UNILEÃO – CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

HENRIQUE BARRETO CORREIA

ESTILO DE VIDA DE UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DA SAÚDE

JUAZEIRO DO NORTE
2023

HENRIQUE BARRETO CORREIA

ESTILO DE VIDA DE UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DA SAÚDE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus Saúde, como requisito para obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física, Artigo Científico.

Orientador: Prof. Me. Marcos Antônio Araújo Bezerra

JUAZEIRO DO NORTE
2023

HENRIQUE BARRETO CORREIA

ESTILO DE VIDA DE UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DA SAÚDE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus Saúde, como requisito para obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física.

Aprovada em 30 de junho de 2023

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Me. Marcos Antônio Araújo Bezerra
Orientador

Prof. Me. Cicero Rodrigo da Silva
Examinador

Prof. Esp. Cícero Idelvan de Morais
Examinador

JUAZEIRO DO NORTE
2023

Dedico esse trabalho a Marcos Antônio Araújo Bezerra por todo incentivo e apoio na construção desse projeto.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, pois diante de tantas atribulações me manteve firme, mesmo nos momentos que tentaram me prejudicar acabaram me fazendo o bem, na verdade o melhor na hora certa. Grato pela minha família: minhas irmãs e meu irmão e sobrinhos, que mais do que nunca foram minha base e como tal me sustentaram e me mantiveram firme durante todo o processo , quando pensei em desistir estavam lá mais confiante e empolgados que eu, principalmente minha mãe, Maria Helena Silva, que mesmo não tendo estudos sempre perguntava como estava a faculdade e se estava conseguindo pagar... muitas vezes lamentava que não podia ajudar naquele momento e mal sabia ela que me fortalecia mais que eu precisava, hoje não está mais presente fisicamente, o que torna esse momento de agradecimento mais difícil , faltam as palavras e a saudade grita, mas consigo ainda sentir sua presença e todo amor que me proporciona.

ESTILO DE VIDA DE UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DA SAÚDE

[1]Henrique Barreto CORREIA;
[2]Marcos Antônio Araújo BEZERRA;
.
[1] Discente do Curso de Educação Física - UNILEÃO, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.
[2] Docente do Curso de Educação Física - UNILEÃO, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

RESUMO

Introdução: Os problemas oriundos dos maus hábitos adquiridos, podem refletir também na vida adulta desenvolvendo possíveis doenças ligadas aos fatores de risco modificáveis, as conhecidas doenças crônicas não transmissíveis. **Objetivo:** Identificar o estilo de vida de universitários da área da saúde. **Método:** Esta pesquisa caracteriza-se como um estudo de campo, descritivo, analítico de corte transversal, onde a amostra do tipo conveniência foi composta por 107 universitários de um centro universitário localizado no interior do Ceará. Foram aplicados o questionário Estilo de Vida Individual, os resultados foram dispostos no Pentáculo do bem-estar, representado por uma estrela. A análise dos dados foi realizada pelo programa Jamovi através de análises estatísticas descritivas por distribuição de frequência (absolutas e percentuais), além das medidas de média e desvio padrão. Teste t independente foi utilizado, adotando uma significância de $p<0,05$). **Resultados:** A maioria dos universitários apresentou um estilo de vida regular (87;81,3%), destacando-se o sexo masculino em sua maior proporção (37;82,23%), quando comparados os constructos do estilo de vida entre os sexos, os resultados apontam existir uma diferença estatisticamente significativa no aspecto nutrição ($p=0,03$). **Conclusão:** Conclui-se que os universitários pesquisados apresentaram um estilo de vida regular, quando comparado os sexos as mulheres apresentaram uma maior significância no campo da nutrição.

Palavras-chave: Comportamento sedentário. Estilo de Vida Saudável. Estilo de vida.

ABSTRACT

Introduction: The Introduction: Problems arising from acquired bad habits can also reflect in adult life, developing possible diseases linked to modifiable risk factors, the known non-communicable chronic diseases. **Objective:** To identify the lifestyle of university students in the health area. **Method:** This research is characterized as a field, descriptive, analytical cross-sectional study, where the convenience sample was composed of 107 university students from a university center located in the interior of Ceará. The Individual Lifestyle questionnaire was applied, the results were arranged in the Pentagram of well-being, represented by a star. Data analysis was performed using the Jamovi program through descriptive statistical analysis by frequency distribution (absolute and percentage), in addition to mean and standard deviation measurements. Independent t test was used, adopting a significance of $p<0.05$). **Results:** Most university students had a regular lifestyle (87;81.3%), with the highest proportion of males (37;82.23%), when comparing the lifestyle constructs among the students. genders, the results show a statistically significant difference in terms of

nutrition (p=0.03). **Conclusion:** It is concluded that the university students surveyed had a regular lifestyle, when compared to the sexes, women showed a greater significance in the field of nutrition.

Keywords: Sedentary behavior. Healthy Lifestyle. Lifestyle.

INTRODUÇÃO

O ingresso no ensino superior é caracterizado por profundas mudanças de ordem comportamental e social na vida dos universitários, alterações que podem atingir o seu estilo de vida, provocado pela inserção em novos grupos de amizades e relacionamentos, sendo o mesmo modificável pelas ações que o indivíduo pratica no seu dia a dia, se faz necessário destacar o cuidado com o ambiente ao qual esse indivíduo se encontre, pois, pode ocorrer alterações positivas ou negativas (LINARD *et al*., 2019).

Os problemas oriundos dos maus hábitos adquiridos, podem refletir também na vida adulta desenvolvendo possíveis doenças ligadas aos fatores de risco modificáveis, as conhecidas doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), que poderiam ser prevenidas através da pratica de hábitos saudáveis, o estilo de vida é um somatório de atitudes que se iniciam na juventude e muito provavelmente irá influenciar nas fazes seguintes da vida, a entrada desses estudantes na vida acadêmica permite alterações significativas para o estilo de vida, pela simples mudança de rotina diária podendo trazer aos acadêmicos comportamentos adequados a saúde dos mesmos ou não (COSTA *et al*., 2019).

Para Nahas 2006, o conjunto de hábitos e ações individuais e coletivas, bem como seus valores e oportunidades interferem diretamente no estilo de vida e consequentemente na qualidade de vida dos indivíduos. Diz ainda que o estilo de vida ativo, é primordial para promoção da saúde e redução da taxa de mortalidade por varias causas, pois a maioria da população ainda está exposta a fatores de riscos comportamentais, atreves dos seus próprios comportamentos individuais. Tendo como causa as escolhas dos indivíduos, bem como as próprias barreiras de ordem social econômicas (NAHAS 2006).

A Organização Mundial da Saúde relatou que as doenças crônicas apontam aproximadamente 86,0% das mortes e 77,0% do total de doenças na Europa e têm como principal etiologia um conjunto de fatores fundamentalmente conectados aos

estilos de vida, ligados por meio das opções individuais ao decorrer da vida. (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2018). Atualmente há uma maior preocupação a respeito dos cuidados necessários para uma melhor qualidade de vida, evitando assim mais gastos do governo com a saúde da população, buscando identificar parâmetros para a prevenção de doenças essas que poderiam ser prevenidas pela mudança no estilo de vida adequado (LLIOTT, 2007).

Estima se que a quantidade de mortes por DCNT seja maior em países menos desenvolvidos, aproximadamente 78% no seu total, no Brasil em 2019 totalizou 74% dos casos dos óbitos e 71% dos casos de mortes prematuras, mostrando um aumento superior aos dados de 2017 que mostrava 41,3%, as DCNT são desenvolvidas por um conjunto de fatores de riscos modificáveis, sedentarismo e consumo de bebidas alcóolicas são exemplos (MALTA et al., 2019).

Com o surgimento da pandemia do Covid-19, ocorreu de forma atípica a necessidade de adaptação para o sistema não apenas de aprendizado como também o de ensino por conta da pandemia do Covid-19, com a pandemia ficou ainda mais claro o impacto sofrido pelos universitários nesse período pandêmico que também provocou uma alteração não só no estilo de vida, como no sistema de ensino, com isso potencializando ainda mais o sofrimento psíquico dos acadêmicos potencializando o nível de ansiedade e depressões por conta das exigências solicitadas por conta do isolamento social (SOUZA *et al*., 2021). Diante de tudo até aqui apontado o estudo tem por objetivo identificar o estilo de vida de universitários da área da saúde.

MÉTODO

Casuística e Sujeitos

Esta pesquisa caracteriza-se como um estudo de campo, descritivo, analitico de corte transversal, onde a amostra do tipo conveniencia foi composta por 107 universitários de um Centro Universitário localizado no interior do Ceará. Adotou-se como criterios de inclusão universitários da área da saúde, de ambos os sexos, matriculados e assíduos no semestre letivo 2022.2. Foram excluídos universitários com deficiências física, que impossibilite a praticar atividades físicas.

Instrumentos e Procedimentos

Para a coleta dos dados foi aplicado o questionário Estilo de Vida Individual, questionário esse validado e utilizados em pesquisas anteriores. O mesmo é composto por 05 (cinco) domínios principais: nutrição, Atividade Física, Comportamento preventivo, Controle de stress e Relacionamento pessoal, cada um dos domínios pertencem 03 (três) perguntas, totalizando 15 perguntas. Suas respostas estão dispostas no modelo de escalas de Likert, com opções de respostas que vão de 0 a 3 opções, onde zero corresponde a NUNCA, 01 (um) RARAMENTE, 02 (dois) QUASE SEMPRE, 03 (três) SEMPRE. (NAHAS, BARROS & FRANCALACCI, 2000).

Cada uma delas caracteriza uma representação do estilo de vida do indivíduo pesquisado, onde 0 e 1 trazem resultados prejudiciais, enquanto 2 e 3 resultados melhores. (NAHAS, BARROS & FRANCALACCI, 2000). Após os resultados obtidos e feita a tabulação, os mesmos são dispostos no Pentáculo do bem estar, representado por uma estrela, onde cada uma das suas pontas representa um dos 05 (cinco) domínios.

A coleta de dados ocorreu no segundo semestre do ano letivo de 2022, durante quatro semanas. Entre os meses de setembro e outubro os questionários foram convidados a participar da pesquisa, caso aceitassem e se enquadrassem nos critérios de elegibilidade, os mesmos eram encaminhados para uma sala reservada para aplicação da pesquisa, ressalta-se que os dados do estudo foram coletados pelos universitários nos períodos matutino, vespertino e noturno.

Análise de dados

O tratamento preparatório para a análise dos dados resultou na elaboração de um banco de dados, ou seja, na tabulação e digitação no programa Microsoft Excel®, 2013. Em seguida, as análises dos dados da pesquisa foram conduzidas através do programa estatístico Statistical Package for Social Sciences (SPSS), versão 18. No presente estudo foram realizadas análises estatísticas descritivas por distribuição de frequência (absolutas e percentuais), além das medidas de média e desvio padrão. Teste *t* independente foi utilizado, adotando uma significância de $p<0,05$).

Aspectos éticos

Foram respeitados todos os procedimentos éticos vigentes, em acordo a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. Todos os participantes foram informados dos procedimentos a serem adotados na pesquisa. O estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, através do parecer 2.387.940.

RESULTADOS

A maioria dos universitários era do sexo feminino (62; 57,93%), com idade média de 25,01±5,04 anos. Observou-se que a maioria dos universitários possuem função laboral (80;74,8%), possuía renda familiar maior que um salário-mínimo (92;86%), cor parda (74;69,2%), possuem cônjuge (67;62,6%), não fazem uso de bebida alcoólica (55; 51,4%) e não fumantes (91; 85%). A maioria dos universitários apresentou um estilo de vida regular (87;81,3%), destacando-se o sexo masculino em sua maior proporção (37;82,23%) (FIGURA 1).

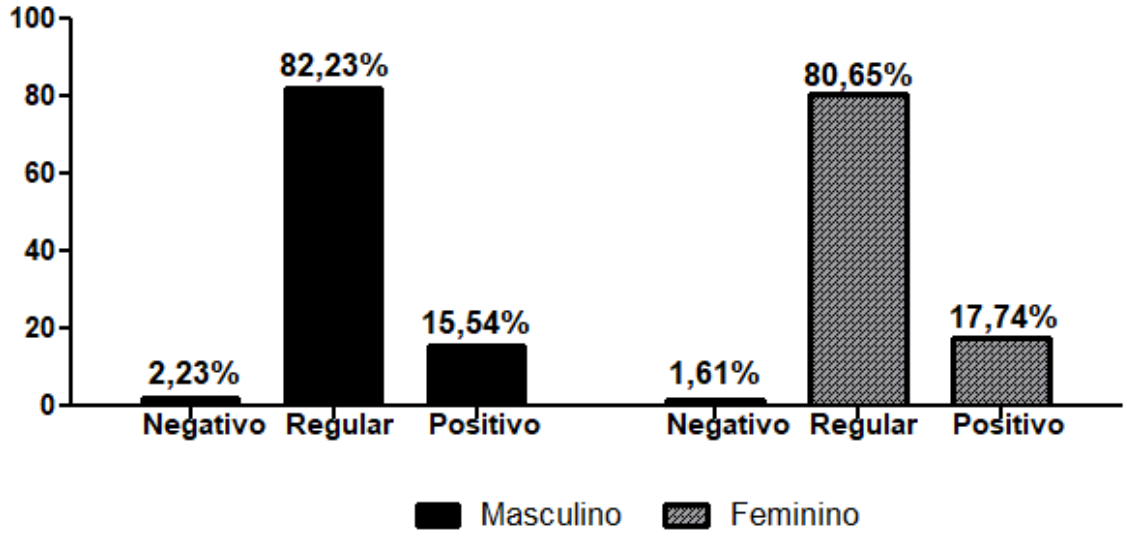

Figura 1 – Distribuição das proporções do estilo de vida de universitários de acordo com o sexo. Juazeiro do Norte, CE, 2022

Fonte: Dados da pesquisa, 2022

Quando comparados os constructos do estilo de vida entre os sexos, os resultados apontam existir uma diferença estatisticamente significativa no aspecto nutrição (p=0,03) (TABELA 1).

Variável	Descritiva				Comparativa	
	Homens		Mulheres			
	Média	DP	Média	DP	*t*	*p*
Nutrição	1,33	0,41	1,59	0,60	4,71	**0,03***
Atividade Física	1,46	1,04	1,10	1,04	1,76	0,08
Comportamento Preventivo	2,04	0,46	2,13	0,42	-1,04	0,30
Relacionamento Social	1,65	0,44	1,67	0,41	-0,17	0,86
Controle de estresse	1,07	0,59	1,16	0,68	-0,64	0,52
Estilo de vida gera	1,55	0,36	1,53	0,35	0,33	0,74

Tabela 01 – Descrição e comparação dos componentes do estilo de vida de universitários, 2022

Fonte: Dados da pesquisa, 2022

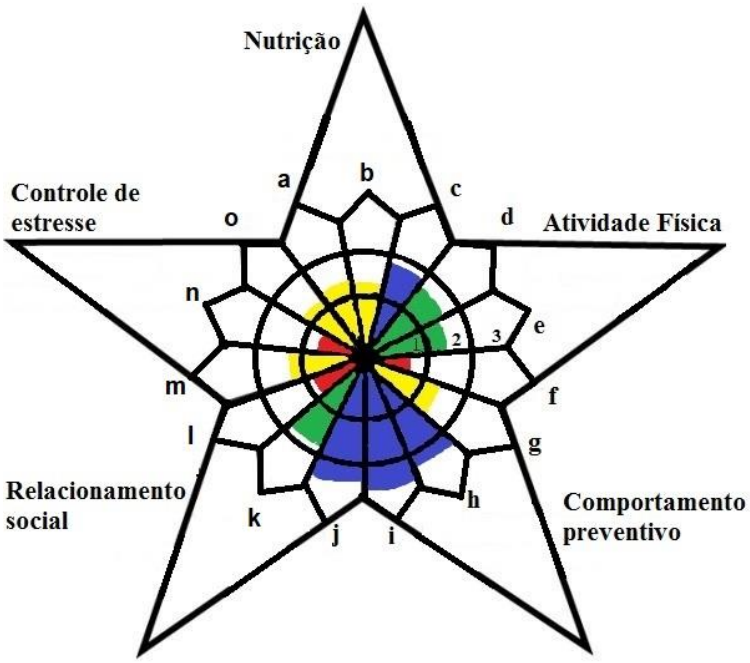

Figura 2 - Representação pictorial do pentáculo do bem-estar de universitários.

Fonte: Dados da pesquisa, 2022

DISCUSSÕES

A maioria dos universitários apresentaram um estilo de vida tido como regular, quando comparados os constructos do estilo de vida entre os sexos, os resultados apontam existir uma diferença estatisticamente significativa no aspecto nutrição. Foram encontrados na literatura estudos com resultados semelhantes ao da presente pesquisa, de acordo com os resultados de Tassini *et al.,* (2017)*,* Barros *et al.,*(2022)*,* trazem que 79,6% e 43% dos universitários pesquisados atingiram um total de entre 35 e 54 pontos no questionário Estilo de vida, o que os classificam com o estilo de vida regular, de acordo com as classificações encontradas no teste utilizado.

Observou-se que a maioria dos universitários apresentou um estilo de vida regular, indicando um maior comprometimento com a saúde e o bem-estar. Esse resultado é encorajador, especialmente considerando os diversos compromissos, como trabalho e relacionamentos, enfrentados pelos estudantes. Isso sugere que os universitários da área da saúde dessa pesquisa estão adotando práticas saudáveis e dedicando-se à sua saúde de forma consistente.

Na pesquisa de Prati *et al*. (2020) há concordância com os resultados apresentados, em pesquisa realizada na Universidade Federal de Ouro Preto (RU - UFOP), foi identificado que as mulheres apresentaram uma porcentagem um pouco maior de casos adequados na dimensão nutrição em comparação com os homens (M=13,4%; F=16%). Isso sugere que as mulheres tendem a adotar hábitos alimentares um pouco mais saudáveis do que os homens nesse contexto universitário específico. Esses resultados podem estar relacionados a fatores sociais, culturais e individuais que influenciam as escolhas alimentares de cada gênero.

Entretanto, é possível perceber no estudo intitulado “Estilo de vida e estado nutricional de universitários ingressantes em cursos da área de saúde do Recife/PE” de Paixão *et al.* (2010) que, em geral, os estudantes não apresentam um estilo de vida saudável, o que os coloca em situação de risco para o desenvolvimento de vários agravos a saúde, especialmente de doenças crônico degenerativas. Esse comportamento é ainda mais preocupante em um grupo que desempenhará um papel fundamental na disseminação de um estilo de vida saudável.

Nutrição e sexo: Um achado importante foi a diferença significativa entre homens e mulheres no que diz respeito à variável "Nutrição". As mulheres apresentaram uma pontuação média mais alta, indicando uma tendência de adotar

hábitos alimentares mais saudáveis em comparação aos homens. Isso pode refletir uma maior preocupação com a alimentação equilibrada e uma conscientização sobre a importância da nutrição na área da saúde.

A nutrição desempenha um papel fundamental na promoção da saúde e no bem-estar dos estudantes universitários, especialmente aqueles da área da saúde, que possuem conhecimentos aprofundados sobre os benefícios de uma alimentação equilibrada. Nesse contexto, é interessante observar a diferença significativa encontrada entre homens e mulheres em relação à variável "Nutrição" (PRATI, et al., 2020).

Marcondelli et al. (2008) revela, em sua pesquisa, que as mulheres apresentaram uma média de pontuação mais alta (1,59) em comparação com os homens (1,33), indicando que elas tendem a adotar hábitos alimentares mais saudáveis. Essa diferença pode ser atribuída a diversos fatores, como a maior conscientização sobre a importância da nutrição na área da saúde, a preocupação com a manutenção de uma alimentação equilibrada e o acesso a informações sobre nutrição e dietética.

Ao comparar o estudo sobre o estilo de vida de universitários da área da saúde com a pesquisa de Marcondelli et al. (2008) sobre nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestre, podemos destacar algumas diferenças e semelhanças relevantes, com foco específico na nutrição.

Ambos os estudos abordam a área da saúde e fornecem insights sobre os hábitos alimentares dos estudantes universitários. O estudo de Marcondelli et al. (2008) revelou que a maioria dos estudantes apresentava peso dentro da faixa considerada normal, mas também identificou um percentual de estudantes com baixo peso e sobrepeso. Além disso, eles observaram diferenças significativas nos hábitos alimentares entre os cursos analisados. Por exemplo, os alunos de Nutrição apresentaram o maior percentual de baixo peso e o menor percentual de sobrepeso em comparação aos demais cursos.

É importante ressaltar que a nutrição adequada desempenha um papel essencial na formação de futuros profissionais da área da saúde. Ao adotar hábitos alimentares saudáveis, os estudantes não apenas cuidam de sua própria saúde, mas também se tornam modelos e orientadores para seus futuros pacientes e comunidade em geral (PENAFORTE; MATTA; JAPUR, 2016).

Diante desses resultados, destaca-se a importância de promover a conscientização sobre a nutrição entre os estudantes universitários, independentemente do sexo. Estratégias educacionais e programas de intervenção podem ser desenvolvidos para incentivar a adoção de hábitos alimentares saudáveis e proporcionar uma base sólida de conhecimento nutricional aos estudantes (PINTO, 2019).

Essas descobertas ressaltam a necessidade de intervenções e estratégias educativas direcionadas aos estudantes, com foco na promoção de uma alimentação adequada e equilibrada. Ações voltadas para a conscientização sobre os benefícios de uma nutrição saudável e sua influência na qualidade de vida podem ser de extrema importância para garantir que os universitários da área da saúde sejam modelos e orientem a população em geral sobre a importância de uma alimentação adequada para a saúde física e mental (PINTO, 2019).

A compreensão dessas diferenças pode orientar a criação de estratégias de promoção da saúde mais efetivas, adaptadas às necessidades específicas de cada grupo. Além disso, os resultados sugerem a importância de abordar a nutrição como um aspecto relevante no contexto do estilo de vida dos universitários, especialmente no que diz respeito à conscientização sobre escolhas alimentares saudáveis, sugerem a necessidade de estratégias de promoção de saúde direcionadas a esses estudantes, levando em consideração que eles serão futuros profissionais da área de saúde e terão a responsabilidade de orientar outras pessoas sobre o tema (CARNEIRO et al., 2014).

A compreensão das diferenças nos hábitos alimentares entre os estudantes universitários da área da saúde, como destacado nos estudos mencionados, é crucial para o desenvolvimento de estratégias de promoção da saúde mais efetivas e adaptadas às necessidades específicas desses grupos. Os resultados desses estudos ressaltam a importância de abordar a nutrição como um aspecto fundamental do estilo de vida dos estudantes universitários da área da saúde.

Este estudo apresenta várias limitações importantes que devem ser consideradas. Primeiramente, sua natureza transversal impede a análise de mudanças ao longo do tempo e não permite estabelecer relações causais entre as variáveis estudadas. Estudos longitudinais seriam necessários para obter uma visão mais abrangente e compreender melhor as associações entre o estilo de vida dos universitários da área da saúde. Além disso, a coleta de dados por meio de

questionários autorrelatados pode introduzir vieses, como a subjetividade na resposta dos participantes ou a omissão de informações importantes. Para aumentar a confiabilidade dos resultados, seria recomendável incluir métodos complementares, como avaliações objetivas ou registros documentais. Outra limitação é a falta de diversidade da amostra em termos de cursos e instituições de ensino, o que limita a generalização dos achados para a população estudantil da área da saúde como um todo. Estudos futuros com amostras mais amplas e diversificadas são necessários para obter resultados mais robustos e representativos.

Por fim, é importante mencionar que o estudo se baseou em dados autorrelatados sobre o estilo de vida dos universitários, o que pode estar sujeito a viés de memória ou subjetividade. A inclusão de medidas objetivas, como avaliações físicas ou registros clínicos, poderia fornecer informações mais precisas e objetivas sobre o estilo de vida dos participantes.

CONCLUSÃO

Conclui-se que os universitários pesquisados apresentaram um estilo de vida tido como regular, quando comparado os constructos entre os sexos, as mulheres apresentaram uma maior significância no campo da nutrição.

REFERÊNCIAS

BARROS, R. P. et al. Necessidades em Saúde dos adolescentes na perspectiva dos profissionais da Atenção Primária à Saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 425–434, 12 fev. 2021.

CARNEIRO, Ana Luiza Marques et al. Padrão do uso de álcool entre estudantes universitários da área da saúde. **Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro**, 2014.

COSTA *et al.* Perfil do estilo de vida de universitários de educação física da cidade do rio de janeiro. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento,** v. 25, n. 2, p. 73, 2017.

LINARD*, et al*. Associação entre estilo de vida e percepção de saúde em estudantes universitários. **Journal of Health & Biological Sciences**, v. 7, n. 4, p. 374, 2019.

LLIOTT WJ. Secondary hypertension: renovascular hypertension. In: Black H, Elliott WG. (editors). Hypertension: a companion to Braunwald's heart disease. **Philadelphia: Elsevier;** 2007. p. 93-105.

MALTA, D. C. et al. Probabilidade de morte prematura por doenças crônicas não transmissíveis, Brasil e regiões, projeções para 2025. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 22, p. e190030, 1 abr. 2019.

MARCONDELLI et al. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde **Revista de Nutrição inadequação nos hábitos alimentares**. Rev. Nutr., Campinas, 21(1):39-47, jan./fev., 2008

MORAIS, C. *et al*. Estilos de vida e bem-estar de estudantes do ensino superior. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, n. SPE7, p. 57–64, out. 2020.

NAHAS, *et al*. O pentáculo do bem-estar - base conceitual para avaliação do estilo de vida de ndivíduos ou grupos**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde,** v. 5, n. 2, p. 48–59, 2000.

TASSINI, C. C. *et al*. Assessment of the Lifestyle of University Students in the Healthcare Area Using the Fantastic Questionnaire. International **Journal of Cardiovascular Sciences,** 2017.

TAVARES, Cíntia Carleto et al. Saúde e qualidade de vida de universitários da área da saúde. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, v. 7, n. 1, p. 53-63, 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. (WHO). **Global status report on alcohol and health. Geneva**; 2011. [Cited in 2014 Aug 28]. Available from http:// www.who.int/substance_abuse/publications/global_alcohol_report/ msbgsruprofiles.pdf

PAIXÃO, L.A.; DIAS, R.M.R.; PRADO, W.L. Estilo de vida e estado nutricional de universitários ingressantes em cursos da área de saúde do recife/pe. **Associação Brasileira de Editoras Universitarias**. v. 1, n 1, p 158-163, 2015.

PRATI, Sérgio Roberto Adriano; PORTO, Wagner José; FERREIRA, Luciana. Estilo de vida de universitários: uma investigação sobre hábitos alimentares, atividade física e estresse. **BIOMOTRIZ**, v. 14, n. 2, p. 69-78, 2020.

PINTO, Priscila Maura Pereira. Peso médio das refeições, quantificação de lipídios e ações de educação alimentar e nutricional em um restaurante universitário. 2019. 59 f. Monografia (Graduação em Nutrição) - **Escola de Nutrição, Universidade Federal de Ouro Preto**, Ouro Preto, 2019.

PENAFORTE, F. R. O; MATTA, N. C; JAPUR, C. C. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. **Revista Demetra**, v. 11, n. 1. p. 225- 237, 2016.

CENTRO UNIVERSITÁRIO DR. LEÃO SAMPAIO
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

APÊNDICE 1

INFORMAÇÕES DO PARTICIPANTE

1. **Qual seu sexo?**
   [ ]^0 Masculino [ ]^1 Feminino

2. **Qual sua idade:** _____anos

3. **Cor da pele**
   [ ]^0 Não pardo [ ]^1 Pardo

4. **Qual seu curso?** _____

INFORMAÇÕES DOS PAIS

5. **Escolaridade dos pais**
   [ ]^0 Não alfabetizado [ ]^1 Alfabetizado

6. **Renda familiar**
   [ ]^0 Até 1 salário mínimo [ ]^1 Mais de 1 salário mínimo

7. **Ocupação dos pais**
   [ ]^0 Sem função laboral [ ]^1 Com função laboral

8. **Estado civil dos pais**
   [ ]^0 Sem conjunge [ ]^1 Com conjunge

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES

9. **Faz uso de bebida alcoólica?**
   [ ]^0 Não [ ]^1 Sim Quantas vezes na semana

10. **É fumante?**
    [ ]^0 Não [ ]^1 Sim Quantos cigarros por dia

CENTRO UNIVERSITÁRIO DR. LEÃO SAMPAIO
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ANEXO 1

ESTILO DE VIDA

Nutrição

a) Sua alimentação diária inclui ao menos 5 porções de frutas e verduras.

[0]	[1]	[2]	[3]
Nunca	Raramente	Quase sempre	Sempre

b) Você evita ingerir alimentos gordurosos (frituras) e doces.

[0]	[1]	[2]	[3]
Nunca	Raramente	Quase sempre	Sempre

c) Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo.

[0]	[1]	[2]	[3]
Nunca	Raramente	Quase sempre	Sempre

Atividade Física

d) Você realiza ao menos 30 minutos de atividades físicas moderadas ou intensas, de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais dias na semana.

[0]	[1]	[2]	[3]
Nunca	Raramente	Quase sempre	Sempre

e) Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular.

[0]	[1]	[2]	[3]
Nunca	Raramente	Quase sempre	Sempre

f) No seu dia-a-dia, você caminha ou pedala como meio de transporte e, preferencialmente, usa as escadas em vez do elevador.

[0]	[1]	[2]	[3]
Nunca	Raramente	Quase sempre	Sempre

Comportamento Preventivo

g) Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los.

[0]	[1]	[2]	[3]
Nunca	Raramente	Quase sempre	Sempre

h)Você não fuma e ingere álcool com moderação* (menos de 2 doses ao dia).

[0]	[1]	[2]	[3]
Nunca	Raramente	Quase sempre	Sempre

**Se você nunca fuma ou ingere álcool com moderação, deve escolher a opção 3 – sempre.*

i) Você sempre usa cinto de segurança e, se dirige, o faz respeitando as normas de trânsito, nunca ingerindo álcool, se vão dirigir.

[0]	[1]	[2]	[3]
Nunca	Raramente	Quase sempre	Sempre

Relacionamento Social

j) Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos.

[0]	[1]	[2]	[3]
Nunca	Raramente	Quase sempre	Sempre

k) Seu lazer inclui reuniões com amigos, atividades esportivas em grupo ou participação em associações.

[0]	[1]	[2]	[3]
Nunca	Raramente	Quase sempre	Sempre

l) Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social.

[0]	[1]	[2]	[3]
Nunca	Raramente	Quase sempre	Sempre

Controle do Estresse

m) Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar.

[0]	[1]	[2]	[3]
Nunca	Raramente	Quase sempre	Sempre

n) Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado.

[0]	[1]	[2]	[3]
Nunca	Raramente	Quase sempre	Sempre

o) Você procura equilibrar o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer.

[0]	[1]	[2]	[3]
Nunca	Raramente	Quase sempre	Sempre