas públicas ou diretrizes educativas que visem melhorar as práticas de saúde e qualidade de vida de seus acadêmicos (Brito, Gordia, & Quadros, 2016). Pesquisas realizadas com o intuito de analisar as diversas variáveis que afetam ou são afetadas pelo estilo de vida também podem contribuir para verificar a atuação

das universidades brasileiras diante dos problemas apresentados pelos maus hábitos de vida de seus alunos, além de indicar quais estratégias de enfrentamento ou implantação de políticas de saúde estão sendo adotadas por essas instituições para diminuir o impacto desses problemas.

Desenvolver este estudo possibilita, simultaneamente, avaliar o estilo de vida dos estudantes universitários, identificar a existência de práticas não saudáveis que possam trazer riscos à saúde dos mesmos e fornecer subsídios para a implantação ou implementação de estratégias de prevenção e cuidados para saúde dessa população. Variáveis acadêmicas ou sociodemográficas podem estar relacionadas a algumas práticas do estilo de vida dos estudantes, como por exemplo, estar cursando o último ano pode acarretar diversas demandas ao estudante fazendo com que o mesmo não dedique parte de seu tempo para se alimentar de forma adequada ou realizar atividade física, assim como não ter trabalho remunerado pode permitir ao estudante dormir por mais tempo. Esta pesquisa teve, portanto, o objetivo de avaliar o estilo de vida dos estudantes universitários e sua relação com variáveis sociodemográficas e acadêmicas.

## **MÉTODOS**

O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa com seres Humanos da Universidade Católica Dom Bosco pelo Parecer N ° 3.246.745 e foram cumpridas todas as normas éticas de acordo com as orientações da Resolução n. 466 (2012) e a Resolução CNS n. 370 (2007).

### **Participantes**

A amostra foi composta por 264 estudantes universitários com idade entre 18 e 57 anos, média de 22,6 anos (dp 6,93), de três Instituições de Ensino Superior (IES), sendo 227 (86%) alunos de duas IES privadas e 37 (14%) de uma IES pública. Os participantes foram selecionados por conveniência, isto é, conforme a concordância voluntária em participar do estudo. As normas de seleção foram: ter mais de 18 anos, estar matriculado e frequentando o primeiro ou último ano dos cursos em que os dados foram coletados. Participaram deste estudo, 180 alunos (68%) alunos dos cursos de graduação em Psicologia (área de humanas) e 83 (31,4%) alunos dos cursos de graduação em Educação Física, Ciências Biológicas e Biomedicina (área de biológicas). Dos 264 estudantes, 175 (63,3%) eram do primeiro ano,

106 (40,1%) exerciam trabalho remunerado e a maior parte, ou seja, 144 (54,5%) eram do período matutino.

**TABELA 1**

Características sociodemográficas dos participantes

<b>Variáveis</b>	<b>Frequência absoluta</b>	<b>Frequência percentual</b>
<b>Gênero</b>		
Masculino	81	30,7
Feminino	183	69,3
<b>IES</b>		
Pública	37	14
Privada	227	86
<b>Ano do curso</b>		
Primeiro	175	66,3
Ultimo	89	33,7
<b>Período</b>		
Matutino	144	54,5
Noturno	83	31,4
Integral	37	14
<b>Área do curso</b>		
Humanas	180	68,2
Biológicas	83	31,4
Não responderam	1	0,3
<b>Trabalhado Remunerado</b>		
Sim	106	40,1
Não	156	59,1
Não responderam	2	0,7
<b>Parceiro</b>		
Sim	122	46,2
Não	141	53,4
Não responderam	1	0,3
<b>Idade</b>		
18 a 22 anos	187	70,8
23 a 27 anos	35	13,3
28 a 57 anos	40	15,2
Não responderam	2	0,7
<b>Religião</b>		
Cristão	124	47
Espirita	17	6,4
Agnóstico	112	42,4
Ateu	11	4,2

## **Local da Coleta de Dados**

Os dados foram coletados durante os horários regulares de aulas, nas salas de aula, com a anuência dos professores.

## **Instrumentos**

*Questionário de Estilo de Vida de Jovens Universitários CEVJU-R2*, elaborado por Salazar et al. (2013). O instrumento passou por um processo de tradução sistemática e se encontra em processo de validação para utilização no Brasil (Kirchner & Queluz, n.d., versão disponível com os autores). O instrumento contém 63 itens distribuídos em sete dimensões, que visam avaliar o estilo de vida de jovens universitários, sendo elas: 1) atividade física, 2) tempo de lazer, 3) alimentação, 4) consumo de álcool, cigarro e drogas ilícitas, 5) Sono, 6) enfrentamento e 7) sexualidade. As sete dimensões possuem três aspectos avaliativos: a) prática, onde as perguntas são compostas por uma escala do tipo *likert* e as pontuações mais altas indicam menores quantidades de práticas saudáveis; b) recursos, onde as perguntas possuem respostas de múltipla escolha e o participante pode optar por assinalar uma ou mais respostas; c) motivação, onde as perguntas também possuem respostas de múltipla escolha, mas o participante deve assinalar apenas uma das opções de respostas. Para a prática, são calculadas as médias de cada dimensão e para recursos e motivação são calculados os percentuais de participantes que indicaram cada uma das respostas. Considerando a análise do instrumento original, com exceção da dimensão de sexualidade, as outras seis dimensões mostraram um índice de confiabilidade (alfa de Cronbach) superior a 0,6 (Salazar et al., 2013).

## **Procedimento**

A coleta de dados foi realizada nos meses de setembro, outubro e novembro do ano de 2019 e nos meses de fevereiro e março do ano de 2020. Foi estabelecido um contato por telefone e em seguida presencial, com a coordenação dos cursos de cada IES, agendado o dia, horário e a turma onde seriam coletados os dados. Nos dias marcados, a pesquisadora realizou, em sala de aula, a apresentação da pesquisa aos universitários, bem como a exposição dos objetivos e relevância do estudo. Foram esclarecidas as possíveis dúvidas, e após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido realizou-se a aplicação do

instrumento aos universitários. A duração média da aplicação do instrumento foi de aproximadamente 50 minutos por turma.

### **Análise dos Dados**

O instrumento foi corrigido tendo como fundamento as normas e diretrizes para a obtenção dos escores conforme manual do instrumento original e, em seguida, os dados foram agrupados e inseridos no *Statistical Program for Social Sciences for Windows* (SPSS) versão 25.0. Além de estatística descritiva (média e desvio padrão), foram utilizadas análises estatísticas inferenciais não paramétricas (U de Mann-Whitner, H de Kruskal-Wallis e correlação de Spearman), disponíveis no programa SPSS® Versão 26, uma vez que, por meio do teste Shapiro-Wilk, a amostra não apresentou distribuição normal. O intervalo de confiança atribuído para a análise foi de 95%.

## **RESULTADOS**

A Tabela 2 identifica quais recursos os estudantes possuem para realização das práticas em cada dimensão, conforme o instrumento Questionário de Estilo de Vida de Jovens Universitários (CEVJU-R2). Dentre os recursos, encontram-se a disponibilidade de tempo, dinheiro, ambientes adequados ou confortáveis para a realização das práticas, bem como pessoas para apoiá-los.

**TABELA 2**

Recursos para realizar as práticas (CEVJU-R2)

<b>Recursos</b>	<b>Descrição</b>
<b>Atividade física</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tempo para realizá-lo: 77,4%</li> <li>✓ Acessórios esportivos (roupa, calçado, equipamentos esportivos, itens de segurança, bolas, etc): 51,1%</li> <li>✓ Dinheiro: 41,2%</li> </ul>
<b>Lazer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tempo para realizá-las: 72,7 %</li> <li>✓ Pessoas com quem realizá-las caso queira companhia: 62,0%</li> <li>✓ Recursos materiais ou dinheiro: 61,6%</li> </ul>

(Continuação)

**TABELA 2 (Continuação)**

Recursos para realizar as práticas (CEVJU-R2)

<b>Recursos</b>	<b>Descrição</b>
<b>Alimentação</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dinheiro para comprar alimentos saudáveis: 66,2%</li> <li>✓ Disponibilidade de alimentos saudáveis em sua casa: 57,3%</li> <li>✓ Tempo suficiente para minhas três refeições principais: 46,8%</li> </ul>
<b>Álcool, cigarro e drogas ilícitas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dinheiro para comprá-los: 69,5%</li> <li>✓ Habilidade para eu me negar a consumir ainda que as pessoas insistam: 36,8%</li> <li>✓ Locais que frequento que vendem álcool, cigarro e drogas ilícitas: 24,4%</li> </ul>
<b>Sono</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lugar cômodo e agradável para dormir (sem ruído, sem excesso de luz, colchão adequado, temperatura adequada, etc): 78,6%</li> <li>✓ Tempo para dormir o que necessito: 60,6%</li> <li>Estratégias para controlar meus pensamentos e emoções que poderiam interferir no meu sono: 32,4%</li> </ul>
<b>Enfrentamento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pessoas que podem apoiá-lo (a): 70,2%</li> <li>✓ Habilidades para solucionar problemas: 50,9%</li> <li>Ajuda profissional se a necessito: 41,6%</li> </ul>
<b>Sexualidade</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lugares onde possa ter relações sexuais com tranquilidade (motéis, hotéis, residências, etc): 69,7%</li> <li>✓ Habilidade para dar prazer sexual a meu(minha) parceiro(a): 52,6%</li> <li>✓ Dinheiro para comprar métodos contraceptivos ou preservativos: 45,6 %</li> </ul>

A Tabela 3 descreve as práticas e o percentual atingido pela amostra conforme pontuação máxima do instrumento Questionário de Estilo de Vida de Jovens Universitários (CEVJU- R2), os principais motivos respondidos para realizar ou não a prática em cada dimensão e os níveis de satisfação com essas práticas. No que se refere ao percentual atingido, (primeira coluna da tabela), foi calculada a média para cada dimensão e o valor percentual atingido para a pontuação máxima, conforme indicado no manual do instrumento (Salazar et al., 2013). Por exemplo, na dimensão atividade física, a média atribuída para a amostra foi de 8,8, que se refere a 73,5% do valor máximo 12 atribuído para essa dimensão. Vale ressaltar

que valores mais altos indicam menor quantidade de práticas saudáveis.

Dentre as menores quantidades de práticas saudáveis desempenhadas pelos alunos estão as de atividade física, as atividades de lazer e os cuidados com a alimentação. Dentre os motivos para não desempenharem tais práticas estão, predominantemente: preguiça e falta de tempo (atividade física), falta de dinheiro e não saber como usar o tempo livre (lazer), por não conseguir se controlar no que come e não conseguir restringir os alimentos (alimentação).

Há maior quantidade de práticas saudáveis nas dimensões de uso de álcool, cigarro e drogas ilícitas e sexualidade. Os motivos destacados para não consumir ou evitar o consumo de álcool, cigarro e drogas ilícitas são: por não necessitar destas substâncias para se divertir e pelo uso das mesmas trazerem consequências negativas à saúde. Já os motivos apresentados para o uso de preservativos e métodos contraceptivos nos cuidados com as práticas sexuais são: prevenir uma gravidez indesejada ou infecção por transmissão sexual.

Quanto aos níveis de satisfação dos estudantes, houve predomínio daqueles que se consideram satisfeitos com suas práticas (tanto em relação ao uso de álcool, cigarro e drogas ilícitas e práticas sexuais quanto às práticas de enfrentamento e de atividade física), e os que poderiam mudá-las ou melhorá-las, mas não sabem como fazê-lo (como nas práticas de hábitos de sono, lazer e alimentação).

### TABELA 3

Principais motivos para realizar ou não realizar práticas saudáveis de cada dimensão e nível de satisfação com as práticas conforme instrumento (CEVJU-R2)

<b>Práticas Percentual atingido (média/ pontuação máxima)</b>	<b>Motivo para fazer</b>	<b>Motivo para não fazer</b>	<b>Satisfação com a prática</b>
<b>Atividade física</b> <b>73,5%</b> <b>(8,8/12)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓Para melhorar minha saúde: 38,8%</li> <li>✓Para melhorar a minha aparência: 27,7%</li> <li>✓Para melhorar o meu estado de ânimo: 16,2%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓Por preguiça: 61,2%</li> <li>✓Outros motivos: 28,5%</li> <li>✓Porque exige muito esforço e se cansa facilmente: 6,5%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓Estou satisfeito(a) com minhas práticas de atividade física e não acho que isso seja problemático: 27,4%</li> <li>✓Eu tenho um plano para trocá-las em breve: 22,5%</li> <li>✓Eu já realizei algumas mudanças, mas ainda não atingi o que pretendo: 21,3%</li> </ul>

(Continua)

**TABELA 3 (Continuação)**

Principais motivos para realizar ou não realizar práticas saudáveis de cada dimensão e nível de satisfação com as práticas conforme instrumento (CEVJU-R2)

<b>Práticas Percentual atingido (média/ pontuação máxima)</b>	<b>Motivo para fazer</b>	<b>Motivo para não fazer</b>	<b>Satisfação com a prática</b>
<b>Lazer</b> <b>58,5%</b> <b>(7,0/12)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Para me sentir melhor: 44,9%</li> <li>✓ Para esquecer os meus problemas ou preocupações: 20,9%</li> <li>✓ Para mudar a minha rotina acadêmica e de trabalho: 16,6%</li> <li>✓ Para manter minha saúde: 44,9%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Outros motivos: 32,4%</li> <li>✓ Não sei como usar o tempo livre: 25,2%</li> <li>✓ As atividades programadas não me parecem interessantes: 21,7%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Eu poderia melhorar, mas não sei se farei isso: 32,0%</li> <li>✓ Eu estou satisfeito(a) e não acho que isso seja problemático: 30,8%</li> <li>✓ Eu tenho um plano para melhorar e farei isso em breve: 18,3%</li> </ul>
<b>Alimentação</b> <b>48,1%</b> <b>(13,4/28)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Para melhorar o meu rendimento (físico e mental): 16,4 %</li> <li>✓ Para perder peso: 14,4 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Por não conseguir me controlar no que como: 30,5%</li> <li>✓ Por não gostar de restringir o que como: 28,9%</li> <li>✓ Outros motivos: 16,5%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Eu poderia mudá-las, mas não sei se farei isso: 32,0%</li> <li>✓ Eu tenho um plano para mudá-las em breve: 23,2%</li> <li>✓ Eu já realizei algumas mudanças, mas ainda não atingi o que pretendo: 23,2%</li> </ul>
<b>Álcool, cigarro e drogas ilícitas</b> <b>27,3%</b> <b>(6,2/23)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Álcool:</b> Para diminuir minha tensão, ansiedade ou estresse: 24,1%</li> <li>Para estar mais sociável: 18,9%</li> <li>Outros motivos: 18,9%</li> <li>✓ <b>Cigarro:</b> Para diminuir minha tensão, ansiedade ou estresse: 33,3%</li> <li>Outros motivos: 31,5%</li> <li>Por ser comum nos lugares que eu frequento: 7%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Álcool:</b> Porque não a necessita para se divertir: 33,8%</li> <li>Porque traz consequências negativas (na saúde, nas relações com os demais, no desempenho acadêmico, etc.): 16,6%</li> <li>Porque não a necessita para sentir-se melhor: 16,1%</li> <li>✓ <b>Cigarro:</b> Porque não gosta do sabor, cheiro ou efeito: 30,3%</li> <li>Porque traz consequências negativas (na saúde, nas relações com os demais, no desempenho acadêmico, etc.): 22,4%</li> <li>Porque não o necessita para se divertir: 18,5%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Estou satisfeito(a) com minhas práticas e não acho que isso seja problemático: 62,1%</li> <li>✓ Eu poderia mudá-las, mas não sei se farei isso: 14,6%</li> <li>✓ Eu estou satisfeito(a) com as mudanças que realizei e penso em mantê-las: 10,9%</li> </ul>

(Continua)



**TABELA 3 (Continuação)**

Principais motivos para realizar ou não realizar práticas saudáveis de cada dimensão e nível de satisfação com as práticas conforme instrumento (CEVJU-R2)

<b>Práticas</b>	<b>Motivo para fazer</b>	<b>Motivo para não fazer</b>	<b>Satisfação com a prática</b>
<b>Percentual atingido (média/ pontuação máxima)</b>	<p>✓ <b>Drogas Ilícitas:</b> Outros motivos: 29,5% Para diminuir minha tensão, ansiedade ou estresse: 22,9% Para experimentar novas sensações: 19,6% ✓</p>	<p>✓ <b>Drogas Ilícitas:</b> Porque traz consequências negativas (na saúde, nas relações com os demais, no desempenho acadêmico, etc.): 29,7% Porque não a necessita para se divertir: 24% Porque não a necessita para sentir-se melhor: 18,2%</p>	
	<p>✓ Para descansar: 55,4% ✓ Para ter um bom rendimento físico e/ou mental: 33,7% ✓ Para evitar acordar de mau humor: 5,4%</p>	<p>✓ Porque tenho muitas atividades acadêmicas ou de trabalho: 31,0% ✓ Porque tenho muitas preocupações e assuntos para pensar: 21,2% ✓ Porque gosta de fazer atividades à noite (assistir TV, vídeos/seriados na internet, ler, etc.): 17,1%</p>	<p>✓ Eu poderia mudá-las, mas não sei como farei: 40,8% ✓ Eu estou satisfeito(a) com minhas práticas e não acho que isso seja problemático: 23,6% ✓ Eu tenho um plano para mudá-las em breve: 17,1%</p>
	<p>✓ Para diminuir o mal-estar que os problemas causam: 46,8% ✓ Para evitar que os problemas interfiram na minha rotina: 29,6% ✓ Porque eu não sinto que os problemas dominam a minha vida: 18,7%</p>	<p>✓ Porque eu considero que não está em minhas mãos solucioná-la: 42,6% ✓ Porque prefiro não pensar nos problemas: 22,1% ✓ Porque prefiro não enfrentar as consequências de resolver o problema: 19,2%</p>	<p>✓ Eu estou satisfeito(a) com a minha forma de enfrentá-las e não acho que isso seja problemático: 28,8% ✓ Eu poderia mudá-las, mas não sei se farei isso: 28,4% ✓ Eu já realizei algumas mudanças, mas ainda não atingi o que pretendo: 24,6%</p>
<b>Sono</b> <b>47,3%</b> <b>(5,6/12)</b>			
<b>Enfrentamento</b> <b>47,4%</b> <b>(9,4/20)</b>			

(Continua)

**TABELA 3 (Continuação)**

Principais motivos para realizar ou não realizar práticas saudáveis de cada dimensão e nível de satisfação com as práticas conforme instrumento (CEVJU-R2)

<b>Práticas</b>	<b>Motivo para fazer</b>	<b>Motivo para não fazer</b>	<b>Satisfação com a prática</b>
<b>Sexualidade</b> <b>34,4%</b> <b>(8,2/24)</b>	✓ Para prevenir uma gravidez indesejada ou infecção de transmissão sexual: 92,8% ✓ Outros motivos: 5,6% ✓ Para atender o gosto do(a) parceiro(a): 1,0%	✓ Porque sinto menos prazer ou desejo: 44,6% ✓ Outros motivos: 31,5% ✓ Para atender o gosto do(a) parceiro(a): 12,5%	✓ Eu estou satisfeito(a) com minhas práticas e não acho que isso seja problemático: 67,3% ✓ Eu já realizei algumas mudanças, mas ainda não atingi o que pretendo: 12,3% ✓ Eu poderia mudá-las, mas não sei se farei isso: 10,3%

Além dos dados expostos acima, este estudo também visou identificar a relação das práticas do estilo de vida de cada uma das dimensões avaliadas pelo Questionário de Estilo de Vida de Jovens Universitários-CEVJU-R2 (atividade física, lazer, alimentação, álcool, cigarro e drogas ilícitas, sono, enfrentamento e sexualidade) com variáveis sociodemográficas (gênero, idade, ter parceiro, religião e trabalho remunerado) e acadêmicas (natureza da IES, ano, período e área do curso).

Conforme apontado na Tabela 4, a variável “ano do curso” apresentou diferença em relação a todas as práticas do estilo de vida, exceto a prática de enfrentamento. Os universitários do último ano foram os que pontuaram médias mais altas, ou seja, apresentaram práticas menos saudáveis de atividade física (média 8,9, dp 2,43), lazer (média 7,3, dp 1,81), sono (média 6,3, dp 2,83) e as práticas sexuais adequadas (média 12,3, dp 2,33), enquanto que os do primeiro ano apresentaram práticas menos saudáveis na alimentação (média 13,9, dp 3,24) e uso de álcool, cigarro e drogas ilícitas (média 6,3, dp 2,80). Na sequência, ter ou não ter parceiro apresentou diferença em relação a essas mesmas práticas, com exceção de atividade física e sono. Aqueles que não têm parceiro(a) indicaram ter práticas pouco saudáveis em relação às dimensões alimentação (média 14,3, dp 3,09), uso de álcool, cigarro e drogas ilícitas (média 6,4, dp 2,92), enquanto que os que têm parceiro(a) apresentaram práticas não saudáveis de lazer (média 7,2, dp 2,92) e sexualidade (média 11,6, dp 2,16). A variável trabalho remunerado também apresentou diferença em relação às práticas de lazer, sexualidade e sono, considerando que os universitários que exercem esse tipo de atividade apresentam piores hábitos de lazer (média 7,5, dp 1,90) e realizam práticas sexuais menos

saudáveis (média 12,1, dp 2,10), mas melhores médias referentes à qualidade de sono (média 6,1, dp 2,70).

A análise de correlação de Spearman apontou possível relação entre a variável idade e as práticas de lazer e alimentação. Os alunos mais jovens (18-22 anos) apresentaram piores médias nas práticas de alimentação saudável (média 14,1, dp 3,12), enquanto que os mais velhos (23-27 anos) tiveram piores médias nas práticas de lazer (média 7,9, dp 1,90). Por fim, as outras variáveis sociodemográficas (religião e gênero) e acadêmicas (natureza da IES, período e área do curso) se correlacionaram em menor quantidade com as práticas do estilo de vida.

**TABELA 4**

Análise das práticas do estilo de vida no que se refere às características sociodemográficas e acadêmicas.

Variáveis	Práticas Questionário de Estilo de Vida de Jovens Universitários (CEVJU-R2)						
	Ativ Fis.	Lazer	Alimentação	Álcool, cigarro, drogas	Sono	Enfrentamento	Sexualidade
<b>Gênero</b>							
U de Mann-Whitney	3230	4128	4672,5	3085	4548,5	4470	4411
P	0*	0,184	0,997	0*	0,76	0,62	0,522
<b>IES</b>							
U de Mann-Whitney	2907,5	3244,5	2818,5	2961,5	3347	3168,5	2734
P	0,158	0,649	0,097	0,206	0,871	0,503	0,056
<b>Ano do curso</b>							
U de Mann-Whitney	3863,5	3409	3740	3931	3860,5	4441,5	3667
P	0,028*	0,001*	0,013*	0,041*	0,027*	0,418	0,007*
<b>Período (M/N)</b>							
U de Mann-Whitney	2965	3276	3715,5	3335	3352	3089,5	3509
P	0,007	0,071	0,605	0,102	0,114	0,019*	0,261
<b>Área do Curso</b>							
U de Mann-Whitney	1613,5	2046	2078	2081,5	2083	1645,5	1992,5
P	0,021*	0,458	0,534	0,538	0,543	0,028*	0,348
<b>Trabalho Remunerado</b>							
U de Mann-Whitney	4960	3563	5109	5149	4452	5300,5	3990
P	0,129	0*	0,237	0,27	0,008*	0,446	0*
<b>Parceiro</b>							
U de Mann-Whitney	5961	4875	4799,5	5009	5845,5	5903	3962
P	0,87	0,013*	0,008*	0,027*	0,68	0,773	0*
<b>Religião</b>							
H de Kruskal-Wallis	2,355	0,677	6,806	10,723	2,713	0,343	7,355
Gl	3	3	3	3	3	3	3
P	0,502	0,879	0,078	0,013*	0,438	0,952	0,061
<b>Idade</b>							
Coefficiente correlação de spearman	0,055	0,25	-0,239	-0,038	-0,061	-0,034	-0,04
P	0,373	0*	0*	0,542	0,329	0,602	0,515

\*p<0,05

## DISCUSSÃO

O estudo visou avaliar o estilo de vida dos estudantes universitários e sua relação com variáveis sociodemográficas e acadêmicas. Os resultados revelaram que os estudantes apresentam maiores quantidades de práticas saudáveis de estilo de vida no que se refere ao uso de álcool, cigarro e drogas ilícitas, o que indica que não consomem ou evitam o consumo dessas substâncias. Os participantes também apresentam boas práticas relacionadas à sexualidade, indicando que fazem uso de preservativos ou algum método contraceptivo. No entanto, desempenham poucas práticas saudáveis no que se refere à atividade física, lazer e alimentação. As variáveis que se correlacionaram negativamente no desempenho de práticas saudáveis foram: estar no último ano do curso, não ter parceiro(a), trabalho remunerado e ter a idade entre 18 e 27 anos.

Destaca-se que, ainda que os universitários indiquem possuir recursos para realizarem práticas saudáveis, eles não realizam, sobretudo no que diz respeito às dimensões de atividade física, lazer e alimentação. Quando há práticas saudáveis, os motivos dos estudantes para realizá-las tendem a ser com o objetivo de evitar ou reduzir reações aversivas (e.g.: para sentir-se melhor, para melhorar a aparência, para melhorar o rendimento físico ou emocional). Os estudantes também não identificam a necessidade de mudanças de estilo de vida, especialmente se tratando das práticas de atividade física.

Esta pesquisa aponta para relevância da investigação do estilo de vida em ambiente universitário como um caminho para incentivar a promoção da saúde dos estudantes. É preciso que sejam desenvolvidas, nos campos universitários, medidas de prevenção e cuidados com a saúde dos estudantes, especialmente para auxiliá-los na compreensão de que os mesmos são os principais agentes dessas mudanças (Charles-Aoun & Escobar, 2019). É importante considerar algumas limitações no presente estudo como, por exemplo, o que se refere ao tipo de instrumento de autorrelato utilizado, pois, em se tratando de investigar a percepção do estudante, as respostas podem sofrer vieses de desejabilidade social. Também há limitações no tipo de estudo, visto que, embora o estudo transversal mostre as correlações existentes entre as variáveis, o mesmo não possibilita avaliar a relação de causa e efeito. Outra limitação é a restrição de participantes às cidades de Campo Grande e Dourados, o que pode indicar dados pouco representativos não apenas da população brasileira em geral, mas da população do Estado de Mato Grosso do Sul. Nesse sentido, novos estudos precisam ser conduzidos visando ampliar a amostra.

## CONCLUSÕES

Os achados do presente estudo corroboram os dados encontrados na literatura, indicando a existência de práticas não saudáveis do estilo de vida dos universitários no que se refere à alimentação, lazer e atividade física. A preocupação voltada para o aumento das práticas saudáveis que envolvam questões alimentares, atividades de lazer e atividades físicas no meio universitário deve chamar a atenção dos pesquisadores para pesquisas futuras, envolvendo a promoção da saúde e a prevenção do agravamento de doenças dessa população.

## REFERÊNCIAS

- Becerra, S. (2016). Descripción de las conductas de salud en un grupo de estudiantes universitarios de Lima. *Revista de Psicología*, 34(2), 239-260. doi:[10.18800/psico.201602.001](https://doi.org/10.18800/psico.201602.001)
- Brito, B. J. Q., Gordia, A. P., & Quadros, T. M. B. (2016). Estilo de vida de universitários: estudo de acompanhamento durante os dois primeiros anos do curso de graduação. *Medicina (Ribeirão Preto)*, 49(4), 293-302. doi:[10.11606/issn.2176-7262.v49i4p293-302](https://doi.org/10.11606/issn.2176-7262.v49i4p293-302)
- Canova-Barrios, C. (2017). Estilo de vida de estudiantes universitarios de Santa Marta, Colombia. *Revista Colombiana de Enfermería*, 14(1), 23-32. doi:[10.18270/rce.v14i12.2025](https://doi.org/10.18270/rce.v14i12.2025)
- Charles-Aoun, G. A. & Escobar, M. M. J. (2019). Actividade Física y Alimentación en Estudiantes Universitarios. *Cienc. enferm.* [online], 25(16), Epub 28-Dic-2019. doi:[10.4067/s0717-95532019000100212](https://doi.org/10.4067/s0717-95532019000100212)
- Kirchner, L. F. & Queluz, F. N. F. R. (n.d). *Estudo de validação do “Questionário de Estilos de Vida em Jovens Universitários*. (Material não publicado)
- Monteiro Zaranza, L., Varela Ramirez, A., Lira Alves, B., De Souza, P., Nóbrega Toledo, J., & Júnior Braga, F. (2018). Saúde dos Universitários Brasileiros – Um problema de Saúde Pública [Resumo expandido]. *Convención Internacional de Salud, Cuba Salud*, 726.
- Niedermeier, M., Frühauf, A., Kopp-Wilfling, P., Rumpold, G., & Kopp, M. (2018). Consumo de álcool e atividade física em estudantes universitários austríacos - um estudo transversal, uso e uso indevido de substâncias. *Substance Use & Misuse*, 53(10), 1581-1590. doi:[10.1080/10826084.2017.1416406](https://doi.org/10.1080/10826084.2017.1416406)
- Resolução CNS n. 370, de 8 de março de 2007. (2007, 8 março). Considera a necessidade de regulamentação complementar à Resolução CNS 196/96 (Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisa envolvendo Seres Humanos. *Diário Oficial da União*, Poder Executivo, Ministério da Saúde, Conselho Nacional de Saúde, Brasília – DF. [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2007/res0370\\_08\\_03\\_2007.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2007/res0370_08_03_2007.html)

- Resolução n. 466, de 12 de dezembro de 2012. (2012, 12 dezembro). Aprova diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. *Diário Oficial da União*, Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde, Brasília – DF. [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466\\_12\\_12\\_2012.html](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466_12_12_2012.html)
- Salazar, I. C., Varela, M. T., Lema, L. F., Tamayo, J. A. Y, & Duarte, C. (2013). *Manual del Cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios (CEVJU-R2)*. Pontificia Universidad Javeriana Cali. (Documento sin publicar)
- Sánchez-Ojeda, M. A. & Luna-Bertos, E. de. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutr Hosp.*, 31(5), 1910-1919. doi:[10.3305/nh.2015.31.5.8608](https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8608)
- Tassini, C. C., Val, G. R., Candido, S. S., & Bachur, C. K. (2017). Avaliação do Estilo de Vida em Discentes Universitários da Área da Saúde através do Questionário Fantástico. *Int J Cardiovasc Sci.* 30(2), 117-122. doi:[10.5935/2359-4802.20170024](https://doi.org/10.5935/2359-4802.20170024)
- World Health Organization [WHO]. (1998). *Health Promotion Glossary*. World Health Organization, WHO/HPR/HEP/98.1.

## **ARTIGO 2**

---

## A SAÚDE MENTAL E SUA RELAÇÃO COM O ESTILO DE VIDA DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

### RESUMO

**Introdução:** Grande parte da população universitária pode ficar exposta a problemas de saúde mental devido aos desafios encontrados no contexto acadêmico, podendo ocasionar mudanças relacionadas às práticas do estilo de vida. **Objetivo:** Avaliar a relação entre a saúde mental e o estilo de vida de estudantes universitários de três universidades do estado de Mato Grosso do Sul. **Métodos:** A amostra foi composta por 264 estudantes de ambos os gêneros (69,3% feminino), com idade média de 22,6 anos (dp 6,93), matriculados no primeiro e último ano de cursos nas áreas humanas e biológicas. Foram aplicados instrumentos para avaliar a saúde mental (Self-Reporting Questionnaire- SQR-20 e Escala Transversal de Sintomas de Nível 1 para Adultos- PROMIS I) e as práticas do estilo de vida (Questionário de Estilo de Vida de Jovens Universitários- CEVJU-R2). Análises estatísticas (regressão linear simples e correlação de spearman) foram realizadas no programa SPSS® Versão 26, com nível de significância de  $p < 0,05$ . **Resultados:** Os escores de saúde mental (SQR-20 e PROMIS) apontaram correlação positiva com práticas de alimentação, atividade física, lazer, sono e enfrentamento, mas a análise não foi significativa para as práticas de sexualidade. O escore do PROMIS apresentou correlação positiva com as práticas relacionadas ao uso de álcool, cigarro e drogas. **Conclusões:** Os resultados indicaram que existe correlação entre a saúde mental e as práticas do estilo de vida dos universitários investigados, apontando que o sofrimento mental está relacionado aos comportamentos de autocuidado.

**Palavras-chave:** Rotina Acadêmica; Universidade; Estresse Psicológico.

### ABSTRACT

**Introduction:** A large part of the university population may be exposed to mental health problems, due to the challenges encountered in the academic context, which may cause changes related to lifestyle practices. **Objective:** To evaluate the relationship between mental health and lifestyle of university students from three universities in the state of Mato Grosso do Sul. **Methods:** The sample consisted of 264 students of both genders (69.3% female), with a mean age of 22.6 years-old (SD 6.93), enrolled in the first and last year of courses in human and biological areas. Instruments were applied to assess mental health (Self-Reporting Questionnaire-SQR-20 and Transversal Symptom Scale for Adults Level 1 –PROMISI) and lifestyle practices (Lifestyle Questionnaire of Young University Students –CEVJU-R2). Statistical analyses (simple linear regression and spearman correlation) were performed in the SPSS program® Version 26, with significance level of  $p < 0.05$ . **Results:** Mental health scores (SQR-20 and PROMIS) showed a positive correlation with feeding practices, physical activity, leisure, sleep and coping, but the analysis was not significant for sexuality practices. The PROMIS score showed a positive correlation with practices related to alcohol, cigarettes and drugs. **Conclusions:** The results indicated that there is a correlation between mental health and lifestyle practices of the investigated university students, indicating that mental suffering is related to self-care behaviors.

**Keywords:** Academic Performance; University; Stress Psychological.



## INTRODUÇÃO

O estilo de vida corresponde à soma de hábitos e práticas dos indivíduos em seu cotidiano. De acordo com a World Health Organization (1998) não existe um estilo de vida que seja considerado ideal a ser estabelecido para cada pessoa, pois ele se baseia em padrões de comportamentos identificáveis e que são determinados pelas características pessoais de cada sujeito, por sua forma de interação social e por suas condições de vida socioeconômicas e ambientais. Esses padrões de comportamento, normalmente, incluem a rotina alimentar, de atividade física ou sedentarismo, as restrições no uso de bebidas alcoólicas/tabagismo ou o seu consumo, além de relacionamento com a família e amigos. A World Health Organization (1998) salienta que esses padrões não são fixos e estão sujeitos a mudanças de acordo com influências que poderão ocorrer durante o convívio social. Portanto, o estilo de vida interfere de forma negativa ou positiva na vida de um indivíduo e nas suas escolhas, hábitos e comportamentos diários (Pôrto et al., 2015).

O ingresso na universidade ocasiona mudanças significativas na vida de um indivíduo e, para a maioria dos universitários, essas mudanças atingem suas condutas diárias, conduzindo-os a uma nova rotina (Mazhariyad & Roozbeh, 2015). Segundo Assaf et al. (2019), devido às mudanças de hábitos ocasionadas pela rotina universitária, os estudantes podem ficar expostos a níveis mais elevados de estresse, levando-os a enfrentar dificuldades em manter um estilo de vida saudável e, conseqüentemente, deixando-os mais vulneráveis ao desenvolvimento de diversas doenças. Manter um estilo de vida saudável que inclua cuidados tais como realizar atividade física, preservar boa alimentação e bons hábitos de sono, pode ser um fator predominante para proteger os jovens dos impactos negativos à saúde causados pelo estresse relacionado à vida acadêmica (Chau & Saravia, 2016).

Um dos indicadores de saúde que tem se apresentado concomitantemente aos diversos fatores da vida acadêmica dos universitários é a saúde mental. Os sintomas de ansiedade e a depressão estão no ranking dos principais problemas de saúde mental identificados entre os jovens universitários entre 18 a 22 anos (Duffy et al., 2020). Contudo, a saúde mental não é definida apenas como a ausência de doenças mentais, mas também pela forma como cada pessoa reage às exigências da vida e como harmoniza suas ideias, capacidades e emoções.

A World Health Organization (2013), ao adotar uma meta de ação global para reduzir em 25% a mortalidade precoce causada por doenças que podem ser evitadas até o ano de 2025, preconiza que os transtornos mentais afetam e são afetados por diversas doenças não transmissíveis, esclarecendo que esses transtornos podem ser tanto precursores ou

consequências de variados problemas de saúde como, por exemplo, a ansiedade e o sedentarismo. Os prejuízos decorrentes da saúde mental podem comprometer a rotina e os hábitos diários de saúde, levando os universitários a uma série de outros problemas de saúde em médio e em longo prazo (Venturini & Goulart, 2016).

Freire et al. (2016), em um estudo com 1.072 estudantes com idade entre 18 e 48 anos, constataram que os participantes com níveis mais altos de bem-estar psicológico dispunham de maior capacidade de reavaliar, buscar apoio instrumental ou emocional. Além disso, aqueles com níveis mais baixos de bem-estar psicológico usavam estratégias adaptativas disfuncionais como, por exemplo, refugiar-se em pensamentos fantasiosos, culpar-se pelo problema ou ignorar a situação.

Dentre os inúmeros prejuízos que o sofrimento mental pode trazer aos universitários está a redução das práticas de autocuidado tais como: alimentar-se de forma inadequada, não praticar atividades físicas, dormir pouco ou em excesso, consumir tabaco e drogas ilícitas, entre outros (Kwan et al., 2016). O alto nível de estresse pode aumentar a preferência pelo consumo de alimentos processados e de preparo mais rápido, fazendo com que o estudante consuma menos frutas, legumes, vegetais e aumente o consumo de doces, frituras, *fast-food*, entre outros, já que possivelmente o consumo de alimentos ricos em carboidratos poderá alterar o nível de serotonina no cérebro e melhorar o humor (Papier et al., 2015).

Estar em sofrimento mental pode dificultar com que o estudante adote hábitos diários de um estilo de vida saudável, uma vez que pessoas nessa condição praticam menos esportes, caminham menos e não realizam atividades físicas semanais de forma regular por apresentarem um nível alto de afetos negativos que podem reduzir o prazer ou a motivação para essas práticas (Kroencke et al., 2019). Melnyk et al. (2016) realizaram um estudo com 93 alunos com idade entre 21 e 51 anos dos primeiros anos de cursos da área da saúde e identificaram que 41% dos universitários apresentaram indicativos de depressão e 28% apresentaram indicativos de ansiedade. A análise estatística indicou que quanto maiores eram os escores para ansiedade e depressão, menor era a percepção da capacidade do estudante para se engajar em cuidados com a saúde, como praticar atividades físicas, ter bons hábitos de sono e ingerir alimentos saudáveis.

Dalton e Hammen (2018) avaliaram estudantes universitários com idade entre 18 e 24 anos e concluíram em resultados que quanto maiores eram os níveis de sintomas depressivos, maiores os níveis de práticas não saudáveis como sono insuficiente, sedentarismo e maus hábitos alimentares.

Di Benedetto et al. (2019) verificaram que maiores níveis de saúde mental em

universitários australianos (n= 233, média de 20 anos) estavam correlacionados a maior frequência de atividades físicas, consumo de frutas, assim como ao menor comportamento sedentário. Mouloud e Elkader (2016) observaram dentre 160 universitários que aqueles que praticavam esportes apresentavam maior escore em uma de escala de saúde mental adaptada para o estudo, sugerindo que as práticas desportivas e estratégias de autocuidado tendem a beneficiar a saúde mental dos universitários e estas, por sua vez, podem aumentar a autovalorização do estudante, permitindo que ele se sinta mais resiliente diante das adversidades e situações estressantes.

Apesar da vasta literatura que justifica o adoecimento mental dos universitários, Graner e Cerqueira (2019) observam que pesquisas avaliando a relação entre saúde mental e estilo de vida em universitários ainda são escassas. Identificar a relação entre a saúde mental e o estilo de vida é, portanto, uma forma de esclarecer se essas variáveis atuam em conjunto e de propor mudanças efetivas na melhora das condições de saúde dos universitários.

As pesquisas existentes são, correntemente, estrangeiras, realizadas por cursos, faixas etárias e ainda apresentam amostras com características variadas no que se refere ao curso, período do curso e regionalização. Em uma busca com os termos “saúde mental” e “estilo de vida”, não foram encontrados estudos brasileiros que correlacionassem indicadores de saúde mental e estilo de vida em jovens universitários. Os estudos, frequentemente, priorizam a avaliação da saúde mental, mas deixam de avaliar quais potenciais consequências podem haver no autocuidado. Identificar o quanto esses fatores podem estar relacionados é uma forma de auxiliar no planejamento de ações preventivas de cuidado em saúde. Esta pesquisa teve, portanto, o objetivo de avaliar a relação entre a saúde mental e o estilo de vida de estudantes universitários.

## **MÉTODO**

Este estudo obteve aprovação do Comitê de Ética em pesquisa com Seres Humanos da Universidade Católica Dom Bosco (Parecer Nº 3.246.745) e seguiu todas as normas éticas conforme estabelecem a Resolução n. 466 (2012) e a Resolução CNS n. 370 (2007).

### **Participantes**

Tratou-se de um estudo descritivo, desenvolvido com uma amostra de 264 estudantes universitários, prevalecendo os do gênero feminino (n=183, 69,3%), com idade entre 18 a 22

anos (n=187, 70,8%), média de 22,6 anos (dp 6,93), de Instituições de Ensino Superior (IES) privadas (n=227, 86%). A maior parte estava cursando o primeiro ano (n=175, 66,3%), no período matutino (n=144, 54,5%) e 180 (68,2%) pertenciam à área de humanas (psicologia) enquanto que 83 (31,4%) eram da área de biológicas (Biomedicina, Ciências biológicas/Biologia e Educação Física). A maioria não exercia atividade remunerada (n=156, 59,1%), não tinha parceiro (n=141, 53,4%), eram cristãos (n=124,47%) ou agnósticos (n=112, 42,4%). A seleção dos universitários se deu por meio de conveniência, ou seja, pela concordância voluntária dos mesmos em participar da pesquisa. Os critérios de inclusão foram: ser maior de idade, estar matriculado e frequentando o ambiente acadêmico da IES onde seria realizada a coleta de dados.

**TABELA 1**

Características sociodemográficas dos participantes

<b>Variáveis</b>	<b>Frequência absoluta</b>	<b>Frequência percentual</b>
<b>Gênero</b>		
Masculino	81	30,7
Feminino	183	69,3
<b>IES</b>		
Pública	37	14
Privada	227	86
<b>Ano do curso</b>		
Primeiro	175	66,3
Ultimo	89	33,7
<b>Período</b>		
Matutino	144	54,5
Noturno	83	31,4
Integral	37	14
<b>Área do curso</b>		
Humanas	180	68,2
Biológicas	83	31,4
Não responderam	1	0,3
<b>Trabalho Remunerado</b>		
Sim	106	40,1
Não	156	59,1
Não responderam	2	0,7
<b>Parceiro</b>		
Sim	122	46,2
Não	141	53,4
Não responderam	1	0,3

(Continua)

**TABELA 1 (continuação)**

Características sociodemográficas dos participantes

<b>Variáveis</b>	<b>Frequência absoluta</b>	<b>Frequência percentual</b>
<b>Idade</b>		
18 a 22 anos	187	70,8
23 a 27 anos	35	13,3
28 a 57 anos	40	15,2
Não responderam	2	0,7
<b>Religião</b>		
Cristão	124	47
Espirita	17	6,4
Agnóstico	112	42,4
Ateu	11	4,2

**Local da Coleta de Dados**

A coleta de dados foi realizada nas salas de aula dos universitários, em horários regulares de aula cedidos pelos professores.

**Instrumentos**

A aplicação dos instrumentos procedeu-se a partir de três questionários autoaplicáveis, que foram respondidos de forma individual contendo descrições que esclareciam e orientavam os acadêmicos respondentes sobre cada etapa. Foi apresentada a seguinte sequência de instrumentos:

1) Questionário de Estilo de Vida de Jovens Universitários CEVJU-R2. Trata-se de um questionário desenvolvido na Colômbia, por Salazar et al. (2013), composto por 63 itens que avaliam o estilo de vida de jovens universitários em sete dimensões: a) atividade física, b) tempo de lazer, c) alimentação, d) consumo de álcool, cigarro e drogas ilícitas, e) Sono, f) enfrentamento, g) sexualidade. Para cada uma dessas dimensões são avaliados três aspectos: o da *prática* com perguntas do tipo “caminho ou ando de bicicleta (ao invés de utilizar outro meio de transporte), para ir a um local próximo”; o da *motivação* com perguntas do tipo “qual o principal motivo para eu fazer algum exercício ou atividade física” e o de *recursos* com perguntas do tipo “Se eu quero realizar alguma atividade física, conto com quais recursos”. Na dimensão “prática”, as questões são avaliadas por meio de uma escala *likert* que varia de (1) sempre/todos os dias da semana/todas as semanas do mês a (5) nunca/nenhum dia da

semana/nenhuma semana do mês. Pontuações maiores na dimensão “prática” indicam menor quantidade de práticas saudáveis. Para o aspecto “motivação” as respostas são de múltipla escolha e o respondente deve assinalar apenas uma opção. No aspecto “recursos”, as respostas também são de múltipla escolha, porém, pode-se assinalar mais de uma opção. Ao final se atribui o escore para os itens relacionados às “práticas”, comparando-os a um ponto médio que classifica se as práticas são saudáveis ou não e os aspectos de *motivação* e *recursos* são classificados individualmente. Para o estudo de Salazar et al. (2013), todas as dimensões, com exceção da sexualidade, apresentaram um índice de confiabilidade (alfa de Cronbach) superior a 0,6. Foi realizado o processo de tradução (espanhol-português) do instrumento, bem como a adequação semântica, idiomática, experiencial e conceitual, contando com a participação de juízes bilíngues e especialistas na área. O instrumento se encontra em processo de validação para universitários brasileiros e apresenta evidências de validade com base no conteúdo em estudo de Kirchner e Queluz (n.d., versão disponível com os autores).

2) Escala Transversal de Sintomas de Nível 1 para Adultos-PROMIS I. Trata-se de um instrumento de rastreio que foi disponibilizado e traduzido pelo Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais-5 (American Psychiatric Association - APA, 2014). A escala tem o objetivo de avaliar indicadores de cuidado de saúde mental e compõe 23 perguntas, divididas em 13 domínios, sendo eles: depressão, raiva, mania, ansiedade, sintomas somáticos, ideação suicida, psicose, distúrbio do sono, memória, pensamentos e comportamentos repetitivos, dissociação, funcionamento da personalidade e uso de substância. Cada item investiga o quanto ou com que frequência o respondente tem sido acometido pelo sintoma específico nas duas últimas semanas. Os itens são avaliados utilizando uma escala *likert* de 5 pontos que variam de (0 = nada ou de modo algum; 1 = muito leve ou raramente; 2 = leve ou vários dias; 3 = moderado ou mais da metade dos dias; e 4 = grave ou quase todos os dias. Um escore leve ou maior em algum item dentro de um domínio, com exceção para o uso de substância, ideação suicida e psicose, pode servir como um guia para investigação adicional e acompanhamento. Para os domínios uso de substância, ideação suicida e psicose, um escore muito leve ou maior já deve ser considerado como sinal de alerta para um aprofundamento da investigação.

3) Self-Reporting Questionnaire – SQR-20. O instrumento foi desenvolvido pela Organização Mundial de Saúde (OMS) na década de 1970 e adaptado para a população brasileira na década de 1980 pela própria OMS. Trata-se de um questionário que tem a

finalidade de realizar um rastreamento para detecção de sintomas de transtornos mentais comuns, não psicóticos, como insônia, irritabilidade, fadiga, dificuldades de concentração. É composto por 20 questões, sendo que 4 delas avaliam sobre sintomas físicos e 16 delas avaliam sobre distúrbios psicoemocionais. As opções de respostas para cada questão são “sim” e “não” e para cada resposta “sim” é atribuído 1 ponto para compor o escore final que pode variar de 0 a 20, sendo 0 o melhor e 20 o pior estado de saúde. Os escores maiores ou iguais a 7 são indicadores de cuidado para a saúde mental.

### **Procedimento**

Inicialmente foi estabelecido um contato por telefone, agendado um encontro presencial com a coordenação dos cursos de cada IES e durante esse encontro foram agendados os dias, horários e as turmas onde seriam coletados os dados que foram coletados nos meses de setembro, outubro e novembro do ano de 2019 e nos meses de fevereiro e março do ano de 2020, nas próprias salas de aula. Inicialmente a pesquisadora apresentou o estudo e seus objetivos aos alunos, assim como sua relevância. Foram realizados todos os esclarecimentos possíveis e assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido pelos universitários que voluntariamente se dispuseram em participar da coleta. Em seguida, realizou-se a aplicação dos instrumentos com uma duração média de aproximadamente 50 minutos por turma.

### **Análise dos Dados**

Após a correção dos instrumentos, respeitando as diretrizes e normas para se obter os escores de cada um, os dados foram compilados e inseridos no *Statistical Program for Social Sciences for Windows* (SPSS) versão 25.0. Além de estatística descritiva (média e desvio padrão) foi utilizada a análise estatística inferencial não paramétrica, uma vez que, por meio do teste Shapiro-Wilk, a amostra não apresentou distribuição normal.

Utilizou-se a Regressão Linear Simples para averiguar possíveis associações entre a saúde mental dos universitários com as diferentes dimensões do estilo de vida (atividade física, lazer, alimentação, sono, enfrentamento e sexualidade) e análise de correlação de Spearman para verificar possíveis correlações entre essas variáveis. Adotou-se a classificação Fraca (<0,3), Moderada (0,3 a 0,59), Forte (0,6 a 0,9) ou Perfeita (1,0) para a magnitude das correlações, conforme referenciado em Levin e Fox (2004), e nível de significância  $p < 0.05$ .

## RESULTADOS

A Tabela 2 apresenta a análise de correlação e a magnitude desta correlação para as variáveis saúde mental (escore geral apresentados pelos instrumentos SQR-20 e PROMIS I) e cada uma das dimensões do estilo de vida, no aspecto das práticas, avaliadas pelo Questionário de Estilo de Vida de Jovens Universitários CEVJU-R2.

**TABELA 2**

Análise de correlação de Spearman para as variáveis saúde mental e estilo de vida.

CEVJU-R2	SQR-20		PROMIS 1	
	Rho	p	Rho	P
Atividade física	,275**	,000	,188**	,002
Lazer	,223**	,000	,137*	,026
Alimentação	,403**	,000	,421**	,000
Álcool, cigarro e drogas	,073	,246	,201**	,001
Sono	,227**	,000	,396**	,000
Enfrentamento	,228**	,000	,133*	,038
Sexualidade	-,110	,130	-,050	,494

Nível de significância \*\*p<0,01 \*p<0,05

Verificou-se a existência de correlação positiva entre a saúde mental (avaliada pelo SQR-20) e o aspecto de prática das dimensões de alimentação, atividade física, enfrentamento, sono e lazer ( $p<0,01$ ) do Questionário de Estilo de Vida de Jovens Universitários CEVJU-R2. A análise de magnitude apontou moderada correlação entre o escore geral do SQR-20 e a dimensão alimentação, e fraca correlação entre o escore geral do SQR-20 e a dimensões atividade física, enfrentamento, sono e lazer. Não houve correlação nas dimensões de álcool, cigarro e drogas e sexualidade.

No que se refere ao escore geral do PROMIS I, verificou-se correlação positiva entre todas as dimensões no aspecto de práticas do Estilo de Vida avaliadas pelo CEVJU-R2 ( $p<0,05$ ), com exceção da dimensão de Sexualidade. As dimensões Alimentação e Sono apresentaram magnitude moderada, enquanto que as dimensões álcool, cigarro e drogas, atividade física, lazer e enfrentamento apresentaram magnitude fraca.

A Tabela 3 descreve a associação entre a saúde mental (escore geral apresentados pelos instrumentos SQR-20 e PROMIS I) e as dimensões do estilo de vida, no aspecto da prática, avaliadas pelo CEVJU-R2. Conforme os dados dessa tabela, a análise de regressão linear simples apontou relação linear entre o Escore Geral do SQR-20 e as dimensões do



estilo de vida Atividade Física, Lazer, Alimentação, Sono e Enfrentamento, avaliadas pelo CEVJU-R2. A principal dimensão que apontou essa relação linear foi alimentação. Contudo, não houve relação entre os escores do SQR-20 e as dimensões Álcool, Cigarro e Drogas, e Sexualidade.

Não obstante, o escore geral do PROMIS I também apresentou relação linear com o estilo de vida em todas as dimensões do instrumento, exceto na dimensão de sexualidade. Esta análise destacou as variáveis de Alimentação e Sono.

### TABELA 3

Associação entre as variáveis saúde mental e estilo de vida, por Regressão Linear Simples

CEVJU-R2	R	R <sup>2</sup>	F	Durbim Watson	P
<b>SQR-20</b>					
Atividade física	,272	,074	20,695	1,948	,000**
Lazer	,233	,054	14,839	1,748	,000**
Alimentação	,413	,171	53,058	1,818	,000**
Álcool, cigarro e drogas	,111	,012	3,174	1,778	,076
Sono	,190	,036	9,547	1,443	,002**
Enfrentamento	,241	,058	14,674	1,871	,000**
Sexualidade	,099	,010	1,853	1,877	,175
<b>PROMIS 1</b>					
Atividade física	,180	,033	8,821	2,003	,003**
Lazer	,134	,018	4,777	1,724	,030
Alimentação	,425	,189	57,380	1,929	,000**
Álcool, cigarro e drogas	,212	,045	12,141	1,782	,001**
Sono	,324	,105	30,021	2,307	,000**
Enfrentamento	,184	,034	8,401	2,235	,004**
Sexualidade	,013	,000	,031	1,869	,861

Nível de significância \*\*p<0,01

### DISCUSSÃO

Nível de significância \*\*p<0,01

O estudo visou avaliar a relação entre a saúde mental e o estilo de vida de universitários e identificar se os prejuízos de saúde mental estão relacionados ao estilo de vida, referente às práticas de sono, alimentação, atividade física, lazer, uso de álcool, cigarro e drogas, sexualidade e enfrentamento. Este estudo não só mostrou que há correlação entre a saúde mental (avaliada pelo SQR-20 e pelo PROMIS) e as dimensões do estilo de vida mensuradas pelo CEVJU-R2, como também identificou que os prejuízos na saúde mental apresentam relação linear com as práticas menos saudáveis do estilo de vida dos

universitários. As correlações foram identificadas entre a saúde mental e as práticas alimentares, de atividade física, lazer, sono e enfrentamento.

Os universitários em condições de sofrimento mental tendem a se tornar menos produtivos em suas atividades acadêmicas, mais sedentários e com menos possibilidades de adotar hábitos de autocuidado, dificultando a manutenção de uma rotina saudável e satisfatória (Velten et al., 2018). Do mesmo modo, o sofrimento mental além de ser prejudicial na realização de práticas saudáveis pode também ser impeditivo nas atividades que os indivíduos tinham mais prazer em realizá-las, mas que agora se encontram sem motivação para isso (Sokołowska et al., 2016).

O presente estudo observou que o sofrimento mental pode estar relacionado às práticas de atividades de lazer, apontando que aqueles que têm maior sofrimento mental descrevem menor escore relacionado às práticas de lazer. Diante do sofrimento mental, os universitários tendem a reduzir atividades prazerosas e se sentem desmotivados para realizarem atividades de entretenimento e descanso (Bresolin et al., 2020). Outros hábitos dos universitários que requerem observação e que, no presente estudo, também apontaram relação com indicativos de sofrimento mental, referem-se ao sono e às atitudes de enfrentamento. Güneş e Arslantaş, 2017 afirmam que fatores como ansiedade e depressão afetavam significativamente o sono, aumentando os níveis de insônia dos estudantes. Já no que diz respeito às habilidades de enfrentamento, Salazar et al. (2013) esclarecem que essas habilidades correspondem à capacidade que o indivíduo possui para encarar situações difíceis ou problemáticas como avaliar, compreender, resolver, adaptar-se ou buscar ajuda diante das dificuldades.

Esta pesquisa apresenta algumas limitações, dentre elas a pequena representatividade dos cursos de graduação das universidades participantes, o delineamento do estudo transversal e análises correlacionais que impossibilitam a verificação das relações de causalidade e o uso de um instrumento de autorrelato, o que pode indicar vieses nas respostas dos participantes, sobretudo nas perguntas que investigam comportamentos apontados como negativos pela sociedade de forma geral.

## **CONCLUSÕES**

A presente pesquisa identificou correlação entre a saúde mental e as práticas do estilo de vida dos universitários, sugerindo que o sofrimento mental pode estar relacionado aos comportamentos de autocuidado da amostra avaliada. É importante que novas pesquisas sejam realizadas com o objetivo de avaliar quais são os impactos causados pela saúde mental

no estilo de vida dos estudantes universitários. É de grande valia que as universidades se atentem à avaliação das condições de saúde de seus alunos e às mudanças que o contexto acadêmico pode causar no estilo de vida dos mesmos.

Destaca-se que uma maior atenção deve ser dada aos hábitos de alimentação, às atividades de lazer e às práticas de atividades físicas no contexto acadêmico, devendo ser adotadas estratégias de prevenção e cuidados com a saúde dos estudantes. A implantação de programas que promovam a melhoria da qualidade da saúde mental dos estudantes e de incentivo para a adoção de práticas saudáveis de estilo de vida também se faz necessária.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS E AGENDA FUTURA

Será oferecido a cada uma das Instituições de Ensino Superior participantes do presente estudo um relatório contendo os índices e resultados relacionados aos seus estudantes como uma forma de devolutiva na participação da pesquisa.

Como continuidade e aprimoramento da presente pesquisa, pretende-se ampliar a coleta de dados para a maior quantidade de participantes e outras universidades.

## REFERÊNCIAS

- American Psychiatric Association [APA]. (2014). *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5*. (5ª ed., M. I. C. Nascimento, trad.). Artmed.
- Assaf, I., Brieteh, F., Tfaily, M., El-Baida, M., Kadry, S., & Balusamy, B. Students university healthy lifestyle practice: quantitative analysis. *Health information science and systems*, 7(1), 7. doi:[10.1007/s13755-019-0068-2](https://doi.org/10.1007/s13755-019-0068-2)
- Bresolin, J. Z., Dalmolin, G. L., Vasconcellos, S. J. L., Barlem, E. L. D., Andolhe, R., & Magnago, T. S. B. S. (2020). Depressive symptoms among healthcare undergraduate students. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*. 28(1), e3239.
- Chau, C. & Saravia, J. C. (2016). Conductas de Salud en Estudiantes Universitarios Limeños: Validación del CEVJU *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica. RIDEP*, 1(41), 90-103.
- Dalton, D. E. & Hammen, L. C. (2018). Independent and relative effects of stress, depressive symptoms, and affect on college students' daily health behaviors, *J Behav Med.*, 41(6), 863–874. doi:[10.1007/s10865-018-9945-4](https://doi.org/10.1007/s10865-018-9945-4)
- Di Benedetto, M., Towt, C. J., & Jackson, M. L. (2019). A Cluster Analysis of Sleep Quality, Self-Care Behaviors, and Mental Health Risk in Australian University Students. *Behavioral Sleep Medicine*, 18(3), 309-320. doi:[10.1080/15402002.2019.1580194](https://doi.org/10.1080/15402002.2019.1580194)

- Duffy, A., Keown-Stoneman, C., Goodday, S., Horrocks, J., Lowe, M., King, N., Pickett, W., Mcnevin, H. S., Cunningham, S., Rivera, D., Bisdounis, L., Bowie, R. C., Harkness, K., & Saunders, K. (2020). Predictors of mental health and academic outcomes in first-year university students: Identifying prevention and early-intervention targets. *BJPsych Open*, 6(3), E46. doi:[10.1192/bjo.2020.24](https://doi.org/10.1192/bjo.2020.24)
- Fernandes, A. M., Vieira, R. E. F., Silva, S. J. Avelino, D. S. V. F., & Santos, M. D. J. (2018). Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários de uma instituição pública, *Rev Bras Enferm* [Internet], 71(suppl5), 2298-304. doi:[10.1590/0034-7167-2017-0752](https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0752)
- Freire, C., Ferradás, M. D. M., Valle, A., Núñez, C. J., & Vallejo, G. (2016, October.), 1-11 Profiles of Psychological Well-being and Coping Strategies among University Students. *Frontiers in Psychology*, 7(1554), 1-11. doi:[10.3389/fpsyg.2016.01554](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01554)
- Graner, M. K. & Cerqueira, R. A. T. A. (2019). Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(4), 1327-1346. doi:[10.1590/1413-81232018244.09692017](https://doi.org/10.1590/1413-81232018244.09692017)
- Güneş, Z. & Arslantaş, H. (2017). Insomnia in nursing students and related factors: a cross-sectional study. *Int J Nurs Pract* [Internet], 23(5), e12578. doi:[10.1111/ijn.12578](https://doi.org/10.1111/ijn.12578)
- Kirchner, L. F. & Queluz, F. N. F. R. (n.d.). Estudo de validação do “Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios”. (Material não publicado)
- Kroencke, L., Hararic, M. G., Katanad, M., & Goslinga, D. S. (2019). Personality trait predictors and mental well-being correlates of exercise frequency across the academic semester, *Social Science & Medicine*, 236(112400). doi:[10.1016/j.socscimed.2019.112400](https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.112400)
- Levin, J. & Fox, J. A. (2004). *Estatística para ciências humanas*. Pearson.
- Mazhariadz, F. & Roozbeh, N. (2015, feb-mar). The relationship between lifestyle and general health of students at Islamic Azad University of Bandar Abbas. *Hormozgan Medical Journal*, 18(6).
- Melnyk, M. B., Slevin, C., Militello, L., Hoying, J., Teall, A., & Mcgovern, C. (2016) Physical health, lifestyle beliefs and behaviors, and mental health of entering graduate health professional students: Evidence to support screening and early intervention. *American Association of Nurse Practitioners*, 28, 204-211. doi:[10.1002/2327-6924.12350](https://doi.org/10.1002/2327-6924.12350)
- Mouloud, K. & Elkader, B. A. (2016). *Sport an Mental Health Level Among University Students*. *Physical education of students*, 20(3), 39-42. doi:[10.15561/20755279.2016.0305](https://doi.org/10.15561/20755279.2016.0305)
- Papier, K., Ahmed, F., Lee, P., & Wiseman, J. (2015). *Stress And Dietary Behaviour Among First Year University 2 Students In Australia: Sex Differences*. *Nutrition*, 31(1), 324–330. doi:[10.1016/j.nut.2014.08.004](https://doi.org/10.1016/j.nut.2014.08.004)
- Pôrto, F. E., Kümpel, C., Castro, M. A. A., Oliveira, M. I., & Alfieri, M. F. (2015). Como o

Estilo de Vida Tem Sido Avaliado: revisão sistemática, *Acta Fisiatr.*, 22(4), 199-205. doi:[10.5935/0104-7795.20150038](https://doi.org/10.5935/0104-7795.20150038)

Resolução CNS n. 370, de 8 de março de 2007. (2007, 8 março). Considera a necessidade de regulamentação complementar à Resolução CNS 196/96 (Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisa envolvendo Seres Humanos. *Diário Oficial da União*, Poder Executivo, Ministério da Saúde, Conselho Nacional de Saúde, Brasília – DF. [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2007/res0370\\_08\\_03\\_2007.html](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2007/res0370_08_03_2007.html)

Resolução n. 466, de 12 de dezembro de 2012. (2012, 12 dezembro. Aprova diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. *Diário Oficial da União*, Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde, Brasília – DF. [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466\\_12\\_12\\_2012.html](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466_12_12_2012.html)

Salazar, I. C., Varela, M. T., Lema, L. F., Tamayo, J. A. Y., & Duarte, C. (2013). *Manual del Cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios (CEVJU-R2)*. Pontificia Universidad Javeriana Cali. (Documento sin publicar)

Sokołowska, E., Zabłocka-Żytka, L., Kluczyńska, S., & Wojda-Kornacka, J. (2016). What mental health promotion do university students need? *Polish Journal of Applied Psychology*, 14(3), 53–72. doi:[10.1515/pjap-2015-0062](https://doi.org/10.1515/pjap-2015-0062)

Velten, J., Bieda, A., Scholten, S., Wannemüller, A., & Margraf, J. (2018). Lifestyle choices and mental health: a longitudinal survey with German and Chinese students. *BMC Public Health*, 18(632), 2-15. doi: [10.1186/s12889-018-5526-2](https://doi.org/10.1186/s12889-018-5526-2)

Venturini, E. & Goulart, B. S. M. (2016, jul./dez.). Solidão e Saúde Mental Interfaces - *Revista de Extensão da UFMG*, 4(2), 94-115. <https://periodicos.ufmg.br/index.php/revistainterfaces/article/view/18985/15985>

World Health Organization [WHO]. (1998). *Health Promotion Glossary*. World Health Organization, WHO/HPR/HEP/98.1.

World Health Organization [WHO]. (2013). *Global Action Plan for the Prevention and Control of NCDs 2013-2020*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241506236>

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS GERAIS**

---

Os resultados da presente dissertação mostraram no primeiro estudo que os universitários realizam menos práticas saudáveis no que se refere à alimentação, atividade física, lazer e sono e, no segundo estudo, essas mesmas práticas estão relacionadas com prejuízos da saúde mental. Dentre os pontos relevantes encontrados, destacam-se os resultados que apontam que os universitários não identificam um estilo de vida com práticas saudáveis como sendo necessário para a manutenção da saúde e para prevenir doenças e problemas de saúde futuros.

Outro achado relevante é o fato de que os prejuízos da saúde mental estão relacionados com a diminuição das práticas de autocuidado. Isso pode ser observado quando na primeira análise, um dos motivos relatados com maior frequência para não realizarem atividade física foi a preguiça que pode estar sendo percebida de forma equivocada no lugar da presença de sofrimento mental.

Este estudo pretende contribuir para o aprimoramento dos serviços de apoio psicológico aos universitários e na identificação das variáveis que favoreçam os prejuízos na saúde mental. Os resultados aqui encontrados podem auxiliar na elaboração de mecanismos e estratégias que orientem os estudantes sobre a importância de se manter práticas saudáveis de estilo de vida, e os auxiliem na compreensão dos benefícios físicos e psicológicos de tais práticas.

Pretende-se ainda, que os resultados aqui obtidos colaborem na identificação de variáveis que possam estar relacionadas com mudanças negativas nas práticas alimentares, de sono, lazer e atividade física dos estudantes universitários, uma vez que podem ser utilizados como parâmetro para a criação ou implementação de programas de intervenção nas universidades brasileiras, em especial nas instituições de ensino superior do estado do Mato Grosso do Sul. Estima-se que a presente análise contribua para o aprimoramento dos serviços de apoio psicológico aos universitários e na identificação dos fatores que favoreçam os prejuízos na saúde mental.

## **REFERÊNCIAS DO TEXTO INTRODUTÓRIO**

---



- Angelucci, L. T., Cañoto, Y., & Hernández, M. J. (2017). Influencia del estilo de vida, el sexo, la edad y el imc sobre la salud física y psicológica en jóvenes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 35(3), 531-546. doi:[10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4454](https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4454)
- Bakouei, F., Seyedi-Andi, S. J., & Bakhtiari, A.; Khafri, S. (2018). Health Promotion Behaviors and Its Predictors Among the College Students in Iran. *International Quarterly of Community Health Education*, 38(4), 251-258. doi:[10.1177/0272684X18781780](https://doi.org/10.1177/0272684X18781780)
- Belem, I. C., Rigoni, P. A. G., Santos, V. A. P., Vieira, J. L. L., & Vieira, L. F. (2016). Associação entre comportamentos de risco para a saúde e fatores sociodemográficos em universitários de educação física. *Motricidade*, 12(1) 3-16. doi:[10.6063/motricidade.3300](https://doi.org/10.6063/motricidade.3300)
- Carrapato, P., Correia, P., & Garcia, B. (2017). Determinante da Saúde no Brasil: a procura da equidade na saúde. *Saúde Soc. São Paulo*, 26(3), 676-689. doi:[10.1590/s0104-12902017170304](https://doi.org/10.1590/s0104-12902017170304)
- Guimarães, M. R., Batista, A. M. O., Santos, I. M. S., Vale, M. P. S. S., Moura, I. H., & Silva, A. R. V. (2017, Agosto). Estilo de vida e fatores associados entre estudantes universitários Português/Inglês. *Rev Enferm UFPE on line*, Recife, 11(Supl. 8), 3228-35. doi:[10.5205/reuol.11135-99435-1-ED.1108sup201706](https://doi.org/10.5205/reuol.11135-99435-1-ED.1108sup201706)
- Salazar, I. C., Varela, M. T., Lema, L. F., Tamayo, J. A. Y, & Duarte, C. (2013). *Manual del Cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios (CEVJU-R2)*. Pontificia Universidad Javeriana Cali. (Documento sin publicar)
- Sánchez-Ojeda, M. A. & Luna-Bertos, E. de. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutr Hosp.*, 31(5), 1910-1919. doi:[10.3305/nh.2015.31.5.8608](https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8608)
- World Health Organization [WHO]. (1998). *Health Promotion Glossary*. World Health Organization, WHO/HPR/HEP/98.1.