



**FAPAC - FACULDADE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS  
INSTITUTO TOCANTINENSE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS PORTO S/A  
CURSO DE MEDICINA**

**GABRYELLA BARBOSA DE LIMA  
LAURA VIEIRA SOUTO**

**ANÁLISE DAS DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS (DCNTs) E SUA  
RELAÇÃO COM A QUALIDADE DE VIDA DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS:  
UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

**PORTO NACIONAL-TO  
2021**

**GABRYELLA BARBOSA DE LIMA**

**LAURA VIEIRA SOUTO**

**ANÁLISE DAS DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS (DCNTs) E SUA  
RELAÇÃO COM A QUALIDADE DE VIDA DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS:  
UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

Artigo científico submetido ao Curso de Medicina da FAPAC- Faculdade Presidente Antônio Carlos ITPAC Porto Nacional, como requisito parcial para a obtenção do Grau de Bacharel em Medicina.

Orientador: Profa. Me. Larissa J. Barros Silvestre.

**PORTO NACIONAL-TO  
2021**

**ANÁLISE DAS DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS (DCNT) E SUA  
RELAÇÃO COM A QUALIDADE DE VIDA DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS:  
UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

**ANALYSIS OF NON-COMMUNICABLE CHRONIC DISEASES (CNCDs) AND  
YOUR RELATION TO THE QUALITY OF LIFE OF UNIVERSITY STUDENTS: A  
SYSTEMATIC REVIEW**

Gabryella Barbosa de Lima<sup>1</sup>  
Laura Vieira Souto<sup>1</sup>  
Profa. Me. Larissa J. Barros Silvestre<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Medicina – Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos

<sup>2</sup> Docente do Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos – Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos (Orientador)

**RESUMO: Introdução:** Os fatores de risco para as Doenças Crônicas Não-Transmissíveis (DCNTs) refletem diretamente na qualidade de vida do indivíduo. Sendo assim, a escolha de uma dieta balanceada, a realização de atividades físicas regulares e a diminuição do tabagismo e alcoolismo faz com que haja uma minimização da incidência dessas doenças crônicas. Com isso, a rotina do estudante universitário é caracterizada por carga horária excessiva e horários irregulares podendo refletir em seu estilo de vida. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura, um estudo de caráter qualitativo descritivo, baseado na fundamentação teórica por meio dos bancos de dados das plataformas digitais Scielo, Pubmed e Google Acadêmico, tendo como descritores “qualidade de vida e DCNT”, “fatores de riscos para DCNTs”, “estudantes universitários”. **Resultados:** Após a leitura dos artigos, foram selecionados 12 (doze) por meio da atribuição dos critérios de inclusão e exclusão, organizados em um quadro sinóptico. **Discussão:** Resultados das pesquisas mostraram que os fatores de risco para as DCNTs demonstram sinais alarmantes para a saúde dos universitários comprometendo, assim, sua qualidade de vida. **Considerações Finais:** Observou-se a necessidade de implementação de estratégias de promoção de saúde no âmbito acadêmico, a fim de reduzir a exposição dos alunos aos fatores de risco para doenças crônicas.

**Palavras-chave:** Doenças Crônicas Não-Transmissíveis. Estudantes universitários. Fatores de risco. Qualidade de vida.

**ABSTRACT: Introduction:** The risk factors for Chronic Non-communicable Diseases (CNCDs) directly reflect on the individual's quality of life. Therefore, the choice of a balanced diet, the performance of regular physical activities and the reduction of smoking and alcoholism means that the incidence of these chronic diseases is minimized. Thus, the routine of the university student is characterized by excessive workload and irregular hours that may reflect on their lifestyle. **Methodology:** This is a literature review, a qualitative and descriptive study, based on the theoretical foundation through the databases of the digital platforms Scielo, Pubmed and Google Scholar, having as descriptors "quality of life and CNCDs", "risk factors for CNCDs", "university students". **Results:** After reading the articles, 12 (twelve) were selected through attribution of inclusion and exclusion criteria organized in a synoptic table. **Discussion:** Research results showed that the risk factors for CNCDs indicates alarming signs for the health of university students, thus compromising their quality of life. **Final Considerations:** It was noticed the necessity of the to implement health promotion strategies in the academic field, in order to reduce students' exposure to risk factors for chronic diseases.

**Keywords:** Chronic Non-Communicable Diseases. University students. Risk factors. Quality of life.

## 1 INTRODUÇÃO

Segundo Pequeno *et al.* (2020), a qualidade de vida é definida como a visão do ser humano em relação a seu lugar na vida, no âmbito cultural e de valores, e também, às suas perspectivas. Vale ressaltar que esse conceito pode ser influenciado por meio da saúde mental e física de cada indivíduo. As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), como por exemplo, hipertensão, diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares e dislipidemia, estão diretamente relacionadas com a qualidade de vida.

Assim, as DCNTs são determinadas como de início não infeccioso, irreversível e de causas multifatoriais, com progressão lenta e longa duração, que implicam na incapacidade funcional do indivíduo (LOPES, REZENDE, CALABRIA, 2017). Segundo o Ministério da Saúde (2020), aproximadamente 57,4 milhões de pessoas possui pelo menos uma doença crônica não transmissível DNCT no país, sendo responsável por 72% dos casos de óbito no Brasil. Contudo, nos últimos anos, tem sido criado, por exemplo, o Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das DCNTs no Brasil de 2011 a 2022, com intuito de apoiar as políticas públicas de promoção à saúde (BRASIL, 2011).

Com o decorrer dos anos, mudanças do estilo de vida foram influenciadas pelo modelo socioeconômico e demográfico atual, que acarretou a alteração da composição alimentar, na inatividade física e no crescimento do tabagismo e etilismo. Tais

fatores de risco influenciam no desenvolvimento da obesidade que é uma das principais causas das DCNTs (NASCIMENTO *et al.*, 2015). Diante disso, os hábitos dos universitários refletem diretamente na qualidade de vida, haja vista que ao ingressar na faculdade há uma mudança de comportamento, podendo resultar na vulnerabilidade para adquirir as DCNTs (BRITO, GORDIA, QUADROS, 2014).

O equilíbrio da dieta está relacionado com o aumento da expectativa de vida com o passar dos anos. No entanto, o crescimento do consumo de alimentos industrializados provocou uma discordância entre a oferta de nutrientes e a alta quantidade de calorias absorvidos (ANDREOLI, FOLLADOR, 2016). Para isso foi criado o Guia Alimentar para a População Brasileira que possui uma coleção de informações e dicas sobre alimentação, no intuito de promoção de saúde e prevenção de doenças no Brasil (BRASIL, 2014).

A atividade física é definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como sendo qualquer movimento que requer gasto energético realizado pelos músculos esqueléticos e, por sua vez, a inatividade física é a falta ou a insuficiência da prática de exercício físico (SANTANA, PEIXOTO, 2017). Dessa forma, deixar o sedentarismo de lado é de grande relevância para a promoção de saúde e a redução do risco de morte por DCNT, uma vez que trará vantagens para a saúde funcional, fisiológica e mental (PAULO *et al.*, 2015).

A ingestão de álcool em excesso está relacionada a diversos problemas cotidianos do indivíduo. Além disso, quanto mais cedo iniciar o hábito de etilismo, maiores as chances de problemas de saúde futuramente (CONTESSOTO, PRATI, 2016). Por isso, em 2018 a Organização Mundial da Saúde publicou o SAFER, acrônimo que designa as cinco áreas de atuação política no propósito de diminuir o uso nocivo do álcool e suas consequências, tanto sociais quanto relacionadas à saúde, reduzindo a incidência de DCNT (WHO, 2018).

Entre as mais importantes causas de morbimortalidade no mundo está a exposição passiva ao cigarro e o tabagismo. Com isso, a Convenção-Quadro para o controle do Tabaco (CQCT), criada pela OMS juntamente com a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), foi o primeiro tratado internacional que estabeleceu informações importantes a respeito das consequências para a saúde, estratégias regulatórias de redução de demanda e oferta (OPAS, 2016).

Dentro desse cenário, o tema proposto é de caráter relevante e atual, pois os hábitos irregulares de vida influenciarão diretamente no desenvolvimento das DCNTs.

Sendo assim, está sendo comprometida pelas transformações ocorridas nas formas de organização do estudo, uma vez que a maior carga horária e os turnos irregulares podem refletir nos maus hábitos alimentares e estilo de vida dos estudantes universitários (BUSATO *et al.*, 2015).

Neste contexto, esta revisão sistemática de literatura objetivou analisar os fatores de risco para as DCNT e sua relação com a qualidade de vida dos estudantes universitários.

## **2 METODOLOGIA**

Trata-se de uma pesquisa de caráter qualitativo descritivo, por meio de uma revisão sistemática da literatura que avalie, com embasamentos científicos, os fatores de risco para as DCNTs associados a qualidade de vida dos estudantes universitários.

O presente estudo foi composto pela realização de pesquisa bibliográfica nas bases de dados online Scielo, Pubmed e Google Acadêmico, para análise dos estudos feitos previamente por outros pesquisadores. Inicialmente foram encontrados 35 (trinta e cinco) artigos com os descritores “qualidade de vida e DCNT”, “fatores de riscos para DCNTs”, “estudantes universitários”, sendo que 6 (seis) desses foram excluídos por não apresentarem conteúdo convergente ao tema proposto, resultando em 29 (vinte e nove) artigos que foram analisados, dentre os quais 14 (quatorze) foram selecionados como objeto de estudo. Esses se adequaram à questão da pesquisa realizada e foram condizentes aos anos propostos.

Os critérios de inclusão foram artigos e estudos que tratassem sobre a qualidade de vida em relação aos fatores de risco e as DCNTs na população brasileira e nos estudantes universitários, publicados entre os anos de 2014 a 2020. Foram aceitos artigos nas línguas português e inglês.

Os critérios de exclusão foram trabalhos que não estivesse relacionado exclusivamente às DCNT e à qualidade de vida e também aqueles que não se enquadraram nos anos de publicação propostos.

## **3 RESULTADOS**

Após a leitura dos artigos, foram selecionados 12 (doze) por meio da atribuição dos critérios de inclusão e exclusão. Assim, estes trabalhos estão listados no quadro sinóptico (Quadro 1), que foi organizado levando em consideração o título, os autores, o ano de publicação, o país, os métodos, os objetivos e os principais resultados.

Quadro 1- Quadro sinóptico dos artigos escolhidos.

TÍTULO/ AUTOR	ANO/ PAÍS	MÉTODOS/OBJETIVOS	PRINCIPAIS RESULTADOS
Saúde e qualidade de vida de universitários da área da saúde/Cíntia Tavares Carleto <i>et al.</i>	2019/ Brasil	Pesquisa exploratória, seccional, de abordagem quantitativa com objetivo de identificar os hábitos de saúde e mensurar a qualidade de vida (QV) de universitários da área da Saúde, bem como verificar a relação entre estas variáveis.	Na pesquisa, 92,1% dos 253 estudantes universitários da saúde, relataram não possuir doença crônica. Em relação ao consumo de álcool, 89,7% já experimentaram. Quanto ao tabaco, 8,3% fumam regularmente. Ademais, para manter ou perder peso, 37,2% realizaram dieta alimentar e 52,6% praticaram exercícios. Ainda, 42,3% receberam informações sobre prevenção do uso do tabaco, 49,8% sobre prevenção do uso de álcool/drogas, 49,0% sobre hábitos dietéticos e nutricionais e 57,7% sobre atividades físicas. Esses resultados demonstram a relação direta entre saúde e qualidade de vida, bem como à importância das ações de promoção da saúde para melhoria da saúde e da qualidade de vida dos universitários.
Ambiente e alimentação saudável: percepções e práticas de estudantes universitários/ Maria Assunta Busato <i>et al.</i>	Brasil/ 2015	Estudo observacional prospectivo envolvendo estudantes de cursos de graduação da Área de Ciências da Saúde que objetivou conhecer as percepções sobre ambiente e alimentação saudável por estudantes universitários bem como conhecer suas práticas alimentares.	Os resultados revelam que há preocupação dos universitários tanto na qualidade dos hábitos alimentares quanto na escolha de ambientes saudáveis para realizar as refeições. Provavelmente essa atitude tenha fundamentação na formação acadêmica uma vez que são estudantes da área da saúde. Porém, ressalta-se que o consumo de frituras e doces está acima do recomendado pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), necessitando de ações para a promoção da saúde.
Sobrepeso e seus fatores de risco em estudantes universitários durante um curso de graduação/ Amanda Silva de Oliveira, Ale-	2020/ Brasil	Trata-se de um estudo transversal que teve como objetivo avaliar a prevalência do excesso de peso associado aos fatores de risco e o estilo de vida de estudantes universitários.	A população de estudantes investigada possui fatores de risco para sobrepeso, principalmente se tratando do aumento da inatividade física e má alimentação. No entanto, os valores antropométricos se opõem, uma vez que há aumento no perfil de sobrepeso alcançado por meio do índice de massa corporal e diminuição das circunferências de cintura e quadril, e sua razão, sendo mais significativo nas mulheres.

xandre Azenha Alves de Rezende e Luciana Karen Calábria.			
Hábitos de vida e perfil lipídico de estudantes de uma universidade pública/ Jessyka Carla Passos Palheta <i>et al.</i>	2016/ Brasil	O estudo de caráter epidemiológico transversal foi realizado com estudantes, de ambos os gêneros, do Curso de Ciências Biológicas da Faculdade de Ciências Integradas do Pontal na Universidade Federal de Uberlândia, Campus Pontal, cidade de Ituiutaba-MG, com o objetivo de conhecer o perfil dos estudantes ingressos em uma IES pública, analisando alguns fatores de risco para futuramente auxiliar na implementação das políticas públicas nesta Universidade para prevenção e controle das DCNT.	O hábito de vida e os fatores de riscos são de extrema relevância para a incidência de doenças crônicas. Assim, foram observados entre os universitários alta ingestão de bebidas alcólicas e falta de atividade física, como também aumento da obesidade. Haja vista que a entrada na universidade pode acarretar em alterações no estilo do acadêmico sendo um fator agravante, além do histórico familiar para as DCNTs.
Estratégias preventivas das doenças crônicas não transmissíveis entre estudantes universitários: Revisão Integrativa/ Marina Campos Nogueira da Silva.	2020/ Brasil	Trata-se de uma revisão integrativa da literatura com a busca realizada nas bases de dados PUBMED, SCIELO e BVS com o objetivo de identificar na literatura (2010 a 2020/1) as estratégias utilizadas para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis entre estudantes universitários	Identificou-se três ações preventivas no ambiente universitário, a de feedback, técnica de “empurrão” e o “método de treinamento e capacitação”. Essas, podem ser utilizadas em estratégias de prevenção e promoção à saúde e são fundamentais para a diminuição da incidência a longo prazo das DCNTs. Assim, para julgar qual estratégia será utilizada deve considerar as atuais necessidades dos estudantes em relação as condições e os fatores socioeconômicos/ culturais e sensibilização para a adoção de hábitos de vida saudáveis.
Fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis em universitários/ Patricia das Dôres Lopes, Alexandre Azenha Alves de Re-	2017/ Brasil	Estudo de caráter epidemiológico prospectivo em 2015, com 47 universitários da cidade de Ituiutaba (Minas Gerais, Brasil), por meio de um questionário semiestruturado e autorresponsivo. A pesquisa objetivou verificar as mudanças ocorridas na vida de estudantes universitários após um ano de ingresso no meio acadêmico e a sua relação com fatores de	De acordo com os resultados após um ano de curso, notou-se uma diminuição na frequência de fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis nos universitários. O aumento da prática de atividade física é um considerável contribuinte nas alterações da pressão arterial, da circunferência da cintura, da relação cintura-quadril, da fração de colesterol de alta densidade e da qualidade do sono, intervindo também nos fatores comportamentais de estresse, de humor deprimido e de ansiedade.

zende, Luciana Karen Calábria.		risco para doenças crônicas não transmissíveis.	
Revisão da literatura sobre o estilo de vida de estudantes universitários/ Bruno José de Queiroz Brito, Alex Pinheiro Gordia, Tresa Maria Bianchini de Quadros.	2014/ Brasil	Foi realizada uma busca de trabalhos em bases de dados eletrônicas (PUBMED, LILACS, SCIELO) com objetivo de revisar a literatura nacional e internacional referente ao estilo de vida (EV) de estudantes universitários.	A maioria dos estudantes tem adotado um EV pouco saudável, principalmente em relação ao consumo de álcool, tabaco e outras drogas, prática insuficiente de atividades físicas e hábitos alimentares inadequados. Assim, nota-se a necessidade da elaboração e implantação de políticas públicas de promoção da saúde dentro da própria faculdade, visando a melhoria da saúde e da qualidade de vida dos universitários.
Análise da qualidade do sono e fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis em estudantes universitários após um ano de curso/Nathalia Barbar Cury Rodrigues.	2017/ Brasil	Estudo epidemiológico transversal observacional foi realizado com 38 universitários que visou analisar as mudanças no estilo de vida, na qualidade do sono e a prevalência de fatores de risco para DCNT, como tabagismo, consumo excessivo de álcool e inatividade física em estudantes universitários após um ano de curso.	Após um ano de ingresso na faculdade houve uma diminuição na prevalência de pré-obesos e na autopercepção de ansiedade. Contudo, ocorreu um aumento na frequência de fatores de risco para DCNT, como níveis altos de estresse, distúrbio do sono, obesidade e hábito tabagista. Desse modo, é de acordo que este momento da vida é definitivo para a saúde futuramente e, por isso, intervenções precisam ser realizadas para minimizar e/ou evitar desfechos nocivos à saúde dos estudantes universitários.
Fatores de risco modificáveis para doenças crônicas não transmissíveis entre estudantes universitários/ Huana Carolina Cândido Morais <i>et al.</i>	2018/ Brasil	Estudo descritivo, exploratório e transversal que objetivou identificar fatores de risco modificáveis para doenças crônicas não transmissíveis entre estudantes universitários.	A regularidade da prática de exercício físico está aumentando, mas o sedentarismo ainda apresenta valores preocupantes (80%). O consumo de tabaco vem diminuindo ao longo do tempo no Brasil, sendo menos frequente na população jovem. Já o etilismo, apresentou um consumo crescente, principalmente em adultos jovens representando 76,1%. Além disso, o consumo de alimentos prejudiciais foi considerado adequado. Assim, concluiu-se que é preciso conexão entre setor saúde e universidade, na realização de ações de promoção à saúde em instituições de ensino.

Elevada prevalência de fatores de risco para doenças crônicas entre universitários/ Barbara Virginia Caixeta Crepaldi et al.	2016/ Brasil	Trata-se de um estudo observacional transversal com o objetivo de avaliar a prevalência de fatores de risco compartilhados e modificáveis para DCNT entre estudantes de uma universidade pública de Uberlândia, Minas Gerais.	Os resultados evidenciam um perfil alarmante entre os universitários, compatível com risco para algumas DCNT. Requerendo assim, a idealização, implantação e implementação de programas educativos voltados para a promoção da saúde e prevenção de doenças, a partir da adoção de um estilo de vida saudável que minimize a exposição dos universitários aos fatores de risco.
Doenças crônicas não transmissíveis: história familiar, hábitos alimentares e sedentarismo em alunos de graduação de ambos os sexos/ Antônio Dalla Pria Bankoff et al.	2017/ Brasil	Foi utilizado um questionário desenvolvido para o projeto, avaliando estudantes universitários de diferentes cursos de graduação de ambos os sexos. Essa pesquisa objetivou-se estudar os hábitos alimentares, estilo de vida e as doenças crônicas não transmissíveis com história familiar em alunos de cursos de graduação da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul- Campus de Três Lagoas-MS.	O consumo do tabaco e de bebida alcoólica foi maior para os homens. As práticas de atividades físicas, em ambos os grupos o número é maior de sedentários, porém, o sexo masculino é mais ativo comparando com o sexo feminino. Assim, para os dois grupos a epidemia dos fatores de risco são fortes para o surgimento precoce das DCNTs considerando o sedentarismo e os hábitos alimentares.
<i>Effects of a health education on knowledge and attitudes towards chronic non-communicable diseases among undergraduate students in Jordan/ Mayssa H.Almo-mani et al.</i>	2020/ Jordânia	Amostra de conveniência de 178 alunos de graduação matriculados em um curso de promoção de saúde. Foi utilizado um questionário para avaliar o efeito de um curso de promoção da saúde sobre o conhecimento e as atitudes em relação às doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) entre os alunos.	O estudo evidenciou a eficiência do curso de promoção de saúde para o conhecimento dos estudantes universitários em relação as DCNTs. Visto que intensificar a conscientização a respeito das doenças pode aumentar sua responsabilidade sobre a própria saúde, aderindo hábitos de vida saudáveis para diminuir as chances de desenvolvimento de DCNTs futuramente. Isso pode empoderar os estudantes em promover saúde, influenciando seus familiares e consequentemente melhorando a qualidade vida.

Fonte: Elaborado pelas autoras.

Com base nos artigos pesquisados e analisados, notou-se a importância da análise dos fatores de risco para as DCNTs associada a qualidade de vida dos estudantes universitários. Todavia, essas doenças podem acarretar em modificações nos

hábitos de vida, ausência de independência e restrições motoras, levando em consideração a participação familiar no controle dos prejuízos resultantes das DCNTs (SOUZA *et al.*, 2016).

#### **4 DISCUSSÃO**

De acordo com Santos, Fernanda e Freitas (2020), o crescimento de doenças crônicas se dá por meio do aumento da população idosa e da modificação constante das condições de saúde. As DCNTs apresentam uma importante relevância por que impactam na qualidade de vida da população brasileira, resultando em mortes precoces. Dessa maneira, isso está associado com a diminuição da qualidade de vida e do rendimento das atividades diárias.

Assim, as DCNTs compõem um relevante quadro de problema de saúde pública, uma vez que são causas relevantes de óbito mundialmente. Isso se deve aos efeitos das alterações nutricionais, demográficas e epidemiológicas, como também, do aumento dos fatores de risco modificáveis como tabagismo, etilismo, sedentarismo e hábitos alimentares irregulares (MALTA *et al.*, 2020). Com isso, os resultados revelaram um estilo de vida alarmante entre os universitários, concomitantes com a maioria das DCNTs.

Dessa forma, com relação a alimentação segundo Busato *et al.* (2015), os estudantes demonstraram controle na ingestão de alimentos prejudiciais à saúde, como frituras e doces, e consumo adequado de frutas, saladas e água. Haja vista que possuíam uma influência positiva por se alimentarem em casa com a família. Em contrapartida, o estudo a respeito da saúde e qualidade de vida de universitários constatou-se hábitos alimentares inadequados, com pouco consumo de frutas e verduras e grande quantidade de alimentos que são considerados de risco à saúde (CARLETO *et al.*, 2019).

Vale ressaltar, que o aumento da gordura abdominal está diretamente relacionado com a alta ingestão alimentos calóricos e baixa quantidade de fibras, acarretando no maior risco para doenças cardiovasculares. Haja vista que a alimentação saudável e balanceada impede o acúmulo de gorduras corporais prevenindo doenças coronarianas (CAMPOS, BORGES, 2017). A qualidade da dieta implica no aumento da expectativa de vida com o passar dos anos. É por meio dela que ocorre a ingestão de nutrientes fundamentais para a saúde, desde que sejam preparados e consumidos de forma correta (ANDREOLI, FOLLADOR, 2016).

É fato inconteste que a prática constante de exercícios físicos é essencial para a prevenção das DCNTs. Contudo, os resultados mostraram que o sedentarismo é uma realidade preocupante na vida dos universitários, sendo um comportamento observado em 80% dos grupos pesquisados. Isso se dá devido à falta de tempo comparado ao excesso de carga horária em cursos de período integral (MORAIS *et al.*, 2018).

Em consonância, os estudos realizados por Oliveira, Rezende e Calábria (2020), observaram que a falta de atividade física foi predominante, principalmente no sexo feminino representando 50% ao final do curso. Da mesma forma, Palheta *et al.* (2016), indicam que 74,1% dos universitários realizavam menos de 150 minutos de atividade física por semana. Sendo assim, esse constitui um relevante fator de risco para obesidade e doenças crônicas.

Por meio da realização de uma dieta equilibrada em conjunto com a prática de exercícios físicos, as doenças coronarianas podem ser evitadas. Posto que o monitoramento dos fatores de risco modificáveis, que incluem dislipidemia, intolerância à glicose, hipertensão e obesidade, é de extrema importância para o controle e prevenção das DCNT (SCHUSTER, OLIVEIRA, BOSCO, 2015).

O uso do álcool e do tabaco são considerados os mais relevantes fatores de risco para as DCNTs, sendo as drogas lícitas mais utilizadas na população jovem, entre elas os universitários (RODRIGUES, 2017). O hábito etilista, além da relação com o desenvolvimento de doenças crônicas pode acarretar em efeitos negativos caso consumidos de maneira exagerada e influenciar no dia a dia dos jovens. Tais influências incluem, rendimento inadequado na universidade, excessivo número de faltas, gestação não planejada, acidente de trânsito e doenças orgânicas (SILVA *et al.*, 2020).

Nesse contexto, os dados de Lopes, Rezende e Calábria (2017) revelaram que 77% dos estudantes no início da graduação consumiam bebidas alcólicas e observaram um aumento de 6% no decorrer de um ano. Os autores em referência, realizaram um comparativo em relação aos brasileiros maiores de 18 anos que apresentou um consumo 4 vezes maior. Não obstante, uma pesquisa realizada especificamente para o curso de Medicina, demonstrou que aproximadamente 80% dos estudantes faziam uso de álcool no mínimo uma vez no mês, haja vista que o ingresso na vida acadêmica gerou mudanças no hábito de vida e o consumo de álcool tornou-se costume (MIRANDA *et al.*, 2021).

Apesar da diminuição do uso do tabaco com o passar dos anos, o predomínio do tabagismo e seus derivados ainda são altos na população jovem universitária, representando 45,48% da amostra estudada. Esse aumento refere ao alto índice de fatores estressantes vivenciados na rotina acadêmica que são estímulos a prática tabagista (STAEDELE *et al.*, 2021). Por outro lado, Morais *et al.* (2018), mesmo concordando que o consumo do tabaco regrediu ao longo dos anos, revelam que a prevalência ainda é baixa, representando apenas 10,8% dos adultos.

Em relação a qualidade de vida o estudo demonstrou, em concordância com os demais, que os universitários por serem, em maior parte, uma população jovem e saudável alcançam suas atividades do dia a dia de forma descomplicada. Isso se deve aos hábitos de saúde nos âmbitos físicos e relações sociais, já a respeito dos hábitos de vida inadequados ocasionaram diminuição no domínio psicológico. Contudo, é fundamental associar a qualidade de vida com a saúde, assim como, a promoção de ações que implica positivamente na vida dos estudantes (CARLETO *et al.*, 2019)

Com objetivo de diminuir as DCNTs futuramente, Almomani *et al.* (2020) enfatizam que a importância de ações para a promoção da saúde ajuda a preparar os indivíduos a respeito do autocuidado. Levando em consideração que os acadêmicos são mais susceptíveis a atitudes nocivas à saúde e, conseqüentemente, responsáveis em diminuir as chances de adquirir doenças crônicas. Tendo como fator de melhora a mudança de estilo de vida influenciada pela educação em saúde, por meio de abordagens modernas.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os estudantes universitários ao ingressarem a uma nova realidade como o meio acadêmico, tendem a adotar novos hábitos de vida que podem influenciar no desenvolvimento das DCNTs. Com isso, o presente estudo visou identificar, por meio de uma revisão literária, os fatores de risco que afetam a qualidade de vida associados as doenças crônicas dessa população. Portanto, com a análise dos artigos percebeu-se a necessidade de mais estudos epidemiológicos para melhor enriquecimento da discussão.

Foram identificados, durante a pesquisa, que os fatores de risco para as DCNTs estão presentes de forma nociva na vida dos estudantes. Dentre eles, a alimentação não balanceada, a inatividade física e o consumo exacerbado de álcool demonstram sinais alarmantes para saúde durante essa mudança no estilo de vida. Quanto ao

tabagismo concluiu-se que por mais que ainda seja uma prática frequente, seu uso diminuiu e deve ser erradicado. Dessa forma, para a melhoria da qualidade de vida e diminuição da prevalência de DCNTs, faz-se necessário uma mudança no comportamento dos indivíduos durante a formação acadêmica.

Neste sentido, por apresentarem padrões próprios de consumo que diferem do restante da população, pontua-se a relevância da criação de estratégias para promoção de saúde direcionadas aos universitários, com foco nos fatores de risco adquiridos com esse novo estilo de vida. Haja vista que as práticas no presente são determinantes para a saúde do futuro e devem ser evitadas para influenciar positivamente na qualidade de vida.

## 6 REFERÊNCIAS

- ALMOMANI, Maysa H. et al. Effects of a health education intervention on knowledge and attitudes towards chronic non-communicable diseases among undergraduate students in Jordan. **Nursing Open**, v. 8, n. 1, p. 333-342, 2021. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/nop2.634>. Acesso em: 15 abr. 2021.
- ANDREOLI, Rejane; FOLLADOR, Franciele A. C. **Alimentação saudável: prevenção de doenças e cuidados com a saúde**. PR, 2016. Disponível em: [http://www.diaadi-educacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes\\_pde/2016/2016\\_artigo\\_cien\\_unioeste\\_rejaneandreoli.pdf](http://www.diaadi-educacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2016/2016_artigo_cien_unioeste_rejaneandreoli.pdf). Acesso em: 08 abr. 2021.
- BANKOFF, Antônia Dalla Pria; et al. Doenças Crônicas Não Transmissíveis: História Familiar, Hábitos Alimentares E Sedentarismo Em Alunos De Graduação De Ambos Os Sexos. **Revista Saúde e Meio Ambiente**, v. 5, n. 2, p. 37-56. MS, 2017. Disponível em: <https://desafioonline.ufms.br/index.php/sameamb/article/view/4246>. Acesso em: 01 abr. 2021.
- BRASIL, Ministério da Saúde. **O Guia Alimentar para a População Brasileira**. Brasília, DF, 2014. Disponível em: <http://portal.arquivos.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>. Acesso em: 08 abr. 2021.
- BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. **Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022**. Brasília: Ministério da Saúde, 2011. 160 p.: il. – (Série B. Textos Básicos de Saúde). Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/plano\\_acoes\\_enfrent\\_dcnt\\_2011.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/plano_acoes_enfrent_dcnt_2011.pdf). Acesso em: 07 abr. 2021.
- BRITO, Bruno José de Queiroz; GORDIA, Alex Pinheiro; QUADROS, Teresa Maria Bianchini de. Revisão da literatura sobre o estilo de vida de estudantes universitários. **Revista Brasileira De Qualidade De Vida**. BA, 2014. Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/1838>. Acesso em: 15 mar. 2021.



NASCIMENTO, Luciana Soares do; *et al.* Fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis e variáveis sociodemográficas de servidores públicos. **Revista brasileira em promoção de saúde**. Disponível em: <https://www.re-dalyc.org/pdf/408/40843425012.pdf>. Acesso em: 06 abr. 2021.

OLIVEIRA, Amanda Silva de; REZENDE, Alexandre Azenha Alves de; CALÁBRIA, Luciana Karen. Sobrepeso E Seus Fatores De Risco Em Estudantes Universitários Durante Um Curso De Graduação. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 14, n. 85, p. 207-215. SP, 2020. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1230>. Acesso em: 10 abr. 2021.

OPAS - Organização Pan-Americana da Saúde. **OMS lança iniciativa de controle do uso nocivo de álcool para prevenir e reduzir mortes e incapacidades**. Disponível em: [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5774:oms-lanca-iniciativa-de-controle-do-uso-nocivo-de-alcool-para-prevenir-e-reduzir-mortes-e-incapacidades&Itemid=839](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5774:oms-lanca-iniciativa-de-controle-do-uso-nocivo-de-alcool-para-prevenir-e-reduzir-mortes-e-incapacidades&Itemid=839). Acesso em 08 abr. 2021.

PALHETA, Jessyka Carla Passos; *et al.* Hábitos De Vida E Perfil Lipídico De Estudantes De Uma Universidade Pública. **Revista Horizonte Científico**, v. 10, p. 1-16. MG, 2016. Disponível em: <http://www.seer.ufu.br/index.php/horizontecientifico/article/download/33353/18799/0>. Acesso em: 18 mar. 2021.

PAULO, Thais Reis Silva; *et al.* Atividade física e estado nutricional: fator de proteção para doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) em idosas?. **Revista Brasileira de Promoção da Saúde**, Fortaleza, 2015. Disponível em: <https://pesquisa.bvsa-lud.org/portal/resource/pt/lil-758410>. Acesso em: 07 abr. 2021.

PEQUENO, Nila Patrícia Freire; *et al.* Instrumentos de avaliação da qualidade de vida para adultos: revisão sistemática dos estudos de base populacional. **Desfechos de saúde e qualidade de vida vol. 18**. 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7329518/>. Acesso em: 03 mar. 2021.

RODRIGUES, Nathália Barbar Cury. **Análise da qualidade do sono e fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis em estudantes universitários após um ano de curso**. 2017. 25 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Ciências Biológicas) – Universidade Federal de Uberlândia, Ituiutaba, 2017. Disponível em: <http://repositorio.ufu.br/handle/123456789/21184>. Acesso em: 04 abr. 2021.

SANTANA, Jaqueline de Oliveira; PEIXOTO, Sérgio Viana. Inatividade física e comportamentos adversos para a saúde entre professores universitários. **Rev Bras Med Esporte [online]**. 2017, vol.23, n.2, pp.103-108. ISSN 1517-8692. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1517-869220172302160772>. Acesso em: 07 abr. 2021.

SANTOS, Wallison Pereira dos; FERNANDES, Bianka Nóbrega; FREITAS, Fernanda Beatriz Dantas de. Análise Da Percepção De Qualidade De Vida De Indivíduos Com Doenças Crônicas Não Transmissíveis. In: IV CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE, 2020, João Pessoa. Anais. João Pessoa: Conbracis 2020. Disponível em: [MODELO PARA ELABORAÇÃO E FORMATAÇÃO DE ARTIGOS CIENTÍFICOS \(editorarealize.com.br\)](https://www.editorarealize.com.br). Acesso em: 20 mar. 2021.

SCHUSTER, Jéssica; OLIVEIRA, Aline Marcadenti de; BOSCO, Simone Morelo Dal. **O papel da nutrição na prevenção e no tratamento de doenças cardiovasculares e metabólicas**. Rio Grande do Sul, 2015. Disponível em: <http://www.ppgcardiologia.com.br/wp-content/uploads/2015/12/O-PAPEL-DA-NUTRI%C3%87%C3%83O-NA-PREVEN%C3%87%C3%83O-E-NO-TRATAMENTO-DE-DOEN%C3%87AS-CARDIOVASCULARES-E-METAB%C3%93LICAS.pdf>. Acesso em: 24 mar. 2021.

SECRETARIA DA SAÚDE DO ESTADO DO TOCANTINS. Doenças crônico não-transmissíveis. Disponível em: [Doenças Crônicas Não Transmissíveis - Secretaria da Saúde \(saude.to.gov.br\)](http://saude.to.gov.br). Acesso em: 02 abr. 2021.

SILVA, Marina Campo Nogueira da; *et al.* Estratégias preventivas das doenças crônicas não transmissíveis entre estudantes universitários: Revisão Integrativa. **Revista Enfermagem Atual**, v. 94, n. 32. DF, 2020. Disponível em: <http://www.revista-enfermagematual.com/index.php/revista/article/view/928>. Acesso em: 20 mar. 2021.

STAEDELE, Guilherme V.; *et al.* Prevalência Do Uso De Substâncias Derivadas Do Tabaco Por Estudantes De Medicina De Uma Universidade De Santa Catarina. **Arquivos Catarinenses de Medicina**, v. 50, n. 1. SC, 2021. Disponível em: [PREVALÊNCIA DO USO DE SUBSTÂNCIAS DERIVADAS DO TABACO POR ESTUDANTES DE MEDICINA DE UMA UNIVERSIDADE DE SANTA CATARINA | Staedele | Arquivos Catarinenses de Medicina \(acm.org.br\)](http://arquivos.catarinensesdemedicina.com.br/revista/index.php/revista/article/view/928). Acesso em: 02 abr. 2021.

SOUZA, Juliana de Oliveira; *et al.* A Prevalência De Doenças Crônicas Não Transmissíveis Em Usuários Acamados Assistidos Em Uma Unidade Básica De Saúde Da Família. **Rev. Saúde em Redes**, v. 2, n.3, p. 292-300. Brasil, 2016. Disponível em: [http://revista.redeunida.org.br/ojs/index.php/rede-unida/article/view/735/pdf\\_40](http://revista.redeunida.org.br/ojs/index.php/rede-unida/article/view/735/pdf_40). Acesso em: 02 abr. 2021.

World Health Organization. **Gestão do abuso de substâncias**. 2018. Disponível em: [https://www.who.int/substance\\_abuse/safer/en/](https://www.who.int/substance_abuse/safer/en/). Acesso em: 08 abr. 2021.