

**TÍTULO: DETERMINANTES DO ESTILO DE VIDA ASSOCIADOS A
MULTIMORBIDADES EM UNIVERSITÁRIOS DE UMA INSTITUIÇÃO PRIVADA
DA REGIÃO SUDESTE DO PARÁ¹**

Eduarda Da Silva Porto²

Jeane De Oliveira Delmaschio³

Jéssica Cardoso De Farias⁴

Douglas Mroginski Weber⁵

Resumo: Objetivo: Avaliar o estilo de vida de estudantes universitários de uma instituição privada, identificando os principais fatores de risco que podem levar ao desenvolvimento de multimorbidades. **Métodos:** Trata-se de um estudo quantitativo e qualitativo, observacional, analítico e de coorte transversal. A população de estudo foi composta por 116 estudantes universitários cursando a partir do terceiro semestre de graduação. Qual utilizou-se um questionário *on-line*, composto por 34 questões, para levantamento dos dados. **Resultados:** Na análise houve associação estatisticamente significativa com relação ao sexo feminino 94 (81%), raça étnica parda 63 (54%), o estado de saúde regular 50 (43%), a prática de atividade física foi de 1 a 2 vezes por semana 36 (31%), e 33 (28%) de quem não pratica nenhuma atividade física, 112 (97%) consomem macarrão, chocolate e chocolate ao leite, 76 (65,5%) dos participantes acrescentam açúcar nas bebidas. 66 (57%) consome bebida alcoólica.

Palavras-chave: Hábitos de vida. Fatores de risco. Estilo de vida. Estudantes. Vida saudável.

Data de aprovação: 06/12/2021

¹ Artigo apresentado como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação em Enfermagem da Faculdade de Ensino Superior da Amazônia Reunida – FESAR. Ano 2021.

² Acadêmico do curso Enfermagem da Faculdade de Ensino Superior da Amazônia Reunida – FESAR. E-mail: eduporto48@hotmail.com

³ Acadêmico do curso Enfermagem da Faculdade de Ensino Superior da Amazônia Reunida – FESAR. E-mail: jeanedelmaschio.jd@gmail.com

⁴ Acadêmico do curso Enfermagem da Faculdade de Ensino Superior da Amazônia Reunida – FESAR. E-mail: jhessycardoso24@gmail.com

⁵ Docente da Faculdade de Ensino Superior da Amazônia Reunida – FESAR. E-mail: douglasbiomed@outlook.com

INTRODUÇÃO

O Estilo de Vida (EV) é caracterizado por constituir padrões de comportamentos que representam os valores, atitudes e oportunidade, e que podem ter um efeito na vida de um indivíduo. O EV saudável está relacionado à prática de atividade física, alimentação adequada, não etilismo, não tabagismo, relacionamentos familiares e entre amigos satisfatórios, sexo seguro, controle do estresse, visão positiva da vida e uso de cinto de segurança. Essas atividades auxiliam na promoção da saúde, prevenção de doenças e agravos, na obtenção de qualidade de vida e preservação do bem-estar (BRITO et al., 2019).

As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como as cardiovasculares, o câncer, a diabetes e as doenças respiratórias crônicas, são responsáveis por cerca de 70% de mortes no mundo. O aumento da urbanização rápida e da globalização reflete efeitos negativos no EV saudável, a maioria desses países induzem a EV sedentários, alimentos ultra processados, com alto teor calórico e além do uso do tabaco e do álcool (MALTA et al., 2020).

Aderir a hábitos de vida saudáveis pode reduzir os fatores de risco para o desenvolvimento de DCNT, como as cardiovasculares. Avalia-se que universitários, inclusive os da área da saúde, são vulneráveis a ações que prejudicam a saúde, como o consumo de álcool, o uso de tabaco e a alimentação inadequada. O que não era de se esperar, uma vez que em seu período acadêmico, difundem-se o cuidado e a promoção da saúde (LINARD et al., 2019).

Alguns estudos demonstraram potencial associação de doenças com fatores de risco modificáveis atingindo percentual considerável de jovens, grupo em que se enquadram majoritariamente os universitários. A vivência universitária envolve muitas mudanças, com efeitos adversos na saúde. É muito importante investigar os fatores de risco, já que o quanto mais antes eles forem modificados, há menor chance de o jovem adoecer quando adulto ou idoso (PEREIRA et al., 2020).

Segundo Freisling e colaboradores (2020), a longevidade consequentemente acabou aumentando a probabilidade de um indivíduo desenvolver duas ou mais doenças, fato descrito correntemente como multimorbidades. Algumas doenças são, sobretudo relevantes como as Doenças Cardiovasculares (DCV), diabetes tipo 2 e neoplasias, sendo essas as DCNT mais comuns e que constituem as principais causas de morbidade, incapacidade e qualidade de vida prejudicada.

A população universitária latino-americana vem mostrando altos índices sobre fatores de risco comportamentais como à inatividade física. Prevalências de 90%, 84,8% e 81,3% são registradas em universitários chilenos, equatorianos e brasileiros, respectivamente ocasionado

pelo baixo consumo de frutas e verduras. Já no Brasil em 2011 doenças do aparelho circulatório, doenças respiratórias crônicas, câncer e diabetes são as causas de morte de 63,7 % da população prematura (RANGEL et al., 2018; CONFORTIN et al., 2019).

Um estudo realizado com 60 universitários na cidade de Santarém-PA demonstrou que 78,33% eram insatisfeitos com sua imagem corporal, 35,5% eram sedentários. Algumas pesquisas epidemiológicas mostraram que a proporção de jovens sedentários varia de 21 a 60,8% (SOUSA; PEREIRA, 2018).

Com propósito de contribuir para melhor compreensão da qualidade de vida dos universitários e doenças relacionadas, o presente estudo teve como objetivo avaliar o estilo de vida de estudantes universitários de uma instituição privada, identificando os principais fatores de risco que podem levar ao desenvolvimento de multimorbidades.

MÉTODOS

A pesquisa foi realizada em uma instituição privada de Ensino Superior, localizada no sudeste do Pará. Os cursos que participaram da pesquisa são os de graduação nas áreas de biomedicina, direito, enfermagem e medicina.

Trata-se de um estudo quantitativo e qualitativo, observacional, analítico e de coorte transversal. Esta metodologia foi escolhida para a atual pesquisa, pois contribuem para o entendimento e qualificação dos aspectos lógicos, permitindo a reflexão do caminho que a pesquisa seguiu. Esses métodos auxiliam na qualificação, aprendizagem, atuando em níveis de realidade e trabalhando com os valores, opiniões das pessoas (PROETTI, 2018).

A população de estudo foi composta por 116 estudantes universitários cursando a partir do terceiro semestre de graduação. Para a seleção dos participantes da pesquisa, foram considerados os seguintes critérios: os estudantes participaram do estudo de forma voluntária com o aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) enviado de forma online. Como critérios de inclusão: estavam no mínimo no terceiro período de graduação e acima de 18 anos. Foram excluídos do estudo, estudantes de 1º e 2º semestre, devido ainda estar no início do curso, não tendo assim uma rotina muito comprometedor com seu hábito de vida e os participantes que preencherem o questionário de forma incorreta ou incompleta.

Em decorrência da pandemia da Covid-19 utilizou-se um questionário *on-line* autoaplicável, composto por 34 questões, baseado no “Questionário Coorte de Universidades Mineiras” e “Tenho um estilo de vida fantástico”, os quais foram adaptados conforme as necessidades dos pesquisadores. O questionário foi composto por questões de múltipla escolha

em relação ao estilo de vida, as quais consistem em 02 perguntas sobre dados antropométricos, 10 perguntas sobre dados sociodemográficos e 22 de hábitos de vida, desenvolvido utilizando a ferramenta *Google Forms* (Google formulário) (SOUZA et al., 2019). Os participantes foram convidados para participar da pesquisa através de um link de acesso via E-mail e direcionado ao site da pesquisa, sendo convidados a responder ao questionário de forma voluntária e anônima.

Os dados foram formulados utilizando a Microsoft Office Excel 2016, onde foi realizado a análise descritiva da amostra com o número total, calculando média e as frequências absoluta (n) e frequência relativa (%). Relacionando os dados antropométricos, sociodemográficos e hábitos de vida, com as variáveis de altura, peso, idade, gênero, profissão, renda familiar, álcool, tabaco, alimentação, prática de exercício físico (LOPES et al., 2017).

Este estudo foi realizado com participação voluntária e consentimento informado perante o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os participantes foram orientados com relação a importância desta pesquisa e sobre a confidencialidade dos dados obtidos. A pesquisa foi aprovada com o número de Certificado de Apresentação de Apreciação Ética da Plataforma Brasil: 44377221.0.0000.8104 e conforme o Parecer: 4.692.974, pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ensino Superior da Amazônia Reunida – FESAR/Afya de acordo com a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) (GOMES et al., 2020).

RESULTADOS

Participaram do estudo 116 discentes. A maioria dos participantes foram do sexo feminino 94 (81%), raça étnica parda 63 (54%), a idade variou de 18 e mais de 30 anos, com prevalência de 18 a 21, 51 (44%), idade média de 24,5 anos. Muitos são solteiros 85 (73%), apenas 22 (19%) trabalhavam em período integral, a maioria declarou-se estudante 69 (59,5%) e a renda familiar mensal foi mais de R\$ 3.000,00 - 65 (56%). Como apresenta na tabela I.

Tabela I. Perfil sociodemográfico pelos participantes, de uma Instituição Privada de Ensino Superior do Sudeste do Pará - Brasil, 2021.

Variável	N	%
Idade		
18 a 21 anos	51	44

22 a 24 anos	37	32
25 a 27 anos	8	7
28 a 30 anos	9	8
Mais que 30 anos	11	9
Sexo		
Feminino	94	81
Masculino	22	19
Outros	0	0
Cor / raça		
Amarela	5	4
Branca	43	38
Negra	5	4
Parda	63	54
Estado Civil		
Casada (o)	16	14
Divorciada (o)	1	1
Solteira (o)	85	73
Vivendo como casado	11	9,5
Separado não judicialmente	0	0
Outros	3	2,5
Situação Profissional		
Desempregada (o)	0	0
Estudante	69	59,5
Trabalho em tempo integral	22	19
Trabalho em tempo parcial	25	21,5
Renda Familiar Mensal		
Até R\$ 1.000,00	19	16
R\$ 1.000,00 à R\$ 2.000,00	22	19
R\$ 2.000,00 à R\$ 3.000,00	10	9
Mais que R\$ 3.000,00	65	56

N = Número da amostra, % = percentual da amostra.

Fonte: Dados oriundos de questionário aplicado pelos autores.

Os estudantes que participaram da pesquisa são dos cursos de Enfermagem 41 (35%), Medicina 41 (35%), Direito 33 (29%) e Biomedicina 1 (1%) a maior parte deles estavam cursando o 5º período 46 (40%) na instituição, o tempo gasto pelos acadêmicos para chegar na

faculdade é de 15 a 30 minutos 84 (72%) e (25%) dos mesmos residem com 3 membros familiares incluindo o próprio participante. Como mostra na tabela II.

Tabela II. Dados acadêmicos e familiares pelos participantes, de uma Instituição Privada de Ensino Superior do Sudeste do Pará - Brasil, 2021.

Variável	N	%
Cursos		
Enfermagem	41	35
Medicina	41	35
Direito	33	29
Biomedicina	1	1
Períodos		
Terceiro	24	21
Quinto	46	40
Sétimo	14	11
Nono	32	28
Tempo gasto de casa para chegar à faculdade		
15 a 30 minutos	84	72
31 a 45 minutos	1	1
46 a 60 minutos	3	3
Mais que 60 minutos	28	24
Quantas pessoas vivem no lar		
1	21	18
2	21	18
3	29	25
4	28	24
5 ou mais	17	15

N = Número da amostra, % = percentual da amostra.

Fonte: Dados oriundos de questionário aplicado pelos autores.

Em relação aos hábitos de vida dos acadêmicos, se pode observar que 93 (80%) nunca fumou. Porém, 66 (57%) consome bebida alcoólica, cerca de 0 a 7 bebidas semanais 63 (54%), o consumo de cafeína foi de menos de 3 vezes por dia 71 (62%). Os participantes afirmaram que o padrão de sono e descanso nem sempre é satisfatório, ou seja, 57 (49%) responderam que só as vezes dormem bem. Representado na tabela III.

De acordo com a tabela III, os participantes declararam seu estado de saúde regular 50 (43%), apenas 14 (12%) disseram que seu estado de saúde é considerado muito bom. Observou-se que a prática de atividade física nos últimos 12 meses foi de 1 a 2 vezes por semana 36 (31%), e 33 (28%) de quem não pratica nenhuma atividade física, já a caminhada diariamente 59 (51%) responderam que as vezes caminham.

Tabela III. Consumo de tabaco, álcool e atividades físicas pelos participantes, de uma Instituição Privada de Ensino Superior do Sudeste do Pará - Brasil, 2021.

Variável	N	%
Tabagismo		
Nunca fumou	93	80
Não, mas já fumou	20	17
Sim (mesmo que ocasionalmente)	3	3
Consumo de cigarros		
Nenhum	115	99
1 a 10 cigarros por dia	1	1
Mais de 10 cigarros por dia	0	0
Consumo de bebida alcoólica		
Nunca bebeu	24	21
Não, mas já bebeu	26	22
Sim (mesmo que ocasionalmente)	66	57
Média semanal de bebidas alcoólicas		
Nenhuma	37	32
0 a 7 bebidas	63	54
8 a 12 bebidas	12	11
Mais de 12 bebidas	4	3
Consumo de café, chá ou outras bebidas com cafeína		
Não	20	17
Menos de 3 vezes por dia	71	62
3 a 6 vezes por dia	18	15
Mais de 6 vezes por dia	7	6
Dorme bem e se sente descansado		
Sim, sempre	22	19
Quase nunca	37	32
Às vezes	57	49

Classificação do estado de saúde

Bom	43	38
Muito bom	14	12
Regular	50	43
Ruim	5	4
Muito ruim	4	3

Média de exercício físico ou esporte

Não pratica nenhum	33	28
1 a 2 dias por semana	36	31
3 a 4 dias por semana	29	25
5 a 6 dias por semana	14	13
Todos os dias	4	3

Realiza no mínimo 30 minutos de caminhada diariamente

Não faz caminhada	48	41
Às vezes	59	51
Todos os dias	9	8

N = Número da amostra, % = percentual da amostra.

Fonte: Dados oriundos de questionário aplicado pelos autores.

Na tabela IV, pode constatar que 112 (97%) consomem macarrão, chocolate e chocolate ao leite, 110 (95%) consomem açúcar e arroz, 97 (97%) cachorro quente e hambúrguer. Já açúcar light 10 (9%), adoçante 20 (17%) e açúcar mascavo 31 (27%) representaram minoria quanto ao consumo de alimentos nos últimos 12 meses.

Tabela IV. Prevalência do consumo de alimentos pelos participantes, de uma Instituição Privada de Ensino Superior do Sudeste do Pará - Brasil, 2021.

Variável	N	%
Alimentos consumidos nos últimos 12 meses		
Açúcar	110	95
Açúcar light	10	9
Açúcar mascavo/rapadura	31	27
Adoçante	20	17
Amendoim/nozes/castanha do Pará	68	59
Arroz	110	95
Cachorro quente/hambúrguer	97	97
Chocolate ao leite/brigadeiro/bombom	112	84

Guloseimas	88	76
Macarrão	112	97
Pudim/doce de leite/arroz doce	71	61

N = Número da amostra, % = percentual da amostra.

Fonte: Dados oriundos de questionário aplicado pelos autores

OBS: Os dados não batem 100% devido ter mais de uma alternativa.

Na tabela V pode-se verificar que 76 (65,5%) dos participantes acrescentam açúcar nas bebidas. As refeições feitas diariamente representam 53 (46%) que se alimentam 4 vezes ao dia e 37 (32%) 3 vezes ao dia. Sendo café da manhã 96 (83%), almoço 114 (98%), lanche da tarde 89 (77%), jantar 103 (89%) e lanche antes de dormir 36 (31%), com consumo diário de legumes e verdura 1 vez ao dia 53 (46%). Notou-se que o consumo de frutas e ingestão de suco natural variou entre 1 vez ao dia 33 (28%) e 2 vezes ao dia 36 (31%).

Tabela V. Prevalência do consumo de alimentos pelos participantes, de uma Instituição Privada de Ensino Superior do Sudeste do Pará - Brasil, 2021.

Variável	N	%
Quantidade de refeições por dia		
1	1	1
2	5	4
3	37	32
4	53	46
5	14	12
6 ou mais	6	5
Acrescenta açúcar nas bebidas		
Sim	76	65,5
Não	40	34,5
Tipo de estabelecimento que costuma realizar o almoço		
Restaurante	7	6
Em casa	108	93
Lanchonete	0	0
Outros	1	1
Consumo diário de legumes		
Sim	69	59,5
Não	7	6
Às vezes	40	34,5

Consumo diário de frutas e sucos naturais

Nenhuma	10	9
1	33	28
2	36	31
3	15	13
4	5	4
5	4	3
6 ou mais	13	12

Quantidade de legumes e verduras por dia

Nenhuma	10	9
1	53	46
2	36	31
3	5	4
4	12	10

Refeições diariamente

Café da manhã	96	83
Almoço	114	98
Lanche da tarde	89	77
Jantar	103	89
Lanche antes de dormir	36	31

Tem sentido necessidade de tomar fortificantes (vitaminas)

Não	48	41
Sim	39	34
Às vezes	29	25

N = Número da amostra, % = percentual da amostra.

Fonte: Dados oriundos de questionário aplicado pelos autores.

OBS: Os dados não batem 100% devido ter mais de uma alternativa.

DISCUSSÃO

No presente estudo, investigou-se a prevalência e os fatores associados à ocorrência de multimorbidades que podem causar DCNT em estudantes universitários da região Sudeste do Pará - Brasil. Estudos apontam que a mudança do estilo de vida promove alterações nos padrões alimentares, associando a um consumo insuficiente de vegetais, frutas, proteínas e outras fontes alimentares e a um aumento no consumo de alimentos hipercalóricos, ricos em açúcares, sódio e gorduras (CHISINI et al., 2021).

A vivência universitária envolve muitas mudanças tanto pessoal quanto social, manter o equilíbrio físico e emocional é essencial para uma formação de qualidade, mantendo um estilo de vida saudável durante o período acadêmico, se pode evitar a ocorrência de DCNT. Entretanto, alguns estudos descrevem que, estudantes universitários possuem uma qualidade de vida afetada, negativamente, devido a altas cobranças de atividades referentes à formação, alimentação inadequada, uso de drogas lícitas e inatividade física (GRANER; CERQUEIRA, 2019; PEREIRA et al., 2020).

Os resultados obtidos no presente estudo evidenciaram que os cursos que abrangem o trabalho são em sua maioria compostos por pessoas do gênero feminino (81%). Este levantamento aproxima-se da proporção real de mulheres cursando Enfermagem, Medicina, Direito e Biomedicina. Deste modo, essa prevalência pode ser explicada por fatores culturais e sociais, isto é, determinantes que influenciam na escolaridade do indivíduo (BARBOSA-MEDEIROS et al., 2021).

Em relação à raça, os participantes do estudo se declararam brancos e pardos, com 37% e 54%, respectivamente. Havendo predomínio de pardos, etnia característica da região Norte do Brasil. Esta prevalência pode ser explicada por ser uma região marcada pela presença de descendentes indígenas. Dados semelhantes ao encontrados nesta pesquisa foram relatados em um estudo realizado em Salvador – BA, qual os estudantes universitários se autodeclararam negros, fato associado a esta cidade possuir a maior população de descendentes africanos no Brasil (MACEDO et al., 2019).

Além disso, os dados levantados nesta pesquisa identificaram que estudantes universitários enfrentam dificuldades com relações interpessoais, pois (85%) se declaram solteiros. A mudança de vida no âmbito acadêmico está relacionada com casos de ansiedade, depressão e de estresse, podendo provocar fatores como a má qualidade do sono e redução do desempenho nos estudos (LOPES et al., 2017). No entanto, outro estudo descreve que, estar sozinho pode ser visto como aspecto de bem-estar, apreço pela solidão como uma forma de facilitar o crescimento pessoal, como clareza mental, restauração emocional ou física, auto realização e reflexões sobre o significado da vida (PETERSEN et al., 2021).

Estudos apontam que índices de doenças psicológicas como ansiedade, depressão e estresse foram agravados devido a pandemia da Covid-19, colocando em pauta a saúde física dos acadêmicos e também a saúde mental, visto que, com o distanciamento social e a ausência das aulas presenciais, os universitários ficam mais depressivos e ansiosos, com a mudança repentina das atividades (MA et al., 2020). Logo essas informações corroboram com os dados encontrados nesta pesquisa, já que, os universitários relataram não dormirem bem e

consequentemente acordarem cansados, algo que pode ter relação o estresse e ansiedade (MA et al., 2020).

O público universitário que compõe o estudo, demonstrou ser em sua maioria de pessoas com uma renda superior a 3.000 reais, Fato este que pode ter relação direta com o consumo de bebidas alcoólicas pelo público pesquisado. Sendo assim, esta relação pode ser explicada pelo fato de que, indivíduos com maior renda tendem a consumir um nível elevado bebidas alcoólicas por facilidade em adquirir o produto, devido aos recursos (GONÇALVES et al., 2019). Entretanto, um estudo realizado, descreve que indivíduos com menor renda consomem mais bebidas, certamente para suprir a falta de lazer relacionado a situação financeira (BARROS; COSTA, 2019).

Portanto, os dados levantados mostraram que 57% dos universitários fazem uso mesmo que ocasionalmente de algum tipo bebida alcoólica. Um estudo realizado por Simplício e colaboradores (2021) composta por 126.326 estudantes de 62 Instituições Federais Brasileiras, constatou que o uso de álcool foi citado por 62,8% dos participantes. Sendo assim, esses dados entram em consenso com os levantados na presente pesquisa. Geralmente são identificados elevados consumos de tabaco, álcool e outras drogas no meio acadêmico comparados à população geral. Esses resultados podem ser explicados pelo fato de que os universitários são uma população mais vulnerável por motivos de recente independência e autonomia, maiores chances de compra e disponibilidade (SIMPLÍCIO et al., 2021).

Nesse estudo, 80% relataram que nunca fumaram, em concordância com os resultados de Moraes e colaboradores (2018) onde participaram 329 estudantes e o tabagismo foi pouco observado. Ainda cita que no Brasil, o consumo de tabaco vem reduzindo com o passar dos anos e não é mais tão frequente na população jovem, ao contrário do etilismo que é cada vez mais utilizado. O tabagismo e consumo excessivo de álcool são fatores de risco para o desenvolvimento de DCNT, os mesmos são modificáveis (MORAIS et al., 2018).

A maioria dos alunos citaram que consomem cafeína menos de três vezes por dia (62%). Aspectos estes que são discordados pela pesquisa de Santana e colaboradores (2020), qual constatou uma maior prevalência no uso de cafeína entre os participantes (63,5%), explicado pelo fato de ser um estimulante natural de baixo custo e fácil acesso. Essa substância é utilizada em muitos por razões de melhoria da cognição e aprimoração das funções, como a memória, concentração, atenção e inteligência. Benjamim e colaboradores (2021) cita que a cafeína pode coadjuvar com alguns sintomas como ansiedade e inquietação, e ainda pode aumentar o risco para doenças cardiovasculares (SANTANA et al., 2020; BENJAMIM et al., 2021).

Quanto ao padrão de sono e descanso foi possível identificar que a maior parte dos que participaram da pesquisa afirmaram que só as vezes é satisfatório. É um dado relevante, pois o estudo de Buhner e colaboradores (2019) mostrou que muitos acadêmicos tem uma má qualidade de sono e que após uma noite de sono inadequada pode haver mudanças de humor e aumento do estresse. Também poderá diminuir o rendimento acadêmico, causar irritabilidade, problemas de memória e comportamentais. Quanto mais houver uma insuficiência de sono consequentemente a percepção da saúde será negativa, podendo facilitar a presença de doenças (BUHRER et al., 2019).

Em relação à prática de atividade física muitos colocaram que praticam de 1 a 2 vezes na semana, o que significa que o sedentarismo não foi predominante nessa pesquisa, dados positivos, pois de acordo com Sousa e colaboradores (2021) a inatividade física e o excesso de peso corporal estão entre as principais causas de mortalidade e a coexistência desses fatores podem aumentar o aparecimento de DCNT. Conforme Malta e colaboradores (2020) a prática de exercícios é mais frequente em pessoas com um nível de escolaridade maior, pela quantidade de informações sobre os benefícios que os mesmos costumam ter (SOUSA et al., 2021; MALTA et al., 2020).

Os participantes foram indagados também sobre como avaliam seu estado de saúde e a maior parte considera como regular, resultado diferente do que encontrado no estudo de Oliveira e colaboradores (2021), o qual foi constituído de 7.007 estudantes, 41,94% responderam que estavam satisfeitos ou muito satisfeitos com sua saúde e 54,78% julgaram sua qualidade de vida como boa ou muito boa. Para Buhner e colaboradores (2019) é desejável que as pessoas alcancem a classificação de “bom” (OLIVEIRA et al., 2021; BUHRER et al., 2019).

Os resultados encontrados no estudo de Buhner e colaboradores (2019) são explicados pela responsabilidade e maturidade dos estudantes com o passar dos anos. Alguns sentimentos podem persuadir a vida dos universitários a partir do momento que ingressam em uma universidade até a formação, como tristeza, preocupação e insegurança, o que acaba atingindo seu estado de saúde. Já no presente estudo houve essa diferença pelo fato da maioria dos participantes serem da área da saúde e os mesmos estão mais suscetíveis a experiências estressantes como o contato com pacientes com doenças graves, estágios curriculares obrigatórios, plantões, entre outros, o que pode levar ao surgimento de vários sintomas (BUHRER et al., 2019; OLIVEIRA et al., 2021; LINARD et al., 2019).

Quanto a alimentação, muitos universitários apresentaram hábitos alimentares inadequados, para questões sobre o consumo de macarrão (97%), chocolate e chocolate ao leite (84%), cachorro quente e hambúrguer (97%). Esses hábitos acabam sendo prejudiciais à saúde

desses estudantes, podendo ocasionar obesidade, escassez nutricional e outras doenças associadas a esses fatores devido ao estilo de vida inadequado (FEITOSA et al., 2010).

Quanto ao consumo de açúcar, foi observado que (95%) dos universitários faz uso com frequência deste alimento. Em estudo transversal com estudantes dos cursos de graduação de áreas da saúde demonstrou que a ingestão de alimentos com alta carga glicêmica pode contribuir para o desenvolvimento de inflamação sistêmica subclínica, podendo assim ocasionar alterações da tolerância a glicose (FERNANDES et al., 2016).

Foi observado um baixo consumo de legumes e verduras (46%), e também se destacou a pequena porcentagem de estudantes que consomem suco natural (28%), isso pode ter relação com a substituição deles por alimentos industrializados e de rápido preparo. Estudo realizado por Bandeira e colaboradores aponta que a baixa ingestão de verduras e legumes contribui para a carga global de DCNT e também alguns tipos de câncer. Além disso, a carência desses alimentos pode provocar deficiências de vitaminas e minerais (BANDEIRA et al. 2015).

CONCLUSÃO

O estilo de vida da população estudada foi regular e os principais fatores de risco para multimorbidades identificados entre os mesmos foram: o alto consumo de álcool, padrão de sono ineficaz e a alimentação inadequada. Acredita-se que esses achados podem ser de suma importância para o desenvolvimento de ações na melhoria do estilo de vida dos universitários, como intervenções que proporcionam o combate a adoção de condutas de risco. O estudo possui relevância uma vez que o comportamento dos hábitos de vida dos estudantes estabelecidos durante o período da juventude pode ter impacto significativo na ocorrência de doenças futuras.

CONTRIBUIÇÕES

Douglas Mroginski Weber- O primeiro autor Mestre Professor Douglas Mroginski Weber participou do estudo e sua contribuição foi orientação, elaboração do plano de intenções, análise dos artigos utilizados, obtenção e explicação dos dados e revisão crítica do manuscrito, quanto ao conteúdo científico.

Eduarda Da Silva Porto - Acadêmica do curso de Bacharel em Enfermagem, participou do estudo e sua contribuição foi na escolha do tema do artigo, elaboração do plano de intenções, análise dos artigos utilizados, obtenção e explicação de dados e revisão crítica do manuscrito e conteúdo científico.

Jeane De Oliveira Delmaschio - Acadêmica do curso de Bacharel em Enfermagem, participou do estudo e sua contribuição foi na escolha do tema do artigo, elaboração do plano de intenções, análise dos artigos utilizados, obtenção e explicação de dados e revisão crítica do manuscrito e conteúdo científico.

Jéssica Cardoso De Farias - Acadêmica do curso de Bacharel em Enfermagem, participou do estudo e sua contribuição foi na escolha do tema do artigo, elaboração do plano de intenções, análise dos artigos utilizados, obtenção e explicação de dados e revisão crítica do manuscrito e conteúdo científico.

REFERÊNCIAS

1. BARROS, Mariana Salles Motta Rodrigues de; COSTA, Luciana Scarlazzari. Perfil do consumo de álcool entre estudantes universitários. **Smad Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português)**, [S.L.], v. 15, n. 1, p. 4-13, 27 ago. 2019. Universidade de Sao Paulo, Agencia USP de Gestao da Informacao Academica (AGUIA). <http://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2019.000353>
2. BARBOSA-MEDEIROS, Mirna Rossi; FIGUEIREDO, Janinny Fernanda Lopes Mendes; MELO, Liliane de Oliveira; ROSSI-BARBOSA, Luiza Augusta Rosa; CALDEIRA, Antonio Prates. Factors associated with daytime sleepiness in medical students / Fatores associados à sonolência diurna em estudantes de medicina. **Revista de Pesquisa Cuidado É Fundamental Online**, [S.L.], v. 13, p. 774-779, 1 maio 2021. Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro UNIRIO. <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.rpcfo.v13.9214>
3. BANDEIRA, Caroline; BERNARDO, Carla; KUPER, Emil. Consumo de frutas, verduras e legumes, e atividade física em estudantes da Universidade Federal de Santa Catarina. **Uningá**, Santa Catarina, v. 43, p. 36-43, abr. 2015. <http://revista.uninga.br/index.php/uninga/article/view/1210>
4. BENJAMIM, Cicera Josilânia Rodrigues; COELHO, José Leonardo Gomes; FEITOSA, Raimunda Aureniza; SANTANA, Willma José de. Ação da Cafeína no Sistema Nervoso Central e na Variabilidade da Frequência Cardíaca / Caffeine Action in the Central Nervous System and in Heart Rate Variability. **Id On Line Revista de Psicologia**, [S.L.], v. 15, n. 54, p. 405-409, 28 fev. 2021. Lepidus Tecnologia. <http://dx.doi.org/10.14295/idonline.v15i54.2985>
5. BRITO, MFSF et al. Fatores associados ao estilo de vida de estudantes do ensino médio de escolas públicas. Minas gerais: **Revista Gaúcha de Enfermagem**, 2019; 40:e 20180168. DOI: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2019.20180168>
6. BÜHRER, Bruna Elisa; TOMIYOSHI, Ana Carolina; FURTADO, Marcela Demitto; NISHIDA, Fernanda Shizue. Análise da Qualidade e Estilo de Vida entre Acadêmicos de Medicina de uma Instituição do Norte do Paraná. **Revista Brasileira de Educação Médica**, [S.L.], v. 43, n. 1, p. 39-46, mar. 2019. Fap UNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1981-52712015v43n1rb20170143>
7. CHISINI, Luiz Alexandre; CASTILHOS, Eduardo Dickie de; COSTA, Francine dos Santos; D'AVILA, Otávio Pereira. Impact of the COVID-19 pandemic on prenatal, diabetes and medical appointments in the Brazilian National Health System. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, [S.L.], 01 jun. 2021. Fap UNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1980-549720210013>
8. CONFORTIN, Susana Cararo; ANDRADE, Selma Regina de; DRAEGER, Viviana Mariá; MENEGHINI, Vandrize; SCHNEIDER, Ione Jayce Ceola; BARBOSA, Aline Rodrigues. Premature mortality caused by the main chronic non communicable diseases in the Brazilian states. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 72, n. 6, p. 1588-1594, dez. 2019. Fap UNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0701>

9. FREISLING, Heinz et al. Fatores de estilo de vida e risco de multimorbidade de câncer e doenças cardiometabólicas: um estudo de coorte multinacional. **BMC Medicine**, 2020. <https://doi.org/10.1186/s12916-019-1474-7>
10. FEITOSA, Eline Prado Santos; DANTAS, Camila Andrade de Oliveira; ANDRADE-WARTHA, Elma Regina Silva; MARCELLINI, Paulo Sergio; MENDES-NETTO, Raquel Simões. Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no Nordeste, Brasil. **Araraquara**, São Cristovão, v. 21, n. 2, p. 225-230, jun. 2010.
11. FERNANDES, Dalila Pinto de Souza; CÂNDIDO, Flávia Galvão; ROCHA, José Luiz Marques; REIS, Vanessa Guimarães; SOUZA, Eliana Carla Gomes de; DUARTE, Maria Sônia Lopes. Ingestão de açúcar de adição por estudantes da área da saúde em uma instituição de ensino de Viçosa, Brasil. **O Mundo da Saúde**, [S.L.], v. 40, n. 1, p. 94-105, 31 mar. 2016. Centro Universitario Sao Camilo - Sao Paulo. <http://dx.doi.org/10.15343/0104-7809.2016400194105>
12. GONÇALVES, Jamila Souza; FAVA, Silvana Maria Coelho Leite; ALVES, Andrea Cristina; DÁZIO, Eliza Maria Resende. Reflexões acerca do panorama de consumo de álcool e/ou outras drogas entre estudantes universitários. **Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro**, [S.L.], v. 9, p. 1-23, 18 nov. 2019. RECOM (Revista de Enfermagem do Centro Oeste Mineiro). <http://dx.doi.org/10.19175/recom.v9i0.2594>
13. GOMES, Maria Pereira; BARBOSA, Diogo Jacintho; GOMES, Antônio Marcos Tosoli; SOUZA, Fabiana Barbosa Assumpção; PAULA, Glaudston Silva; ESPÍRITO SANTO Caren Camarago. Perfil dos profissionais de enfermagem que estão atuando durante a pandemia do novo Coronavírus. **J. nurs. health**. 2020. <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/enfermagem/article/view/18921>
14. GRANER, Karen Mendes; CERQUEIRA, Ana Teresa de Abreu Ramos. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 24, n. 4, p. 1327-1346, abr. 2019. Fap UNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232018244.09692017>
15. LINARD, Jair Gomes et al. Associação entre estilo de vida e percepção de saúde em estudantes universitários. Ceará: **Journal of Health & Biological Sciences**, v. 7, n. 4, p. 374-381, 30 set. 2019. <http://dx.doi.org/10.12662/2317-3076jhbs.v7i4.2797.p374-381.2019>
16. LOPES, Patrícia das Dôres; REZENDE, Alexandre Azenha Alves de; CALÁBRIA, Luciana Karen. Fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis em universitários. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, [S.L.], v. 30, n. 4, p. 1-11, 6 dez. 2017. Fundacao Edson Queiroz. <http://dx.doi.org/10.5020/18061230.2017.6842>
17. MACEDO, TASSIA TELES et al. Perfil alimentar, clínico e padrão de atividade física em estudantes universitários de enfermagem. **Revista Cubana de Enfermagem**, [SI], v. 35, n. 1 de maio de 2019. ISSN 1561-2961. Disponível em: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/1785>
18. MA, Z.; ZHAO, J.; LI, Y.; CHEN, D.; WANG, T.; ZHANG, Z.; CHEN, Z.; YU, Q.; JIANG, J.; FAN, F.. Mental health problems and correlates among 746 217 college students during the coronavirus disease 2019 outbreak in China. **Epidemiology And Psychiatric**

Sciences, [S.L.], v. 29, p. 0-23, jun. 2020. Cambridge University Press (CUP). <http://dx.doi.org/10.1017/s2045796020000931>

19. MALTA, Deborah Carvalho; BERNAL, Regina Tomie Ivata; VIEIRA NETO, Eduardo; CURCI, Kátia Audi; PASINATO, Maria Tereza de Marsillac; LISBÔA, Raquel Medeiros; CACHAPUZ, Renata Fernandes; COELHO, Karla Santa Cruz; SANTOS, Fausto Pereira dos; FREITAS, Maria Imaculada Fátima. Doenças Crônicas Não Transmissíveis e fatores de risco e proteção em adultos com ou sem plano de saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 8, p. 2973-2983, ago. 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232020258.32762018>

20. MORAIS, Huana Carolina Cândido; CAVALCANTE, Sara do Nascimento; NASCIMENTO, Leyliane Brito; MENDES, Igor Cordeiro; NASCIMENTO, Karleandro Pereira do; FONSECA, Rafael. Fatores de risco modificáveis para doenças crônicas não transmissíveis entre estudantes universitários / Modifiable risk factors for chronic non-communicable diseases among university students. **Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste**, Ceará, v. 19, n. 3487, p. 1-8, 3 out. 2018. Universidade Federal do Ceará. <http://dx.doi.org/10.15253/2175-6783.2018193487>

21. OLIVEIRA, Lycelia da Silva; OLIVEIRA, Eliany Nazaré; COSTA, Maria Suely Alves; CAMPOS, Marcos Pires; VASCONCELOS, Maristela Inês Osawa; COSTA, Maria Suely Alves; ALMEIDA, Paulo César. Qualidade de vida de estudantes de uma universidade pública do Ceará / Life quality of students of a public university in Ceará state. **Revista de Psicologia**, [S.L.], v. 12, n. 1, p. 72-85, jan./jun. 2021. Portal de Periodicos da UFC. <http://dx.doi.org/10.36517/revpsiufc.12.1.2021.6>

22. PEREIRA, Celsiane da Silva Rodrigues et al. Fatores de risco associados aos níveis pressóricos elevados em universitários. Mato Grosso do Sul: **Rev Rene**, 2020; 21:e42272. DOI: <https://doi.org/10.15253/2175-6783.20202142272>

23. PETERSEN, Evi; BISCHOFF, Annette; LIEDTKE, Gunnar; MARTIN, Andrew J.. How Does Being Solo in Nature Affect Well-Being? Evidence from Norway, Germany and New Zealand. **International Journal Of Environmental Research And Public Health**, [S.L.], v. 18, n. 15, 26 jul. 2021. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph18157897>

24. PROETTI, Sidney. AS PESQUISAS QUALITATIVA E QUANTITATIVA COMO MÉTODOS DE INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA: um estudo comparativo e objetivo. **Revista Lumen - Issn: 2447-8717**, [S.L.], v. 2, n. 4, p. 1-23, 1 jun. 2018. Centro Universitario Assuncao - Unifai. <http://dx.doi.org/10.32459/revistalumen.v2i4.60>

25. RANGEL, Luis Gabriel; MURILLO, Alba Liliana; GAMBOA, Edna Magaly. Actividad física en tiempo libre y consumo de frutas y verduras en estudiantes universitarios. **Hacia Promoc. Salud**. 2018; 23(2): 90-103 <http://dx.doi.org/10.17151/hpsal.2018.23.2.7>

26. SANTANA, Luíza Côrtes; RAMOS, Andreza Neves; AZEVEDO, Bruna Lopes de; NEVES, Inácio Luiz Moraes; LIMA, Mateus Magalhães; OLIVEIRA, Marcos Vinícius Macedo de. Consumo de Estimulantes Cerebrais por Estudantes em Instituições de Ensino de Montes Claros/MG. **Revista Brasileira de Educação Médica**, [S.L.], v. 44, n. 1. 2020. Fap UNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1981-5271v44.1-20190182>

27. SIMPLÍCIO, Mayla Paula Torres; SILVA, Leonardo Barbosa e; JUVANHO, Leidjaira Lopes; PRIORE, Silvia Eloiza; FRANCESCHINI, Sylvia do Carmo Castro. Factors associated with alcohol, tobacco and illicit drug use among Brazilian undergraduate students. **Revista Brasileira de Enfermagem**, [S.L.], v. 74, n. 3. 2021. Fap UNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2020-1244>
28. SOUSA, Thiago Ferreira de; LOCH, Mathias Roberto; LIMA, Alexandre Justo de Oliveira; FRANCO, Dayana Chaves; BARBOSA, Aline Rodrigues. Coocorrência de fatores de risco à saúde em universitários de uma instituição de ensino superior brasileira. *Ciência & Saúde Coletiva*, [S.L.], v. 26, n. 2, p. 729-738, fev. 2021. Fap UNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232021262.07062019>
29. SOUSA, Diego Sarmiento de; PEREIRA, Raylana Picanço. PERFIL DOS FATORES DE RISCO PARA DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS EM ESCOLARES DA ZONA URBANA E RURAL. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 12, n. 72, p. 38-45, fev. 2018.
30. SOUZA, L.P., SILVA A.E., HERMSDORFF H.H.M., BRESSAN, J.; PIMENTA, A.M. 2019. **Consumo de bebidas alcoólicas e excesso de peso em adultos da linha de base da coorte de Universidades Mineiras (CUME)**. *Cien Saude Colet*, 2019. www.cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/consumo-de-bebidas-alcoolicas-e-excesso-de-peso-em-adultos-brasileiros-projeto-cume/17426?id=17426