



ISSN: 2230-9926

Available online at <http://www.journalijdr.com>

IJDR

International Journal of Development Research

Vol. 11, Issue, 03, pp. 45244-45248, March, 2021

<https://doi.org/10.37118/ijdr.21292.03.2021>



RESEARCH ARTICLE

OPEN ACCESS

ESTRESSE E ESTILO DE VIDA DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Patrícia Espíndola Mota Venâncio^{1,3,*}, Ana Gabriela Bueno Fernandes¹, Bruna Pereira da Rosa¹, Lucas Moraes da Silva², Vitória Mazon Fernandes¹, Jairo Teixeira Junior² and Grassyara Pinho Tolentino³

¹Centro Universitário de anápolis, Goiás, Brasil; ²Escola Superior de Educação Física do Estado de Goiás (Eseffego), Brasil; ³Programa de Pós-Graduação Profissional em Ensino para a Educação Básica do Instituto Federal Goiano - Campus Urutaí

ARTICLE INFO

Article History:

Received 28th December, 2020

Received in revised form

15th January, 2021

Accepted 27th February, 2021

Published online 17th March, 2021

Key Words:

Estresse Psicológico,
Estilo de vida,
Hábitos Alimentares.

*Corresponding author:

Patrícia Espíndola Mota Venâncio

ABSTRACT

O objetivo geral desse trabalho foi identificar e correlacionar o nível de estresse e o estilo de vida dos estudantes dos cursos de Enfermagem, Educação Física e Direito da instituição de ensino UniEVANGÉLICA – campus Anápolis. Trata-se de um estudo transversal quantitativo descritivo em 78 universitários. Como instrumento, foi utilizado o questionário Estilo de Vida (Pentáculo bem-estar) para e o questionário Estresse (Escala do Estresse Consciente). Foi feita utilizando a correlação de Person, teste “T” independente e ANOVA. Como resultado no Estilo de Vida, 92% foram classificados com índice positivo. Quanto ao nível de estresse, 50% estão com nível de estresse alto e grave. Ao correlacionar o estilo de vida e o estresse, houve uma correlação do estilo de vida no domínio Atividade Física com os domínios Nutrição ($r=0,0407$), Relacionamento Social ($r=0,311$), Controle de Estresse ($r=0,310$), e do estilo de vida no domínio atividade Física com nível de Estresse ($r= -0,346$). **Conclusão:** Os estudantes estão com nível de estilo de vida positivo em todos os seus domínios e o nível de estresse alto, mostrando-se uma correlação em que estudantes que praticam atividade física e tem uma vida mais saudável são os que sabem lidar melhor com o estresse.

Copyright © 2021, Patrícia Espíndola Mota Venâncio et al. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Citation: Patrícia Espíndola Mota Venâncio, Ana Gabriela Bueno Fernandes, Bruna Pereira da Rosa, Lucas Moraes da Silva, Vitória Mazon Fernandes, Jairo Teixeira Junior and Grassyara Pinho Tolentino. “Estresse e estilo de vida de estudantes universitários”, *International Journal of Development Research*, 11, (03), 45244-45248.

INTRODUCTION

Uma das construções mentais vinculadas diretamente ao sofrimento do ser humano, que vem a causar doenças psicossociais dentro de quaisquer ambientes sociais, ainda mais específico no meio universitário, é o estresse. O termo estresse tem origem no latim *stringere*, relativo a apertar, cerrar, comprimir (Borine; Wanderley; Bassitt, 2015). É notório que várias razões de esgotamento, de ordem psicológica, biológica e social, danificam a saúde mental do universitário causando uma adição de tensão, decréscimo do pensamento e uma diminuição do planejamento organizacional, podendo levar o jovem a proceder por meio de uma demonstração psicopatológica (Rocha et al. 2006). No meio acadêmico transcorre a ocorrência do isolamento na parte social, pela indução da falta de amigos e familiares, levando a uma rigidez comprometedor do desempenho em função de grande mudança progressista, prejudicando a criatividade e podendo acontecer um enfraquecimento

de valores, especialmente se a pessoa tem tendência à busca ou à permanência do poder (BORINE et al. 2015). Por outro lado, o estresse é algo positivo do organismo humano como um tipo de estímulo, podendo destacar a experiência de altos executivos que afirmam que a adrenalina que o trabalho produz neles, leva à superação. Todavia o termo distresse é um episódio negativo que pode ser uma lesão ao corpo; é um estado alongado e constante de preocupações, de muita ansiedade, da qual a pessoa não pode escapar. Ele pode ser considerado um distúrbio, causando um grande colapso para o organismo humano (Tanure et al. 2014). Permanecer na universidade normalmente pode provocar o amadurecimento do estudante e dá relevância a autonomia deles quanto às relações pessoais e profissionais. Importante frisar a relevância do apoio aos universitários para que suportem as fases de ingresso, permanência e finalização de seus cursos, no intuito de oferecer uma formação valorizando o ser humano com qualidade de vida (ANVERSA et al., 2018). Ao ingressar na universidade, o acadêmico passa por atribuições carecendo de ajuda na manutenção de experiências socialmente aceitáveis.

A maneira como os universitários trabalham as vivências vão embasar a saúde física, psicológica e a sua atividade acadêmica. Entende-se, portanto, que o apoio psicopedagógico é uma ferramenta que auxilia na promoção de repertórios sociais, prevenindo os obstáculos (BORINE *et al.*, 2015). Naturalmente, fala-se sobre estilo de vida (EV) que trata sobre as vivências e hábitos, as quais se escolhe seguir, e assim seus comportamentos interpessoais e práticas diárias, tidos como saudáveis, estarão interligados com possíveis problemas de saúde, por exemplo (Assumpção, 2016). Nesse sentido há a expressão “condição de vida” que cita algo além das condições comportamentais vistas no convívio interpessoal, e abre um leque que inclui também a cultura, as normas e o ambiente socioeconômico (Madeira *et al.* 2018). Algumas universidades devem inspirar mais autoconfiança, a fim de resolver os problemas estressantes para que não atinjam o desenvolvimento acadêmico nem profissional, podendo preservar a saúde dos graduandos e alcançar a prevenção de riscos que podem ter através das exigências do cotidiano. O caminho do ingressar, permanecer e finalizar um curso universitário é fator que vai influenciar na qualidade de vida (QV) do estudante. Estudos sugerem que o ato de iniciar a vida acadêmica, com todas as ansiedades, tende a diminuir a QV do universitário. Como supramencionado, o fato deve-se às fragilidades das exigências sociais e frustrações educacionais e profissionais (Anversa *et al.*, 2018). Dito isso, evidencia-se como problemática as seguintes questões: Como é o estilo de vida dos estudantes das áreas de Enfermagem, Educação Física e Direito, na UniEVANGÉLICA campus Anápolis? Quais os níveis de estresse desses estudantes? Como pode se dar a melhora da QV e/ou Estilo de Vida (EV) de um estudante universitário? Devido existir poucos estudos na área, é possível traçar um diagnóstico dessa população para que futuramente as universidades possam entrar com uma intervenção; melhorando, então, o estilo de vida (EV) e/ou a qualidade de vida (QV) cotidiana desses universitários. Diante do exposto, o objetivo geral desse trabalho identificar e correlacionar o nível de estresse e o estilo de vida dos estudantes dos cursos de Enfermagem, Educação Física e Direito da instituição de ensino UniEVANGÉLICA – campus Anápolis.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, quantitativo e descritivo. A pesquisa foi realizada com universitários dos cursos de Enfermagem, Educação Física, e Direito, (cursando o primeiro e último período do Centro Universitário UniEVANGÉLICA. Para a realização desta pesquisa frente à pandemia, o estudo se deu de forma on-line, com alunos de ambos os sexos, perfazendo um total de 283 alunos matriculados nos primeiros e últimos períodos dos três cursos mencionados. Para fazer parte da pesquisa os alunos tinham de estar matriculados nos primeiros e últimos semestres dos cursos de Enfermagem, Educação Física e Direito da UniEVANGÉLICA e aceitarem participar da pesquisa assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram excluídos os alunos que responderam os questionários de forma incompleta ou responderam somente um questionário. O projeto foi aprovado pelo comitê de ética nº 1.330.241. Primeiramente foi feito o convite aos diretores e coordenadores dos cursos de Enfermagem, Educação Física, e Direito, explicando o objetivo do estudo. Após a aceitação pela diretoria foi solicitada às secretarias dos cursos que enviassem para os alunos via e-mail os links dos dois questionários, um abordando o Estresse (Escala do Estresse Consciente) e o outro sobre o Estilo de Vida (Pentáculo do Bem-Estar) com o prazo de duas semanas para o retorno. Para avaliar o Estilo de Vida foi utilizado o questionário Pentáculo do Bem-Estar validado por Nahas (2003) composto de 15 questões distribuídas em cinco componentes, sendo três questões para cada um deles (Nutrição, Atividade Física, Comportamento Preventivo, Relacionamento Social e Estresse). As perguntas de cada componente têm valor de 0 a 3, sendo a resposta zero igual a nunca; a resposta 1 igual a raramente; a resposta 2 corresponde a quase sempre; e a resposta 3 para sempre. Quanto mais próximo do valor 3 melhor é a atitude de cada indivíduo com relação ao item.

Foi classificado de acordo com as somatórias dos valores das resposta; indicando, assim, um tipo de índice: menos de 1 corresponde a índice negativo; entre 1 e 1,99 para índice regular; e entre 2 e 3 para índice positivo. Para se avaliar o Estresse foi utilizado o questionário de Escala do Stresse Consciente validado por Cohen, S; Kamarck, T; Mermelstein, R (1983) composto de 14 questões. As perguntas de cada componente têm valor de 0 a 4, sendo zero para nunca; 1 para quase nunca; 2, algumas vezes; 3, frequentemente; e 4 para muito frequente. Para cada questão foi indicado que marcase a frequência em que sentiu ou pensou de determinada maneira durante o último mês, sendo assim, respondidas de forma rápida e espontânea cada questão. As questões com conotação positiva (4, 5, 6, 7, 9, 10 e 13) têm sua pontuação somada de forma invertida, da seguinte maneira: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 e 4=0. As demais questões são negativas e foram somadas diretamente. O total da escala é a soma das pontuações dessas 14 questões e os escores podendo variar de zero a 56. Quanto maior a soma, maior é o estresse. A classificação da percepção de estresse foi feita com pontuações dentro do quartil: baixo, moderado, alto e grave. Quanto à análise dos dados, foi feito o teste Shapiro-Wilk para avaliar a normalidade dos dados de cada variável, uma correlação de Pearson para ver do estilo de vida e percepção de stress, teste “t” independente para comparar as categorias entre sexo e períodos e uma ANOVA para comparar as variáveis entre cursos, por meio do Software SPSS 20.0, adotando um nível de significância de $p \leq 0,05$, para descobrir onde poderia estar a diferença entre os grupos.

RESULTADOS

A tabela 01 refere-se à caracterização da amostra. A média geral de peso da amostra foi de 67,61kg, a média geral de altura foi de 1,67 cm, a média geral para o IMC foi de 24,03 % scores, a média para nutrição foi de 2,82% scores, a média da prática de atividade física foi de 2,96% scores, a média para comportamento preventivo foi de 3,23% scores, a média para relacionamento social foi de 3,42% scores, a média para controle de estresse foi de 3,01, a média para classificação do estilo de vida foi de 3,09% scores e a média geral para o questionário de estresse foi de 43,44% scores. A tabela 02 mostra os resultados quanto ao questionário Estilo de Vida em que, quanto ao domínio nutrição, 92% foram classificados com um estilo de vida positivo. Em relação ao domínio atividade física, 84% dos alunos afirmam estarem satisfeitos, e, dentro do domínio comportamento preventivo, domínio relacionamento social e o domínio controle do estresse, temos a média de 94% com índice positivo. Na classificação geral do estilo de vida, quando feita a somatória dos scores da tabela 01 dividida pelos cinco componentes que ele avalia, 98% dos estudantes entrevistados na UniEVANGÉLICA dizem estar satisfeitos com o seu estilo de vida. A tabela 03 mostra a classificação geral do nível de estresse em que quando somados o stress alto e grave soma-se 50 % e o baixo somente 26,9%, apresentando alto nível de estresse. A tabela 04 mostra a comparação entre os sexos, encontrando diferença significativa apenas no domínio atividade física do questionário estilo de vida entre sexo em que o sexo masculino 100% na classificação de Índice Positivo, e feminino deu (8,3%) para o Índice Negativo, (13,9%) para o índice regular e (77,8 %), classificando com maior porcentagem no índice positivo. A tabela 05 traz os resultados da correlação do estilo de vida e do estresse. Houve uma correlação entre domínio Atividade Física com domínio Nutrição ($r=0,0407$), Relacionamento Social ($r=0,311$), Controle de Estresse ($r=0,310$) e com o Nível de Estresse ($r= -0,346$) em que, respectivamente, quanto maior a prática de atividade física dos estudantes melhores são os seus hábitos alimentares, melhores são os seus convívios sociais; quanto maior a prática de atividade física destes estudantes, mais se tem controle sob o estresse e, assim, menor é o nível desse problema. Também houve uma correlação entre Domínio Nutrição x Domínio Comportamento Preventivo ($r=0,347$), mostrando que, quanto mais saudáveis seus hábitos alimentares, mais a pessoa se preocupa com a sua saúde em relação a sua segurança, a pressão arterial, os níveis de colesterol, não fumando e moderando na ingestão de álcool, estando atento também quanto ao uso de cinto de segurança, entre outros.

Tabela 01: Caracterização da Amostra

	Média	dp	Mínimo	Máximo
Peso	67,61	14,19	47,00	105,00
Altura	1,67	0,08	1,50	1,85
IMC	24,03	3,99	16,71	36,33
Nutrição	2,82	0,68	1,00	4,00
Atividade Física	2,96	0,91	1,00	4,00
Comportamento Preventivo	3,23	0,58	1,67	4,00
Relacionamento Social	3,42	0,69	1,33	4,00
Controle de Estresse	3,01	0,75	1,33	4,00
Classificação do Estilo de Vida	3,09	0,46	1,80	3,80
Questionário de Estresse	43,44	7,13	22,00	55,00

Tabela 02. Classificação geral Estilo de Vida

	Nutri	AF	Comp.Prev.	Relac. Social	Cont. Est	EV
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
Índice Negativo	1 (1,9)	3(5,8)	—	—	—	—
Índice Regular	3 (5,8)	5 (9,6)	1 (1,9)	2 (3,8)	6 (11,5)	1 (1,9)
Índice Positivo	48 (92,3)	44 (84,6)	51 (98,1)	50 (96,2)	46 (88,5)	51 (98,1)

Legenda: Nut (nutrição); AF (atividade física); Comp. Prev. (comportamento preventivo), Relac. Social (relacionamento social), Cont. Est. (controle do estresse) e EV. (estilo de vida).

Tabela 03. Classificação geral do nível de estresse

Classificação	n (%)
Baixo	14 (26,9)
Moderado	12 (23,1)
Alto	14 (26,9)
Grave	12 (23,1)
Total	52 (100,0)

Tabela 04. Comparação entre sexo da classificação da atividade física

	Feminino	Masculino
	n (%)	n (%)
Índice Negativo	3 (8,3)	—
Índice Regular	5 (13,9)	—
Índice Positivo	28 (77,8)	16 (100,0)
Total	36 (100,0)	16 (100,0)

Atividade Física: p= 0,002

Tabela 05. Correlação estilo de vida e estresse

Correlação das Variáveis estilo de vida e estresse	r	p
Atividade Física x Nutrição	0,407**	0,003
Atividade Física x Relacionamento Social	0,311*	0,025
Atividade Física x Controle de Estresse	0,310*	0,025
Atividade Física x Nível de Estresse	-0,346*	0,012
Nutrição x Comportamento Preventivo	0,347*	0,012
Controle de Estresse x Estresse	-0,405**	0,03

E a correlação entre Domínio Controle de Estresse x Estresse ($r = -0,405$) apresentou que os estudantes que têm um nível menor de estresse são os estudantes que sabem lidar melhor com o problema.

DISCUSSÃO

No estudo de Macedo *et al.* (2019), que teve como objetivo descrever o perfil alimentar, clínico e o padrão de atividade física em graduandos de Enfermagem, por meio de um estudo transversal com 119 ingressantes, constatou-se que a maioria apresentou um índice de consumo alimentar negativo, e também apresentou a predominância de um baixo nível de atividade física; enquanto, no presente estudo, houve divergência ao observar a maioria dos universitários, 92,3% e 84,6%, apresentam um índice positivo nos seus hábitos alimentares e na prática de atividades físicas, respectivamente. O estudo de Cardoso *et al.* (2016), em que avaliou o estilo de vida de docentes universitários, constatou que a maioria foi considerado insuficientemente ativo, porém foi analisado uma relação com os

valores parecidos nos componentes nutrição, comportamento preventivo e relacionamento social mostrando sobre a atividade física que alguns docentes tiveram resultados bons. Corroborando com o presente estudo, embora feitos com estudantes, mostrou que a maioria deles está bem ativo, levando a concluir que, quando mais praticam atividade física, mais satisfeitos estão com o estilo de vida. Ao observar o estudo de Vargas *et al.* (2020), que teve o objetivo de avaliar a percepção da qualidade de vida de estudantes universitários ingressantes e concluintes de Itararé-SP, com a amostra de 343 acadêmicos, percebe-se que o nível de atividade física do grupo fisicamente ativo teve melhores resultados em sua qualidade de vida. Pode-se também observar, no atual estudo, que os estudantes da UniEVANGÉLICA tiveram o índice positivo no domínio atividade física em relação ao estilo de vida mostrando-se satisfeitos com a forma de vida que estão levando. No presente estudo, quando avaliado o nível de estresse e a prática de atividade física dos universitários, os resultados apresentam que a maioria tem o hábito de praticar atividade física, mas também são mais estressados. Já no estudo de Aline Preto *et al.* (2019), quando correlacionado estresse e a

prática de atividade física, os resultados apontam que são maiores as chances de ter estresse ao praticar exercício físico, o que pode estar relacionado ao fato de a maioria dos universitários trabalhar e estudar.

Em um estudo realizado por Crocetta *et al.* (2020), sobre motivação e tempo de reação de universitários praticantes e não praticantes de exercícios físicos, aplicado em 212 universitários matriculados em uma instituição de ensino superior de Florianópolis, em Santa Catarina, averiguou-se que a grande maioria praticantes de atividade física demonstrou índices positivamente superiores em todos os quesitos, quando comparados aos não praticantes de atividade física, corroborando assim com o presente estudo. Embora o presente estudo apresente alto nível de estresse nos universitários, os resultados do estudo de Cestari *et al.* (2017) demonstraram a ocorrência de estresse em estudantes de Enfermagem desde o primeiro ano de curso, com aumento gradativo com o decorrer da graduação, com 64% nos três anos de estudo. Resultados esses bem aproximados ao presente estudo em que metade (50,0%) dos universitários apresentaram alto e grave nível de estresse.

Segundo o estudo de Prati, Porto e Ferreira (2020), quando avaliado o nível de estresse nos universitários, a maioria obteve-se um percentual de casos adequados nos universitários estudados. Quando analisado o componente atividade física no estudo de Maciel *et al.* (2016) observaram as vantagens da associação entre atividade física e estresse, resultados esses dessemelhante com o presente estudo em que a maioria dos estudantes estão satisfeitos com seu estilo de vida, mas estão com seus níveis de estresse bem elevado. Os resultados do estudo apontam que a população de estudantes universitários da UniEVANGÉLICA, de ambos os sexos, mostrou índice positivo na classificação de atividade física. Estes mesmos resultados foram encontrados no estudo Vargas *et al.* (2020), que teve como objetivo avaliar a percepção da QV de estudantes universitários comparando as informações obtidas de ingressantes e concluintes de uma IES de Itararé-SP, composta de 343 acadêmicos de ambos os sexos. Esse estudo chegou a conclusão, corroborando com o presente estudo, que a maioria, tanto do sexo masculino quando do feminino, apresentou índice positivo em relação ao quesito atividade física. No presente estudo os resultados apontam que, ao comparar o sexo feminino e masculino, houve diferença quanto a atividade física, dando uma classificação de índice positivo. Resultados esses divergentes do estudo de Sousa *et al.* (2016) em que os níveis de atividade física encontrados revelaram que a maioria (74,50%) foi classificado como ativo; não havendo, assim, diferença entre os sexos. Já no estudo de Almutari *et al.* (2018), que foi projetado para avaliar o estilo de vida que promove a saúde de estudantes em faculdades de saúde e outras faculdades na Arábia Saudita, em que participaram 1656 alunos, mostrou-se que o sexo masculino está mais disposto a praticar atividade física do que o sexo feminino, apresentando, desse modo, divergência com o resultado do presente estudo em que não houve diferença dos resultados quando comparados os sexos.

Segundo Castro, Vale, Aguiar e Mattos (2017), numa pesquisa com o objetivo de avaliar fatores relacionados ao estilo e à qualidade de vida em universitários do curso de Educação Física da Universidade do Estado do Rio de Janeiro em 103 estudantes, constatou-se que houve uma correlação positiva da atividade física com a alimentação, controle do estresse e da alimentação com o comportamento preventivo. Portanto o presente estudo mostra uma correlação entre a atividade física com a nutrição, o relacionamento social, o controle de estresse e o nível de estresse podendo ser dito que os estudantes mais ativos têm o nível de estresse baixo. E um estudo feito por Prati, Porto e Ferreira (2020) com o mesmo objetivo de avaliar os fatores relacionados ao estilo de vida, em 1393 estudantes por meio do questionário Estilo de Vida Fantástico, constatou que uma maior prevalência de casos de estilo de vida adequado foi encontrada quando atividade física foi relacionada com o estresse. Esses resultados podem ser observados no presente estudo, em que se obtiveram resultados semelhantes, tendo em vista que foi constatado que, quanto mais atividade física se pratica, menor é o nível de estresse do praticante relacionado ao seu estilo de vida. Nos resultados do artigo de Urbanetto (2019), quando estudantes universitários foram questionados se consideravam sua alimentação

saudável, pensando na rotina diária, 57,9% responderam que não e 44,2% dos estudantes afirmaram trocar as principais refeições do dia por lanches rápidos, sendo ainda maior o percentual de estudantes (74,7%) que costumam realizar as refeições assistindo TV, mexendo no computador, *tablet* e/ou celular. Já os resultados do presente estudo apontam que 92,3% dos universitários apresentam um índice positivo nos seus hábitos alimentares e, quando correlacionados ao estilo de vida, os estudantes que praticam atividade física são os que mais estão satisfeitos com a nutrição. Ou seja, quanto mais ativos fisicamente melhores são seus hábitos alimentares. Estudos realizados por Bartz (2020), com o objetivo de avaliar a relação entre atividade física, comportamento alimentar e sintomas de transtornos de humor em universitários dos cursos de Medicina, Nutrição e Enfermagem da Universidade Federal do Tocantins, constatou-se que 58,2% da amostra estão com níveis insuficientes de atividade física enquanto que, em relação a alimentação, mostraram-se positivos os resultados, sendo que uma minoria apresentou algum tipo de comportamento alimentar inadequado, demonstrando nenhuma relação dos níveis de atividade física com o comportamento alimentar, ao contrário presente estudo que apresenta resultados positivos de 84% da amostra fisicamente ativa. O mesmo se dá no quesito nutrição com índices positivos, pois quanto maior a prática de atividade física dos estudantes, melhor são os seus hábitos alimentares; demonstrando, assim, ser crucial a conciliação de atividade física com a alimentação para um estilo de vida adequado. Hocama *et al.* (2020) analisaram, o estilo de vida em estudantes de Educação Física do curso de Licenciatura e Bacharelado, utilizando como instrumento o questionário Estilo de Vida fantástico. Os índices de correlação entre os hábitos de lazer e o estilo de vida demonstraram que a escolha dos hábitos de lazer interfere significativamente nas dimensões do estilo de vida e foi possível observar que há distinções entre os comportamentos dos estudantes, o que pode ser observado também no presente estudo uma correlação entre as variáveis do estilo de vida, mostrando que, quanto maior for a prática da atividade física, melhor são os hábitos alimentares dos universitários.

CONCLUSÃO

O estudo conclui que, quanto ao nível de estresse, os estudantes apresentaram alto nível nesse quesito. E para o estilo de vida concluiu-se que os estudantes dentro de todos os domínios estão satisfeitos com o estilo de vida que levam. E ao correlacionar o estresse e o estilo de vida mostrou que os estudantes que praticam atividade física têm uma melhor alimentação, socialização com as pessoas, e sabem lidar melhor com o estresse.

REFERÊNCIAS

- Borine, R. C. C., Wanderly, K. S., Bassitt, D. P. 2015. Relação entre a qualidade de vida e o estresse acadêmico da área da saúde. Estudos interdisciplinares em psicologia, vol. 6, Londrina, 2015, p. 100-118, Jun.
- Rocha, T. H. R., Ribeiro, J. E. C., Pereira, G. A., AVEIRO, C. C. e Silva, L. C. A. 2006. Sintomas depressivos em adolescentes de um colégio particular., vol. 1, Psico-USF, 2006, p. 95-102, jan./jun.
- Tanure, B., Carvalho Neto, A., Santos, C. M. M., Patrus, R. 2014. Estresse, doença do tempo: Um estudo sobre o uso do tempo pelos executivos brasileiros. Estudos e pesquisa em psicologia. vol. 14, Rio de Janeiro, 2014, p. 65-88. <https://doi.org/10.33362/ries.v9i1.1654>
- Anversa, A. C., Santos Filho, V. A. V., Silva, E. B., Ferdose, E. 2018. Qualidade de vida e o cotidiano acadêmico: uma reflexão necessária. Universidade Federal de Santa Maria, vol. 26, São Carlos, 2018, p. 626-631. DOI: <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1185>
- Assumpção, L. O. T., Golin, C. H. 2016. Reflexão sociológica sobre o conceito de habitus relacionado à prática de atividade física. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, vol. 24, Brasília, DF, 2016.p. 158-166.

- Madeira, F. B., Filgueira, D. A., Bosi, M. L. M. e Nogueira, J. A. D. 2018. Estilos de vida, habitus e promoção da saúde: algumas aproximações. *Saúde e Sociedade*, vol. 27, São Paulo, 2018, p. 106-115.
- Macedo, T. T. S., Mussi, F. C., Silva, C. G., Teixeira, J. R. B. e Portela, P. P. 2019. Perfil alimentar, clínico e padrão de atividade física em ingressantes universitários de enfermagem. *Revista Cubana de Enfermería*, vol. 35, 2019.
- Cardoso, B. L. C., Ferreira, T. D. T., Ferreira, B. N. e Nunes, C. P. 2016. Estilo de vida e nível de atividade física em docentes universitários. *Unimontes científica*, vol. 18, Montes Claros, 2016, jan-jun.
- Vargas, T. M., Vargas, L. M., Cantorani, J. R. H. e Pedroso, B. 2020. Qualidade de vida em ingressantes e concluintes de diferentes cursos universitários. *Revista interdisciplinar de estudos em saúde da UNIARP*, vol.9, 2020. DOI: <https://doi.org/10.33362/ries.v9i1.1654>
- Preto, V. A., Souza, A. L. T., Sousa, B. O. P., Fernandes, J. M., Pereira, S. S. e Cardoso, L. 2019. Preditores de estresse em universitários de enfermagem. *Research*, vol. 9, Society and development, 2019. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i3.2371>
- Crocetta, T. B., Liz, C. M., Souza, J. O. C., Viana, M. S. e Andrade, A. 2020. Motivação e tempo de reação de universitários praticantes e não praticantes de exercício físicos. *Revista brasileira educação física esporte*, vol.34, 2020, pag. 177-185.
- Cestari, V. R. F., Barbosa, I. V., Florencio, R. S., Pessoa, V. L. M. P. e Moreira, T. M. M. 2017. Estresse em estudantes de enfermagem: estudo sobre vulnerabilidades sociodemográficas e acadêmicas. *Acta paul. enferm.*, vol. 30, São Paulo, 2017, p. 190-196, abr. <https://doi.org/10.1590/1982-0194201700029>.
- Prati, S. R. A., Porto, V. J., Ferreira, L. 2020. Estilo de vida de universitários: uma investigação sobre hábitos alimentares, atividade física e estresse. *Biomotriz*, vol. 14, 2020, p. 69-78. 31 jul. DOI: <https://doi.org/10.33053/biomotriz.v14i2.30>
- Maciel, E. S., Gomes, G. A. O., Sonati, J. G., Modeneze, D. M., Quaresma, F. R. P. e Vilarta, R. 2016. Influência do nível de atividade física na percepção da qualidade de vida em comunidade universitária. *Revista Brasileira Qualidade de Vida*, vol. 8, 2016, p. 42-56.
- Sousa, K. J. Q., Borges, G. F. 2016. Estilo de Vida, atividade física e coeficiente acadêmico de universitário do interior da Amazonias - brasil. *Revista brasileira de ciência da saúde*, vol. 20, 2016, p. 277-284. DOI:10.4034/RBCS.2016.20.04.03
- Almutairi, K. M., Alonazi, W. B., Vinluan, J. M., Almigbal, T. h., Batais, M. A., Alodhayani, A. A., Alsadhan, N., Tumala, R. B., Moussa, M., Aboshaiqah, A. E. e ALHOQAIL, R. 2018. Estilo de vida promotor da saúde de estudantes universitários na Arábia Saudita; uma avaliação transversal. *BMC Saúde Pública*, set-2018. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5999-z>
- Castro, J. B. P., Vale, R. G. S., Aguiar, R. S., Mattos, R. S. 2017. Perfil do estilo de vida de universitários de Educação Física da cidade do Rio de Janeiro. *Revista brasileira Ciência e Movimento*, vol.25, 2017, p. 73-8.
- Urbanetto, J. S., Rocha, P. S., Dutra, R. C. D., Maciel, M. C., Bandeira, A. G. E Magnago, T. S. B. S. 2019. Estresse e sobrepeso/obesidade em estudantes de enfermagem. *Revista Latino Americana de Enfermagem*, 2019, p. 06. <https://www.scielo.br/pdf/rlae/v27/0104-1169-rlae-27-e3177.pdf>
- BARTZ, R. R. G. 2019. Atividade física, comportamento alimentar e humor em universitários de cursos da área da saúde. *Plamas-to*, 2019.
- Hocama, L. H. V., Camargo, D. A. D., Testa, S. e Both, J. 2020. Correlação entre os hábitos de lazer e estilo de vida de universitários de educação física. *Research, Society and Development*, vol. 9, 2020. DOI:<http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i9.7270>
