



ESTILO DE VIDA DE UNIVERSITÁRIOS: uma revisão da literatura

Mariana Aparecida Pereira Dias Nunes, Gisele Luiza Costa, Fabiana Cury Viana, Caroline Monteiro Ferreira, Rafaela Cristina Bernardes Pereira & Lilian Cristina Gomes do Nascimento

Introdução: O Estilo de Vida (EV) é um dos fatores essenciais para a manutenção da saúde física, mental e espiritual dos indivíduos, influenciando diretamente na qualidade de vida, uma vez que baixos níveis de saúde e bem-estar podem provocar consequências negativas. Dessa forma, esse tema tem se constituído como fator de preocupação nos dias atuais, especialmente em estudantes universitários que constituem um grupo vulnerável frente as situações de risco que são expostos ao serem inseridos no ensino superior. **Objetivo:** Verificar publicações científicas disponíveis na literatura referentes ao estilo de vida de estudantes universitários. **Metodologia:** Foi realizada uma busca na base de dados da Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Scientific Electronic Library Online (SCIELO) utilizando os descritores acerca do tema em português, inglês e espanhol, publicados nos últimos cinco anos (2015-2019). Dessa forma, os resultados mostraram que, frente a definição do termo Estilo de vida, embora o conceito definido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) seja o mais aceito e utilizado, ainda não há um consenso conceitual acerca do tema. Constatou-se um aumento significativo no desenvolvimento de instrumentos de avaliação do Estilo de Vida, bem como, observou-se que estes instrumentos estão sendo desenvolvidos, traduzidos e validados em diversos países. No que se refere ao Estilo de Vida de estudantes universitários, identificou-se que grande parte dos estudos indicaram adesão a um Estilo de Vida com padrões de comportamento pouco saudável com elevado consumo de álcool, tabaco e outras drogas, baixo nível de atividade física, hábitos alimentares inadequados e auto nível de estresse frente as exigências da graduação. **Considerações:** Nota-se que são poucas as pesquisas que tem por intuito investigar e propor estratégias efetivas em prol da promoção de saúde dos estudantes universitários uma vez que a maioria dos estudos foram observacionais, verificando-se, portanto, a necessidade de elaborar ações e estratégias de promoção da saúde nas universidades visando à melhoria da saúde e da qualidade de vida dos estudantes universitários.

Palavras-chave: Qualidade de Vida; Vulneráveis; Promoção de Saúde.