

AVALIAÇÃO DO ESTILO DE VIDA DE ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO PERÍODO DA PANDEMIA DE COVID-19

EVALUATION OF THE LIFESTYLE OF PHYSICAL EDUCATION ACADEMICS IN THE COVID-19 PANDEMIC PERIOD

FERNANDA MARTINS E SILVA¹, GABRIELA PRIMO E SILVA¹, GERALDO RAIMUNDO PINA BARROSO^{1*}, SAMIRA GOMES ALVES^{1*}, LÍDIA ACYOLE DE SOUZA²

1. Acadêmico do curso de Educação Física – Bacharelado da Faculdade Estácio de Sá 2. Docente do curso de Educação Física da Faculdade Estácio de Sá de Goiás.

*Correspondência: Rua Rb 4, Qd. 07, Lt. 27, Residencial Buritis, Senador Canedo- GO, Brasil, CEP: 75. 260. 450, email: geraldo1487@hotmail.com

Recebido em 28/04/2021. Aceito para publicação em 28/05/2021

RESUMO

A rotina acadêmica promove alterações na vida de estudantes, modificando o estilo de vida. Este é compreendido como hábitos cotidianos relacionados a comportamentos nutricionais, atividades físicas, controle do estresse, relacionamentos sociais e comportamentos preventivos. A pandemia por COVID-19 alterou a forma de viver da sociedade, assim, este estudo buscou avaliar o estilo de vida de acadêmicos de Educação Física neste período. Trata-se de uma pesquisa observacional, descritiva com delineamento transversal. Para coleta utilizou-se o questionário “Perfil do Estilo de Vida Individual”, a partir de um link disponibilizado para os alunos. Participaram do estudo 102 alunos sendo a maioria mulheres, na primeira e na segunda metade do curso. Foram encontradas diferenças significativas entre sexo e períodos. Os homens apresentaram melhores pontuações no componente atividade física (2,23 vs 1,97, $p=0,04$) e as mulheres apresentaram melhores comportamentos preventivos (2,14 vs 1,68 $p<0,001$). Alunos da primeira metade do curso tiveram melhores resultados no componente Nutrição (2,00 vs 1,70 $p=0,02$), e Estilo de vida geral (2,09 vs 1,87 $p=0,01$). Os resultados mostram que a pandemia parece não ter alterado o EV de acadêmicos de Educação Física.

PALAVRAS-CHAVE: Estilo de vida; Acadêmicos; Educação Física.

ABSTRACT

The academic routine promotes changes in the lives of students, modifying their lifestyle. This is understood as daily habits related to nutritional behaviors, physical activities, stress control, social relationships and preventive behaviors. The COVID-19 pandemic changed society's way of life, so this study sought to assess the lifestyle of Physical Education students in this period. This is an observational, descriptive research with a cross-sectional design. For collection, the questionnaire “Individual Lifestyle Profile” was used, based on a link made available to students. 102 students

participated in the study, most of them women, in the first and second half of the course. Significant differences were found between sex and periods. Men had better scores in the physical activity component (2.23 vs 1.97, $p=0.04$) and women had better preventive behaviors (2.14 vs 1.68 $p<0.001$). Students in the first half of the course had better results in the Nutrition component (2.00 vs 1.70 $p=0.02$), and General lifestyle (2.09 vs 1.87 $p=0.01$). The results show that the pandemic does not seem to have changed the EV of Physical Education students.

KEYWORDS: Lifestyle; Academics; PE; Pandemic.

1. INTRODUÇÃO

O estilo de vida pode ser denominado como um agrupamento de hábitos, que caracteriza indivíduos com base em suas atitudes e valores pessoais que interferem na saúde e qualidade de vida de modo geral. A respeito desse conceito, Nahas, Barros, Francalacci (2000), coloca que o estilo de vida pode ser compreendido a partir de cinco componentes, sendo a nutrição, atividade física, controle do estresse, relacionamentos sociais e comportamentos preventivos.

A literatura apresenta a caracterização destes hábitos durante a fase da graduação, reforçando a preocupação com os estudantes. Loureiro (2016) coloca que em dias atuais é possível observar um aumento significativo no número de estudantes universitários com sobrepeso ou obesidade. Tais condições tem como principais causadores os maus hábitos alimentares, o consumo de alimentos com altos teores de sódio, lipídeos e colesterol, associados ao baixo consumo de nutrientes essenciais como vitaminas, sais minerais e fibras, afetando diretamente a saúde desses indivíduos.

Além disso, uma pesquisa recente colocou que acadêmicos apresentam índices muito baixo de práticas de atividade física, situação essa, que vem desde antes do início da rotina acadêmica e que se agrava após o ingresso nos campos universitários

(VILELE; NACSIMENTO 2017).

Outro fator relevante na vida dos acadêmicos é o aumento do nível de estresse. Para Bassitt (2015) a busca constante para atender as demandas acadêmicas gera uma inquietação na vida dos discentes. Isto porque, na maioria das vezes é necessário dividir tarefas para atender as necessidades do curso e das atividades laborais, exigindo desse grupo adaptações que transmutam o seu cotidiano gerando desgastes físicos e psicológicos.

Silva e Guerra (2014) correlaciona o relacionamento social dos acadêmicos com a depressão, e afirma que alunos com menor interação social pertencem ao grupo clínico portadores de sentimentos como insegurança, despreparo, incapacidade e ansiedade. Constatando que a socialização do estudante interfere diretamente em sua saúde física e mental.

A ciência demonstra que o estilo de vida saudável, influencia na qualidade de vida, uma vez que poderá diminuir os riscos do aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis como, doenças cardiorrespiratórias, alguns tipos de câncer e diabetes. O campo mental também é afetado quando não se mantém hábitos saudáveis, podendo surgir doenças como a depressão, ansiedade e também altos níveis de stress (PEREIRA ; GONZAGA; LYRA, 2019). Um bom estilo de vida contribui positivamente para a longevidade, e a importância da adoção de Comportamentos preventivos ainda na juventude possibilitará melhores condições de saúde e qualidade de vida para o envelhecimento (SOUZA et. al., 2016).

O ingresso na vida universitária altera de modo expressivo a vida dos jovens, somada às demandas sociais com as obrigações do ambiente acadêmico, resulta numa mudança dos hábitos deste grupo, modificando a alimentação, a prática de atividade física, hábitos de sono entre outros (LOPES et. al, 2019).

Pesquisas apontam que uma grande prevalência dos acadêmicos adotam um estilo de vida incompatível com o ideal para a saúde, abusando do uso de drogas lícitas e ilícitas, pouca prática de atividade física e alimentação desregulada. Nessa perspectiva ressalta-se a necessidade de uma mudança nas políticas públicas voltadas para a promoção da saúde nos espaços universitários (BRITO; GORDIA; QUADROS, 2014).

Em abril de 2020, é recomendado medidas que visam garantir condições sanitárias e resguarde a sociedade mediante as emergenciais causada pela pandemia do covid-19, em meio essas medidas se sobrepõe o isolamento e o distanciamento social, com intuito de diminuir o aumento de contaminação pelo corona vírus e precaver um falência no sistema de saúde (BRASIL, 2020).

O estilo de vida é composto por comportamentos e escolhas individuais, e que podem alterar no contexto ambiental e social de uma pessoa. Nessa perspectiva, qual a avaliação do estilo de vida de acadêmicos de

Educação Física na pandemia do COVID-19? O presente estudo tem como objetivo avaliar o estilo de vida de acadêmicos de Educação Física no período da pandemia do COVID-19.

2. MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa observacional descritiva com delineamento transversal. A pesquisa foi realizada com acadêmicos do curso de Educação Física de uma faculdade privada da cidade de Goiânia, por meio de uma entrevista estruturada na plataforma *googleforms*. O formulário de coleta foi constituído de duas páginas. Na primeira foi disponibilizada a apresentação da pesquisa aos participantes bem como o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Aqueles que concordaram em participar da pesquisa, aceitaram o TCLE e seguiriam para a próxima página.

Em seguida foi aplicado o questionário Perfil do Estilo de Vida Individual de Nahas; Barros; Francalacci (2000), que objetiva avaliar os componentes; nutrição, nível de estresse, hábitos de atividades físicas, relacionamento social e comportamentos preventivos, este instrumento de avaliação pode ser usado para intervir tanto individualmente como coletivamente na perspectiva de promover mudanças no comportamento melhorando a saúde.

O Questionário de Estilo de Vida Individual analisa as ações habituais que irão refletir na vida das pessoas, tais como a alimentação, o nível de atividade física diária, os métodos de prevenção perante problemas de saúde, como a pessoa irá se relacionar socialmente e por último o controle do stress. Sua pontuação é feita da seguinte maneira; 0 para Absolutamente não faz parte do seu estilo de vida; 1 para Às vezes corresponde ao seu comportamento; 2 para Quase sempre verdadeiro no seu comportamento; e 3 para, a afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia, faz parte do seu estilo de vida (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2000).

A classificação do Questionário de Estilo de Vida Individual é feita através da somatória da pontuação alcançada pelo indivíduo analisado, possuindo três classificações que são definidas por Negativo (0<40); Quase positivo (40<60); e Positivo (60<80) (SILVEIRA, et al., 2015).

Haverá sigilo de todos os dados coletados. Todas as informações serão confidenciais, o nome do participante será mantido em sigilo, e os dados obtidos terão finalidade acadêmica e publicação. Todos os dados serão arquivados por cinco anos e após incinerados, conforme orientação da Resolução CNS N. 466/2012. O projeto foi submetido e aprovado pelo comitê de ética em pesquisas da Universidade Federal de Goiás, conforme parecer nº3.966.951.

Os dados foram analisados através de estatística descritiva utilizando medida de frequência (percentual) e, estatística inferencial utilizando teste de normalidade. Será adotado intervalo de confiança de 95% e nível de significância de $p < 0,05$.

3. RESULTADOS

Participaram do estudo 102 alunos matriculados no curso de Educação Física de uma IES em Goiânia no 1º semestre de 2020.

A tabela 1 descreve o perfil sociodemográfico destes participantes.

Tabela 1. Perfil sociodemográfico de 102 acadêmicos de Educação Física, Goiânia, 2020.

Variável	Frequência	%
Sexo		
Feminino	62	60,8
Masculino	40	39,2
Faixa etária		
18 - 25 anos	47	46,1
Acima 25 anos	55	53,9
Estado Civil		
Solteiro	82	80,4
Casado	20	19,6
Período		
1 a 2 ano	48	47,1
3 a 4 ano	54	52,9
Turno		
Matutino	43	42,2
Noturno	59	57,8

A maior parte da amostra foi composta por mulheres (62/60,8%), alunos maiores de 25 anos (55/53,9%) e solteiros (82/80,4%). Em relação as características do curso, 47,1% (48) estão na fase inicial do curso e 52,9% (54) na segunda metade.

A tabela 2 apresenta as pontuações encontradas no questionário PEVI.

Tabela 2. Estilo de vida de 102 acadêmicos de Educação Física, Goiânia, 2020.

	Máximo	Mínimo	Média	Desvio Padrão
Nutrição	3,00	0,30	1,81	0,62
Atividade Física	3,00	0,30	2,11	0,61
Comportamentos Preventivos	3,00	0,01	1,92	0,85
Relacionamentos Sociais	3,00	0,65	2,24	0,62
Controle do Estresse	3,00	0,31	1,81	0,63
Estilo de vida geral	2,87	0,98	2,00	0,43

Nahas, Barros e Francalacci (2000), apontam que avaliações do estilo de vida acima de 0,99 são consideradas regular e maiores que 1,99 positiva. O Estilo de vida geral apresentou uma pontuação de 2,0 (dp:0,4). O componente Relacionamentos Sociais apresentou maiores pontuações (2,2 dp:0,6) e o Controle do Estresse (1,8 dp: 0,6) e Nutrição (1,8 dp:0,6) pontuações mais baixas.

A tabela 3 apresenta a comparação das pontuações encontradas com o perfil sociodemográfico da amostra. Na comparação entre as médias dos componentes do EV e os grupos foram encontradas diferenças significativas entre sexo e período. Os homens apresentaram melhores pontuações no componente atividade física quando comparado as mulheres ($2,23 \pm 0,59$ vs $1,97 \pm 0,68$ $p=0,04$) e as mulheres apresentaram melhores comportamentos preventivos em relação aos homens ($2,14 \pm 0,74$ vs $1,68 \pm 0,85$ $p<0,001$).

Entre período, observou-se que alunos na primeira metade do curso tiveram melhores resultados no componente Nutrição ($2,00 \pm 0,61$ vs $1,70 \pm 0,57$ $p=0,02$) e Estilo de vida geral ($2,09 \pm 0,45$ vs $1,87 \pm 0,89$ $p=0,01$).

4. DISCUSSÃO

O ano de 2020 iniciou-se com uma mudança na rotina mundial. A pandemia causada pelo novo corona vírus, responsável pela doença COVID-19, provocou distanciamento e isolamento social e consequentemente mudança de estio de vida em todo população.

Os dados dessa pesquisa foram coletados em Maio de 2020, período em que iniciou o isolamento e distanciamento social. Entretanto, a mudança de rotina parece não ter impactado negativamente no EV dos acadêmicos avaliados. Isso porque, Nahas; Barros; Francalacci (2000), colocam que, na avaliação do estilo de vida, pontuações acima de 0,99 podem ser consideradas regular e maiores que 1,99 positiva. Com exceção dos Componentes Nutrição e Estresse, os outros, incluindo o Estilo de Vida geral puderam ser avaliados positivamente.

No cenário atual de pandemia em que vivemos nos cabe refletir sobre as consequências do distanciamento e isolamento social. Aparentemente, Essa mudança extrema contribui ou agrava a situação ameaçadora em que vivemos? Segundo Ribeiro et.al., (2020), o isolamento e o distanciamento social entre os indivíduos provocam uma série de alterações psíquicas negativas na população, e essas alterações estão relacionadas ao medo, solidão, vícios digitais, ansiedade e depressão.

Estudos mostram que o isolamento e distanciamento social afetam várias dimensões da sociedade, como o

índice de desemprego, agravos na saúde como um todo, diminuição das práticas de atividades físicas e aumento do estresse. Nessa perspectiva faz-se necessário avaliar o impacto dessas ações preventivas, assim como buscar possíveis maneiras que diminuam o efeito negativo e preserve ao máximo o bem estar físico, psíquico e financeiro da sociedade (BEZERRA et.al., 2020).

Ao analisarmos o EV e comparando com estudos que investigaram a mesma variável em acadêmicos, mas em um contexto social diferente, os resultados são bem distintos.

O estudo de Melo et.al. (2016), compara o nível de atividade física entre os sexos, e resultou que 88% de acadêmicos dos cursos de Educação física do sexo masculino foram classificados como ativos e 12% como sedentários. Para o gênero feminino 84% foram classificadas como ativas e 16% como sedentárias, sendo assim, nessa perspectiva a pesquisa apresentou melhores resultados para os homens ao comparar com as mulheres ($2,23 \pm 0,59$ para H e $1,97 \pm 0,68$ para M, $p=0,04$).

Acrescenta o resultado geral do estudo. Krug; Moura; Krug (2020), apontaram que apesar do gênero feminino ter menor pontuação no componente atividade física, apresentaram melhores resultados no quesito comportamentos preventivos, com 43% positivo e 14% ruim. Já o resultado do grupo masculino apresentou apenas 29% positivo e 43% ruim ($p=0,497$), concordando com nosso estudo que também apresentou melhores pontuações para o gênero feminino nesse componente com resultados de; ($2,14 \pm 0,7$ para M e $1,68 \pm 0,85$ para H, $p<0,001$).

Ao comparar o nível de atividade física entre os sexos, podemos evidenciar que o feminino tem o menor nível de atividade com relação ao masculino. O que segundo Bezerra et.al (2020) essa diminuição está correlacionada ao baixo índice de empregabilidade, em decorrência à situações como de maternidade, pois nesse período as mulheres tendem a abandonar as atividades laborais o que as deixam menos fisicamente ativas que os homens.

Contribuindo com essa pesquisa, o estudo de Figueredo et.al., (2016), teve significância de $p < 0,05$ no comparativo entre os gêneros. Com relação a primeira questão da avaliação dos comportamentos preventivos, os homens corresponderam negativamente a 52,6%, comparado ao gênero feminino, com 32,5%, mostrando que as mulheres tem mais conhecimentos e controles de variáveis relacionadas aos comportamentos preventivos, com isso garantindo melhores cuidados com a saúde.

Hipoteticamente indivíduos em estágios avançados

do cursos teriam melhores resultados de estilo de vida positivo, visto que dispõem de um saber mais aguçado com relações a saúde, porém estudos comprovam que tal conhecimento pouco influencia na adoção de um estilo de vida adequado nos períodos de formação (ARAÚJO et. al., 2019).

Castro et. al (2017) Aponta que nos períodos mais avançados o nível de atividade física é diminuído, este fato pode ser justificado pelas altas demandas pertinentes a vida acadêmica, como por exemplo, estágios, pesquisas e também pela própria construção do trabalho de conclusão de curso, o que diminui o tempo, aumenta o estresse e por consequência reduz o nível de atividades física e diminui a qualidade nutricional. O que reforça o resultado da presente pesquisa que observou que alunos da primeira metade do curso tiveram melhores resultados no estilo de vida geral ($2,09 \pm 0,45$ primeiros períodos, $1,87 \pm 0,89$ últimos períodos $p=0,01$), e Nutrição ($2,00 \pm 0,61$ primeiro período, $1,70 \pm 0,57$ segundo período, $p=0,02$).

Malta et. al. (2020) buscaram por um inquérito descrever as mudanças nos estilos de vida, quanto ao consumo de tabaco, bebidas alcoólicas, alimentação e atividade física, no período de restrição social consequente à pandemia da COVID-19.

A 'ConVid, Pesquisa de Comportamentos foi desenvolvida em parceria com a Fio Cruz e contou com a colaboração de mais de 45 mil brasileiros. Os autores identificaram que todos os comportamentos avaliados apresentaram um impacto negativo da pandemia no EV dos avaliados. O brasileiro passou a comer pior, tem passado mais tempo em aparelhos eletrônicos, e consumido mais álcool e tabaco neste período (MALTA et al, 2020).

Divergindo dos resultados apresentados pelo inquérito, não foi possível confirmar que a pandemia tenha impactado no EV dos acadêmicos de Educação Física. Isso porque, o presente estudo identificou resultados satisfatórios e próximos de satisfatórios para todas os componentes, e parecidos com estudos realizados em acadêmicos em contextos sociais diferentes (pandemia).

O fato da pesquisa ter sido realizada nos primeiros meses da pandemia pode ter sido um fator limitante. Por outro lado esse estudo demonstra dados iniciais que podem ser refeitos futuramente a fim de comparação. Ressalta-se ainda a necessidade de novas pesquisas que reavaliem o estilo de vida dessa população ao longo da durabilidade da pandemia, isso porque, a preocupação com o surgimento de doenças crônica não transmissíveis deve ser constante.

Tabela 3. Comparação entre estilo de vida e perfil sociodemográfico de 102 acadêmicos de Educação Física, Goiânia, 2020.

	Nutrição	Atividade Física	Comportamentos Preventivos	Relacionamentos Sociais	Controle do Estresse	Evgeral
Sexo						
Feminino	1,86 ± 0,65	1,97 ± 0,68	2,14 ± 0,74	2,17 ± 0,61	1,69 ± 0,64	1,97 ± 0,45
Masculino	1,85 ± 0,53	2,23 ± 0,59	1,68 ± 0,85	2,17 ± 0,61	1,89 ± 0,59	1,96 ± 0,39
P	0,93	0,04*	>0,001*	0,98	0,13	0,96
Idade						
18 - 25 anos	1,76 ± 0,51	1,95 ± 0,69	1,94 ± 0,76	2,20 ± 0,58	1,73 ± 0,59	1,92 ± 0,32
> 25 anos	1,93 ± 0,67	2,17 ± 0,62	1,98 ± 0,87	2,15 ± 0,64	1,81 ± 0,65	2,01 ± 0,50
P	0,16	0,09	0,83	0,66	0,51	0,29
Estado Civil						
Solteiro	1,83 ± 0,53	2,18 ± 0,66	1,92 ± 0,80	2,1 ± 0,63	1,69 ± 0,64	1,95 ± 0,43
Casado	1,87 ± 0,66	1,98 ± 0,65	2,0 ± 0,84	2,21 ± 0,60	1,8 ± 0,60	1,9 ± 0,44
P	0,72	0,12	0,65	0,49	0,22	0,72
Período						
1º a 2º ano	2,00 ± 0,61	2,1 ± 0,6	2,01 ± 0,89	2,3 ± 0,64	1,94 ± 0,63	2,09 ± 0,45
3º a 4º ano	1,70 ± 0,57	1,98 ± 0,69	1,9 ± 0,76	2,07 ± 0,57	1,6 ± 0,59	1,87 ± 0,89
P	0,02*	0,12	0,63	0,06	0,17	0,01*
Turno						
Matutino	1,7 ± 0,51	1,9 ± 0,69	1,94 ± 0,7	2,2 ± 0,5	1,7 ± 0,5	1,9 ± 0,32
Noturno	1,9 ± 0,67	2,1 ± 0,62	1,98 ± 0,87	2,1 ± 0,64	1,81 ± 0,65	2,01 ± 0,50
P	0,16	0,09	0,83	0,66	0,51	0,29

* Teste t para amostras independentes. p<0,05

5. CONCLUSÃO

Diante do novo cenário mundial onde a humanidade enfrenta a pandemia do COVID-19, em nosso estudo concluímos que esse cenário parece não ter impactado no estilo de vida de acadêmicos do curso de Educação Física, visto que os resultados da presente pesquisa apresentaram similaridades com estudos antecedentes a pandemia do covid-19.

O trabalho aqui exposto trata se da busca por conhecimentos por meio da ciência com pretensões distintas, sendo elas, a melhoria da qualidade e estilo de vida de acadêmicos do curso de Educação Física, mais que também pode ampliar horizontes de conhecimento para outros cursos, podendo ser da área da saúde ou não, visto que o estilo de vida inadequado afeta todos os grupos sociais.

6. FONTES DE FINANCIAMENTO

Programa de Bolsa Produtividade, Edital 2020, FESGO.

7. REFERÊNCIAS

[1]ARAÚJO E. R.; BENEDITO J. C.; LIMA S. O.; MAGALÃES F. G.; FILHO A. S. Comparação do estilo de vida de acadêmicos ingressantes e concluintes da área da saúde de uma faculdade da região central de Goiânia.

International Journal of Movement Science and Rehabilitation, v. 1, n. 2, 2019. ISSN 2674-9181. Disponível em:<<http://revistas.unievangelica.com.br/index.php/ijmsr/article/view/3997>>. Acesso em: 13 nov. 2020.

[2]BRASIL. **Recomendação nº 036, de 11 de maio de 2020.** Disponível em:<<http://conselho.saude.gov.br/recomendacoes-cns/1163-recomendac-a-o-n-036-de-11-de-maio-de-2020>>. Acesso em: 01 dez. 2020.

[3]BASSITT D. P.; BORINE R. C. C.; WANDERLEY K. S. Relação entre a qualidade de vida e o estresse em acadêmicos da área da saúde. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, v. 6, n. 1, p. 100-118, jun. 2015. DOI: 10.5433/2236 – 6407. Disponível em:<<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/eip/v6n1/a08.pdf>>. Acesso em: 28 mar. 2020.

[4]BEZERRA M. A. A.; ALENCAR A. S.; PEREIRA C. C. B.; SILVA C. R. BOTTER L. B. Comportamento sedentário em universitários de educação física. *Medicuns*, v. 2, n. 1, 2020. ISSN 2674-6484. Disponível em:<<http://www.cognitionis.inf.br/index.php/medicuns/article/view/45>>. Acesso em: 12 nov. 2020.

[5]BEZERRA A. C. V.; SILVA C. E. M.; SOARES F. R. G.; SILVA J. A. M. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. *Ciência e Saúde Coletiva*, v. 25, 2020. ISSN 1413-8123/1678-4561. Disponível

- em:<<https://www.scielo.org/article/csc/2020.v25suppl1/2411-2421/>>. Acesso em: 10 nov. 2020.
- [6] BRITO B. J. Q.; GORDIA A. P.; QUADROS T. M. B. Revisão da literatura sobre o estilo de vida de estudantes universitários. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**. v. 6, n. 2, p. 66-76, abr./jun. 2014. ISSN 2175-0858. Disponível em:<<https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/1838/1213>>. Acesso em: 29 mar. 2020.
- [7] CASTRO J. B. P.; VALE R. G. S.; AGUIAR R. S.; MATTOS R. S.; Perfil do estilo de vida de universitários de Educação Física da cidade do Rio de Janeiro. **Rev. Brasileira Ciência e Movimento**, v. 25, n. 2, 2017. ISSN 0103-1716. Disponível em:<<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/6234>>. Acesso em: 14 nov. 2020.
- [8] FIGUEREDO N. F. R.; ROSA L. F.; ARCHER M. I. B. Perfil do estilo de vida relacionado à saúde: acadêmicos de educação física. **Universitas: Ciências da Saúde**. Brasília, v. 14 n. 2, p. 115-124, 2016. ISSN 1678-5398/1981-9730. Disponível em:<<https://www.cienciasaude.uniceub.br/cienciasaude/article/view/3909>>. Acesso em: 12 nov. 2020.
- [9] KRUG M. R.; MOURA R. A.; KRUG R. R. Estilo de vida de universitários de Educação Física. **Almanaque Multidisciplinar de Pesquisa**, ano VII, v. 1, n. 1, p 77-92, 2020. ISSN 2359-6651. Disponível em:<<http://publicacoes.unigranrio.edu.br/index.php/amp/article/view/6220/3221>>. Acesso em: 12 de nov. 2020.
- [10] LOPES L. S.; FREITAS L. M. S. M.; ALVES S. M.; MEDEIROS M. O. Estudo sobre a qualidade de vida dos estudantes da universidade federal de Rondonópolis, MT utilizando dados comparativos. **Biodiversidade**, v. 2, n.18, p. 28. 2019. Disponível em:<<http://www.periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/biodiversidade/article/view/8694/5912>>. Acesso em: 06 mai. 2020.
- [11] LOUREIRO M. P. Estado nutricional e hábitos alimentares de universitários: **Segurança Alimentar e Nutricional**, v. 23, n.2 p. 955-972, 2016. DOI:<<http://dx.doi.org/10.20396/san.v23i2.8647612-22823-1>>. Campinas,SP. Disponível em:<<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8647612/14849>>. Acesso em: 28 de mar. 2020
- [12] MALTA D. C.; SZWARCOWALD C. L.; BARROS M. B. A. GOMES C. S.; MACHADO I. E.; JUNIOR P. R. B. S.; ROMERO D. E.; LIMA M. G.; DAMACENA G. N.; PINA M. F.; FREITAS M. I. F.; WERNECK A. O. SILVA D. R. P. AZEVEDO L. O.; GRACIE R. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**. Brasília v. 29, n. 4, 2020. ISSN. 1679-4974/2237-9622. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S2237-96222020000400315&script=sci_arttext>. Acesso em: 26 nov. 2020.
- [13] MELO A. B.; CARVALHO E. M.; SÁ F. G. S.; CORDEIRO J. P.; LEOPOLDO A. S.; LEOPOLDO A. P. L. Nível de atividade física dos estudantes de graduação em Educação Física da Universidade Federal do Espírito Santo. **Journal of physical Education**, Vitória-ES v. 27, n. 1, 2016. DOI: 10.4025/jphyseduc.v27i1.2723. Disponível em:<<http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/28072>>. Acesso em: 12 de nov. 2020.
- [14] NAHAS M. V.; BARROS M. V. G.; FRANCALACCI V. Pentáculo do bem-estar-base conceitual para avaliação do Estilo De Vida de Indivíduos ou Grupos. **Revista Brasileira de atividade física e saúde**, v. 5, n. 2, DOI: <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.5n2p48-59>, 2000 Disponível em:<<https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1002>>. Acesso em: 28 mai. 2020.
- [15] PEREIRA I. F. S.; GONZAGA M. R.; LYRA C. O. Indicador Multidimensional de fatores de risco relacionado ao estilo de vida: aplicação do método Grade of Membership. **Cad. Saúde Pública**, p.35(36):00124718, 2019, doi: 10.1590/0102-311X00124718. Disponível em:<<https://www.scielo.org/article/csp/2019.v35n6/e00124718/>>. Acesso em: 20 de set. 2020.
- [16] RIBEIRO E. G.; SOUZA E. L.; NOGUEIRA J. O.; ELER R. Saúde mental na perspectiva do enfrentamento a COVID-19: Manejo das consequências relacionadas ao isolamento social. Ver. **Enfermagem e Saúde Coletiva**, v. 5, n. 1 p. 47-57, 2020. ISSN 2448-394X. Disponível em:<<https://www.revesc.org/index.php/revesc/article/view/59/68>>. Acesso em: 14 nov. 2020
- [17] SILVA A.T.B.; GUERRA B. T. O impacto da depressão para as interações sociais de universitários. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 14 n. 2 p. 429-452, ISSN 1808-4281, 2014. Disponível em<<https://www.redalyc.org/pdf/4518/451844508004.pdf>>. Acesso em: 23 abr. 2020.
- [18] SILVEIRA P. M.; BORGATTO A. F.; ANDRADE D. F.; BOTH J.; NASCIMENTO J.V. Escala de classificação para o estilo de vida do perfil por teoria de respostas ao item. **Revista de Educação Física**, v. 26, n. 4, 2015. ISSN 2448-2455. Disponível em:<<http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/24996>>. Acesso em: 20 set. 2020
- [19] SOUZA M. A. H.; PORTO E. F.; SOUZA E. L.; SILVA K. I. Perfil do estilo de vida de longevos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. Rio De Janeiro, v. 19, n. 5, 2016. ISSN 1981-2256. Disponível em<https://www.scielo.br/pdf/rbagg/v19n5/pt_1809-9823-rbagg-19-05-00819.pdf>. Acesso em: 14 set. 2020.
- [20] VILELA F. G.; NASCIMENTO V. A. A atividade Física e hábitos de vida entre universitário. **Intercursos**, Ituiutaba, v. 16, n. 1, ISSN 2179-9059, 2017. Disponível em<<http://revista.uemg.br/index.php/intercursosrevistacientifica/article/viewFile/3667/2069>>. Acesso em: 23 abr. 2020.