

Associação entre estilo de vida e percepção de saúde em estudantes universitários

Association Between Lifestyle and Health Perception in College Students

Jair Gomes Linard¹ , Samuel Miranda Mattos¹ , Italo Lennon Sales de Almeida¹ , Camila Brasileiro de Araújo Silva¹ 
Thereza Maria Magalhães Moreira^{2,3} 

1. Discente do Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva pela Universidade Estadual do Ceará (UECE), Fortaleza, CE, Brasil. 2. Docente do Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva pela Universidade Estadual do Ceará (UECE), Fortaleza, CE, Brasil. 3. Docente do Programa de Pós-Graduação em Cuidados Clínicos em Enfermagem e Saúde, Fortaleza, CE, Brasil.

Resumo

Objetivo: analisar os aspectos sociodemográficos, o estilo de vida de estudantes universitários e sua associação com a autopercepção de saúde dos estudantes universitários. **Métodos:** trata-se de um estudo transversal analítico realizado com 119 universitários. Os dados foram coletados por meio do questionário "Indicadores de Saúde e Qualidade de Vida de Acadêmicos (Isaq-A)" e analisados no programa estatístico SPSS 20.0. Para análise descritiva, foram calculadas as frequências simples e relativas das variáveis do estudo e medidas de tendência central e de dispersão, também se utilizou estatística bivariada. Foi realizada a análise com modelo de regressão logística hierarquizada, no qual as variáveis foram divididas em variáveis sociodemográficas e de estilo de vida. O desfecho adotado foi o índice de qualificação discente (IQD). O estudo foi aprovado no Comitê de Ética sob o Parecer nº 1.582.378. **Resultados:** na análise bivariada houve associação estatisticamente significativa com sexo ($p=0,03$); nível de estresse ($p=0,004$); sentir-se satisfeito com a vida ($p=0,001$) e consumo de álcool (últimos 30 dias) ($p=0,002$). **Conclusão:** ao longo do percurso acadêmico, o estilo de vida sofre alterações negativas e positivas.

Palavras-chave: Estilo de vida. Estudante. Percepção.

Abstract

Objective: to analyze the sociodemographic aspects and lifestyle of college students and their association with self-rated health of college students. **Methods:** this is an analytical cross-sectional study conducted with 119 university students. Data were collected through the questionnaire "Health Indicators and Quality of Life of Academics (Isaq-A)" and analyzed using the SPSS 20.0 statistical program. For descriptive analysis, the simple and relative frequencies of the study variables were calculated and measures of central tendency and dispersion, also used bivariate statistics. Analysis was performed using a hierarchical logistic regression model, in which the variables were divided into sociodemographic and lifestyle variables. The outcome adopted was the student qualification index (IQD). The study was approved by the Ethics Committee under opinion No. 1,582,378. **Results:** showed in the bivariate analysis statistically significant association with gender ($p = 0.03$); stress level ($p = 0.004$); feeling satisfied with life ($p = 0.001$) and alcohol consumption (last 30 days) ($p = 0.002$). **Conclusion:** along the academic course, the lifestyle undergoes negative and positive changes.

Key words: Lifestyle. Student. Perception.

INTRODUÇÃO

A população universitária cresceu, significativamente, nas últimas décadas. Percebe-se que, entre 2007 e 2017, o número de ingressantes na educação superior aumentou 56,4% no total de matrículas da rede pública e privada no ensino superior¹.

O período de transição da adolescência para a vida adulta é uma fase crítica, marcada por mudanças e novos desafios. Nessa fase, permeiam, nos cotidianos desses jovens, novos acontecimentos, costumes, hábitos, mudanças de ordem comportamental e social. Atividades ocupacionais, laborais, ingresso no meio universitário, inserção no mercado de trabalho, novas relações interpessoais, relacionamentos afetivos, construção familiar, entre outras, estão fortemente inseridas na vida dos jovens^{2,3,4,5}. Com esse crescente aumento entre os universitários, o estilo

de vida tem sofrido significativas mudanças, pois, nessa fase, há mudanças nas rotinas desses jovens e hábitos de saúde que passam a explicar ocorrência de agravos à saúde, nos quais o comportamento do indivíduo tem papel importante^{2,3}. O ingresso no ensino superior é caracterizado por profundas mudanças de ordem social e comportamental, as quais podem levar a alterações em seus estilos de vida^{4,5}.

A aquisição de hábitos saudáveis como prática de atividade física, alimentação balanceada, comportamento preventivo e melhoria do sono podem reduzir os fatores de riscos para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, sendo, portanto, ações de baixo custo, quando comparadas com os ascendentes orçamentos dos tratamentos medicamentosos e dependentes

Correspondência: Samuel Miranda Mattos. Av. Silas Munguba, 1700, Itaperi. CEP: 60740000 - Fortaleza, CE - Brasil. E-mail: profsamuelmattos@gmail.com

Conflito de interesse: Não há conflito de interesse por parte de qualquer um dos autores.

Recebido: 19 Jun 2019; Revisado: 20 Jul 2019; 9 Set 2019; Aceito: 10 Set 2019

de alta tecnologia^{2,3,4}.

Em contrapartida, desigualdades sociais, insegurança, comportamentos sedentários, inatividade física, alimentação não saudável e o estresse configuram-se estilos de vida não saudáveis, colocando a saúde em risco^{5,6}.

Outro fator prejudicial à saúde é o tabagismo, sendo a principal causa de mortalidade evitável nos jovens^{7,8}. Estudos têm demonstrado que, ao ingressar no ensino superior, muitos jovens adquirem o hábito de fumar, reduzem o nível de atividade física e tendem a ganhar peso com o avançar dos anos acadêmicos^{7,8}. O consumo de bebidas alcoólicas está presente, precocemente, na vida dos jovens, tendo seu início por volta dos 17 anos, idade que pode coincidir com ingresso no ensino superior^{9,10}.

A razão pela qual alguns jovens seguem estilos de vida mais saudáveis e outros menos não está completamente elucidada. Percebe-se que os universitários, inclusive os pertencentes à área da saúde, são vulneráveis a ações danosas à saúde, como o consumo de álcool, o uso de tabaco e a inadequação alimentar, o que não era de se esperar, visto que, em seu período acadêmico, difundem-se o cuidado e a promoção da saúde^{9,10,11}.

Com isso, ações interventivas devem ocorrer no sentido de sensibilizar esse público para o enfrentamento aos comportamentos nocivos à saúde e a adesão ao estilo de vida saudável durante o percurso acadêmico. Diante do exposto, o objetivo deste artigo foi analisar os aspectos sociodemográficos e o estilo de vida de estudantes universitários e a sua associação com a autopercepção de saúde em estudantes de uma universidade pública do Nordeste brasileiro.

MÉTODOS

Estudo transversal, quantitativo, realizado em uma universidade pública do município de Fortaleza-Ceará-Brasil, no ano de 2016. A população do estudo foi constituída por estudantes da Universidade Estadual do Ceará (UECE), ingressantes e concludentes do curso de Educação Física regularmente matriculados.

Recorremos a uma amostra não probabilística, com uma população composta por 65 estudantes ingressantes e 70 estudantes concludentes, totalizando 135 alunos do curso de educação física. Ao findar o período da coleta de dados, a amostra obtida para o presente estudo foi de 59 estudantes ingressantes e 60 concludentes. O alcance amostral foi de 88% da população.

Foram excluídos da amostra os estudantes que apresentaram deficiência física, pois não havia meios disponíveis para a realização de medidas antropométricas para esse grupo. Quando ocorreram tais casos, novos participantes foram incluídos.

Consistiram estudantes ingressantes aqueles que adentraram

na universidade no período de 2015.2 e 2016.1, (primeiro ano do curso). Os concludentes foram aqueles que estiveram matriculados nas disciplinas de monografia I e II que integram a matriz curricular do curso de educação física e são ofertadas no sétimo e oitavo semestre (último ano), período em que os alunos se aproximam da conclusão do seu curso de graduação. A coleta de dados deu-se por meio da aplicação do questionário Indicadores de Saúde e Qualidade de Vida de Acadêmicos (Isaq-A). Esse questionário contém informações sobre os domínios: sociodemográficos, estilo de vida e indicadores do ambiente e condições de aprendizagem 12. Além das variáveis contidas no questionário, foram coletadas medidas antropométricas (peso e altura).

A percepção de saúde foi avaliada pela indagação: de um modo geral, como você considera o seu estado de saúde atual? As opções de resposta eram as seguintes: muito ruim, ruim, regular, bom e muito bom. As variáveis independentes foram agrupadas em sociodemográficas e indicadores do estilo de vida.

Foram calculadas as medidas estatísticas descritivas médias e o desvio-padrão das variáveis quantitativas. Em seguida, foi realizada estatística analítica bivariada e multivariada para o entrecruzamento das diversas variáveis, com utilização dos testes estatísticos conforme tipo de variável.

Para variáveis categóricas, foi adotado o teste Qui-quadrado de Pearson, quando categóricas dicotômicas ou para numérica paramétrica, utilizamos o T de Student e para amostras independentes ou numérica não paramétrica, o teste de U de Mann-Whitney. Para estimar a força de associação entre as características sociodemográficas e o estilo de vida e a autopercepção de saúde, foi calculada a odds ratio (OR), com intervalo de confiança de 95%.

Os procedimentos de coleta de dados foram iniciados após os esclarecimentos sobre a pesquisa, a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Essa pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade da Integração Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB) no Parecer de número 1.582.378.

RESULTADOS

Participaram do estudo 119 discentes. A maioria do sexo masculino, com até 24 anos. A idade variou de 17 a 48 anos, com média de 22,84 ± 4,8 anos. 89,1% não possuíam companheiro; 54,6% exerciam atividade remunerada, com carga horária de trabalho semanal, variando de zero a 54 horas, com mediana de 12 horas.

O local de residência de 89,1% foi fortaleza, uma vez que 79,8% residiam com os pais. O número máximo de pessoas na residência foi de 8, com média de 3,5 ± 1,2 pessoas. Tanto a escolaridade do pai quanto da mãe foi acima de oito anos de estudo 68,1% e 73,1%, respectivamente. Esses dados podem ser visualizados na tabela 1.

Tabela 1. Distribuição das características sociodemográficas dos estudantes do primeiro e último ano do curso de graduação em educação física. Fortaleza-Ceará-Brasil, 2017.

Características sociodemográficas	f	%
Sexo		
Masculino	78	65,5
Feminino	41	34,5
Faixa etária		
Até 24 anos	87	73,1
Acima de 24 anos	32	26,9
Situação conjugal		
Sem companheiro	106	89,1
Com companheiro	13	10,9
Exerce atividade remunerada		
Sim	65	54,6
Não	54	45,4
Carga horária de trabalho semanal		
Até 30 horas semanais	103	86,6
Acima de 30 horas semanais	16	13,4
Renda		
Com renda	65	54,6
Sem renda	54	45,4
Local de residência		
Fortaleza	106	89,1
Região metropolitana	13	10,9
Reside com os pais		
Sim	95	79,8
Não	24	20,2
Escolaridade do pai		
Até 8 anos de estudo	38	31,9
Acima de 8 anos de estudo	81	68,1
Escolaridade da mãe		
Até 8 anos de estudo	32	26,9
Acima de 8 anos de estudo	87	73,1

Fonte: o(s) autor(es), 2019.

No tocante aos indicadores do estilo de vida e saúde dos discentes (Tabela 2), 70,6% referiram apresentar estresse, 89,1% relataram dormir bem e 47,9% afirmaram que se sentiam satisfeitos com a vida. O IMC médio foi de $24,6 \pm 3,8\text{kg/m}^2$, sendo que 57,1% estavam com baixo peso/normal. O tempo de atividade física por semana em minutos variou de 0 a 270, com mediana de 60 minutos, 96,6% realizavam até 150 minutos de atividade física por semana. Dessa forma, 84,9% dos discentes foram considerados ativos fisicamente.

A maioria dos discentes referiram não possuir pressão alta 95,8%, colesterol alto 92,4% e diabetes 100%. Os estudantes

97,5% não tinham hábito de fumar, 70,5% afirmaram não consumir álcool semanalmente, e 63% relataram não consumir álcool nos últimos 30 dias. Apenas 3,4% discentes admitiram ter feito uso de maconha nos últimos 30 dias, e 2,5% fizeram uso de anabolizantes no mesmo período, sendo a prevalência da percepção de saúde positiva 76,4%.

A percepção de vida positiva se mostrou associada ao sexo ($p=0,03$), nível de estresse ($p=0,004$), sentir-se satisfeito com a vida ($p<0,001$) e consumo de álcool (últimos 30 dias) ($p=0,002$), conforme descrito na tabela 3.

Tabela 2. Distribuição dos indicadores do estilo de vida e saúde dos estudantes participantes da pesquisa. Fortaleza-Ceará-Brasil, 2017.

Indicadores do estilo de vida e saúde	f	%
Nível de estresse		
Nunca/raramente	35	29,4
Às vezes/quase sempre/sempre	84	70,6
Com que frequência dorme bem		
Nunca/raramente	13	10,9
Às vezes/quase sempre/sempre	106	89,1
Satisfação com a vida		
Não está satisfeito	06	5,0
Mais ou menos satisfeito	53	44,5
Está satisfeito	57	47,9
Não sabe informar	02	1,7
Índice de Massa Corporal		
Baixo peso/peso normal	68	57,1
Sobrepeso/obesidade	51	42,9
Tempo de atividade física por semana (em minutos)		
Até 150 min/semana	115	96,6
Acima de 150 min/semana	04	3,4
Classificação do nível de atividade física		
Ativos fisicamente	101	84,9
Insuficientemente ativos ou inativos	18	15,1
Pressão alta autorreferida		
Sim	05	4,2
Não	114	95,8
Colesterol alto autorreferido		
Sim	09	7,6
Não	110	92,4
Diabetes autorreferido		
Sim	0	-
Não	119	100,0
Tabagismo		
Sim	03	2,5
Não	116	97,5
Consumo de álcool (semanalmente)		
Sim	35	29,5
Não	84	70,5
Consumo de álcool (nos últimos 30 dias)		
Sim	44	37,0
Não	75	63,0
Uso de maconha (nos últimos 30 dias)		
Sim	04	3,4
Não	115	96,6

Indicadores do estilo de vida e saúde	f	%
Uso de anabolizantes (nos últimos 30 dias)		
Sim	03	2,5
Não	116	97,5
Percepção de saúde dos discentes participantes		
Positiva	91	76,4
Negativa	28	23,6

Fonte: o(s) autor(es), 2019.

Tabela 3. Associação entre características sociodemográficas, estilo de vida e autopercepção de saúde entre os discentes participantes do estudo. Fortaleza-Ceará-Brasil, 2017.

Variáveis	Autopercepção de saúde				P	OR (IC95%)
	Positiva		Negativa			
	f	%	f	%		
Características sociodemográficas						
Sexo					0,030	
Masculino	65		13			2,59 (1,07-6,23)
Feminino	27		14			1
Faixa etária (em anos)					0,264	
Até 24 anos	65		22			0,54 (0,18-1,59)
Acima de 24 anos	27		05			1
Situação conjugal					0,972	
Com companheiro	10		03			0,97 (0,24-3,83)
Sem companheiro	82		24			1
Exerce atividade remunerada					0,442	
Sim	52		13			1,40 (0,59-3,30)
Não	40		14			1
Reside com os pais					0,163	
Sim	76		19			2,00 (0,74-5,26)
Não	16		08			1
Indicadores do estilo de vida e saúde						
Nível de estresse					0,004	
Nunca/raramente	33		02			6,99 (1,57-31,39)
Às vezes/quase sempre/sempre	59		25			1
Frequência que dorme bem					0,972	
Nunca/raramente	10		03			0,97 (0,24-3,83)
Às vezes/quase sempre/sempre	82		24			1
Sente-se satisfeito com a vida					<0,001	
Sim	52		05			5,86 (2,04 – 16,86)
Não/mais ou menos/não sei	39		22			1
Índice de Massa Corporal					0,463	
Normal	55		14			0,72 (0,30-1,71)
Alterado	37		13			1

Variáveis	Autopercepção de saúde				P	OR (IC95%)
	Positiva		Negativa			
	f	%	f	%		
Nível de atividade física					0,242	
Ativos fisicamente	80		21			1,90 (0,63-5,67)
Insuficientemente ativos ou inativos	12		06			1
Pressão alta autorreferida					0,883	
Sim	04		01			1,18 (0,12-11,04)
Não	88		27			1
Colesterol alto autorreferido					0,105	
Sim	05		04			0,33 (0,82-1,33)
Não	87		23			1
Tabagismo					0,656	
Sim	02		01			0,57 (0,05-6,62)
Não	90		26			1
Consumo de álcool (últimos 30 dias)					0,994	
Sim	34		10		0,002	0,99 (0,41-2,42)
Não	58		17			1

Fonte: o(s) autor(es), 2019.

Conforme foi apresentado, há maior probabilidade de um universitário apresentar percepção de vida positiva se for do sexo masculino (OR= 2,59; IC 95% 1,07-6,23), nunca ou raramente sentir-se estressado (OR= 6,99; IC95% 1,57-31,39) e apresentar satisfação com a vida (OR= 5,86; IC95% 2,04-16,86).

A prevalência global da percepção de saúde positiva foi de 76,4%, sendo maior entre os estudantes, ser do sexo masculino, com até 24 anos, sem companheiro, que exercer atividade remunerada e residem com os pais quando comparados aos seus opostos. Com relação aos indicadores do estilo de vida nível de estresse e dormir bem às vezes/quase sempre/sempre, satisfação com a vida, índice de massa corporal normal, ativos fisicamente, não consumo de álcool nos (último 30 dias), não diabetes, não colesterol elevado e não pressão elevada autoreferido também apresentaram maiores prevalências de percepção de saúde positiva.

DISCUSSÃO

O objetivo do estudo foi analisar os aspectos sociodemográficos e o estilo de vida de estudantes universitários e sua associação com a autopercepção em saúde. Os resultados indicaram que a percepção de saúde apresentou associação com o sexo, o nível de estresse, satisfação com a vida e consumo de álcool, corroborando os achados de outras populações^{2,3,4,5,6,7,8,13}.

Embora tenha tratado de estudantes da área da saúde, esse público requer atenção nas investigações, visto que a relação conhecimento e adoção de comportamentos saudáveis não

está completamente elucidada¹³.

Em relação ao sexo, ficou evidenciado que os homens têm maior probabilidade de ter percepção positiva de saúde em comparação às mulheres. Colaborando com os achados, um estudo realizado na região Noroeste do Ceará, em diversos cursos de graduação, apresentou associação positiva da percepção de saúde em ambos os sexos¹⁴.

O estresse pode ser um fator prejudicial à saúde. Em geral, estudos relatam que pessoas estressadas possuem maior risco de desenvolver transtornos mentais e doenças¹⁵. Em relação aos universitários, esse fator aumenta, devido às cobranças de trabalhos, disciplinas, produção acadêmica, entre outras tarefas^{15, 16}. A prática regular de atividade física e/ou práticas integrativas e complementares (Yoga, Reiki, Biodança, Aromoterapia,...), aliada com a alimentação saudável e com o comportamento preventivo são estratégias para diminuição do estresse^{15, 16}.

A entrada no ensino superior para os jovens vem acarretada de novos desafios¹³. Estar satisfeito com a vida, mantendo o equilíbrio físico e emocional é essencial para uma formação de qualidade. Estudos mostram que os alunos que têm um ambiente agradável, prazeroso e estruturado conseguem atingir melhor nível de assimilação e aprendizado¹⁵. Entretanto, pesquisas demonstram que estudantes da saúde têm sua qualidade de vida afetada, negativamente, devido a altas cobranças de atividades referentes à formação¹⁶.

Outro fator são as relações interpessoais. No contexto universitário, os jovens tendem a vivenciar novas experiências, nem sempre benéficas à saúde. A inserção em novos grupos de amizades e relacionamentos, por vezes, perpassa a novas experiências, entre elas, a ingestão de álcool e o uso de substâncias ilícitas.

O consumo e a utilização de álcool e drogas no ensino superior têm crescido nos últimos anos. Em estudo no Nordeste brasileiro, identificou que 70,18% já usaram álcool em algum momento da vida¹⁷. Quando analisada, a região Sudeste teve prevalência 79,8%¹⁸. Pesquisa nacional apontou que mais de 75% no Brasil ingeriu algum tipo de bebida alcoólica¹⁹.

É preocupante a alta prevalência em relação à utilização do álcool nos estudantes da área da saúde, como Educação Física, Nutrição, Ciências Biológicas, Medicina, Odontologia, Enfermagem, Fitoterapia, entre outras, por entender que serão futuros profissionais e formadores de opinião sobre saúde na sociedade¹⁸. Esses comportamentos merecem atenção, pois sua prática, em longo prazo, trará prejuízos à saúde²⁰.

Em relação à limitação do estudo, tem-se o fato de ser um delineamento transversal, que avaliou a associação do estilo de vida e a percepção de saúde de um curso de graduação em uma universidade de Fortaleza. Sendo assim, os resultados dessa pesquisa não devem ser generalizados para todos os estudantes

universitários; entretanto, eles auxiliarão a compreender o perfil da amostra representada e em ações de promoção da saúde no cenário universitário. Além disso, o estudo colabora com a prática profissional dos estudantes, pois atitudes adquiridas, antes e durante a graduação, podem ser levadas para a vida profissional. Por isso, é relevante ter um estilo de vida ativo e saudável.

CONCLUSÃO

A associação do estilo de vida e percepção de saúde foi significativa nas seguintes variáveis: sexo, nível de estresse, satisfação com a vida e consumo de álcool.

Ressaltamos que o ambiente universitário é marcado pela autonomia dos alunos e, em virtude disso, esse público deve ser monitorado nos aspectos relativos à saúde e à educação, juntamente com as condições que são ofertadas durante esse período acadêmico para que possam desenvolver o conhecimento teórico e prático sobre saúde.

AGRADECIMENTOS

Autores agradecem à Universidade Estadual do Ceará (UECE). Ao Grupo de Pesquisa Epidemiologia, Cuidado em Cronicidade e Enfermagem (GRUPECCE). À Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).

REFERÊNCIAS

- Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. Microdados do Censo da Educação Superior, Brasília[Internet]. 2017 [acesso 2018 Nov 16]; Disponível em: http://download.inep.gov.br/educacao_superior/centro_superior/documentos/2018/centro_da_educacao_superior_2017-notas_estatisticas2.pdf.
- Ojeda MAS, Bertos EDL. Healthy lifestyles of the university population. *Nutr Hosp*[Internet]. 2015 May [acesso 2015 Nov 16]; 1;31(5): 1910-9. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25929358>.
- Almutairi KM, Alonazi WB, Vinluan JM, Almigbal TH, Batais MA, Alodhayani AA, et al. Health promoting lifestyle of university students in Saudi Arabia: a cross-sectional assessment. *BMC Public Health*[Internet]. 2018 [acesso 2018 Nov 16]; 18; 1093. Disponível em: <https://bmcpubhealth.biomedcentral.com.ez76.periodicos.capes.gov.br/track/pdf/10.1186/s12889-018-5999-z>. doi: 10.1186/s12889-018-5999-z.
- Leite ACB, Grillo LP, Caleffi F, Mariath AB, Stuker H. Qualidade de vida e condições de saúde de acadêmicos de nutrição. *Rev. Saúde Pública Paraná*[Internet]. 2011 [acesso 2019 Jul 25]; 13 (1): 82-90. Disponível em: <http://www.uel.br/revistas/uel/index.php/index/index>.
- Ozkan A, Turkmen M, Bozkus T, Kul M, Soslu R, Yasarturk F, Aydin R, et al. Determination of the Relationship between Healthy Lifestyle Behaviors, Physical Fitness, and Risk Factors of Coronary Heart Diseases in University Students. *Educ. Sci*[Internet]. 2018 Apr [acesso 2018 Nov 17]; 8: 51. Disponível em: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/education-08-00051.pdf>.
- Israa Assaf I, Brieteh F, Tfailly M, El-Baida M, Kadry S, Balusamy B. Students university healthy lifestyle practice: quantitative analysis. *H. Inf. S. Systems*[Internet]. 2019 [acesso 2019 Jul 25]; 7(1): 7. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs13755-019-0068-2>.
- Jaber R, Madhivanan P, Khader Y, Mzayek F, Ward KD, Maziak W. Predictors of waterpipe smoking progression among youth in Irbid, Jordan: A longitudinal study (2008-2011). *Drug Alcohol Depend.* [Internet]. 2015 Ago [acesso 2018 Dez 10]; 1(153): 265-70. doi: 10.1016/j.drugalcdep.2015.05.008. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0376871615002446?via%3Dihub>.
- Samet JM. Tobacco smoking: the leading cause of preventable disease worldwide. *Thorac Surg Clin*[Internet]. 2013 May [acesso 2018 Set 15]; 23(3):103-112. doi: 10.1016/j.thorsurg.2013.01.009. Disponível em: [https://www.thoracic.theclinics.com/article/S1547-4127\(13\)00010-8/fulltext](https://www.thoracic.theclinics.com/article/S1547-4127(13)00010-8/fulltext)
- Tercyak KP, Rodriguez D, Audrain-McGovern J. High school seniors' smoking initiation and progression 1 year after graduation. *Am J Public Health*[Internet]. 2007 [acesso 2018 Set 15]; 97(8): 1397-1398. doi: 10.2105/AJPH.2006.094235. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1931449/>.
- Pimentel MH, Mata MA, Anes EM. Tabaco e álcool em estudantes: mudanças decorrentes do ingresso no ensino superior. *Rev. Psicol Saúde Doenças*[Internet]. 2013 [acesso 2018 Set 20]; 14(1): 12-18. Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862013000100012.
- Meda SA, Gueorguieva RV, Pittman B, Rosen RR, Aslanzadeh F, Tennen H, et al. Longitudinal influence of alcohol and marijuana use on academic performance in college students. *PLOS ONE*[Internet]. 2017 [acesso 2018 Dez 13]; 12(3): 1-16. doi: 10.1371/journal.pone.0172213. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0172213>.
- Sousa TF, Fonseca SA, José HPM, Nahas MV. Validade e reprodutibilidade do questionário Indicadores de Saúde e Qualidade de Vida de Acadêmicos (Isaq-A). *Arq. Cienc Esporte*[Internet]. 2013 [acesso 2018 Jul 22]; 1(1): 10-22. Disponível em: <http://seer.uftm.edu.br/revistaelectronica/index.php/aces/article/view/254>.
- Israndaux J, Michel G, Tournier M, Christophe T, Cédric G. Is self-esteem associated with self-rated health among French college students? A longitudinal

381 Estilo de vida e percepção de saúde de universitários

- epidemiological study: the i-Share cohort. *BMJ Open*[Internet]. 2019 [acesso 2019 Jul 25]; 9: (024500). Disponível em: <https://bmjopen.bmj.com/content/9/6/e024500>.
14. Ponte AV, Fonseca SCF, Carvalho MIMM, Fonseca JJA. Autoimagem Corporal e Prevalência de Sobrepeso e Obesidade em Estudantes Universitários. *Rev Bras Promoç Saúde*[Internet]. 2019 [acesso 2019 Jul 23]; 32(8510): 1-11. doi: <http://dx.doi.org/10.5020/18061230.2019.8510>. Disponível em: <https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/8510/pdf>.
15. Chow SKY, Lam KM, Lie SH, Mak KC, Mong KC, So CM, et al. Do demographic factors and a health-promoting lifestyle influence the self-rated health of college nursing students? *BMC Nursing*[Internet]. 2018 Nov [acesso 2019 Jul 25]; 17(50): 1-9. Disponível em: <https://bmcnurs.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12912-018-0322-y>.
16. Graner KM, Cerqueira ATAR. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. *Cienc. saúde coletiva*[Internet]. 2019 Maio [acesso 2019 Jul 25]; 24(4): 1327-1346. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232019000401327.
17. Costa SMC; Monteiro PMF; Araújo JL; Rego ANF, Nascimento EGC. Consumo de Álcool entre Universitários do Interior do Nordeste Brasileiro. *Rev. Aten. Saúde*[Internet]. 2019 [acesso 2019 Jul 24]; 17(59): 88-94. doi: <https://doi.org/10.13037/ras.vol17n59.5837>. Disponível em: http://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/5837/pdf.
18. Barros MSMR, Costa LS. Perfil do consumo de álcool entre estudantes universitários. *SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog*[Internet]. 2019 [acesso 2019 Jul 24]; 15(1): 4-13. doi: <http://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2019.000353>. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-9762019000100002&lng=pt&nrm=iso.
19. Laranjeira R, Pinsky I, Zaleski M, Caetano R, Secretaria Nacional Antidrogas. I Levantamento nacional sobre os padrões de consumo de álcool na população brasileira. *CEBRID/UNIFESP*[Internet]. Brasília: CISA, 2007 [acesso 2019 Jul 24]. p. 8-76. Disponível em: <http://www.cisa.org.br/artigo/155/i-levantamento-nacional-sobre-os-padroes.php>.
20. Onetti-Onetti W, Minguet JLC, Martina FML, Rodriguez AF. Self-Concept and Physical Activity: Differences Between High School and University Students in Spain and Portugal. *Front Psychol*[Internet]. 2019 Jun [acesso 2019 Jul 23]; 20(10): 1333. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01333. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.01333/full>.

How to cite this article/Como citar este artigo:

Linard JG, Mattos SM, Almeida ILS, Silva CBA, Moreira TMM. Associação entre estilo de vida e percepção de saúde em estudantes universitários. *J Health Biol Sci.* 2019 Out-Dez; 7(4):374-381.