

# RISCO PARA DOENÇAS CRÔNICAS EM ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM

## RISK FOR CHRONIC DISEASES IN ACADEMICS OF NURSING

AMANDA PEREIRA DE AZEVEDO<sup>1\*</sup>, ANTONIO WERBERT SILVA DA COSTA<sup>1</sup>, ERIKA ROBERTA SOARES LOPES<sup>2</sup>, ANA CAROLINE SOUSA DA COSTA SILVA<sup>2</sup>, BRENDA LÍCIA MARTINS DA SILVA<sup>2</sup>, YAN KARDEC DA SILVA SOUSA<sup>2</sup>, BRUNA LIRA SANTOS<sup>2</sup>, RODRIGO DE ARAÚJO SILVA<sup>3</sup>, LIA RAQUEL LIMA GOMES<sup>4</sup>, CAMILA SILVA IBIAPINA<sup>5</sup>, KEILA RODRIGUES DE ALBUQUERQUE<sup>6</sup>

1. Enfermeiros pelo Instituto de Ensino Superior de Teresina-IEST; 2. Graduandos de Enfermagem pela Faculdade Uninassau, Teresina-PI; 3. Enfermeiro pela Faculdade Uninovafapi; 4. Graduanda em Enfermagem pela Faculdade do Piauí – FAPI; 5. Enfermeiro pela Faculdade Santo Agostinho; 6. Orientadora, Mestre em Saúde e Comunidade Pela Universidade Federal do Piauí – UFPI, Professora Adjunta do Curso Bacharelado em Enfermagem do Instituto de Ensino Superior de Teresina-IEST.

\* Praça Bona Primo, 50, Centro, Campo Maior, Piauí, Brasil. CEP: 64280-000. [anandanaira@hotmail.com](mailto:anandanaira@hotmail.com).

Recebido em 20/02/2019. Aceito para publicação em 18/03/2019

### RESUMO

Um dos maiores problemas de saúde pública, as Doenças Crônicas vêm sendo impulsionadas pelo processo de industrialização e globalização. Objetivou-se analisar os hábitos levados por graduandos de Enfermagem. Estudo descritivo e exploratório com abordagem quantitativa realizado em uma instituição de ensino superior privada. Os participantes foram acadêmicos do curso de enfermagem, maiores que 18 anos, de ambos os sexos e que aceitaram participar do estudo. A amostra da pesquisa foi não probabilística, ocorrendo através da entrevista de todos os acadêmicos que cursavam séries iniciais e finais do curso. Os dados foram submetidos a uma análise descritiva dos dados, apresentando com valores absolutos, porcentagens e média e desvio padrão. O estudo atendeu aos aspectos éticos conforme resolução 466/12. Participaram da pesquisa 98 acadêmicos. Destes 35,7% pertenciam ao quarto período e 64,3% ao oitavo período. Quanto à análise dos hábitos de vida levados por esses participantes percebe-se que a maioria informa dormir menos que 7 horas por noite, não praticam atividades físicas regulares, consomem alimentos processados, frituras e excesso de açúcar quatro vezes ou mais durante a semana. A população estudada apresentou fatores de riscos para o desenvolvimento de doenças crônicas, sendo necessárias ações de conscientização visando o retardar dos riscos.

**PALAVRAS-CHAVE:** estudantes de ciências da saúde, fatores de risco, doenças crônicas.

### ABSTRACT

One of the major public health problems, Conic Diseases has been driven by the process of industrialization and globalization. The objective was to analyze the habits taken by Nursing undergraduates. Descriptive and exploratory study with a quantitative approach carried out in a private higher education institution. The participants were nursing undergraduates, over 18 years old, of both sexes and who

accepted to participate in the study. The sample of the research was non-probabilistic, occurring through the interview of all the students who attended the initial and final series of the course. The data were submitted to a descriptive analysis of the data, presenting with absolute values, percentages and mean and standard deviation. The study met the ethical aspects according to resolution 466/12. 98 students participated in the study. Of these 35.7% belonged to the fourth period and 64.3% to the eighth period. As for the analysis of the habits of life taken by these participants it is noticed that the majority informs to sleep less than 7 hours per night, do not practice regular physical activities, consume processed foods, fries and excess sugar four times or more during the week. The studied population presented risk factors for the development of chronic diseases, requiring awareness actions aimed at delaying the risks.

**KEYWORDS:** Health science students, risk factors, chronic diseases.

### 1. INTRODUÇÃO

Descritas como um dos maiores problemas de saúde pública da atualidade, as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) vem sendo diretamente impulsionadas pelo processo de industrialização e globalização<sup>1</sup>. A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que as DCNT matam 15 milhões de pessoas a cada ano e grande parte dos óbitos são prematuros e evitáveis, acometendo pessoas com menos que 70 anos<sup>2</sup>.

No Brasil quando se trata ao crescimento da obesidade, estudos do Ministério da Saúde mostram que mais da metade da população está acima do peso e 18% dos entrevistados estão obesos, o estudo destaca ainda que esses fatores são altamente determinantes no que se trata ao desenvolvimento de patologias crônicas<sup>3</sup>. Os hábitos alimentares e a falta de atividade física, além da disponibilidade de alimentos com alto valor energético, ligados à estressante rotina atual de crianças, jovens e adultos são grandes responsáveis no

crescimento dessas doenças<sup>4</sup>.

O Brasil e outros países da América latina passaram nestas últimas décadas por uma rápida transição nutricional, tendo como característica a diminuição da desnutrição e o aumento da obesidade<sup>5</sup>. Essas transformações ocorridas no mundo têm feito com que as pessoas e os jovens apresentem uma maior facilidade em incorporar novos hábitos alimentares, incentivadas através do marketing e pela rotina acelerada, aderindo aos fast foods, ao consumo de refrigerantes e de produtos processados<sup>6</sup>.

O aumento das DCNT afeta principalmente as pessoas de baixa renda e reflete os efeitos negativos do processo de globalização através da rápida urbanização e industrialização, das desigualdades no acesso aos serviços de saúde, da urbanização rápida, da vida sedentária e da alimentação com alto teor calórico, além do marketing que estimula o uso do tabaco e do álcool<sup>7</sup>. Também retrata que as políticas de saúde devem estar diretamente voltadas para o controle de dos principais fatores de riscos que vem acometendo a população, tais como a inatividade física e obesidade<sup>8</sup>.

De acordo com a OMS, um pequeno conjunto de fatores de risco responde pela grande maioria das mortes por DCNT e por fração substancial da carga de doenças devido a essas enfermidades<sup>2</sup>. Entre esses fatores, têm-se principalmente o tabagismo, o consumo excessivo de bebidas alcoólicas, as dietas inadequadas e a inatividade física<sup>8</sup>.

O público jovem está exposto diretamente aos fatores de risco para o desenvolvimento de DCNT<sup>9</sup>. Esse público está diretamente exposto a vida acelerada, acarretando maus hábitos de alimentação e descanso, além da inatividade física estimulada por atividades como assistir televisão, usar computador e smartphones<sup>10</sup>.

Diante do grande número de mortes relacionadas aos fatores de riscos levados nos hábitos e estilo de vida da população jovem o presente estudo tem por objetivo analisar os hábitos levados por graduandos de um curso de Bacharelado em Enfermagem e associar com o desenvolvimento de DCNT da população jovem atual.

## 2. MATERIAL E MÉTODOS

Tratou-se de um estudo descritivo e exploratório com abordagem quantitativa realizado em uma instituição de ensino superior privada localizada na zona leste da cidade de Teresina, Piauí, Brasil, com funcionamento noturno.

Os participantes da pesquisa foram 98 acadêmicos do curso bacharelado em enfermagem, maiores que 18 anos, de ambos os sexos e que se encontravam na instituição no momento da coleta de dados. Usou-se como critérios de exclusão acadêmicos menores que 18 anos e que possuíam no momento da coleta algum diagnóstico de doença mental ou degenerativa como também algum fator que impossibilitasse a coleta de dados. A amostra da pesquisa foi não probabilística, ocorrendo através da entrevista de todos os acadêmicos

que cursavam séries iniciais e finais do curso, visando dados mais realísticos quanto aos hábitos de início e fim de curso.

A coleta dos dados ocorreu nos meses de outubro e novembro de 2016 e utilizou-se um formulário elaborado pelos pesquisadores contendo variáveis sociodemográficas como sexo, idade, estado civil, renda, trabalho, se reside na mesma cidade em que estuda e qual período que está cursando de faculdade. Para as variáveis específicas utilizaram-se as horas de sono, se eram tabagistas ou etilistas, se praticavam atividades físicas e a frequência em que consumiam frituras, alimentos processados ou com excesso de açúcar e frutas, verduras e legumes.

Os participantes foram abordados em sala de aula e foram orientados quanto a aceitação da participação voluntária da pesquisa, mediante explicação dos eventuais riscos pelos pesquisadores e após a confirmação da aceitação por meio da assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido.

Após a coleta os dados obtidos foram armazenados em um banco eletrônico no programa Excel 2010 (Windows 8) e posteriormente analisou-se estatisticamente utilizando o Statistical Package for the Social Sciences – SPSS (versão 20.0). Os dados foram submetidos a uma análise descritiva dos dados, apresentando com valores absolutos, porcentagens e média e desvio padrão.

Sabendo que toda pesquisa realizada com seres humanos possuem riscos esta pesquisa foi classificada com riscos mínimos, os quais foram repassados para os participantes antes da aceitação de participação da pesquisa. A pesquisa atendeu a todos os aspectos éticos conforme preconiza a resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. Obteve-se aprovação da Instituição de Ensino Superior e após enviado para apreciação do Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Paulista, obtendo parecer favorável conforme CAAE 56415916.0.0000.5512.

## 3. RESULTADOS

Participaram da pesquisa 98 acadêmicos do curso Bacharelado em Enfermagem da instituição. Destes 35,7% pertenciam ao quarto período e 64,3% ao oitavo período. Maior parte dos entrevistados eram do sexo feminino (79,5%), com média de idade de 28 anos e renda de R\$ 1.973,45. 60,2% dos participantes referiram estado civil solteiros, de maioria que residiam na mesma cidade em que estudam (73,4%) e que possuíam outra ocupação além da faculdade (76,5%), conforme tabela 01.

Quanto à análise dos hábitos de vida levados por esses participantes percebe-se que a maioria informa dormir menos que 7 horas por noite (76,5%), que não praticam atividades físicas regulares (69,3%) e que informam consumir alimentos processados (57,1%), frituras (59,1%) e excesso de açúcar (53,1%) quatro vezes ou mais durante a semana.

**Tabela 1.** Dados sociodemográficos e hábitos de vida de acadêmicos

de enfermagem, Teresina – PI, 2016 (n= 98).

<b>Enfermagem</b>	
<b>n (%)</b>	
<b>Período</b>	
4	35 (35,7)
8	63 (64,3)
<b>Gênero</b>	
Masculino	20 (20,5)
Feminino	78 (79,5)
<b>Estado civil</b>	
<b>Idade média</b>	±28,2
Solteiro	59 (60,2)
Casado/ união estável	33 (33,6)
Divorciado/ separado	6 (6,2)
<b>Reside na mesma cidade que estuda</b>	
Sim	72 (73,4)
Não	26 (26,6)
<b>Outra ocupação ou trabalho</b>	
<b>Renda mensal média</b>	<b>R\$ 1.973,45</b>
Sim	75 (76,5)
Não	23 (24,5)
<b>Horas de sono</b>	
Menos de 7 horas	75 ( 76,5)
Entre 7 e 8 horas	18 (18,3)
Mais de 8 horas	5 (5,1)
<b>Tabagista</b>	
Sim	3 (3,1)
Não	95 (96,9)
<b>Etilista</b>	
Sim	32 (32,6)
Não	66 (67,4)
<b>Atividade física</b>	
Não	68 (69,3)
3x/ semana	24 (24,4)
Mais que 3x/semana	6 (6,1)
<b>Frequência de frituras</b>	
Diariamente	26 (26,4)
4x ou mais	56 (57,1)
Não consumo	16 (16,3)
<b>Frequência de processados</b>	
Diariamente	8 (8,1)
4x ou mais	58 (59,1)
Não consumo	32 (32,6)
<b>Frequência de verduras e legumes</b>	
Diariamente	42 (42,8)
4x ou mais	52 (53,1)
Não consumo	4 ( 4,1)
<b>Frequência de excesso em açúcar</b>	
Diariamente	22 (22,4)
4x ou mais	52 (53,1)
Não consumo	24 (24,5)
<b>Total</b>	<b>98 (100)</b>

Fonte: Pesquisa própria.

#### 4. DISCUSSÃO

Diante dos dados apresentados verificamos a maior presença de pessoas do sexo feminino dentre os participantes do estudo, corroborando com dados de outras pesquisas semelhantes que destacam que a presença de mulheres em cursos de graduação tem aumentado constantemente, inclusive nos cursos da área de saúde, estando também associados com a hereditariedade adquirida quanto ao cuidar, fator de extrema influência para a presença de mulheres em cursos de saúde<sup>11,12,13,14</sup>.

Ao analisar a média de idade dos participantes percebe-se que os estudantes de graduação da atualidade estão demorando um pouco mais para entrar na universidade, porém outros estudos que caracterizam o perfil sociodemográfico de estudantes de graduação destacam que os alunos apresentam em sua maioria uma média de idade de 20 a 24 anos, contrário aos dados desta pesquisa<sup>14,15</sup>.

Outro fator relevante a ser abordado é a dupla ou tripla jornada que esses universitários enfrentam em seu dia a dia, pois mais da metade dos participantes referem ter outra ocupação além dos estudos, fator esse considerado de risco para o desenvolvimento de patologias. Destaca-se que trabalhar e o estudar são atividades bastante comuns aos indivíduos que ingressam na educação superior nos dias de hoje<sup>16</sup>.

Diante da necessidade de uma renda para que possa manter seus estudos, a população universitária está exposta diretamente às condições mais precárias no processo de trabalho, passando assim a venderem sua força de trabalho, pela necessidade de sobrevivência e para manter sua vida acadêmica ativa<sup>17</sup>.

A opção por trabalhar e estudar aparece a partir do conceito de que o acadêmico irá independe financeiramente e ainda colaborar para o orçamento de sua família. A família não tem recursos para mantê-lo, portanto estudar é um projeto que depende apenas de si, de seus desejos e de seus recursos financeiros, mesmo que, às vezes, venha em conjunto com o incentivo da família<sup>16,18</sup>.

Na situação do acadêmico, repara-se que, muitas vezes, o rendimento torna-se reduzido em relação às atividades estudantis, por parte do estudante que trabalha e contribui com o sustento família. Em muitos casos ocorre uma deficiência de tempo para os estudos, juntando com desânimo, cansaço, insônia e estresse. Alguns hábitos dos estudantes também podem prejudicar o rendimento, como dormir tarde e má alimentação<sup>19</sup>.

Outro estudo destaca que a motivação que esses acadêmicos têm ao também trabalhar é a de ter como custear as suas despesas com a vida acadêmica, visando com essa a melhora de sua qualidade de vida através de conhecimentos e financeiro<sup>20</sup>.

Percebe-se que a maioria dos participantes do estudo não possuem padrões de sono como recomendado, dormindo menos do que 7 horas por dia, isso pode se evidenciar pelo fato de que muitos trabalham além de estudar. Como a minoria dos acadêmicos relatou ter padrão de sono com mais do que 7 horas, vale saber que o corpo humano necessita de um período satisfatório de sono para que ocorra o seu equilíbrio fisiológico, por isso quando prolongado o período do qual se ficar acordado, podem se desencadear doenças<sup>21,22</sup>.

Um fator importante para a prevenção de DCNT presentes nos resultados desta pesquisa é o baixo índice de tabagistas. Sabe-se que o uso do tabaco é um importante fator de risco para o aumento de morbidades<sup>23</sup>. Dados esses que diferem de outros

estudos realizados nacionalmente e internacionalmente que mostram que os estudantes universitários tendem a consumir o cigarro, gerando ou não dependência durante sua vida acadêmica<sup>24,25</sup>.

Dentre os fatores que influenciam e até mesmo propiciam o consumo de drogas, ilícitas ou não, está o acesso à universidade, em que o jovem se afasta da família, muitas vezes indo para centros distantes da sua origem, além da vivência em festas em que as drogas por vezes podem ser usadas para favorecer a integração e os relacionamentos interpessoais<sup>26,25</sup>.

Nota-se nesta pesquisa que maior parte dos participantes referem não praticar atividades físicas e possuem hábitos alimentares não saudáveis, consumindo frituras, alimentos processados e com excesso de açúcares quase que diariamente. Dados esses que corroboram com um estudo realizado no Bahrein, onde mais da metade dos estudantes de ciências da saúde entrevistados possuíam hábitos alimentares negativos para a saúde<sup>27</sup>. Outro estudo realizado com acadêmicos evidencia que a má alimentação associada com a inatividade física é um fator que contribui para o rápido ganho de peso e em consequência ao desenvolvimento de doenças<sup>28</sup>.

Evidenciamos que o padrão alimentar influencia diretamente o estado nutricional dos indivíduos, sendo a população universitária um grupo vulnerável, uma vez que sofrem uma série de mudanças dos hábitos ao ingressarem na universidade, muitos destes relacionados à alimentação<sup>29</sup>. Outro estudo destaca que o estilo de vida é considerado fundamental na promoção da saúde e redução da mortalidade. Os maiores riscos para a saúde e o bem-estar para a maioria da população ocorre através do próprio comportamento individual<sup>30</sup>.

Uma pesquisa realizada em São Luís - MA mostra que os estudantes universitários se alimentam de maneira inadequada em todos os centros universitários do país, e a má alimentação leva ao aparecimento de DCNT e o estresse, fatores esses que contribuem para a queda do rendimento acadêmico<sup>31</sup>.

É de se esperar que universitários de cursos de saúde tenham hábitos mais saudáveis em seu dia-a-dia, por motivo de que durante o curso, terem acesso a princípios de educação em saúde e conhecimentos relacionados aos fatores negativos relacionados aos maus hábitos<sup>32</sup>.

Um estudo destaca a relevância das ações de educação em saúde diante do ingresso do estudante no ambiente universitário, visando a prevenção de doenças e redução de agravos relacionados aos hábitos que poderão ser adquiridos<sup>33</sup>.

## 5. CONCLUSÃO

A população estudada apresentou a presença de fatores de riscos para o desenvolvimento de DCNT, sendo necessárias ações de conscientização visando o retardar dos riscos e promovendo uma melhora na qualidade de vida dessa população.

Vale ressaltar como limitações do estudo a

participação de apenas parte dos acadêmicos do curso de enfermagem e a não complementação da amostra por outros acadêmicos de outros cursos, sugerindo-se assim novos estudos que relacionem os hábitos e estilos de vida levados por universitários e suas associações com o desenvolvimento de patologias crônicas.

Assim, destaca-se a importância da percepção precoce de fatores que podem levar a morbidades crônicas entre jovens, reduzindo-se custos e agravos relacionados às variáveis estudadas.

## REFERÊNCIAS

- [1] World Health Organization. Global status report on noncommunicable diseases 2014. Geneva 2014 [internet]. Disponível em: <http://www.who.int/nmh/publications/-ncdstatus-report-2014/en/>
- [2] World Health Organization. Noncommunicable diseases: progress monitor 2017. Geneva 2017 [Internet]. Disponível em: <http://www.who.int/nmh/publications>
- [3] Brasil. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Saúde Complementar. Vigitel Brasil 2017 Saúde Suplementar: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília (DF): VIGITEL; 2018.
- [4] Mussi FC, Teixeira JRB. Fatores de risco cardiovascular, doenças isquêmicas do coração e masculinidade. Revista Cubana de Enfermería [Internet]. 2018; 34(2). Disponível em: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/1613>
- [5] Aquino JK, Pereira P, Reis VMCP. Hábito e consumo alimentar de estudantes do curso de nutrição das faculdades de montes claros – Minas Gerais. Revista Multitexto [Internet]. 2015; 3(1). Disponível em: <http://www.ead.unimontes.br>
- [6] Micha R, Peñalvo JL, Cudhea F, et al. Association between dietary factors and mortality from heart disease, stroke, and type 2 diabetes in the United States. JAMA. 2017; 317(9):912-24.
- [7] Malta DC, Silva MMA. As doenças e agravos não transmissíveis, o desafio contemporâneo na Saúde Pública. Ciênc. saúde colet. 2018; 23(8). DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018235.31552017>
- [8] Schmidt MI, Duncan BB, Azevedo e Silva G, Menezes AM, Monteiro CA, Barreto SM, et al. Chronic non-communicable diseases in Brazil: burden and current challenges. Lancet. 2011;377(9781):1949-61. DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60135-9](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60135-9)
- [9] Silva AOB, Oliveira AMC, Silva CMP, Oliveira DDJ, Carrias DTS, Rodrigues HÁ, et al. Relação da alimentação com surgimento precoce da obesidade e diabetes mellitus tipo 2 em crianças e adolescentes. Revista Eletrônica Acervo Saúde. 2018; 18(S18): e90-e90. DOI: <https://doi.org/10.25248/reas.e90.2019>
- [10] Bankoff ADP, Arruda M, Bispo IMGP, Rodrigues MD. Doenças crônicas não transmissíveis: historia familiar, hábitos alimentares e sedentarismo em alunos de graduação de ambos os sexos. Revista Saúde e Meio Ambiente [Internet]. 2017; 5(2): 37-56. Disponível em: <http://seer.ufms.br/ojs/index.php/sameamb/article/view/4246>

- [11] Crus MHS, Pinto MDF. Apresentação: gênero e educação no ensino superior. *Revista Feminismos* [Internet]. 2018; 5(1): 51-53. Disponível em: <http://www.feminismos.neim.ufba.br/index.php/revista/article/view/457/251>
- [12] Geovanini T, Moreira A, Dornelles S, Machado WCA. História da enfermagem: versões e interpretações. Thieme Revinter Publicações LTDA. 2018.
- [13] Guedes RF, Melo TE, Lima AP, Guimarães ALA, Moreira NBB, Garcia PG. Análise do perfil lipídico e dos fatores de risco associados a doenças cardiovasculares em acadêmicos da área da saúde. *HU Rev* [Internet]. 2016 [cited 2018 Oct 10]; 42(2): 159-164. Disponível em: [www.ufjf.br/hurevista/](http://www.ufjf.br/hurevista/)
- [14] Bublitz S, Guido LA, Kirchhof RS, Neves ET, Lopes LFD. Perfil sociodemográfico e acadêmico de discentes de enfermagem de quatro instituições brasileiras. *Rev Gaúcha Enferm* [Internet]. 2015 [cited 2018 Oct 20]; 36(1):77-83. Disponível em: <http://www.seer.ufrgs.br/RevistaGauchadeEnfermagem/article/viewFile/48836/33325>
- [15] Assis PYS, Souto LES, Pereira DL, Lima CA, Vieira MA, Costa FM, *et al.* Características sociodemográficas e acadêmicas dos discentes da área da saúde. *Rev Univ Vale do Rio Verde*. 2015; 13(1):154-64.
- [16] Maier SRO, Mattos M. The work and study in the university context: an approach to working students. *Rev Cent Ciênc Saúde (St. Maria)*. 2016; 42(1): 179-85.
- [17] Carneiro MP, Behr RR. Jornada dupla, estudar e trabalhar na universidade: política exploratória ou política de iniciação ao mundo do trabalho?. VIII encontro de estudos organizacionais da ANPAD. Gramado. 2014.
- [18] Ávila RC, Portes EA. A tríplice jornada de mulheres pobres na universidade pública: trabalho doméstico, trabalho remunerado e estudos. *Estudos Feministas* [Internet]. 2012; 20(3): 809-832. Disponível em: [https://www.jstor.org/stable/24328262?seq=1#page\\_sc=an\\_tab\\_contents](https://www.jstor.org/stable/24328262?seq=1#page_sc=an_tab_contents)
- [19] Moreira CA, Lima FM, Silva PN. A difícil tarefa de acadêmicos de curso noturno em conciliar trabalho e estudo. *Interdisciplinar: Revista Eletrônica da Univar* [Internet]. 2011; 6(1): 51-6. Disponível em: <http://revista.univar.edu.br/index.php/rei/issue/archive>
- [20] Fontana RT, Brigo L. Estudar e trabalhar: percepções de técnicos de enfermagem sobre esta escolha. *Esc Anna Nery*. 2011; 16(1): 128-33.
- [21] Almeida APR, Silva FAA, Santiago JCS, Moreira TMM, Oliveira ASS, Machado ALG. Caracterização sociodemográfica e hábitos de vida de acadêmicos: identificando fatores de risco para hipertensão arterial. *Rev enferm UERJ*. 2013; 21: 760-5.
- [22] Bardini R, Pereira TF, Sakae TM, Remor KVT. Prevalência de sonolência excessiva diurna e fatores associados em adolescentes universitários do sul catarinense. *Arquivos Catarinenses de Medicina* [Internet]. 2017; 46(1): 107-124. Disponível em: <http://www.acm.org.br/acm/seer/index.php/arquivos>
- [23] Monteiro LZ, Varela AR, Carneiro MLA, Alves LR, Góis RFG, Lima TB. Uso de tabaco e álcool entre acadêmicos da saúde. *Rev Bras Promoç Saúde* [Internet]. 2018; 31(1): 1-9. Disponível em: <http://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/6475>
- [24] Hossain S, Hossain S, Ahmed F, Islam R, Sikder T, Rahman A. Prevalence of tobacco smoking and factors associated with the initiation of smoking among university students in Dhaka, Bangladesh. *Central Asian J Global Health*. 2017;6(1):244. DOI: <https://doi.org/10.5195/cajgh.2017.244>
- [25] Hassan MS, Hossain KMD, Khan HTA. Prevalence and predictors of tobacco smoking among university students in Sylhet Division, Bangladesh. *International health*. 2018. DOI: <https://doi.org/10.1093/inthealth/ihy091>
- [26] Ferraz L, Rebelatto SL, Schneider GC, Anzolin V. O uso de álcool e tabaco entre acadêmicos de uma universidade do sul do Brasil. *Rev. Bras. Promoc. Saúde*. 2017;30:79-85. DOI: <http://dx.doi.org/10.5020/18061230.2017>
- [27] Musaiger AO, Awadhalla MS, Al-Mannai M, AlSawad M, Asokan GV. Dietary habits and sedentary behaviors among health science university students in Bahrain. *Int J Adolesc Med Health*. 2017;29(2). DOI: <https://10.1515/ijamh-2015-0038>
- [28] Ackuaku-Dogbe EM, Abaidoo B. Breakfast eating habits among medical students. *Ghana Med J*. 2014;48:66-70.
- [29] Amaral VS, Leite MA, Assis MM, Mendes APCC, Mendes LL. Evaluating the nourishment of new students of nutrition and biological sciences at a public university. *Multiverso: Revista Eletrônica do Campus Juiz de Fora-IF Sudeste MG*. 2017; 2(1) 49-57. Disponível em: <http://periodicos.jf.ifsudestemg.edu.br/multiverso/artic/e/view/128/70>
- [30] Luna AA, Molari M, Primo SH, Bispo NNC, Ossada VAY, Costa VSP. Caracterização do Estilo de Vida de Universitários do Ensino Superior a Distância. *Journal of Health Sciences* [Internet]. 2018; 20(1): 40-44. DOI: <http://dx.doi.org/10.17921/2447-8938.2018v20n1p40-44>
- [31] Rezende AO, Soares LW, Alves MS, Zagmignan A, Sousa EM. Avaliação do perfil lipídico de alunos universitários em São Luís-MA. *Revista Ceuma Perspectivas*. 2017; 30(2):161-171. DOI: <https://doi.org/10.24863/rccp.v30i2.110>
- [32] Souza LB, Malta MB, Donato PM, Corrente JE, Carvalhaes MABL, Papini SJ. Inadequação de consumo alimentar, antropometria e estilo de vida de universitárias da área de saúde. *J Health Sci Inst*. 2012; 30(4), 377-81.
- [33] Silva LDC, Mendes FPB, Rabelo PPC, Dias RS. Intervenções de saúde para o controle dos fatores de risco cardiovascular entre universitários. *Revista Rede de Cuidados em Saúde* [Internet]. 2017; 10(1): 1-15. Disponível em: <http://publicacoes.unigranrio.edu.br/index.php/rcs/artic/e/view/3337/2186>