

Perfil do estilo de vida de estudantes de engenharia

Lifestyle profile of engineering students

Perfil del estilo de vida de estudiantes de ingeniería

Vivian Mendes de Souza¹, Josiane Fujisawa Filus de Freitas², Aline Rodrigues Guedes da Silva³,
Barbara Cristovão Carminati⁴, Gustavo Levandoski^{5(*)}

¹Graduada em Educação Física. Grupo de Pesquisa em Educação Física Escolar e Saúde (GPEFES), Universidade Federal da Grande Dourados-UFGD

²Doutora em Educação Física. Grupo de Pesquisa em Educação Física Escolar e Saúde (GPEFES), Universidade Federal da Grande Dourados-UFGD

³Graduada em Educação Física. Grupo de Pesquisa em Educação Física Escolar e Saúde (GPEFES), Universidade Federal da Grande Dourados-UFGD

⁴Mestre em Ciências da Saúde -UFGD. Grupo de Pesquisa em Educação Física Escolar e Saúde (GPEFES), Universidade Federal da Grande Dourados-UFGD

⁵Doutor em Educação Física. Grupo de Pesquisa em Educação Física Escolar e Saúde (GPEFES), Universidade Federal da Grande Dourados-UFGD

RESUMO

Este estudo teve como objetivo determinar o estilo de vida dos 317 acadêmicos do curso de Engenharia Mecânica no estado do Paraná, comparando as diferenças deste perfil entre os sexos dos participantes. Trata-se de um estudo não probabilístico e descritivo. O instrumento de investigação foi o questionário de Estilo de Vida Fantástico. Ambos os sexos apresentaram um escore médio classificado como bom, 47,6% e 44,7% sexo feminino e masculino respectivamente. Existem diferenças nas condutas de saúde entre os sexos, demonstrando que o sexo feminino tem um estilo de vida mais adequado que o masculino.

Autor de Correspondência:

*Gustavo Levandoski . E-mail: glevandoski@gmail.com

Estratégias e intervenções devem ser desenvolvidas dentro do âmbito acadêmico objetivando contribuir para a promoção de saúde e qualidade de vida desses alunos.

Palavras-chave: Estilo de vida. Qualidade de Vida. Estudantes.

ABSTRACT

This study aimed to determine the lifestyle of the 317 students of the Mechanical Engineering course of a Federal University in the state of Paraná, comparing the differences of this profile between the genders of the participants. This is a non-probabilistic and descriptive study. The research instrument was the Fantastic Lifestyle questionnaire. Both genders presented an average score classified as good, 47.6% and 44.7% female and male, respectively. There are differences in health behaviors between men and women, demonstrating that women have a more adequate lifestyle than men. Strategies and interventions should be developed within the academic scope with the aim of contributing to health promotion and quality of life of these students.

Keywords: Life Style. Quality of Life. Students.

RESUMEN

Este estudio tuvo como objetivo determinar el estilo de vida de los 317 académicos del curso de Ingeniería Mecánica en el estado de Paraná, comparando las diferencias de este perfil entre los sexos de los participantes. Se trata de un estudio no probabilístico y descriptivo. El instrumento de investigación fue la encuesta de estilo de vida fantástico. Ambos sexos presentaron una puntuación media clasificada como buena, 47,6% y 44,7% sexo femenino y masculino respectivamente. Existen diferencias en las conductas de salud entre los sexos, demostrando que el sexo femenino tiene un estilo de vida más adecuado que el masculino. Estrategias e intervenciones deben ser desarrolladas dentro del ámbito académico con el objetivo de contribuir a la promoción de la salud y calidad de vida de estos alumnos.

Palabras clave: Estilo de vida. Calidad de Vida; Estudiantes.

INTRODUÇÃO

O estilo de vida tem um papel importante na saúde dos indivíduos e cada vez mais é notório que hábitos e costumes têm relação e fazem diferença para a qualidade de vida, independente de condição social e idade.¹ Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS)², o estilo de vida é a união de hábitos e costumes, os quais são influenciados, transformados, incentivados ou inibidos pelo processo contínuo de

socialização. Esses aspectos compreendem a ingestão de cafeína, a bebida alcoólica, o tabagismo, fatores alimentares e a prática de exercício físico. Além de aspectos sociais, ambientais, psicológicos.

Hábitos alimentares adequados, comportamentos preventivos, ser ativo fisicamente, relações sociais, controle do estresse, são comportamentos para uma boa qualidade de vida. Além de prevenir várias

doenças, tendem a desenvolver nos indivíduos bem-estar físico e mental,³ sendo o inverso - sedentarismo, consumo de cigarro, álcool e drogas; estresse - fatores negativos para saúde, no entanto pode-se considerar que sejam condutas modificáveis.

A saúde positiva está diretamente correlacionada à adoção de um estilo de vida saudável. Entende-se como estilo de vida saudável, a capacidade de relacionamento intrapessoal e interpessoal positiva, a maneira como lidar com o estresse, e a adoção a comportamentos preventivos - uso de cinto de segurança, forma defensiva ao dirigir, uso de protetor solar, uso de preservativo, observação de princípios ergonômicos, uso de equipamentos de segurança no trabalho, não fumar, ingestão de bebida alcoólica moderada, tempo de sono, hábitos alimentares saudáveis e exercício físico.^{1,4}

Apesar do conhecimento das pessoas sobre os riscos dos hábitos negativos para a saúde, a maioria ainda se deixa levar pelos maus costumes. Iniciar e manter um estilo de vida positivo em relação à saúde é de grande dificuldade para a maioria dos indivíduos, e a percepção desse fato pode ser observada pela população em geral e até mesmo por profissionais da área. Portanto, para que se possa prevenir e promover a saúde é necessário buscar compreender os fatores intrínsecos e extrínsecos já estudados que influenciam esses comportamentos.⁵

A adoção de condutas referentes ao estilo de vida é determinada ainda enquanto jovens. Silva et al.⁶ acreditam que os comportamentos estabelecidos ainda na juventude podem continuar ao longo da vida. Desta maneira, tem-se desenvolvido cada vez mais estudos sobre o estilo de vida em população de jovens, principalmente em universitários, pois acredita-se que estes tendem a ter maiores comportamentos de risco para a saúde⁷ devido à fase de transição do ensino superior para o mercado de trabalho.

Sendo assim, investigar o estilo de vida dos universitários é de suma importância, verificando

os aspectos que necessitam de intervenções, contribuindo para elaboração de programas que promovam a saúde dentro do campus. Vários instrumentos têm sido desenvolvidos para contribuir com as pesquisas que têm por objetivo determinar o estilo de vida dos indivíduos, neste estudo foi utilizado como instrumento metodológico o questionário denominado de Estilo de Vida Fantástico, o qual mensura as principais condutas de um estilo de vida adequado para a saúde.⁸

Assim, a presente pesquisa teve por finalidade determinar o estilo de vida dos universitários comparando as diferenças do perfil entre os sexos dos acadêmicos do curso de Engenharia Mecânica, de uma instituição pública, localizada no estado do Paraná.

MÉTODO

Trata-se de um estudo não probabilístico e descritivo, que tem como principal finalidade descrever características de uma população específica e indicar relações entre as variáveis, utilizando como instrumento de investigação o questionário Estilo de Vida Fantástico.⁹

Esta pesquisa teve como objetivo determinar o estilo de vida dos acadêmicos do curso de Engenharia Mecânica de uma instituição pública, localizada no estado do Paraná, analisando a diferença do perfil de estilo de vida entre os sexos. Participaram 317 estudantes, sendo 275 homens e 42 mulheres, com idade entre 18 e 24 anos para o sexo feminino e entre 17 e 33 anos para o sexo masculino.

Para determinar o estilo de vida foi utilizado um questionário self-report denominado Estilo de Vida Fantástico, da Associação Canadense de Fisiologia do Exercício, traduzido e validado por Añez, Reis e Petroski,¹⁰ constituído por 25 questões fechadas e dividido em nove domínios, sendo eles: 1) família

e amigos; 2) atividade física; 3) nutrição; 4) tabaco e tóxicos; 5) álcool; 6) sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro; 7) tipo de comportamento; 8) introspecção; 9) trabalho. De acordo com as respostas, o instrumento classifica o estilo de vida do indivíduo em cinco categorias: “excelente”, “muito bom”, “bom”, “regular” e “necessita melhorar”.¹⁰

O estudo seguiu as Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisa Envolvendo Seres Humanos elencados na resolução nº 466/ 2012 da Comissão Nacional de Saúde e aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Estadual de Ponta Grossa sob protocolo (CAAE 02553412.3.0000.0105) e parecer de aprovação (128.540). Os valores coletados foram organizados e analisados por meio do *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS, versão 18.0). Utilizou-se a estatística descritiva para indicar o percentual de frequência relativa e estatística inferencial por meio do teste U de Mann Whitney, para comparação entre os sexos tendo como nível de significância $p < 0,05$.

RESULTADOS

O presente estudo avaliou uma amostra de 317 indivíduos, sendo 76,97% e 23,03% do sexo masculino e feminino respectivamente, com a média de idade de 20,7. Em relação à comparação das questões do Questionário Estilo de Vida Fantástico ao sexo dos estudantes de engenharia mecânica, diferenças significativas entre os sexos em algumas questões, as mulheres na maioria das questões demonstraram melhores resultados em relação aos homens, somente em duas questões os melhores resultados foram deles.

As mulheres (42,9%) dão ou recebem afeto quase sempre, enquanto os homens (32,4%) com relativa frequência; em estar no intervalo de peso considerado saudável, a maioria das mulheres (52,4%) consideraram estarem apenas 2 kg acima do peso ideal, já entre os homens apenas (37,5%) consideraram esse mesmo intervalo de peso; no uso de drogas (maconha e cocaína) 83,3% das mulheres nunca fizeram uso, nos homens essa porcentagem foi de 69,5%; em relação a beber mais de 4 doses em uma ocasião, as mulheres

Tabela 1 – Comparação do Somatório relativo e total relativo ao Estilo de Vida Fantástico de estudantes de Engenharia Mecânica

Somatório Relativo	Homem	Mulher	T	O
(F) Família	5,4 ± 2,0	6,2 ± 1,8	-2,482	0,014*
(A) Atividade Física	3,28 ± 2,2	2,45 ± 1,8	2,303	0,022*
(N) Nutrição	6,81 ± 2,5	7,36 ± 2,4	-1,311	0,191
(T) Cigarro e Drogas	11,5 ± 3,6	12,8 ± 3,6	-2,289	0,023*
(A) Álcool	5,84 ± 3,4	8,55 ± 3,2	-4,721	<0,001*
(S) Sono	13,7 ± 3,2	14,2 ± 3,5	-0,957	0,339
(T) Tipo de Comportamento	4,5 ± 1,6	4,6 ± 2,1	-,455	0,650
(I) Introspecção	7,7 ± 2,3	8,0 ± 2,2	-,820	0,413
(C) Trabalho	2,6 ± 1,0	2,5 ± 1,1	,371	0,711
Somatório total	61,5 ± 13,2	67,0 ± 15,3	-2,455	0,015*

Fonte: os autores (2017)

em sua maioria (49,2%) não costumam ultrapassar 4 doses, os homens (36,4%) ocasionalmente ultrapassam 4 doses por ocasião; quando a questão era dirigir após beber, 69% das mulheres não dirigem após beber, enquanto os homens somente 52%. Os homens (23,3%) pelo menos três vezes por semana apresentaram-se envolvidos em atividade física vigorosa, enquanto as mulheres praticam atividades com essa intensidade menos de uma vez por semana; quando questionados sobre a ingestão de doses de álcool por semana as mulheres (42,9%) e os homens (17,1%) ingerem cinco ou mais doses por semana, contudo, apesar desta aparente ingestão feminina ser maior, os homens ingerem uma quantidade maior regularmente (41,5% uma ou duas doses por semana) comparado às mulheres (11,9%).

A tabela 1 representa o resultado do somatório relativo ao agrupamento dos itens que compõem os domínios (família e amigos; atividade física; nutrição; cigarro e drogas; álcool; sono, cinto de segurança estresse e sexo seguro; tipo de comportamento; introspecção; trabalho) bem como o somatório total que determinam o estilo de vida fantástico. Em relação aos domínios foi constatado que nos itens (família, uso de cigarro, drogas e álcool) as mulheres apresentam significativamente melhores resultados, apenas no item atividade física verifica-se esta inversão para homens. Para o somatório total dos domínios, em sua maioria ambos os sexos apresentaram um escore médio classificado como bom, do estilo de vida fantástico, 47,6% e 44,7% sexo feminino e masculino, respectivamente. Apenas 3,3% e 7,1% dos homens e mulheres, respectivamente, desta amostra apresentaram classificação “excelente” com pontuação igual ou acima de 85 pontos.

DISCUSSÃO

Referente ao aspecto família e amigos, os universitários manifestaram nível adequado nesse domínio. Vargas *et al.*¹¹, em uma pesquisa com jovens universitários utilizando o mesmo questionário, averiguaram que apenas (5,8%) estavam inadequados

em relação a esse domínio, levantando a hipótese que dentro da universidade as novas amizades favorecem um desenvolvimento diversificado de socialização que colabora com este resultado positivo.

No domínio família e amigos, quando compara os sexos, as mulheres demonstraram maior suporte social. De acordo com Negreiros e Feres-Carneiro¹³ fatores como afeto e subjetividade são mais relacionados ao sexo feminino, devido às questões psicossociais que regem nestes aspectos por meio de atitudes distintas para cada gênero, tais como: concepção do que é ser mulher ou homem, o que é desejado, excluído e permitido em relação ao sexo.

Em relação à atividade física, os participantes se demonstraram fisicamente ativos, tendo uma maior participação em atividades vigorosas (corrida, bicicleta, etc.) comparadas com as moderadas (jardinagem, caminhada e trabalho de casa). Analisando os sexos, os homens se demonstraram mais ativos, semelhante aos achados do estudo de Carvalho *et al.*¹² no qual 61,2% dos estudantes do sexo masculino e 24% dos estudantes do sexo feminino praticavam atividade física, e de Marcondelli *et al.*¹⁴ que, comparando as médias de nível de atividade física (NAF) entre os sexos, observou diferenças significantes [$p < 0,001$], indicando que os homens possuíam uma média maior de atividade física (Média - $M=1,51$, $DP=0,356$) do que as mulheres ($M=1,35$, $DP=0,273$).

Observou-se também, que os homens apresentaram um maior envolvimento em atividades vigorosas do que as mulheres, corroborando com resultados encontrados por Clauman *et al.*¹⁵, que verificaram que estes praticavam atividades vigorosas aproximadamente 128 minutos por semana a mais do que as mulheres. Estas diferenças de um maior envolvimento em atividades vigorosas no sexo masculino podem ser explicadas pelo fato de que, ainda na idade precoce, a sociedade impõe para os indivíduos valores segundo o sexo, que intervém

nas suas escolhas de práticas de atividades físicas. Culturalmente as meninas são influenciadas a praticarem atividades físicas leves, justificadas pela delicadeza do corpo, e os meninos a praticarem atividades físicas vigorosas, fundamentadas pelo pensamento que eles apresentam corpos fortes.¹⁶

As respostas das questões sobre o domínio da nutrição apresentaram discordância. Ao mesmo tempo em que a maioria apresentou dieta balanceada, frequentemente consumiam no mínimo um destes itens: açúcar, sal, gordura animal, bobagens e salgadinhos em excesso. Resultado este que vai de encontro ao estudo realizado por Vargas *et al.*¹¹, no qual foi utilizado o mesmo questionário em universitários, pois os resultados apontaram que 75,1% relataram uma dieta balanceada e que 87,3% excediam na ingestão de alimentos ruins. Ainda em relação ao domínio nutrição, o sexo feminino apresentou significativamente estar mais perto do peso considerado saudável. O que pode ser explicado pelo fato das mulheres se preocuparem mais com o seu corpo nas questões de manter o peso e perder peso.¹⁷

Sobre o uso de drogas e cigarros, há prevalência de condutas adequadas devido ao baixo consumo dessas substâncias entre os estudantes. Em outros estudos com o mesmo público houve também uma prevalência baixa de tabagismo e tóxicos, Vargas *et al.*¹¹ identificaram apenas 5% de uso de drogas e cigarros e Silva *et al.*⁶ demonstraram que 1,8% dos universitários faziam uso destas substâncias.

Pereira *et al.*¹⁸, Teixeira *et al.*¹⁹, Pillon *et al.*²⁰, Wagner *et al.*²¹ encontraram em seus estudos diferenças significativas entre os sexos em relação ao consumo de maconha e cocaína, no qual os homens demonstraram maior abuso no uso, colaborando com os resultados deste estudo que verificamos nos homens o maior consumo de tais substâncias. O uso destas drogas pode ter influência dentro da universidade, porém são as relações fora dela, tais como os grupos de amizades que intensificam ainda

mais a probabilidade do consumo de drogas pelos universitários.²⁰

Em relação ao domínio álcool, verificou-se uma prevalência do consumo em excesso de bebidas alcoólicas dos acadêmicos, semelhante aos resultados de Carvalho *et al.*¹², Oliveira *et al.*²², Franca e Colares⁷, Joia²³ e Silva *et al.*²⁴, que encontraram uma prevalência alta de etilismo nos universitários. Quando se compara esse domínio entre os sexos, os homens expressaram resultados mais abusivos no consumo de álcool, a mesma prevalência no sexo masculino foi encontrada por Oliveira *et al.*²². Alguns fatores podem contribuir para o consumo de álcool nesta população como: fácil acesso, festas universitárias, baixo preço²⁵, contexto social e familiar.²⁶

Outra questão relevante no domínio álcool foi dirigir após a ingestão de bebidas alcoólicas, neste estudo as mulheres apresentaram maior conscientização em não dirigir após beber, ao contrário dos homens. Sabemos que a direção sobre o efeito de álcool coloca em risco a vida do próprio condutor e de inocentes, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS)²⁷ em seu Relatório Global sobre Álcool e Saúde, foi identificado no ano de 2012, que o álcool foi causador de 15% de acidentes de trânsito no mundo, e no Brasil os maiores envolvidos em acidentes foram os homens, colaborando com os resultados deste estudo, no qual a maioria costuma dirigir após beber.

Referentes ao domínio sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro, os resultados deste estudo apresentaram-se positivos considerando assim as condutas adequadas para estilo de vida saudável, corroborando com os resultados de Brito *et al.*²⁹ e Vargas *et al.*¹

Brito *et al.*²⁸ discorrem em seu estudo que devido a universidade ser um ambiente onde o sentimento de raiva e hostilidade, e a pressa aparente podem ser encontradas pelas aflições contínuas que se tem ao buscar alcançar um bom desempenho acadêmico, existe um maior predomínio de condutas

pouco saudáveis em relação ao domínio, tipo de comportamento. Prevalência contrária a deste estudo no qual o domínio tipo de comportamento se manteve positivo ao estilo de vida.

Sobre o domínio introspecção, os resultados foram favoráveis para um estilo de vida saudável, pois os universitários se demonstraram serem pensadores otimistas e que também sabem lidar com sentimentos de desprazeres, os mesmos resultados foram encontrados por Vargas *et al*¹¹ nos quais o domínio introspecção se apresentou fortemente relacionado com o estilo de vida adequado.

Neste estudo a maioria dos participantes se demonstrou satisfeita com seu trabalho, resultado que diverge dos achados de Silva *et al*⁶, nos quais um sexto dos acadêmicos declarou-se insatisfeito com o trabalho. Para Vargas *et al*.¹¹ pessoas satisfeitas com o trabalho aproximam-se de um estilo de vida mais adequado, já que o estresse no trabalho, o desgaste físico, o excesso de carga horária ou tempo inadequado de suas funções em alguns trabalhadores podem levar a sérios problemas de saúde.

De maneira geral as mulheres apresentaram mais condutas adequadas do que os homens em relação a um estilo de vida saudável. Em uma pesquisa feita por Colares *et al*¹⁷, com a finalidade de averiguar em universitários as diferenças nas condutas entre os sexos, observaram que o sexo feminino tende a ter menos condutas de risco que o sexo masculino. As condutas inadequadas dos homens em relação à saúde podem ser explicadas pela imagem da masculinidade criada pela sociedade, na qual eles usam a saúde como meio de se demonstrarem dentro desses padrões de masculinidade, assim, eles negam suas necessidades de saúde, vulnerabilidades e sofrimento, demonstrando sempre equilíbrio emocional e físico.²⁹

CONCLUSÕES

Em suma, este estudo procurou verificar o perfil do estilo de vida de estudantes universitários, tendo como participantes acadêmicos de Engenharia Mecânica de uma Universidade Federal no estado do Paraná. O resultado indicou que os estudantes, independente do sexo, apresentaram um escore médio classificado como bom da variável estudada. Contudo estatisticamente o sexo feminino apresentou uma média de estilo de vida melhor comparado ao sexo masculino. O sexo feminino demonstrou possuir um estilo de vida mais adequado por apresentar resultados melhores no domínio família, uso de cigarros, drogas e álcool, e apenas em atividades físicas verificou-se uma inversão para os homens.

Identificamos como uma das limitações do estudo o número de estudantes do sexo feminino para fazer a comparação com o sexo oposto, entretanto este aspecto pode não ser relevante em decorrência da identidade do curso que historicamente sempre possuiu um número elevado de homens.

A relevância em identificar condutas de risco à saúde nesta população está em reconhecer pontos específicos que necessitem de orientação e mudanças, assim contribuindo para que a Instituição de Ensino Superior (IES) elabore estratégias e intervenções para um estilo de vida saudável, promovendo saúde e qualidade de vida dentro do âmbito acadêmico.

REFERÊNCIAS

1. Nahas MV, Barros MVG, Francalacci VL. O pentáculo do bem-estar-base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. Rev Brasileira de Atividade Física & Saúde. 2012; 5(2), 48-59.
2. World Health Organization. A glossary of terms for community health care and services for older persons. WHO. 2004. Disponível em: http://www.who.int/kobe_centre/ageing/ahp_vol5_glossary.pdf. Acesso em 10/10/2017.
3. Rechenchosky L, Paiva TA, Melo JG, Inês LL, Souza LA. Estilo de vida de universitários calouros e formandos de

educação física de uma universidade pública do centro-oeste brasileiro. *Col Pesq Edu Fis.* 2012;11(5), 47-54.

4. Novaes AJ. Estilo de vida relacionado à saúde e hábitos comportamentais em escolares do ensino médio do município de Blumenau, SC: a influência da escola [Dissertação]. Mestrado em Educação Física - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis; 2002.

5. Matos APS, Sousa-Albuquerque CM. Estilo de vida, percepção de saúde e estado de saúde em estudantes universitários portugueses influência da área de formação. *International Journal of Clinical and Health Psychology.* 2006;6(3), 647-663.

6. Silva DAS, Pereira IMM, Almeida MB, Santos Silva RJ, Oliveira ACC. Estilo de vida de acadêmicos de educação física de uma universidade pública do estado de Sergipe, Brasil. *Rev Bras de Ciências do Esporte.* 2011;34(1).

7. Franca C, Colares V. Estudo comparativo de condutas de saúde entre universitários no início e no final do curso. *Rev de Saúde Públ.* 2008;42(3), 420-427.

8. Marques Silva AM, Silva Brito I, Costa Amado JM. Tradução, adaptação e validação do questionário *Fantastic Lifestyle Assessment* em estudantes do ensino superior. *Ciênc & Saúde Colet.* 2014;19(6).

9. Gil AC. Como elaborar projetos de pesquisa. 5ª ed. São Paulo: Atlas; 2010.

10. Añez CRR, Reis RS, Petroski EL. Versão brasileira do questionário "estilo de vida fantástico": tradução e validação para adultos jovens. *Arq Bras Cardiol.* 2008;91(2), 102-9.

11. Vargas LM, Redkva PE, Cantorani JRH, Gutierrez GL. Estilo de vida e fatores associados em estudantes universitários de Educação Física. *Revista de Atenção à Saúde (antiga Rev Bras Ciên Saúde).* 2015;13(44), 17-26.

12. Vivan de Carvalho M, Corrêa MP, Reus TL, Limberger A. Diagnóstico de comportamientos y de hábitos de salud de los estudiantes universitarios. *Paradigma.* 2014;35(1), 167-179.

13. Negreiros TCDGM, Féres-Carneir T. Masculino e feminino na família contemporânea. *Estudos e pesquisas em psicologia.* 2004;4(1), 34-47.

14. Marcondelli P, Costa THMD, Schmitz BDAS. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. *Rev de Nutr.* 2008.

15. Claumann GS, Felden Pereira É, Pelegrini A. Prática de caminhada, atividade física moderada e vigorosa e fatores associados em estudantes do primeiro ano de uma instituição de ensino superior. *Motricidade.* 2014;10(4).

16. Farias Júnior JC, Silva Lopes A, Mota J, Hallal PC. Prática

de atividade física e fatores associados em adolescentes no Nordeste do Brasil. *Rev de Saúde Públ.* 2012;46(3), 505-515.

17. Colares V, Franca CD, Gonzalez E. Health-related behavior in a sample of Brazilian college students: gender differences. *Cad de Saúde Públ.* 2009;25(3), 521-528.

18. Pereira DS, Souza RSD, Buaiz V, Siqueira MMD. Uso de substâncias psicoativas entre universitários de medicina da Universidade Federal do Espírito Santo. *J Bras. Psiquiatr.* 2008;57(3), 188-195.

19. Teixeira RF, Souza RS, Buaiz V, Siqueira MM. Uso de substâncias psicoativas entre estudantes de odontologia da Universidade Federal do Espírito Santo. *Rev Ciênc & Saúde Colet.* 2010;15(3).

20. Pillon SC, O'Brien B, Piedra Chavez, KA. A relação entre o uso de drogas e comportamentos de risco entre universitários brasileiros. *Rev Latino-Americ de Enferm.* 2005;13(2).

21. Wagner GA, Andrade AGD. Uso de álcool, tabaco e outras drogas entre estudantes universitários brasileiros. *Rev de Psiq Clín.* 2008;35(suppl 1), 48-54.

22. Oliveira Faria Y, Gandolfi L, Barroso Azevedo Moura L. Prevalência de comportamentos de risco em adulto jovem e universitário. *Acta Paulista de Enferm.* 2014;27(6).

23. Joia LC. Perfil do estilo de vida individual entre estudantes universitários. *Rev Movimenta.* 2010;3(1).

24. Silva LV, Malbergier A, Stempluk VDA, Andrade AGD. Fatores associados ao consumo de álcool e drogas entre estudantes universitários. *Rev de Saúde Públ.* 2006;40(2), 280-288.

25. Wechsler H, Nelson TF. What we have learned from the Harvard School of Public Health College Alcohol Study: Focusing attention on college student alcohol consumption and the environmental conditions that promote it. *Journal of Studies on alcohol and Drugs.* 2008;69(4), 481-490.

26. Moraes M, Laat EF, Lara L, Leite GT. Consumo de álcool, fumo e qualidade de vida: um comparativo entre universitários. *Cinergis.* 2011;11(1).

27. World Health Organization, & World Health Organization. Management of Substance Abuse Unit. Global status report on alcohol and health, 2014. World Health Organization. 2014.

28. Brito BJ, Gordia AP, Quadros TM. Estilo de vida de estudantes universitários: estudo de acompanhamento durante os dois primeiros anos do curso de graduação. *Medicina (Ribeirão Preto. Online).* 2016;49(4), 293-302.

29. Pinheiro TF, Couto MT. Homens, masculinidades e saúde: uma reflexão de gênero na perspectiva histórica. *Cadernos de história da ciência.* 2008;4(1), 53-67.