



## Relação entre os níveis de atividade física e comportamentos de risco de estudantes Universitários Brasileiros

*Relationship between physical activity levels and risk behaviors in Brazilian University students*

**Marcus Vinícius Mizoguchi<sup>1\*</sup>, Gustavo Bottega Lunardelli<sup>2</sup>, Amanda Aparecida Souza de Oliveira<sup>1</sup>, Lucas Savassi Figueiredo<sup>3</sup>, Henrique de Oliveira Castro<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT), Mato Grosso (MT), Brasil, <sup>2</sup> Universidade Estadual de Maringá (UEM), Maringá (PR), Brasil, <sup>3</sup> Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), Governador Valadares (MG), Brasil

\*Autor correspondente: Marcus Vinícius Mizoguchi – Email: marcusmaringa@gmail.com

### RESUMO

Este estudo objetivou-se investigar os níveis de atividade física e os comportamentos de risco de estudantes de graduação. Participaram 63 estudantes ( $23,5 \pm 6$  anos) dos cursos de Ciências Contábeis, Educação Física e Física da Universidade Federal do Mato Grosso. Versões online dos questionários IPAQ e NCHRBS foram utilizados para acessar níveis de atividade física e comportamentos de risco, respectivamente. A análise descritiva utilizou-se de frequência das categorias evidenciadas em cada instrumento e para análise inferencial, utilizou-se o teste qui-quadrado com  $p < 0.05$ . Observou-se que 52% dos acadêmicos mostraram-se ativos e 18% sedentários. Na comparação entre as áreas de conhecimento, o curso de Educação Física apresentou melhores hábitos alimentares relacionados ao consumo de frutas e suco de frutas (83%). Conclui-se que não houve uma relação direta entre os níveis de atividade física e comportamentos de risco. Entretanto, comportamentos mais positivos referente a atividade física e alimentação foram observados entre os estudantes da curso de Educação Física.

**Palavras-chave:** Atividade Física; Comportamentos de Risco à Saúde; Estilo de vida; Estudante Universitário.

### ABSTRACT

This study investigated the relationship between physical activity and risky behaviors of Brazilian undergraduate students. The sample comprised 63 students ( $23.48 \pm 7.29$ ) from Accounting Sciences, Physical Education, and Physics courses at Federal University of Mato Grosso. Online versions of the IPAQ and NCHRBS questionnaires were used to assess physical activity levels and risky behaviors, respectively. Data was reported as frequencies for the categories in each instrument, and chi-square test was used for inferential analysis. Results indicated that 52% of students were active and 18% were sedentary. In the comparison between the fields of study, the Physical Education students showed better eating habits related to the consumption of fruits and fruit juice (83%). It is concluded that there was no direct relationship between physical activity levels and risk behaviors. However, more positive physical activity and nutrition behaviors were observed among Physical Education students.

**Keywords:** Health Risk Behavior; Life Style; Physical Activity; University Student.

## INTRODUÇÃO

O ensino superior cresceu em média 32,8% durante no período entre 2011 a 2021, e estima-se que há 8,9 milhões de acadêmicos matriculados no Brasil<sup>1</sup>. O ingresso na universidade pode representar um momento complicado devido às vulnerabilidades vivenciadas por essa população, que na maioria das vezes, precisa conciliar as atividades acadêmicas com as atividades pessoais e profissionais. Há indícios científicos que apontam que o estilo de vida dos universitários evolui de maneira negativa ao longo do curso<sup>2</sup>.

A adoção de comportamentos de risco é responsável por uma parcela significativa de morbimortalidade entre universitários<sup>3</sup>. Um estudo com universitários no Reino Unido<sup>4</sup>, identificou que uma pequena parte dos acadêmicos apresentavam práticas positivas para a saúde como o consumo de frutas/vegetais e a realização de atividade física. Além disso, a pesquisa evidenciou que a grande maioria dos participantes consomem em excesso bebidas alcoólicas e utilizam drogas ilícitas<sup>4</sup>.

Nesse sentido, pesquisadores buscam investigar e compreender quais são os comportamentos de risco entre os universitários. Outro estudo<sup>2</sup> investigou estudantes de uma Universidade na Jordânia e demonstrou que os comportamentos de risco mais prevalentes eram relacionados a hábitos alimentares e de estilo de vida, sugerindo que programas de nutrição e educação em saúde, e o aumento dos níveis de atividade física, reduziriam a prevalência de sobrepeso e obesidade<sup>2</sup>. Já em outro estudo realizado em Universitários Italianos<sup>5</sup>, observou-se que a iniciação de algum comportamento de risco, especialmente relacionado ao excesso de consumo de bebida alcoólica ou utilização de alguma droga ilícita como a maconha, tem um impacto negativo na realização de outro comportamento de risco: o sexual<sup>5</sup>. Apesar de investigarem diversos grupos de graduação em outros países, ainda existe uma necessidade de estudos a nível nacional e comparações entre as áreas de atuação, sendo essa a lacuna do presente estudo.

Podemos observar a presença de diversos comportamentos de riscos presentes no âmbito

universitário que afetam diretamente em um estilo de vida saudável. O estilo de vida estabelecido por cada indivíduo desde a infância, influencia significativamente na aquisição ou não, de doenças futuras, especialmente doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), que representam cerca de 70% de todas as mortes do mundo, estando diretamente ligada aos gastos públicos na área da saúde<sup>6,7</sup>. Nessa perspectiva, o nível de atividade física representa um fator essencial que compõe o bem-estar e a qualidade de vida, uma vez que, segundo dados da Organização Mundial da Saúde, 3,2 milhões de mortes por ano no mundo estão atribuídas à inatividade física<sup>8</sup>. No entanto, é possível identificar que o retorno às atividades após a COVID-19, em especial de universitários, acompanhado de habilidades de buscar, entender e avaliar informações saudáveis pelas mídias eletrônicas (*e-health literacy*), pode promover comportamentos saudáveis e de bem-estar<sup>9</sup>.

Considerando o aumento da população universitária no país e, conseqüentemente a vulnerabilidade de estudantes universitários para adoção de comportamentos de risco, há o interesse de investigações sobre a temática em todo território nacional. Apesar de vários estudos nacionais<sup>6</sup> e internacionais<sup>10</sup> abordarem o comportamento de risco em estudantes universitários, evidenciou-se uma escassez de estudos que observassem os estudantes em suas áreas de estudos em relação ao nível de atividade física e aos comportamentos de risco. Nesse sentido, compreender como o contexto da atividade física afeta a percepção do desenvolvimento de comportamento de risco é de suma importância para buscar melhorar a saúde destes indivíduos. Os resultados do presente trabalho poderão promover maiores reflexões e atenção a saúde de universitários, possibilitando criações de programas ou intervenções para melhoria do estilo de vida e prevenções de comportamentos de riscos voltados a alimentação, uso de drogas lícitas e ilícitas, exercício físico, educação sexual e de trânsito. Assim, o objetivo do presente estudo é investigar os níveis de atividade física e os comportamentos de risco de estudantes de graduação de diferentes áreas de conhecimento.

## MÉTODOS

A população deste estudo transversal foi composta por estudantes universitários no segundo ano de curso (3º e 4º semestres), de três cursos de graduação da Universidade Federal de Mato Grosso. A seleção dos cursos foi realizada de forma aleatória, a partir dos cursos disponíveis na instituição. Inicialmente, foi enviado um convite diretamente aos coordenadores de seis cursos (Psicologia, Medicina Veterinária, Física, Ciências Contábeis, Saúde Coletiva e Educação Física), sendo dois cursos de cada área de conhecimento. No entanto, somente três cursos aceitaram participar da presente pesquisa (Ciências Contábeis, Educação Física e Física). A área de conhecimento dos cursos foi denominada de acordo com a classificação de grandes áreas da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES, 2019) - Ciências Exata e da Terra (Física); Ciências Sociais Aplicadas (Ciências Contábeis); Ciências da Saúde (Educação Física).

Os alunos do primeiro e do último ano não foram recrutados porque representam, respectivamente, uma fase de adaptação e uma fase de transição para o mercado de trabalho. Portanto, os alunos do primeiro ano podem ainda não ter conhecimento científico sobre hábitos e práticas saudáveis, e os alunos do último ano teriam um maior comprometimento de tempo com atividades dentro e fora do campus, como estágios, o que poderia inviabilizar a coleta de dados<sup>11</sup>.

O projeto foi apresentado aos coordenadores de curso para informá-los sobre seus objetivos, metodologia e relevância. A coleta dos dados foi realizada *on-line* por meio do *Google Forms*. O contato com os alunos foi estabelecido por meio de e-mails pessoais fornecidos pelos coordenadores dos cursos, mediante solicitação realizada por meio do Sistema Eletrônico de Informações (SEI) da instituição. Antes da coleta dos dados, os alunos foram informados sobre os detalhes do projeto, incluindo seus objetivos, metodologia e os riscos e benefícios associados. Também foram informados sobre o caráter anônimo da pesquisa e munidos do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Os critérios de inclusão foram: a) ser maior de 18 anos, b) estar regularmente

matriculado nos cursos selecionados e c) estar no segundo ano de estudo. Foi considerado como critério de exclusão o preenchimento incorreto do instrumento de coleta.

O instrumento utilizado para verificar o nível de atividade física foi o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), em sua versão curta, que contém oito questões fechadas. O IPAQ é um questionário validado no Brasil<sup>12</sup> e as perguntas se relacionam às atividades realizadas na semana anterior à aplicação do questionário. O IPAQ classifica e conceitua as categorias de respostas em: Sedentário; Irregularmente Ativo A; Irregularmente Ativo B; Ativo; Muito Ativo. A confiabilidade do questionário foi  $\alpha=0,87$ , indicando forte confiabilidade.

Para verificar a adoção de comportamentos de risco, foi utilizado o questionário *National College Health Risk Behavior Survey* (NCHRBS), versão reduzida e modificada, com 34 questões fechadas. Esse questionário foi desenvolvido pelo *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) e validado<sup>13</sup>. O NCHRBS é um instrumento que aborda temas como: segurança e violência, uso de tabaco e bebida alcoólica, e alimentação. Duas categorias não foram avaliadas (Comportamento sexual de risco e Comportamentos suicídios). Devido a pesquisa ser realizada de forma *on-line*, poderia haver algum tipo de constrangimento ou receio de responder tais tipos de comportamentos. As respostas do questionário são de múltipla escolha e os universitários marcaram a opção selecionada. Por exemplo, na questão 1 sobre segurança e violência é perguntado: "Com que frequência você usa cinto de segurança quando anda num carro no banco da frente?" sendo as opções de respostas: "a) Nunca; b) Raramente; c) Às vezes; d) A maioria das vezes; e) Sempre".

Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa de Saúde da Universidade Federal de Mato Grosso, parecer nº 4.091.174, respeitando-se a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS/MS), que trata da pesquisa envolvendo Seres Humanos.

A análise de dados foi realizada através de estatísticas descritivas e inferenciais. A análise descritiva foi realizada utilizando de frequências relativas e absolutas das categorias evidenciadas

nos instrumentos de atividade física (sedentário, irregularmente ativo, e ativo) e comportamento de risco (com comportamento de risco ou sem comportamento de risco). Para associação entre os cursos e entre as duas variáveis supracitadas, foi realizado o teste qui-quadrado. Todas as análises foram conduzidas no software SPSS 22.0, adotando-se um nível de significância de  $p < 0.05$ .

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram contatados 167 estudantes do segundo ano da graduação (Física=60, Ciências Contábeis=50, Educação Física=57). Após contato, participaram 21 estudantes do curso de Ciências Contábeis (33%), 35 do curso de Educação Física (56%) e 7 do curso de Física (7%). Salienta-se que os cursos de Educação Física e Ciências Contábeis possuem duração mínima de 4 anos, divididos em 8 semestres, enquanto o curso de Física tem duração de 4,5 anos, totalizando 9 semestres. A distribuição por sexo mostrou haver uma prevalência de participantes do sexo masculino (62%). Além disso, dentre os estudantes, 52% dos acadêmicos se enquadraram como ativos, 30% como irregularmente ativos e 18% como sedentários. Ao considerar os percentuais de irregularmente ativos que também não realizam atividades físicas satisfatórias, junto aos sedentários, têm-se um grande número de estudantes que apresentam fatores de risco à saúde relacionados à inatividade física (48%).

Considerando valores entre cursos, os estudantes de Educação Física foram os mais fisicamente ativos (57%), seguidos dos alunos de Ciências Contábeis (52%) e Física (29%). Estes resultados foram similares aos apresentados pelo estudo de Rodrigues, Cheik e Mayer<sup>14</sup> que analisaram o nível de atividade física de alunos de uma Universidade de Gurupi (TO), no qual 51,1% eram ativos e 7,6% eram sedentários.

Por outro lado, Souza, Bonfante, Junior e Lopes<sup>15</sup>, realizaram um estudo com acadêmicos de cursos da área da saúde, de uma universidade pública do Paraná, identificando que 30% dos

universitários foram considerados fisicamente inativos ou insuficientemente ativos. Tais resultados são similares aos reportados no estudo de revisão de Guthold et al.<sup>16</sup>, indicando que 47% da população Brasileira é fisicamente inativa.

No presente estudo também foi identificado que os estudantes de Física apresentaram os maiores percentuais de sedentarismo (57%). Um estudo realizado no Rio Grande do Sul com universitários apresentou valores semelhantes de sedentarismo entre as áreas de conhecimento (área de Ciências Sociais Aplicadas- 41,2%; Ciências Exatas e da Terra- 38,1%; Ciências da Saúde - 37,7%)<sup>17</sup>. Isso indica que não há consenso sobre quais cursos apresentam maior nível de atividade física. Sugere-se novos estudos para melhor compreensão dos motivos de tais níveis de sedentarismo observados em cursos específicos.

Alguns estudos buscam explicar os motivos para a não aquisição do comportamento ativo por parte dos universitários<sup>11</sup>. Especula-se que a maioria dos estudantes passe seu tempo diário na universidade, em atividades relacionadas às aulas durante a graduação. Alunos que estudam somente um período (matutino, vespertino ou noturno) realizam outras atividades como trabalho, o que resulta na falta de tempo como um dos principais motivos para a inatividade.

No presente estudo, foi encontrada uma relação entre a área de estudo e os níveis de atividade física. Esse resultado pode estar associado ao perfil dos estudantes do curso e ao conhecimento sobre os benefícios para a saúde decorrentes das atividades físicas, como parte do próprio currículo, no caso dos estudantes de Educação Física<sup>11</sup>. Apesar disso, para Lansini et al.<sup>17</sup>, mesmo que os estudantes pertençam a um curso ligado à área da saúde e tenham acesso a informações sobre a importância da atividade física, não é garantido a busca e aquisição de hábitos saudáveis, uma vez que os hábitos se tratam de uma escolha pessoal de cada indivíduo. Tal afirmação pode explicar as divergências entre os resultados dos estudos. A Tabela 1 apresenta a associação entre nível de atividade física e sexo.

**Tabela 1.** Associação entre nível de atividade física e sexo.

Sexo	Nível de Atividade Física						p
	Muito Ativo/ Ativo		Irregularmente Ativo A/B		Sedentário		
	f	(%)	f	(%)	f	(%)	
Homens	26	79	9	47	4	36	0.01*
Mulheres	7	21	10	53	7	64	
Faixa Etária**	23,0 ± 5,6		23,0 ± 5,9		23,1 ± 9,4		

\*\*Média, desvio-padrão. \*Diferença significativa  $p < 0.05$ .

Os valores referentes aos níveis de atividade física na comparação por sexo demonstraram que os homens são mais ativos quando comparados às mulheres, observando-se uma diferença significativa ( $p < 0.01$ ). Tais achados corroboram os resultados de outro estudo com estudantes da Universidade de Brasília, nos quais foi verificado que o sexo é um dos fatores associados à atividade física, observando que os homens possuem uma média mais elevada de atividade física que as mulheres<sup>11</sup>.

A diferença nos níveis de atividade física entre os sexos já foi investigada anteriormente e algumas razões para essas diferenças foram propostas<sup>18,19</sup>. Por exemplo, as mulheres praticam menos atividade física durante o tempo de lazer, enquanto outras atividades relacionadas com benefícios estéticos e de saúde são preferidas. Por outro lado, os homens tendem a preferir esportes e atividades em grupo, comportamentos que já podem ser observados na infância e adolescência, enquanto as mulheres se envolvem em jogos e atividades com menor gasto calórico<sup>19</sup>.

Ao analisar os comportamentos de risco relacionados às imprudências no trânsito, não foram observadas condutas estatisticamente significativas entre os cursos ( $p > 0,05$ ). Apesar de a grande maioria usar o capacete ao andar de moto e cinto de segurança no banco da frente, notou-se, no presente estudo, que os universitários tendem a adotar alguns comportamentos imprudentes, como o não-uso de cinto de segurança no banco de trás, cujos percentuais foram de 86% para o curso de Ciências Contábeis, 71% para Educação Física e 71% para Física. Neste sentido, a utilização do cinto de segurança reduz entre 40 e 65% o risco

de ser lançado de um veículo e sofrer ferimentos graves ou fatais<sup>20</sup>. Ainda chama a atenção o fato de que 31% dos estudantes ingeriram álcool e conduziram um veículo ou andaram em um veículo que motorista havia consumido álcool. Sugere-se, para estudos futuros, compreender melhor a razão desses comportamentos serem apresentados em diferentes áreas de atuação.

Não foram encontradas associações significativas entre os cursos para comportamentos agressivos, evidenciando que somente um universitário de cada curso informou portar arma de fogo ou faca e menos de dois acadêmicos se envolveram em brigas físicas. Em um estudo realizado no Mato Grosso com estudantes escolares também não foi identificado associações significativas, e a prevalência de condutas violentas foi de 4.5% entre jovens estudantes<sup>21</sup>.

Em relação ao consumo de tabaco, os resultados apontam que 46% dos universitários já experimentaram cigarro em algum momento da vida (38% Ciências Contábeis, 49% Educação Física e 57% Física). Apesar desse número, 94% dos estudantes não fazem uso recorrente do tabaco, significando que o comportamento de risco existiu, mas não era atual. Importante salientar que, apesar das diferenças de percentuais entre os cursos em relação aos dados supracitados, não houve associação entre eles ( $p = 0,33$ ). Resultados semelhantes foram observados no estudo de Rodrigues, Cheik e Mayer<sup>14</sup>, cuja prevalência do tabagismo entre estudantes da Universidade de Gurupi (TO), foi de 7.5%.

O presente estudo não investigou os motivos que levam ao hábito de fumar, todavia, os

resultados levam a inferir, que os universitários não estão preocupados com *status* sociais e influências de amigos. Além disso, os níveis de atividade física apresentados por eles podem estar relacionados ao não uso de cigarro, uma vez que a prática esportiva é um fator que não oferece o consumo de tabaco<sup>22</sup>.

Em relação ao consumo de bebidas alcoólicas, foi identificado grandes percentuais de comportamentos de risco entre os estudantes universitários (57%), não havendo associação do consumo ou não de bebida alcoólica entre os cursos (57% Ciências Contábeis, 54% Educação Física e 71% Física). Similar, no estudo realizado por Antoniassi Junior e Meneses-Gaya<sup>23</sup> com universitários de uma Instituição Particular de Minas Gerais, observou que 89,4% dos estudantes já ingeriram bebida alcoólica na vida e, parte dos usuários apresentaram comportamentos de risco associado ao uso de drogas. De modo geral, estudos indicam que o consumo de álcool entre os jovens geralmente se inicia em ambientes sociais, como festas, relacionados à curiosidade ou à necessidade de aceitação social dos grupos<sup>24</sup>. Além disso, o álcool é a substância mais associada a outros comportamentos de risco<sup>25</sup>.

Pequenos percentuais de consumo de maconha entre os universitários participantes da pesquisa foram identificados. No estudo realizado com estudantes de Medicina da Universidade Federal de Minas Gerais (MG), foi observado o uso maconha e raro uso de cocaína<sup>26</sup>. Já entre os estudantes de uma universidade da Bahia<sup>27</sup>, houve uso de maconha (22,6%), cocaína e/ou crack (3,1%), anfetaminas e/ou ecstasy (4,1%) e inalantes (3,1%). Estudos com mais cursos de cada área poderiam resultar em valores diferentes e até mais próximos aos dos estudos citados anteriormente.

Nos resultados, identificou-se que grande parte dos estudantes universitários dos cursos de

Ciências Contábeis (0%), Educação Física (6%) e Física (0%) não apresentaram comportamentos de risco relacionados a drogas ilícitas, uma vez que 98% deles não fazem uso de nenhum tipo, não havendo associação entre eles. O uso de drogas entre esta população é preocupante, uma vez que no Brasil o número de estudantes de ensino superior atingiu a estimativa de 8,9 milhões de acadêmicos matriculados<sup>1</sup>. As demandas e exigências acadêmicas que podem gerar problemas pessoais, interpessoais e sociais, motivam o uso dessas substâncias ilícitas que possuem a capacidade de afetar o senso global dando a impressão de "bem-estar"<sup>27</sup>.

Na autodescrição corporal, a maioria dos estudantes apontaram não estarem com o peso adequado (Ciências Contábeis (95%); Educação Física (86%); Física (100%)). Ações relacionadas ao controle de peso corporal foram observadas principalmente entre estudantes de Ciências Contábeis e de Educação Física, que são os que mais buscam ganhar ou perder peso, tanto por dieta (52%; 51%, respectivamente) quanto por exercícios (76%; 63%, respectivamente), o que pode indicar uma maior preocupação com saúde ou estética corporal. Cabe observar que os estudantes de Física (100%), que descreveram estarem fora do peso saudável, são os que menos realizam dietas e exercícios para manter ou perder o peso corporal (71%), apresentando maior comportamento de risco relacionado à manutenção do peso corporal. Nesse sentido, o estudo de Vargas et al.<sup>28</sup> com universitários de Itararé (SP), também observou que de fato, os universitários com maior insatisfação com o peso corporal, são os que apresentam menor nível de atividade física. Na Tabela 2, encontram-se os dados sobre a associação dos fatores de risco relacionados à alimentação entre os alunos de diferentes cursos de graduação.

**Tabela 2.** Associação entre os fatores de risco relacionados à alimentação e o curso dos estudantes de graduação.

Alimentação Inadequada	Ciências Contábeis			Educação Física		Física		P
	CR	F	(%)	F	(%)	F	(%)	
31. Ontem, quantas vezes você comeu frutas ou tomou suco de frutas?	Sim	9	43	6	17	4	57	0,03*
	Não	12	57	29	83	3	43	
32. Ontem, quantas vezes você comeu salada de verdura ou vegetais cozidos?	Sim	4	19	9	26	3	43	0,45
	Não	17	81	26	74	4	57	
33. Ontem, quantas vezes você comeu hambúrguer, cachorro-quente, coxinha, empadinha, salgadinhos ou batatas fritas?	Sim	17	81	28	80	6	86	0,94
	Não	4	19	7	20	1	14	
34. Ontem, quantas vezes você comeu biscoitos, tortas, bolos ou doces?	Sim	7	33	15	43	3	43	0,77
	Não	14	67	20	57	4	57	

\*Diferença significativa,  $p < 0,05$ . CR- Comportamento de risco.

No presente estudo, observou-se que os estudantes universitários não apresentaram geralmente, hábitos alimentares saudáveis, o que é preocupante, pois uma alimentação pobre em cereais integrais, frutas e vegetais está associada ao aumento da exposição ao risco para doenças crônicas. Porém, os estudantes universitários de Educação Física indicaram o consumo de frutas ou sucos de frutas maior que os estudantes universitários de outros cursos (83%) ( $p < 0,05$ ). Esses estudantes podem ter apresentado hábitos mais saudáveis em seu dia a dia, devido, sobretudo a área de conhecimento, por terem disciplinas curriculares que tratam dos conceitos de educação em saúde e da importância de um estilo de vida saudável<sup>29</sup>. Esse resultado apresentado pelos estudantes de Educação Física, também pode ter relação com as observações de Feitosa et al.<sup>30</sup> que analisaram os hábitos alimentares de estudantes de uma Universidade pública do Noroeste Brasileiro que indicaram melhora no consumo de alimentos protetores, como as frutas, à medida que o curso avança.

Não foram encontradas associações entre os comportamentos de risco e os níveis de atividade física. O álcool foi a droga mais consumida entre os estudantes, mas o elevado nível de atividade física não foi observado como fator de proteção contra este comportamento. Alguns estudos descrevem a relação entre hábitos

alimentares adequados e maior nível de atividade física<sup>15</sup>, porém no presente estudo o nível de atividade física ativo, não foi determinante para melhores hábitos alimentares.

Pode-se considerar algumas limitações no presente estudo. Uma delas diz respeito à seleção da amostra, devido à recusa da participação de três cursos, o que reduziu a amostra a apenas um curso representando cada área de estudo. A pouca participação dos acadêmicos e o modo de coleta de dados por plataforma *on-line* também contribuíram para a amostra reduzida. A falta de um contato direto e pessoal com os alunos, pode ter interferido na explicitação da importância do tema da presente pesquisa.

Os achados deste estudo visam estimular a reflexão sobre comportamentos de risco e níveis de atividade física. As implicações práticas incluem levar os administradores universitários e educadores de diferentes áreas de estudo a abordar estas questões, como o objetivo de mitigar e prevenir comportamentos de risco e, ao mesmo tempo, promover estilos de vida mais saudáveis. Além disso, justifica-se a implementação de programas de saúde adaptados à comunidade universitária para promover estes objetivos.

## CONCLUSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS

De modo geral, os resultados indicaram que a maioria dos estudantes apresentou comportamento satisfatório em relação à atividade física. A comparação entre as três áreas de estudo mostrou menores níveis de atividade física para estudantes de Exatas e Ciências da Terra, em comparação com estudantes de Ciências da Saúde. Os estudantes de Ciências da Saúde também apresentaram resultados mais positivos em relação à nutrição.

Comportamentos positivos relacionados ao tabagismo, uso de drogas ilícitas e comportamentos agressivos foram observados nas três áreas de estudo investigadas, indicando que os estudantes universitários podem estar mais conscientes desses aspectos do estilo de vida. Por outro lado, o comportamento imprudente no trânsito e o consumo de álcool foram os comportamentos de risco mais frequentes observados entre os universitários. Não houve relação direta entre níveis de atividade física e comportamentos de risco.

## REFERÊNCIAS

1. Censo da Educação Superior (CES). 2021. Available from: <http://portal.mec.gov.br/component/tags/tag/344-censo-da-educacao-superior>
2. Al-Awwad NJ, Al-Sayyed HF, Zeinah ZA, Tayyem RF. Dietary and lifestyle habits among university students at different academic years. *Clinical Nutrition ESPEN*. 2021; 44:236–42. <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2021.06.010>
3. Lima CAG, Maia, MFM, Magalhães TA, Oliveira LMM, Reis V, Brito MFSF et al. Prevalência e fatores associados a comportamentos de risco à saúde em universitários no norte de Minas Gerais. 2017;25(2):183–91. <https://doi.org/10.1590/1414-462X201700020223>
4. Ansari W, Stock C, John J, Deeny P, Phillips C, Snelgrove S, et al. Health Promoting Behaviours and Lifestyle Characteristics of Students at Seven Universities in the UK. *Central European Journal of Public Health*. 2011; 19(4):197–204. <https://doi.org/10.21101/cejph.a3684>
5. Ongaro F, Tocchioni V. Adding up risks: Sexual debut and substance use among Italian university students. *Advances in Life Course Research*. 2022; 53:100491. <https://doi.org/10.1016/j.alcr.2022.100491>
6. Belem IC, Gaion Rigoni PA, Santos VAP dos, Vieira JLL, Vieira LF. Associação entre comportamentos de risco para a saúde e fatores sociodemográficos em universitários de educação física. *Motricidade*. 2016;12(1):3. <https://doi.org/10.6063/motricidade.3300>
7. Malta DC, Bernal RTI, Lima MG, Araújo SSC de, Silva MMA da, Freitas MI de F, et al. Noncommunicable diseases and the use of health services: analysis of the National Health Survey in Brazil. *Revista de Saúde Pública*. 2017;51(suppl 1). <https://doi.org/10.1590/S1518-8787.2017051000090>
8. World Health Organization (WHO). Riscos globais para a saúde: mortalidade e sobrecarga da doença atribuível aos principais riscos selecionados. Genebra: Organização Mundial da Saúde. 2019. Available from: <https://www.paho.org/pt/noticias/9-12-2020-oms-revela-principais-causas-morte-e-incapacidade-em-todo-mundo-entre-2000-e>
9. Bao X, Chen D, Shi L, Xia Y, Shi Z, Wang D. The relationship between COVID-19-related prevention cognition and healthy lifestyle behaviors among university students: Mediated by e-health literacy and self-efficacy. *Journal of Affective Disorders*. 2022;309:236-41. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.04.044>
10. Alcocer-Bruno C, Ferrer-Cascales R, Ruiz-Robledillo N, Sánchez-SanSegundo M, Zaragoza-Martí A. Personal and Lifestyle Determinants of HIV Transmission Risk in Spanish University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020;17(22):e8332. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228332>
11. Marcondelli P, Costa THM da, Schmitz B de AS. Nível de atividade física e hábitos alimentares de

- universitários do 3o ao 5o semestres da área da saúde. *Revista de Nutrição*. 2008;21:39–47. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732008000100005>
12. Matsudo S, Araújo T, Matsudo V, Andrade D, Andrade E, Oliveira LC, et al. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. 2001;6(2):5–18. <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.6n2p5-18>
13. Franca C, Colares V. Validação do National College Health Risk Behavior Survey para utilização com universitários brasileiros. *Ciencia & Saude Coletiva*. 2010;15(suppl 1):1209–15. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232010000700030>
14. Rodrigues ESR, Cheik NC, Mayer AF. Nível de atividade física e tabagismo em universitários. *Revista de Saúde Pública*. 2008;42:672–8. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102008000400013>
15. Souza I, Bonfante I, Moraes Junior F, Lopes W. Níveis de atividade física e estágios de mudança de comportamento de universitários da área de saúde. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. 2016;20(6):608. <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.20n6p608>
16. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *The Lancet Global Health*. 2018;6(10):e1077–86. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)
17. Lansini LC, Pieta Dias C, Oestreich MG, De Ross Rosa L, Tiggemann CL. Nível de sedentarismo entre estudantes universitários do Rio Grande do Sul e os possíveis fatores associados. *O Mundo da Saúde*. 2017;41(3):267–74.
18. Claumann GS, Pereira EF, 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):16–26. [https://doi.org/10.6063/motricidade.10\(4\).2731](https://doi.org/10.6063/motricidade.10(4).2731)
19. Salles-Costa R, Werneck GL, Lopes CS, Faerstein E. Associação entre fatores sócio-demográficos e prática de atividade física de lazer no Estudo Pró-Saúde. *Cadernos de Saúde Pública*. 2003;19(4):1095–105. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2003000400031>
20. Toroyan T, Peden M. Youth and road safety. Geneva: World Health Organization (WHO). 2007. Available from: <https://iris.who.int/handle/10665/43607>
21. Castro M de L, Cunha SS da, Souza DPO de. Comportamento de violência e fatores associados entre estudantes de Barra do Garças, MT. *Revista de Saúde Pública*. 2011;45(6):1054–61. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102011005000072>
22. Sánchez-Hernández CM, Pillon SC. Tabaquismo entre universitários: caracterización del uso en la visión de los estudiantes. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*. 2011;19(spe):730–7. <https://doi.org/10.1590/S0104-11692011000700010>
23. Antoniassi Júnior G, Meneses-Gaya C. O Uso de Droga Associado ao Comportamento de Risco Universitário. *Saúde e Pesquisa*. 2015;8:9–17.
24. Picolotto E, Libardoni LFC, Migott AMB, Geib LTC. Prevalência e fatores associados com o consumo de substâncias psicoativas por acadêmicos de enfermagem da Universidade de Passo Fundo. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2010;15(3):645–54. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232010000300006>
25. Malta DC, Machado IE, Felisbino-Mendes MS, Prado RR do, Pinto AMS, Oliveira-Campos M, et al. Uso de substâncias psicoativas em adolescentes brasileiros e fatores associados: Pesquisa Nacional de Saúde dos Escolares, 2015. *Revista Brasileira de Epidemiologia*. 2018;21(suppl 1). <https://doi.org/10.1590/1980-549720180004.supl.1>

26. Pillon SC, O'Brien B, Chavez KAP. The relationship between drugs use and risk behaviors in brazilian university students. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*. 2005;13(spe2):1169–76.  
<https://doi.org/10.1590/S0104-11692005000800011>
27. Damasceno RO, Boery RNSO, Boery EN, Anjos KF, Santos VC. Fatores Associados à Qualidade de Vida em Estudantes Universitários (Anais). *Reunião Anual da SBPC*, 67, São Carlos – SP. 2016.
28. Vargas LM, Cantorani JRH, Mauricio LK, Annunziato SKL. Nível de atividade física de estudantes universitários com e sem distúrbio da imagem corporal. *Pensar a Prática*. 2016;19(1):169–81.  
<https://doi.org/10.5216/rpp.v19i1.35220>
29. Silva TR da, Saenger G, Pereira ÉF. Fatores associados à imagem corporal em estudantes de Educação Física. *Motriz: Revista de Educação Física*. 2011;17(4):630–9.  
<https://doi.org/10.1590/S1980-65742011000400007>
30. Feitosa EPS, Dantas CAO, Andrade-Wartha ERS, Marcellini PS, Mendes-Netto RS. Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no Nordeste, Brasil. *Alimentação e Nutrição*. 2010;

Recebido: 20 jun. 2024

Aceito: 09 jul. 2024