

# QUALIDADE DE VIDA, HÁBITOS ALIMENTARES E PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DE UNIVERSITÁRIOS

*Arthur Moysés Riani<sup>1</sup>*

*Centro Universitário Academia, Juiz de Fora, MG*

*Emerson Rodrigues Duarte<sup>2</sup>*

*Centro Universitário Academia, Juiz de Fora, MG*

## RESUMO

A transição para a vida universitária traz mudanças no estilo de vida que afetam alimentação, sono, lazer e qualidade de vida. Nesse contexto, a alimentação equilibrada e a prática de exercícios físicos desempenham papéis fundamentais. Dietas ricas em antioxidantes e proteínas melhoram o funcionamento cerebral e protegem contra transtornos mentais, enquanto o consumo de alimentos ultraprocessados aumenta o risco de ansiedade e depressão. A prática regular de exercícios reduz o estresse, melhora o humor e fortalece a saúde mental. Esse estudo teve como objetivo de investigar os hábitos alimentares, a prática de exercícios físicos e a qualidade de vida de universitários. A pesquisa exploratória e qualitativa contou com 26 estudantes de cursos da área da saúde, utilizando instrumentos como o Questionário de Frequência Alimentar, Escala WHOQOL-bref e Questionário Global de Atividade Física (GPAQ). Os dados foram analisados estatisticamente para avaliar hábitos alimentares, qualidade de vida e níveis de atividade física. Os resultados mostraram que os participantes consomem frutas e vegetais regularmente, mas também alimentos ultraprocessados, evidenciando a necessidade de maior conscientização nutricional. Apesar da satisfação com serviços de saúde, houve insatisfação com transporte e condições de trabalho, que impactam negativamente o bem-estar. Sentimentos de ansiedade e depressão foram prevalentes, mesmo entre aqueles com hábitos saudáveis. A prática de exercícios foi valorizada por seu impacto na saúde física e mental, funcionando como estratégia para enfrentar o estresse acadêmico. O estudo destaca a interconexão entre alimentação, saúde mental, qualidade de vida e

---

<sup>1</sup> Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Academia – UniAcademia. Celular: (32)99145-3050  
E-mail: xoyeses@gmail.com

<sup>2</sup> Docente do Curso de Educação Física Biológicas do Centro Universitário Academia – UniAcademia. Orientador

exercícios, reforçando a importância de intervenções integradas por profissionais de Educação Física, Nutrição e Psicologia para promover estilos de vida saudáveis e holísticos.

**Palavras-chave:** Exercício Físico. Alimentação. Qualidade de vida. Ensino Superior.

## 1 INTRODUÇÃO

A transição para a vida universitária representa uma fase crucial na vida dos jovens, marcada por desafios acadêmicos, mudanças no estilo de vida e, muitas vezes, impactos significativos na alimentação, sono, lazer e consequentemente, na qualidade de vida. Nesse contexto, a interligação entre alimentação, prática de exercícios físicos e qualidade de vida emerge como um tema de extrema relevância.

A relação entre alimentação, saúde e qualidade de vida é uma área de crescente interesse, especialmente no contexto da vida e adaptação às demandas universitárias, quando hábitos alimentares muitas vezes são afetados por restrições de tempo e renda (Farias, 2022). Certos alimentos têm sido associados a benefícios específicos para a saúde destacadamente influenciando a qualidade de vida. Assim, a adoção de uma dieta balanceada não apenas fornece os nutrientes essenciais, mas também desempenha um papel significativo no funcionamento cerebral (Alves; Cunha, 2020). Da mesma forma que a estabilidade dos níveis de glicose no sangue, também alcançada através de uma dieta equilibrada, é vital para o fornecimento constante de energia ao cérebro. Além disso, a presença de antioxidantes em frutas e vegetais contribui para a proteção do cérebro contra o estresse oxidativo, um fator associado ao declínio cognitivo e transtornos neuropsiquiátricos (Oliveira et al, 2009).

Estudos têm mostrado que uma dieta rica em antioxidantes, como a dieta mediterrânea, pode estar relacionada a um menor risco de depressão e declínio cognitivo em adultos (por exemplo Caviglioni; Silva, 2021). A ingestão adequada de aminoácidos, obtidos a partir de fontes proteicas como carne magra, ovos e leguminosas, também desempenha um papel crucial na

produção de neurotransmissores, essenciais para a comunicação entre as células nervosas e, portanto, para a regulação do humor.

Contrastando com os benefícios de uma alimentação saudável, uma dieta inadequada pode contribuir para uma série de agravos de saúde. O consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares refinados e gorduras saturadas, tem sido associado a um aumento do risco de depressão e ansiedade, também em universitários (Melo et al., 2023). Esses alimentos podem desencadear inflamações sistêmicas, afetando não apenas o corpo, mas também o cérebro.

Atuando numa abordagem interacionais de atenção à saúde, a prática regular de exercícios físicos tem sido consistentemente associada a uma série de benefícios psicológicos, desempenhando um papel fundamental na promoção da qualidade de vida. Diversos estudos destacam que a atividade física regular está correlacionada com a redução dos níveis de estresse e ansiedade, além de proporcionar melhorias significativas no humor e na qualidade do sono, destacadamente entre universitários (Mota, 2022).

Um das justificativas biológicas para esse benefício, pode ser explicada pela liberação de endorfinas durante e após a prática do exercício físico. Conhecidas como "hormônios do bem-estar" tem um impacto direto na diminuição da percepção de dor e na indução de sentimentos positivos (Nogueira, 2016). Além disso, a prática de exercícios físicos promove a sensação de realização e autoeficácia, fatores importantes na construção de uma saúde mental resiliente.

Portanto, a regularidade na prática de exercícios físicos é um fator determinante para colher os benefícios psicológicos a longo prazo. Estudos longitudinais demonstraram que a consistência na atividade física está associada a uma menor incidência de transtornos mentais, incluindo depressão e ansiedade (Moreira et al, 2020). A manutenção de uma rotina de exercícios não apenas sustenta os benefícios neuroquímicos, mas também contribui para a criação de hábitos modificáveis saudáveis e duradouros.

Além disso, a rotina de exercícios pode servir como um importante mecanismo de enfrentamento para o estresse acadêmico. Estudantes universitários enfrentam pressões significativas, e a incorporação de atividades físicas regulares e a adoção de uma alimentação adequada pode funcionar

como um catalisador para o melhor desempenho acadêmico e a redução do estresse (Matta; Lebrão; Heleno, 2017).

Desta forma, esse estudo teve o objetivo de investigar os hábitos alimentares, a prática de exercícios físicos e a qualidade de vida de universitários.

## **2 METODOLOGIA**

### **Participantes**

O delineamento do estudo é do tipo exploratório com características qualitativas. Participaram 26 estudantes do ensino superior (feminino: n=20; 78,57%; idade média= 20;79 anos; DP= 3,46) de quatro curso da área da saúde (Nutrição: n=17; 65,38%; Educação Física: n=4; 15,38%; Fisioterapia: n=3; 11,54%; Biologia: n=3; 11,54%) de uma instituição pública e três privadas.

### **Instrumentos**

Para realização da pesquisa utilizaram-se os seguintes instrumentos: (I) questionário demográfico para coleta de dados como nome, sexo e idade. (II) Questionário de Frequência Alimentar Qualitativo (QFA), no qual consta diversos tipos de alimentos (saudáveis e não saudáveis) e a sua frequência de consumo (3 vezes ao dia ou mais, 1 a 2 vezes ao dia, 5 a 7 vezes por semana, 1 a 4 vezes por semana, 1 a 4 vezes por mês, 1 a 8 vezes por ano e não consome), que foi devidamente marcada pelo participante da pesquisa (NEUMANN et al, 2007). Após o preenchimento os alimentos foram vinculados de acordo com os grupos alimentares correspondentes, para o cálculo da frequência do consumo de cada alimento. (III) Escala de qualidade de vida WHOQOL-bref. O grupo de estudo sobre qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL/OMS, 1996) desenvolveu essa escala abreviada do WHOQOL-100 dentro de uma perspectiva cultural para medir qualidade de vida em adultos. Este questionário foi criado para avaliar a qualidade de vida em quatro domínios principais, abrangendo diferentes aspectos da vida cotidiana nos domínios Físico, Psicológico, Relações Sociais e Meio Ambiente.

O instrumento consiste em 26 questões, que são respondidas pelo próprio indivíduo. As respostas são então convertidas em escores que refletem a percepção do entrevistado em cada domínio. O WHOQOL-bref é utilizado em contextos clínicos, pesquisas científicas e avaliações de políticas de saúde para compreender melhor o impacto das condições de vida e saúde nas experiências individuais de qualidade de vida. (IV) Questionário global de atividade física (GPAQ). Trata-se de um instrumento desenvolvido também pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para avaliar os padrões de atividade física em adultos. A versão mais comum do GPAQ é composta por 16 perguntas divididas nos domínios Atividades no Trabalho, Atividades de Deslocamento, Atividades de Lazer e Recreação. O GPAQ tem como objetivo fornecer uma visão abrangente da atividade física ao longo do dia e em diferentes contextos. Cada pergunta é formulada para obter informações específicas sobre a frequência e a duração das atividades físicas em cada domínio. Os resultados do GPAQ podem ser analisados para fornecer uma estimativa do total de METs (*Metabolic Equivalent of Task*) gastos por semana, que é uma medida da intensidade da atividade física. Isso permite classificar os participantes em categorias de atividade física leve, moderada ou vigorosa.

## **Procedimento**

Antes de participar, os estudantes foram devidamente informados sobre os objetivos, procedimentos e impactos potenciais do estudo e um termo de consentimento informado será fornecido, garantindo que os participantes compreendam e concordem voluntariamente em participar.

Os instrumentos, questionário demográfico, Questionário de Frequência Alimentar Qualitativo (QFA), Escala de qualidade de vida WHOQOL-bref e o Questionário global de atividade física (GPAQ), foram aplicados nessa ordem e individualmente. Todos os instrumentos, inclusive o TCLE, foram disponibilizados de forma online através de link do google forms.

Todas as informações coletadas serão mantidas de forma confidencial, e os participantes serão identificados por códigos para preservar seu anonimato.

## **Análise de Dados:**

Utilizaram-se provas de estatística descritiva para analisar os dados como média, desvio padrão, percentual e frequência.

## **3 RESULTDOS E DISCUSSÃO**

A pesquisa realizada na área da saúde, proporcionou uma análise abrangente sobre diversos aspectos que influenciam a saúde e o bem-estar dos indivíduos. Os resultados revelaram informações valiosas em quatro áreas principais: hábitos alimentares, qualidade de vida, saúde mental e atividade física, que se inter-relacionam e impactam o cotidiano das pessoas.

Assim, através dos dados coletados indicaram que a maioria dos participantes apresenta hábitos alimentares relativamente equilibrados, com um consumo regular de frutas e vegetais. Essa prática é fundamental, uma vez que esses alimentos são ricos em vitaminas, minerais e fibras, essenciais para a manutenção da saúde física e prevenção de doenças crônicas (Rizzolo; Santos; Cruz, 2024). No entanto, a pesquisa também evidenciou a presença significativa de alimentos processados nas dietas, que muitas vezes são mais acessíveis e convenientes. Esses alimentos tendem a ser ricos em açúcares adicionados, sódio e gorduras saturadas, elementos que podem contribuir para problemas de saúde, como obesidade, hipertensão e diabetes. Essa dualidade nos hábitos alimentares sugere não apenas a necessidade de uma maior conscientização sobre as consequências de uma alimentação desequilibrada, mas também a importância de iniciativas educacionais que promovam o conhecimento nutricional e incentivem escolhas alimentares saudáveis (Araujo, 2019).

Ao analisar a qualidade de vida dos participantes, a pesquisa revelou um panorama misto. Muitos expressaram satisfação com o acesso a serviços de saúde, reconhecendo que a disponibilidade de cuidados médicos adequados é um fator crucial para o bem-estar. Contudo, a insatisfação foi particularmente evidente em aspectos como a capacidade de trabalho e as condições de

transporte. A dificuldade em se deslocar para o trabalho ou para serviços essenciais pode limitar a produtividade e a qualidade das interações sociais, sublinhando a importância de um sistema de transporte eficiente e acessível. Além disso, a capacidade de trabalho está intimamente ligada à autoestima e à realização pessoal, indicando que melhorias nessas áreas poderiam levar a uma elevação geral na qualidade de vida.

A saúde mental emergiu como um ponto crítico na pesquisa, com uma alta prevalência de sentimentos de ansiedade e depressão entre os participantes. Esses resultados são alarmantes e refletem um fenômeno crescente nas sociedades contemporâneas, onde o estresse e a pressão social podem ser intensificados por diversas demandas da vida moderna. Apesar de hábitos alimentares saudáveis e da prática de atividade física, os problemas emocionais e psicológicos ainda impactam a qualidade de vida. Esses dados ressaltam a urgência de implementar estratégias de apoio psicológico, como programas de conscientização e suporte emocional, que possam ajudar os indivíduos a lidar com esses sentimentos. Além disso, a inclusão de práticas de *mindfulness* e técnicas de gerenciamento do estresse nos programas de educação física pode ser uma abordagem eficaz para promover a saúde mental.

A prática regular de exercícios foi amplamente valorizada pelos participantes como um elemento essencial para o bem-estar geral. A pesquisa revelou que muitos reconhecem os benefícios da atividade física não apenas para a saúde física, como a melhora da condição cardiovascular e do fortalecimento muscular, mas também para a saúde mental, destacando seu papel na redução do estresse e na melhoria do humor. Os exercícios são frequentemente vistos como uma forma de escapar das pressões diárias, proporcionando uma sensação de prazer e realização. Essa percepção positiva sobre a atividade física sugere que programas e iniciativas que incentivem a prática de esportes e exercícios devem ser amplamente promovidos nas comunidades. Além disso, a criação de espaços adequados para a prática de atividades físicas, como parques e centros esportivos, é fundamental para facilitar o acesso e promover um estilo de vida ativo.

A análise dos resultados obtidos nesta pesquisa revela a necessidade de uma abordagem multidimensional para abordar a saúde e o bem-estar. A

inter-relação entre alimentação, qualidade de vida, saúde mental e atividade física sugere que intervenções isoladas podem não ser suficientes para promover mudanças significativas. Por exemplo, mesmo com uma dieta balanceada, a insatisfação com a capacidade de trabalho e o transporte pode gerar estresse, impactando negativamente a saúde mental (Li, 2023). Essa conexão ressalta a importância de um suporte social e psicológico robusto que, aliado a uma educação alimentar e incentivo à atividade física, possa criar um ambiente propício para o desenvolvimento integral dos indivíduos (Souza; Murgo, 2023).

Além disso, a alta prevalência de sentimentos de ansiedade e depressão entre os participantes indica a urgência de estratégias integradas que coloquem a saúde mental no centro das iniciativas de saúde pública. A implementação de programas que combinem atividades físicas com suporte emocional pode não apenas melhorar a saúde mental, mas também reforçar a adesão a hábitos saudáveis (Silva; Andrade, 2023).

## **5 CONCLUSÃO**

Desta forma, a pesquisa destaca a interconexão entre alimentação, qualidade de vida, saúde mental e atividade física. Embora haja aspectos positivos, como hábitos alimentares equilibrados e a valorização da prática de exercícios, as preocupações com a saúde mental e a insatisfação em relação a fatores como trabalho e transporte requerem atenção e intervenções adequadas. A promoção de um estilo de vida saudável deve envolver uma abordagem holística que considere não apenas os aspectos físicos, mas também os emocionais e sociais, visando melhorar a saúde e o bem-estar da população como um todo. Para isso, é essencial que profissionais da educação física, nutricionistas e psicólogos trabalhem em conjunto, criando programas integrados que atendam às necessidades variadas dos indivíduos, promovendo uma vida mais equilibrada e saudável.

## **ABSTRACT**

The transition to university life brings lifestyle changes that affect diet, sleep, leisure, and quality of life. In this context, a balanced diet and regular physical

exercise play crucial roles. Diets rich in antioxidants and proteins improve brain function and protect against mental disorders, while the consumption of ultra-processed foods increases the risk of anxiety and depression. Regular physical activity reduces stress, enhances mood, and strengthens mental health. This exploratory and qualitative study involved 26 students from health-related courses, using instruments such as the Food Frequency Questionnaire, WHOQOL-bref, and Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). Data were analyzed statistically to assess dietary habits, quality of life, and physical activity levels. The results showed that participants regularly consume fruits and vegetables but also ultra-processed foods, highlighting the need for greater nutritional awareness. Although participants expressed satisfaction with healthcare services, dissatisfaction with transportation and work conditions negatively impacted their well-being. Feelings of anxiety and depression were prevalent, even among those with healthy habits. Physical exercise was highly valued for its impact on physical and mental health, serving as a strategy to cope with academic stress. The study highlights the interconnection between diet, mental health, quality of life, and exercise, emphasizing the importance of integrated interventions. Collaboration among Physical Education, Nutrition, and Psychology professionals is essential to promote healthy and holistic lifestyles.

**Keywords:** Physical Exercise. Nutrition. Quality of Life. Higher Education.

## REFERÊNCIAS

ALVES, Gabriela Manhães; CUNHA, Teresa Claudina de Oliveira. A importância da alimentação saudável para o desenvolvimento humano. **Humanas Sociais & Aplicadas**, v. 10, n. 27, p. 46-62, 2020.

ARAUJO, Flávia Maria et al. Obesity: Possibilities of developing and care practices. **Saúde e Sociedade**, v. 28, p. 249-260, 2019.

CAVIGLIONI, Vanessa Moreno; SILVA, Lara Bérghamo. O papel dos padrões alimentares na prevenção de demência: revisão da literatura. **Journal of the Health Sciences Institute**, v. 39, n. 4, p. 279-85, 2021.

FARIAS, Rebeca Vinagre. **Transição, adaptação e sucesso acadêmico de estudantes ingressantes no Ensino Superior**: um estudo longitudinal no

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba. 2022. Tese (Doutorado em Ciências da Educação) - Universidade do Minho, Minho. 2022.

LI, J.. Effects of balanced diet associated with sports on the health of obese university students. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 29, n. spe1, p. e2022\_0183, 2023.

MATTA, Cristiane Maria Barra da; LEBRÃO, Susana Marraccini Giampietri;

HELENO, Maria Geralda Viana. Adaptação, rendimento, evasão e vivências acadêmicas no ensino superior: revisão da literatura. **Psicologia Escolar e educacional**, v. 21, p. 583-591, 2017.

MELO, Brenda Ferreira et al. Influência do comportamento alimentar no consumo de alimentos ultraprocessados em jovens universitários. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 17, n. 110, p. 556-564, 2023.

MOTA, Iris Dantas et al. Relação entre atividade física e Síndrome de Burnout em estudantes universitários: revisão sistemática. **Pensar a prática**, v. 22, 2019.

NEUMANN, A. I. C. P. et al. Padrões alimentares associados a fatores de risco para doenças cardiovasculares entre residentes de um município brasileiro. **Rev Panam Salud Publica**. v. 22, n.5, p. 329–39, 2007.

NOGUEIRA, Maria José Carvalho. **Saúde mental em estudantes do ensino superior**: fatores protetores e fatores de vulnerabilidade. 2016. Tese (Doutorado em Enfermagem) - Universidade de Lisboa, Lisboa, 2016.

MOREIRA, Wanderson Carneiro et al. Efeitos da associação entre espiritualidade, religiosidade e atividade física na saúde/saúde mental: revisão sistemática. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 54, 2020.

OLIVEIRA, Alane Cabral de et al. Fontes vegetais naturais de antioxidantes. **Química Nova**, v. 32, p. 689-702, 2009.

RIZZOLO, A.; SANTOS, L. A.; CRUZ, P. J. S. C.. Diálogos entre educação popular e educação alimentar e nutricional: reflexões a partir das trajetórias de três docentes universitários. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 29, n. 6, p. e12272023, jun. 2024.

SILVA, Marcelle Vieira; ANDRADE, Leonardo Guimarães. A importância da equipe multiprofissional no combate da obesidade em pacientes adultos. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 4, p. 1922-9131, 2023.

SOUZA, Andressa; MURGO, Camélia Santana. Adaptação Acadêmica em Universitários: Revisão Integrativa de Literatura. **Cadernos de Educação Tecnologia e Sociedade**, v. 16, n. 1, p. 71-83, 2023.

World Health Organization (WHO). **The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)-BREF**. Geneva: WHO, 1996.