



Estilo de vida de estudantes universitários e suas repercussões na saúde: revisão integrativa

Mohamed Saido Balde^{1*}, Marculina da Silva² e Dennyura Oliveira Galvão¹

¹Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Curso de Especialização em Saúde Mental, Universidade Regional do Cariri, Rua Coronel Antônio Luiz, 1161, 63105-000, Crato, Ceará, Brasil. ²Programa de Pós-graduação em Enfermagem, Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, Rio Grande do Sul, Brasil. *Autor para correspondência. E-mail: mohamedsaidobalde@gmail.com

RESUMO. O estilo de vida representa padrões de comportamentos modificáveis que podem repercutir na saúde dos indivíduos. O objetivo deste estudo foi descrever as evidências científicas disponíveis acerca do estilo de vida de estudantes universitários e suas repercussões nas condições de saúde dessa população. Trata-se de uma revisão integrativa realizada no período de agosto a setembro de 2022. A busca foi realizada nas bases de dados eletrônicas: CINAHL, MEDLINE, SciELO, SCOPUS e Web of Science. Para tanto, foram utilizados os descritores controlados "estudantes", "universidades", "estilo de vida" e "saúde", indexados no DeCS/MeSH, respectivamente. Como operador booleano, foi empregado o conector "AND". Foram incluídos apenas artigos publicados nos últimos dez anos (2012 a 2022) e nas línguas português, inglês e espanhol. Após as buscas, foram identificados 3.029 artigos. Com a aplicação dos critérios de inclusão/exclusão, restaram oito artigos que responderam à questão norteadora do estudo: "Qual é o estilo de vida dos estudantes universitários e quais as suas repercussões nas condições de saúde dessa população?". Ao se analisar os resultados dos estudos incluídos, observou-se que os universitários apresentaram um estilo de vida inadequado com maus hábitos alimentares, tabagismo, alcoolismo, prática insuficiente de atividade física e padrão de sono anormal, que consequentemente se relacionam a problemas de saúde apresentados por estes estudantes como obesidade geral/abdominal, baixos níveis séricos de vitamina D, osteopenia/osteoporose, aumento de LDL-colesterol, disfunção sexual masculina, sintomas depressivos, problemas de saúde mental atuais e futuros e estado de saúde abaixo do ideal. Portanto, foi possível observar que o estilo de vida universitário pode repercutir de forma negativa nas condições de saúde dessa população. Nesse sentido, o presente estudo aponta a pertinência do acompanhamento e da adoção de medidas proativas de educação em saúde pelas entidades sanitárias e instituições de ensino voltadas à melhoria da qualidade de vida dos estudantes.

Palavras-chave: estudantes; universidades; estilo de vida; saúde.

Lifestyle of university students and its repercussions on health: integrative review

ABSTRACT. Lifestyle represents modifiable behavior patterns that can impact individuals' health. The objective of this study was to describe the available scientific evidence regarding the lifestyle of university students and its repercussions on the health conditions of this population. This is an integrative review conducted from August to September 2022. The search was performed in the electronic databases: CINAHL, MEDLINE, SciELO, SCOPUS, and Web of Science. For this purpose, the controlled descriptors 'students', 'universities', 'lifestyle', and 'health', indexed in DeCS/MeSH, respectively, were used. The Boolean operator 'AND' was employed as a connector. Only articles published in the last ten years (2012 to 2022) and in Portuguese, English, and Spanish were included. After the searches, 3,029 articles were identified. With the application of the inclusion/exclusion criteria, eight articles remained that answered the study's guiding question: "What is the lifestyle of university students and what are its repercussions on the health conditions of this population?". Analyzing the results of the included studies, it was observed that university students presented an inadequate lifestyle with poor eating habits, smoking, alcoholism, insufficient physical activity, and abnormal sleep patterns, which consequently relate to health problems presented by these students such as general/abdominal obesity, low serum vitamin D levels, osteopenia/osteoporosis, increased LDL-cholesterol, male sexual dysfunction, depressive symptoms, current and future mental health problems, and suboptimal health status. Therefore, it was possible to observe that the university lifestyle can negatively impact the health conditions of this population. In this regard, the present study points out the relevance of monitoring and the adoption of proactive health education measures by health authorities and educational institutions aimed at improving the quality of life of students.

Keywords: students; universities; lifestyle; health.

Estilo de vida de estudiantes universitarios y sus repercusiones en la salud: revisión integrativa

RESUMEN. El estilo de vida representa patrones de comportamientos modificables que pueden repercutir en la salud de los individuos. El objetivo de este estudio fue describir las evidencias científicas disponibles acerca del estilo de vida de estudiantes universitarios y sus repercusiones en las condiciones de salud de esta población. Se trata de una revisión integrativa realizada en el período de agosto a septiembre de 2022. La búsqueda fue realizada en las bases de datos electrónicas: CINAHL, MEDLINE, SciELO, SCOPUS y Web of Science. Para ello, fueron utilizados los descriptores controlados "estudiantes", "universidades", "estilo de vida" y "salud", indexados en DeCS/MeSH, respectivamente. Como operador booleano, fue empleado el conector "AND". Fueron incluidos solamente artículos publicados en los últimos diez años (2012 a 2022) y en los idiomas portugués, inglés y español. Tras las búsquedas, se identificaron 3.029 artículos. Con la aplicación de los criterios de inclusión/exclusión, quedaron ocho artículos que respondieron a la pregunta orientadora del estudio: "¿Cuál es el estilo de vida de los estudiantes universitarios y cuáles son sus repercusiones en las condiciones de salud de esta población?". Al analizar los resultados de los estudios incluidos, se observó que los universitarios presentaron un estilo de vida inadecuado con malos hábitos alimenticios, tabaquismo, alcoholismo, práctica insuficiente de actividad física y patrón de sueño anormal, que consecuentemente se relacionan con problemas de salud presentados por estos estudiantes como obesidad general/abdominal, bajos niveles séricos de vitamina D, osteopenia/osteoporosis, aumento de LDL-colesterol, disfunción sexual masculina, síntomas depresivos, problemas de salud mental actuales y futuros y estado de salud por debajo de lo ideal. Por lo tanto, fue posible observar que el estilo de vida universitario puede repercutir de forma negativa en las condiciones de salud de esta población. En este sentido, el presente estudio señala la pertinencia del seguimiento y la adopción de medidas proactivas de educación en salud por parte de las entidades sanitarias e instituciones de enseñanza orientadas a la mejora de la calidad de vida de los estudiantes.

Palabras clave: estudiantes; universidades; estilo de vida; salud.

Received on February 4, 2023.

Accepted on May 24, 2023.

Published in July 11, 2025.

Introdução

Entende-se o estilo de vida como forma de viver baseada em padrões de comportamentos modificáveis que podem repercutir na saúde dos indivíduos e que se relacionam a diversos aspectos como características pessoais, interações socioeconômicas e ambientais em que o indivíduo se encontra (World Health Organization [WHO], 1998).

Os padrões comportamentais que caracterizam o estilo de vida envolvem hábitos alimentares, consumo de bebidas alcoólicas, uso de tabaco, prática de atividades físicas, padrão de sono, equilíbrio emocional e relações interpessoais entre outros (Madeira et al., 2018).

O estilo de vida de estudantes universitários tem sido alvo de estudo pela comunidade científica, principalmente aqueles que estão nas primeiras fases da vida universitária. Conforme Sousa e Prati (2021) o ingresso na universidade se configura como uma fase delicada da vida do estudante, que se não controlada pode trazer repercussões no desenvolvimento psicossocial, no estilo de vida e nas condições de saúde desses estudantes, inicialmente pelo distanciamento do núcleo familiar, senso de autonomia e transição à vida adulta, compromisso pessoal com o desempenho, busca de afirmação da identidade e da aceitação entre os companheiros. Além disso, as características pessoais e o próprio ambiente acadêmico predispõem esses estudantes ao início e à manutenção do uso de álcool e outras drogas e consequentemente a mudanças do hábito alimentar, padrão do sono, exposição a situações de risco, sexo desprotegido, violência interpessoal, acidentes automobilísticos, além de causar prejuízos acadêmicos (Dázio et al., 2016).

Em um estudo observacional seccional, Ramis et al. (2012) investigaram a prevalência de tabagismo e consumo de álcool entre estudantes de uma universidade pública, observaram que 75% dos estudantes consumiam bebidas alcoólicas pelo menos uma vez por mês, a prevalência de risco para o alcoolismo foi de 6,2%. Em relação ao tabagismo, 10,2% dos estudantes relataram fumar regularmente ou nos fins de semana. Estudantes que moram com amigos relataram um maior consumo. De acordo com o estudo de Barros e Costa (2019) que avaliaram o perfil de consumo de bebidas alcoólicas de 124 estudantes universitários, a prevalência de consumo de bebidas alcoólicas foi de 79,8%, sendo que 15% afirmaram que dirigiam sob o efeito de álcool e 26% afirmaram ter prática de sexo desprotegido após consumo de bebidas alcoólicas. Moreira et al. (2023)

analisaram o conhecimento, a atitude e a prática do uso de preservativo como método de prevenção das infecções sexualmente transmissíveis (IST) de 162 estudantes universitários, observaram que 52,5% dos estudantes não possuíam atitude adequada e 98,1%, possuíam prática inadequada em relação à prevenção.

Os estudantes universitários possuem hábitos alimentares não saudáveis, devido ao consumo frequente de alimentos altamente calóricos e não saudáveis, como refrigerantes (30,3%) e bolachas (26,7%), entre outros. Além disso, pode-se correlacionar o perfil alimentar dos universitários, a não prática de atividade física regular (53,1%) e restrição de horas de sono (52%) (Mota et al., 2020).

Os dados demonstram que os estudantes universitários apresentam um estilo de vida inadequado e que podem trazer repercussões às suas condições de saúde, tanto no âmbito da saúde física e mental como no âmbito acadêmico e nas relações profissionais e interpessoais (Silva Junior, 2020). Nesta perspectiva, percebe-se que a maioria dos estudos buscam descrever o estilo de vida dos estudantes universitários, no entanto há carência de estudos que retratam o estilo de vida dos estudantes universitários e suas repercussões nas condições de saúde desses estudantes.

Com base no acima exposto, o objetivo deste estudo foi descrever as evidências científicas disponíveis acerca do estilo de vida de estudantes universitários e suas repercussões nas condições de saúde desses estudantes.

Material e métodos

Trata-se de uma Revisão Integrativa da Literatura, que consiste em um método cuja finalidade visa reunir e sintetizar de maneira criteriosa, integrada e ordenada os resultados obtidos em estudos anteriores sobre um determinado problema. Esse método fornece um conhecimento amplo sobre o problema investigado, permitindo assim a caracterização do estado atual da produção científica sobre o assunto e a avaliação da necessidade de mais produções acerca do problema, bem como a eficácia da aplicabilidade das evidências encontradas (Pompeo et al., 2009).

Para a elaboração dessa Revisão, foram realizadas as seguintes etapas: 1- identificação do tema e elaboração da pergunta norteadora; 2 - estabelecimento dos critérios de elegibilidade; 3 - identificação dos estudos nas bases científicas; 4 - avaliação e análise crítica dos estudos selecionados; 5 - avaliação e interpretação dos resultados/conclusão; 6 - apresentação dos dados na estrutura da Revisão Integrativa (Mendes et al., 2008).

Quanto à formulação da questão norteadora, essa se baseou na estratégia PICO, um acrônimo em que cada letra representa um componente da pergunta, de acordo com os seguintes conceitos: P – paciente ou problema; I – intervenção; C – controle ou comparação; O – resultado. (Santos et al., 2007). Entretanto, salienta-se que, em determinadas situações, nem todos os elementos são contemplados para formulação da pergunta norteadora (Garcia et al., 2016).

Assim, com base nessa estratégia, a questão norteadora deste estudo foi estruturada admitindo-se para ‘P’ - os estudantes universitários, ‘I’ e ‘C’ não foram contemplados e ‘O’ - o estilo de vida de universitários e suas repercussões nas condições de saúde desses estudantes. Dessa forma, obteve-se a seguinte questão norteadora deste estudo: - Qual é o estilo de vida dos estudantes universitários e quais as suas repercussões nas condições de saúde desses estudantes?.

Entretanto, a busca e análise dos estudos foram realizadas durante o período de agosto a setembro de 2022. Para a identificação e seleção das produções científicas, foram consultadas as bases de dados: *Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature* (CINAHL), *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), SCOPUS e *Web of Science*. Para tanto, foram utilizados os descritores controlados em inglês, ‘students’, ‘universities’, ‘lifestyle’ e ‘health’, e seus correspondentes em português, ‘estudantes’, ‘universidades’, ‘estilo de vida’ e ‘saúde’, indexados no *Medical Subject Headings* (MeSH) e Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), respectivamente. Como operador booleano, foi empregado o conector ‘AND’.

Como critério de inclusão, foram considerados os artigos publicados nos últimos dez anos (2012 a 2022), nos idiomas português, inglês e espanhol e disponíveis gratuitamente na íntegra. Foram excluídos dissertações, teses, editoriais, cartas ao editor, relatórios, artigos de revisão, artigos em duplicidade nas bases de dados e/ou entre elas e artigos que não respondessem à questão norteadora. Salienta-se que no presente estudo serão consideradas somente publicações que retratam o estilo de vida de estudantes universitários no período pré-pandemia de COVID-19, assim em um posterior estudo será feita a comparação entre os achados das publicações dos períodos pré, intra e pós-pandemia.

O instrumento elaborado e validado por Ursi (2005), o qual consiste em um CheckList, dividido em nove domínios para coleta e análise dos artigos em uma Revisão Integrativa da Literatura, foi adaptado e utilizado neste estudo, correspondendo aos seguintes itens: autores, ano de publicação, título do artigo, periódico/área de publicação, base de dados, tipo de publicação, local onde o estudo foi realizado, nível de evidência e os principais achados das publicações (Ferreira et al., 2013; Kakushi & Évora, 2016).

Para avaliação do nível de evidência, aplicou-se a classificação sugerida por Stillwell et al. (2010), que segundo eles, os estudos podem ser divididos em sete níveis, nos quais 1 e 2 abrangem aqueles com nível de evidência forte, 3 e 4 moderado e 5 a 7 fraco (Tabela 1).

Tabela 1. Nível de evidência por tipo de estudo.

Tipo de evidência	Nível de evidência	Descrição
Revisão Sistemática ou Metanálise	I	Evidência proveniente de uma revisão sistemática ou metanálise de todos os ensaios clínicos randomizados controlados ou oriundos de diretrizes baseadas em revisões sistemáticas de ensaios clínicos controlados
Estudo randomizado controlado	II	Evidência obtida de pelo menos um ensaio clínico com aleatorização, controlado e bem delineado
Estudo controlado com randomização	III	Evidência proveniente de um estudo bem desenhado e controlado sem aleatorização
Estudo caso-controle ou estudo de coorte	IV	Evidência proveniente de um estudo com desenho de caso-controle ou coorte
Revisão sistemática de estudos qualitativos ou descritivos	V	Evidência proveniente de uma revisão sistemática de estudos qualitativos e descritivos
Estudo qualitativo ou descritivo	VI	Evidência de um único estudo descritivo ou qualitativo
Opinião ou consenso	VII	Evidência proveniente da opinião de autoridades e/ ou relatórios de comissões de especialistas/peritos

Fonte: Stillwell et al. (2010).

Resultados

Após o levantamento de dados, foram selecionados 3.029 artigos, dos quais permaneceram 715, após a aplicação dos critérios de inclusão. Posteriormente à leitura do título e resumo, foram excluídos 649 artigos, por não responderem à questão norteadora, e 13, por serem estudos de revisão. Assim, 53 publicações foram pré-selecionadas para leitura na íntegra, desses excluiu-se 45 artigos, sendo 10 por duplicidade e 35 por não responderem à pergunta norteadora. Assim, oito artigos compuseram a amostra para elaboração desta Revisão.

Dos oito artigos incluídos na Revisão, três estavam indexados no MEDLINE, dois no SCOPUS, dois na Web of Science e um no CINAHL. Não foi incluído nenhuma publicação do SciELO. Dos artigos incluídos, três foram publicados em 2015, dois em 2018, um em 2013, um em 2014 e um em 2017. Quanto à área de publicação, cinco artigos foram publicados na área da Medicina, dois na de Epidemiologia e um na Saúde Coletiva (Tabela 2).

Quanto ao país onde o estudo foi conduzido, dois artigos foram produzidos na China, um nos Estados Unidos da América, um na Alemanha, um na Arábia Saudita, um na Coreia do Sul, um na Gana e um no Reino Unido. Para o tipo de estudo, seis das publicações eram estudos descritivos/transversais, um estudo descritivo/longitudinal e um do tipo coorte. Com relação ao nível de evidência, sete dos estudos tinham nível de evidência VI e apenas um estudo tinha nível de evidência IV.

Quanto aos principais achados dos artigos incluídos, constatou-se as seguintes alterações de saúde relacionadas a comportamentos de estilo de vida dos estudantes:

- Os maus hábitos alimentares relacionados à obesidade geral/obesidade abdominal; baixos níveis séricos de vitamina D; osteopenia/osteoporose; disfunção sexual masculina (diminuição do volume de sêmen, da concentração espermática e da contagem total de espermatozoides);

- A inatividade física relacionada à obesidade geral/abdominal; aumento de LDL-Colesterol; baixos níveis séricos de vitamina D; osteopenia/osteoporose; estado de saúde abaixo do ideal;

- O tabagismo foi relacionado a problemas de saúde mental atuais e futuros (MHP), estado de saúde abaixo do ideal, à diminuição do volume de sêmen, da concentração espermática e da contagem total de espermatozoides;

- O uso do álcool foi relacionado ao aumento de LDL-Colesterol; problemas de saúde mental atuais e futuros e sintomas depressivos.

Foram ainda observadas relações entre outros comportamentos e fatores relacionados a alterações de saúde, os quais compreendem: - O uso excessivo de dispositivos eletrônicos relacionado ao estado de saúde abaixo do ideal; - Fatores demográficos relacionados a sobrepeso/obesidade (Tabelas 2 e 3).

Tabela 2. Publicações organizadas de acordo com os autores, título, periódico/área e base de dados.

Nº	Autores/ ano de publicação	Título de publicação	Periódico/ Área	Base de dados
1	Martin et al. (2013)	Risco cardiovascular: diferenças de gênero em comportamentos de estilo de vida e estratégias de enfrentamento	International Journal Of Behavioral Medicine/ Medicina	CINAHL
2	Velten et al. (2018)	Escolhas de estilo de vida e saúde mental: uma pesquisa longitudinal com estudantes alemães e chineses	Bmc Public Health/ Epidemiologia	MEDLINE
3	Ansari et al. (2014)	A importância da fé religiosa e do estilo de vida saudável modificam as relações entre sintomas depressivos e quatro indicadores de consumo de álcool? Uma pesquisa com estudantes em sete universidades na Inglaterra, País de Gales e Irlanda do Norte	Substance Use & Misuse/ Medicina	MEDLINE
4	Ma et al. (2018)	Associação entre fatores de estilo de vida e estado de saúde abaixo do ideal entre calouros universitários chineses: um estudo transversal	Bmc Public Health/ Epidemiologia	MEDLINE
5	Hammad e Benajiba (2017)	Fatores do estilo de vida que influenciam a saúde óssea em mulheres adultas jovens na Arábia Saudita	African Health Sciences/ Medicina	SCOPUS
6	Yang et al. (2015)	Estilos de vida associados à qualidade do sêmen humano: resultados do estudo de coorte MARHCS em Chongqing, China	Medicine/ Medicina	SCOPUS
7	Joh et al. (2015)	Estilo de vida e fatores dietéticos associados aos níveis séricos de 25-hidroxivitamina D em jovens adultos coreanos	Journal Of Korean Medical Science/ Medicina	Web of Science
8	Mogre et al. (2015)	Preditores demográficos, dietéticos e de atividade física da obesidade geral e abdominal em universitários: um estudo transversal	Springerplus/ Ciências da Saúde	Web of Science

Fonte: Elaboração própria (2022).

Tabela 3. Publicações organizadas de acordo com autores, ano de publicação, tipo de publicação, local do estudo e nível de evidência.

Nº	Autores/Ano de publicação	Tipo de publicação	Local do estudo	Nível de evidência	Principais achados
1	Martin et al. (2013)	Estudo descritivo e transversal	Estados Unidos da América	VI	IMC elevado, exercício menos frequente, tabagismo e ingestão frequente de quantidades elevadas de álcool por semana foram preditores significativos do aumento de LDL-Colesterol.
2	Velten et al. (2018)	Estudo descritivo e longitudinal	Alemanha	VI	Consumo frequente do álcool, tabagismo, ritmo social irregular foram preditores positivos dos problemas de saúde mental atuais e futuros dos estudantes.
3	Ansari et al. (2014)	Estudo descritivo e transversal	Reino Unido	VI	Os problemas da bebida e possível dependência do álcool foram associados a sintomas depressivos entre os estudantes.
4	Ma et al. (2018)	Estudo descritivo e transversal	China	VI	Uso excessivo de dispositivos eletrônicos, tabagismo, baixa prática de atividade física, maus hábitos alimentares se associaram positivamente ao estado de saúde abaixo do ideal.
5	Hammad e Benajiba (2017)	Estudo descritivo e transversal	Arábia Saudita	VI	A alta ingestão de refrigerantes, falta de exercício físico e suplementação limitada de cálcio e vitamina D se relacionaram à osteopenia e osteoporose entre mulheres universitárias.
6	Yang et al. (2015)	Estudo de coorte	China	IV	O tabagismo, consumo de refrigerante, e consumo de alimentos fritos/assados se associaram à diminuição do volume de sêmen, da concentração espermática e da contagem total de espermatozoides entre os estudantes.
7	Joh et al. (2015)	Estudo descritivo e transversal	Coreia do Sul	VI	O consumo frequente de macarrão, ingestão de bebidas açucaradas e baixa prática de atividade física se associaram a baixos níveis séricos de vitamina D em estudantes coreanos.

8	Mogre et al. (2015)	Estudo descritivo e transversal	Gana	VI	Fatores demográficos, hábitos alimentares e níveis baixos de atividade física se associaram ao sobrepeso/obesidade geral e obesidade abdominal em estudantes. - Excesso de peso/obesidade geral foi associado ao consumo de frutas e legumes em uma frequência inferior a 3 vezes por semana.
---	---------------------	---------------------------------	------	----	--

Fonte: elaboração própria, 2022.

Discussão

A importância desse estudo se fundamenta no fato de que uma melhor compreensão do estilo de vida dos estudantes e das suas implicações na saúde desta população propiciará um olhar mais atento ao cuidado dos estudantes e a adoção de medidas eficazes para reduzir os potenciais agravos às situações de vulnerabilidade e sofrimento dessa população.

Ao se analisar o ano de publicação dos artigos inseridos nesta revisão, o fato do maior percentual deles ter sido publicado há mais de cinco anos atrás, e uma parcela significativa nos últimos cinco anos, e em países de diferentes continentes ressalta a relevância dessa temática no âmbito mundial.

Observou-se maior representação de artigos publicados na área de Medicina, esse achado pode ser justificado pelo destaque da base de dados MEDLINE entre as consultadas nesta pesquisa. Além disso, as demais bases consultadas embora insiram periódicos de outras áreas de saúde, também inserem periódicos na área de Medicina.

Sobre o maior número de artigos incluídos serem do tipo estudo descritivo, esse dado pode ressaltar o valor atribuído ao tema aqui abordado, já que esse tipo de estudo busca determinar a distribuição de doenças ou condições relacionadas à saúde, conforme o tempo, espaço e/ou as características dos indivíduos (Merchán-Hamann & Tauil, 2021).

Quando analisados os principais achados dos artigos incluídos, de fato, os artigos 5 e 7 mostraram uma relação entre a inatividade física, maus comportamentos alimentares e osteopenia/osteoporose e baixos níveis séricos de vitamina D que também pode levar a comprometimento da saúde óssea. Ocorrência similar entre os artigos 2 e 3 que apontaram relações entre o uso do álcool e tabagismo a sintomas depressivos e problemas de saúde mental. Esses achados corroboram os resultados de Hernández-Corona et al. (2021) que na sua revisão mostrou uma relação entre consumo elevado de refrigerantes, alimentos industrializados, salgadinhos, fast food e obesidade. Além de maus hábitos alimentares, o tabagismo, comportamento sedentário e alcoolismo são preditores do desenvolvimento da obesidade (Dutra et al., 2017). Em um estudo de coorte de 231 universitários, observou-se que 35,0% dos participantes eram inativos/sedentários, 30,3% consumiam bebidas alcoólicas e 2,2% eram tabagistas. O estudo, evidenciou frequências de 23,4% e 49,1% para o excesso de peso e de gordura corporal e cerca de 20,0% apresentavam obesidade abdominal. O excesso de peso esteve associado ao consumo de bebidas alcoólicas e ao maior consumo de alimentos ultraprocessados (Silva, 2022). De acordo com Barros et al. (2021) o consumo de álcool aumenta o risco para excesso de peso, além das alterações metabólicas por ele ocasionadas no organismo. Muitas vezes o consumo do álcool é feito em conjunto com alimentos que apresentam alto valor calórico como carnes gordurosas.

Uma revisão conduzida por Sarris et al. (2016) analisou diversos estudos que demonstram a relação entre o estilo de vida e disfunção sexual. De fato, o tabagismo, comportamento sedentário e alcoolismo representam risco a saúde sexual (Franco et al., 2021). O tabagismo entre os estudantes universitários frequentemente aparece como porta de entrada para uso de outras drogas, o que pre dispõe estes estudantes a internamentos em serviços de emergência, problemas psicológicos/comportamentais e ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares ao longo prazo. Similar aos resultados desta revisão, foi observado em um estudo com universitários que relataram a ocorrência do consumo de tabaco e álcool em ambientes festivos, principalmente por influência de amigos fumantes ou como refúgio em casos de tristeza e ansiedade (Alves et al., 2021).

Com relação a osteopenia/osteoporose e baixos níveis séricos de vitamina D, sendo que a última pode ocasionar a primeira. No entanto, elas se relacionam a fatores intrínsecos e extrínsecos como influências hormonais, fatores genéticos, mudanças relacionadas ao envelhecimento e ao estilo de vida sedentário (Soares & Andrade, 2019).

O acompanhamento persistente dos estudantes universitários é necessário e essencial, não apenas para entender o perfil e estilo de vida desses estudantes, mas também para nortear políticas que possam levar a uma prevenção mais eficiente dos possíveis problemas de saúde desta população.

Conclusão

A partir dos resultados obtidos, pode-se concluir que, embora esta revisão tenha incluído um quantitativo reduzido de artigos e a maioria deles tenha sido publicada especialmente em bases de dados direcionadas à Medicina, ela não se limita apenas a profissionais dessa área específica. Entretanto, a temática foi valorizada pelo tipo de estudo incluído e por ter sido desenvolvida em países e continentes diversos.

Portanto, é possível evidenciar que os universitários apresentam um estilo de vida inadequado, que repercute negativamente em suas condições de saúde. Assim, o presente estudo aponta a necessidade de um olhar mais cuidadoso e de ações mais proativas por parte das entidades sanitárias e instituições de ensino voltadas a essa população. Além disso, faz-se necessária a condução de novos estudos com abordagens mais abrangentes que possibilitem uma melhor compreensão do estilo de vida dos estudantes universitários e suas repercussões nas condições de saúde desta população, considerando suas especificidades e reais necessidades para, com isso, nortear a criação, o fortalecimento e a ampliação das políticas públicas em prol da melhoria de sua qualidade de vida.

Referências

- Alves, T. A., Lira, A. C. S., & Pachú, C. O. (2021). Aspectos biopsicossociais relacionados ao consumo de tabaco entre universitários: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, 10(7), 1-9. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i7.16250>
- Ansari W. E., Sebens, R., & Stock, C. (2014). Do the importance of religious faith and healthy lifestyle modify the relationships between depressive symptoms and four indicators of alcohol consumption? A survey of students at seven universities in England, Wales and Northern Ireland. *Substance Use & Misuse*, 49(3), 211-20. <http://dx.doi.org/10.3109/10826084.2013.824476>
- Barros, G. R., Santos, S. F. S., Andaki, A. C. R., & Sousa, T. F. (2021). Sobre peso e obesidade em universitários: prevalências e fatores associados. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 26(1), 1-9. <https://doi.org/10.12820/rbafs.26e0225>
- Barros, M. S. M. R., & Costa, L. S. (2019). Perfil do consumo de álcool entre estudantes universitários. *Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas*, 1(15), 4-13. <http://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2019.000353>
- Dázio, E. M. R., Zago, M. M. F., & Fava, S. M. C. L. (2016). Use of alcohol and other drugs among male university students and its meanings. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 50(5), 785-791. <http://dx.doi.org/10.1590/s0080-623420160000600011>
- Dutra, S. M., Freitas, T., & Porto, E. F. (2017). A influência do sobrepeso e obesidade sobre o estilo de vida. *Life Style Journal*, 4(1), 15-30.
- Ferreira, M. J. S. F., Lima, R. F., Albuquerque, A. J., Santos, V. E. F. A., Silva, A. R. S., & Medeiros, C. S. Q. (2013). O cuidado à criança com deficiência renal: uma revisão integrativa da literatura. *Cadernos de Graduação – Ciências Biológicas e da Saúde Facipe*, 1(6), 37-49. <https://doi.org/10.34119/bjhrv4n4-054>
- Franco, A. S. G., Cardoso, M. N., & Silva, K. C. C. (2021). A physical therapist approach in erectile dysfunction. *Research, Society and Development*, 10(13), 1-11. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i13.21156>
- Garcia, A. K. A., Fonseca, L. F., Aroni, P., & Galvão, C. M. (2016). Estratégias para o alívio da sede: revisão integrativa da literatura. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 69(6), 1215-1222. <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2016-0317>
- Hammad, L. F., & Benajiba, N. (2017). Lifestyle factors influencing bone health in young adult women in Saudi Arabia. *African Health Sciences*, 17(2), 524-531. <http://dx.doi.org/10.4314/ahs.v17i2.28>
- Hernández-Corona, D. M., Ángel-González, M., Vázquez-Colunga, J. C., Lima-Colunga, A. B., Vázquez-Juárez, C. L., & Colunga-Rodríguez, C. (2021). Hábitos de alimentación asociados a sobrepeso y obesidad en adultos mexicanos: una revisión integrativa. *Ciencia y Enfermería*, 27(7), 1-13. <http://dx.doi.org/10.29393/ce27-7hadh60007>
- Joh, H.-K., Lim, C. S., & Cho, B. (2015). Lifestyle and dietary factors associated with serum 25-hydroxyvitamin D levels in Korean young adults. *Journal of Korean Medical Science*, 30(8), 1110-1120. <http://dx.doi.org/10.3346/jkms.2015.30.8.1110>

- Kakushi, L. E., & Évora, Y. D. M. (2016). Social networking in nursing education: integrative literature review. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 24(1), 1-12. <http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.1055.2709>
- Ma, C., Xu, W., Zhou, L., Ma, S., & Wang, Y. (2018). Association between lifestyle factors and suboptimal health status among Chinese university freshmen: a cross-sectional study. *Bmc Public Health*, 18(105), 1-9. <http://dx.doi.org/10.1186/s12889-017-5002-4>
- Madeira, F. B., Filgueira, D. A., Bosi, M. L. M., & Nogueira, J. A. D. (2018). Estilos de vida, habitus e promoção da saúde: algumas aproximações. *Saúde e Sociedade*, 27(1), 106-115. <http://dx.doi.org/10.1590/s0104-12902018170520>
- Martin, L. A., Critelli, J. W., Doster, J. A., Powers, C., Purdum, M., Doster, M. R., & Lambert, P. L. (2013). Cardiovascular risk: gender differences in lifestyle behaviors and coping strategies. *International Journal of Behavioral Medicine*, 20(1), 97-105. <http://dx.doi.org/10.1007/s12529-011-9204-3>
- Mendes, K. D. S., Silveira, R. C. C. P., & Galvão, C. M. (2008). Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & Contexto – Enfermagem*, 17(4), 758-764. <http://dx.doi.org/10.1590/s0104-07072008000400018>
- Merchán-Hamann, E., & Tauil, P. L. (2021). Proposta de classificação dos diferentes tipos de estudos epidemiológicos descritivos. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 30(1), 1-13. <http://dx.doi.org/10.1590/s1679-49742021000100026>
- Mogre, V., Nyaba, R., Aleyira, S., & Sam, N. B. (2015). Demographic, dietary and physical activity predictors of general and abdominal obesity in university students: a cross-sectional study. *SpringerPlus*, 4(226), 1-8. <http://dx.doi.org/10.1186/s40064-015-0999-2>
- Moreira, A. S., Paixão, J. T. S., & Melo, G. C. (2023). Universitários e o uso do preservativo como método de prevenção das infecções sexualmente transmissíveis. *Revista Psicologia e Saúde*, 14(4), 127-142. <http://dx.doi.org/10.20435/pssa.v14i4.2108>
- Mota, A., Matias, A. G., Braga, A. E. P., Barros, A. V. V., Melo, D. F., Moraes, D. G., Oliveira, F. N., & Villela, E. F. M. (2020). Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no sudoeste goiano –um estudo transversal. *Brazilian Journal of Development*, 6(10), 79301-79317. <http://dx.doi.org/10.34117/bjdv6n10-384>
- Pompeo, D. A., Rossi, L. A., & Galvão, C. M. (2009). Revisão integrativa: etapa inicial do processo de validação de diagnóstico de enfermagem. *Acta Paulista de Enfermagem*, 22(4), 434-438. <https://doi.org/10.1590/S0103-21002009000400014>
- Ramis, T. R., Mielke, G. I., Habeyche, E. C., Oliz, M. M., Azevedo, M. R., & Hallal, P. C. (2012). Tabagismo e consumo de álcool em estudantes universitários: prevalência e fatores associados. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 2(15), 376-385. <https://doi.org/10.1590/S1415-790X2012000200015>
- Santos, C. M. C., Pimenta, C. A. M., & Nobre, M. R. C. (2007). The PICO strategy for the research question construction and evidence search. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 15(3), 508-511. <https://doi.org/10.1590/S0104-11692007000300023>
- Sarris, A. B., Nakamura, M. C., & Fernandes, L. G. R., Staichak, R. L., Pupulim, A. F., & Sobreiro, B. P. (2016). Fisiopatologia, avaliação e tratamento da disfunção erétil: artigo de revisão. *Revista de Medicina*, 95(1), 18-29. <https://doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v95i1p18-29>
- Silva Junior, S. C. (2020). *Saúde mental e física, comportamentos de risco e vivências acadêmicas de primeiranistas de psicologia e fonoaudiologia* [Dissertação de Mestrado, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”].
- Silva, T. M. O. (2022). *Consumo de alimentos ultraprocessados em jovens universitários e sua associação com o excesso de peso e de gordura corporal* [Monografia de Conclusão de Graduação, Universidade Federal de Pernambuco].
- Soares, G. F. C., & Andrade, E. G. S. (2019). Osteoporosis: one of the main factors responsible for fractures in the elderly and its relevance. *Revista de Iniciação Científica e Extensão*, 2(1), 24-29. <http://dx.doi.org/10.5305/reuol.7057-60979-3-SM-1.1003sup201622>
- Sousa, T. R., & Prati, S. R. A. (2021). Analysis of the lifestyle and risk behaviors of Physical Education students. *Research, Society and Development*. 10(4), 1-9. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i4.14432>

- Stillwell, S. B., Fineout-Overholt, E., Melnyk, B. M., & Williamson, K. M. (2010). Evidence-based practice, step by step: searching for the evidence. *American Journal of Nursing*, 110(5), 41-47.
<http://dx.doi.org/10.1097/01.naj.0000372071.24134.7e>
- Ursi, E. S. (2005). *Prevenção de lesões de pele no perioperatório: revisão integrativa da literatura* [Dissertação de Mestrado, Universidade de São Paulo].
- Velten, J., Bieda, Â., Scholten, S., Wannemüller, A., & Margraf, J. (2018). Lifestyle choices and mental health: a longitudinal survey of German and Chinese students. *BMC Public Health*, 18(632), 1-15.
<http://dx.doi.org/10.1186/s12889-018-5526-2>
- World Health Organization [WHO]. (1998). *Health Promotion Glossary*.
<https://www.who.int/publications/i/item/WHO-HPR-HEP-98.1>
- Yang, H., Chen, Q., Zhou, N., Sun, L., Bao, H., Tan, L., Chen, H., Zhang, G., Ling, X., Huang, L., Li, L., Ma, M., Yang, H., Wang, X., Zou, P., Peng, K., Lu, K., Liu, T., Cui, Z., ... Cao, J. (2015). Lifestyles associated with human semen quality: results from the MARHCS cohort study in Chongqing, China. *Medicine*, 94(28), 1-12. <http://dx.doi.org/10.1097/md.0000000000001166>

INFORMAÇÕES SOBRE OS AUTORES

Mohamed Saido Balde: Doutorando em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de São João del-Rei – UFSJ; Mestre em Saúde Pública pela Universidade Federal do Ceará – UFC (2023); Especialista em Saúde Mental pela Universidade Regional do Cariri – URCA (2022); Graduado em Enfermagem pela Universidade da Integração internacional da Lusofonia Afro-Brasileira – UNILAB (2020).

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3946-1600>

E-mail: mohamedsaidobalde@gmail.com

Marculina da Silva: Doutoranda e Mestra em Enfermagem pela Universidade Federal de Santa Maria – UFSM (2023); Especialista em Informática na Saúde pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN (2022). Graduada em Enfermagem pela Universidade da Integração internacional da Lusofonia Afro-Brasileira – UNILAB (2020).

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6106-0582>

E-mail: marculinasilva30@gmail.com

Dennyura Oliveira Galvão: Professora titular da Universidade Regional do Cariri – URCA, associada ao Centro de Ciências Biológicas e da Saúde. Pós-Doutoranda no Programa de Pós-Graduação em Biociências e Saúde na Universidade do Oeste de Santa Catarina – UNOES; Doutora em Ciências Biológicas (Bioquímica Toxicológica) pela Universidade Federal de Santa Maria – UFSM (2016).

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8110-4204>

Z-mail: denyurag@gmail.com

Nota:

Mohamed Saido Balde e Dennyura Oliveira Galvão foram responsáveis pela concepção, análise e interpretação dos dados; Mohamed Saido Balde foi responsável pela redação do manuscrito; Marculina da Silva contribuiu com a revisão crítica do conteúdo do manuscrito e na revisão gramatical. Dennyura Oliveira Galvão foi supervisora do estudo e responsável pela aprovação da versão final a ser publicada.

Editor-associado responsável:

Terezinha Oliveira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9841-7378>

e-mail: teleoliv@gmail.com

Rodadas de avaliação:

R1: Cinco convites; dois pareceres recebidos

Revisor de normalização:

Adriana Curti Cantadori de Camargo

Disponibilidade de dados:

Não se aplica.