

Variações de peso no primeiro ano de graduação em universitários na área da saúde

Variations in weight in the first year of undergraduate studies in health

Luciana Gonzaga dos Santos Cardoso¹ , Mariá Spina Coyado¹ , Livia Keismanas de Ávila¹ 

RESUMO

Introdução: O ingresso à universidade pode alterar significativamente o estilo de vida dos estudantes para melhor ou pior devido a novas atividades e rotina, o que favorece a variações de peso entre eles. **Objetivo:** Identificar as variações de peso e sua relação com o Estilo de Vida em universitários da área da saúde, durante o primeiro ano de graduação. **Material e Método:** Pesquisa de campo, prospectiva, longitudinal e de análise quantitativa dos dados com 123 universitários de uma instituição de ensino na área da saúde. **Resultados:** A variação de peso ao final do primeiro semestre foi de -6,3 a 20,5 kg, com mediana de 0,7 kg. No segundo semestre variou de -17,0 a 5,1 kg, com mediana de 0,3 kg. A variação da pontuação do Estilo de Vida Fantástico ao final do primeiro semestre foi de -36 a 16, com mediana de -5 pontos. No segundo semestre, a variação foi de -24 a 18, com mediana de 0 pontos. **Conclusão:** O ganho de peso foi maior que a perda nos dois semestres. No primeiro semestre, a piora no estilo de vida predominou nos que ganharam e nos que perderam peso. No segundo semestre, observou-se que a piora no estilo de vida foi maior entre os que ganharam peso, porém, entre os que perderam peso, predominaram estudantes que melhoraram o estilo de vida.

Palavras-chave: Estudantes de Ciências da Saúde, Perda de peso, Ganho de peso, Estilo de vida.

ABSTRACT

Introduction: Admission to university can significantly alter students' lifestyle for better or worse due to new activities and routine, which favors weight variations among them. **Objective:** To identify the variations of weight and their relation with the lifestyle of university students of the health area, during the first year of graduation. **Method:** Field research, with a prospective, longitudinal and quantitative data analysis of 123 university students from a health education institution. **Results:** The weight variation at the end of the first semester was -6.3 to 20.5 kg, with a median of 0.7 kg. In the second semester it varied from -17.0 to 5.1 kg, with a median of 0.3 kg. The variation of the Fantastic Lifestyle score at the end of the first semester was -36 to 16, with a median of -5 points. In the second semester the variation was -24 to 18, with a median of zero points. **Conclusion:** Weight gain was greater than the loss in the two semesters. In the first semester, the worsening in lifestyle predominated in those who gained and those who lost weight. In the second semester, it was observed that the worsening of the lifestyle was greater among those who gained weight; however, among those who lost weight, students who improved their lifestyle predominated.

Keywords: Students, Health Occupations; Weight loss; Weight gain; Life style.

INTRODUÇÃO

O ingresso à universidade pode alterar de forma significativa o estilo de vida e a rotina dos estudantes⁽¹⁾. As mudanças de ambiente físico, psicossociais e econômicas demandam adaptação e maior responsabilidade, acompanhadas da possibilidade de tomada de decisões, tendo em vista que os alunos, constantemente, distanciam-se de seu círculo de relacionamentos, principalmente familiar^(2,3). A influência de novos hábitos alimentares

e de sono, consumo de álcool e sedentarismo podem favorecer a ocorrência de variações no peso corporal, aumentando a incidência de sobrepeso, obesidade ou magreza⁽⁴⁾.

Os novos hábitos alimentares adotados pelos jovens estudantes incluem o consumo maior de *fast-foods*, alimentos industrializados e gordurosos, considerando que são fáceis de serem encontrados e seu preparo é muito fácil ou mesmo não demandam nenhum^(1,4). Além disso, estudos apontam para a baixa ingestão

¹Faculdades de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, Curso de Enfermagem – São Paulo (SP), Brasil.

Endereço para correspondência: Luciana Gonzaga dos Santos Cardoso. Rua Doutor Cesário Motta Júnior, 61 – Vila Buarque, 01221-020 – São Paulo (SP), Brasil. E-mail: luciana.cardoso@fcsantacasasp.edu.br

Trabalho recebido: 18/05/2023. Trabalho aprovado: 11/09/2023. Trabalho publicado: 28/11/2023.

Editor Responsável: Prof. Dr. Eitan Naaman Berezin (Editor-Chefe)

de frutas e hortaliças entre os universitários^(1,4,5). A alimentação, assim como o consumo de álcool, pode se tornar um recurso para a redução do estresse decorrente do ambiente universitário^(5,6).

Os transtornos alimentares como a anorexia e bulimia também podem ocorrer entre os estudantes. Nas mulheres, aparecem com maior frequência por prática de dietas, restrição alimentar, uso de laxantes e substâncias anorexígenas. Nos homens, a dieta e a restrição alimentar também acontecem, entretanto o excesso de musculação e o uso de suplementos e anabolizantes são mais frequentes⁽⁷⁾. Também é importante considerar o fato de que os estudantes deixam de fazer frequentemente as principais refeições do dia⁽⁸⁾.

Devido ao fato de estudantes universitários serem um grupo com risco para a ocorrência de distúrbios alimentares, torna-se relevante identificar o desenvolvimento de transtorno alimentar entre eles. A literatura descreve instrumentos de avaliação, e, entre eles, o Eating Attitudes Test classifica a possibilidade de transtorno alimentar em ausência de risco, baixo risco e alto risco⁽⁹⁾. Dentre as possíveis causas para a ocorrência de distúrbios alimentares entre universitários, pode-se destacar: insatisfação e distorção da imagem corporal, estado nutricional inadequado, práticas alimentares inadequadas, pressão para emagrecer e expectativas para um bom desempenho⁽⁸⁻¹⁰⁾.

A relação entre padrão alimentar e padrão de sono entre estudantes universitários também tem sido amplamente pesquisada. Em um estudo que avaliou sobrepeso entre os estudantes foi observado que mais de 80% referiram má qualidade do sono. As modificações do ciclo sono/vigília ocasionam alterações endócrinas que são responsáveis pelo controle alimentar, aumentando apetite e consumo de alimentos. Sabe-se que o maior tempo de permanência nas universidades prejudica a qualidade e o tempo do sono⁽¹¹⁾.

O aumento no consumo de álcool pelos universitários é decorrente do fácil acesso às bebidas alcóolicas em festas, que ocorrem frequentemente. Estudos demonstram que a maioria dos estudantes relata uso de álcool por diferentes motivos, entre eles a diminuição de agentes estressores, como pressão familiar e da faculdade, e a liberdade, recém-adquirida, de vivenciar o desconhecido^(2,3). As bebidas alcóolicas estimulam o apetite e possuem um valor energético elevado, de forma que o gasto de energia basal não é capaz de compensar a quantidade de calorias ingeridas. O álcool tem prioridade no metabolismo hepático, alterando outras vias metabólicas, contribuindo para o acúmulo de gordura no organismo. Dessa forma, o consumo de bebidas alcóolicas se relaciona com a obesidade⁽¹²⁾.

O sedentarismo é um fator determinante para o aumento de peso. Estudos que avaliam a atividade física entre os estudantes demonstram que maioria pratica pouca ou nenhuma atividade física^(4,5). Entre as possíveis causas, o mercado de trabalho

competitivo faz com que os estudantes se envolvam em várias atividades acadêmicas, não sobrando tempo para exercitar-se⁽⁶⁾. A alta frequência de sedentarismo, junto ao consumo inadequado de alimentos, contribui para o sobrepeso ou a obesidade⁽⁴⁻⁶⁾.

Considerando a influência do ingresso à universidade nos hábitos de vida dos estudantes que envolvem ganho ou perda de peso, este estudo contribuiu para melhor compreensão dessa ocorrência e de qual seu impacto no estilo de vida desses estudantes. Sendo assim, o objetivo deste estudo foi identificar as variações de peso e sua relação com o estilo de vida em universitários da área da saúde durante o primeiro ano de graduação.

MATERIAL E MÉTODOS

Pesquisa de campo, prospectiva, descritiva e de análise quantitativa dos dados. A amostra foi composta de 123 alunos ingressantes de todos os cursos de graduação de uma instituição de ensino superior localizada na região central da cidade de São Paulo-SP, no primeiro semestre de 2017. Os dados foram coletados nos meses de fevereiro, março, junho e novembro do mesmo ano. Incluíram os dados sociodemográficos, antropométricos, clínicos. A medida do peso foi realizada com a balança digital Bioland, modelo EF934, e para o cálculo do Índice de Massa Corpórea (IMC) foi considerada a estatura referida pelos alunos. Foi aplicado o Questionário de Estilo de Vida Fantástico, que contém 25 questões distribuídas em 9 domínios. O escore pode variar de 0 a 100 pontos; quanto maior a pontuação, maior a relação com estilo de vida saudável. Pode ser categorizado em Excelente (85 a 100 pontos); Muito bom (70 a 84 pontos); Bom (55 a 69 pontos); Regular (35 a 54 pontos) e Necessita melhorar (0 a 34 pontos). O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, com o parecer nº 1.894.378, e todos os participantes do estudo assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido no momento da coleta de dados. A análise dos dados foi feita com auxílio do programa Epi Info (versão 7.2.2.16). Para a análise descritiva, as variáveis qualitativas foram apresentadas em frequência absoluta (N) e relativa (%), com auxílio de tabelas e figuras; para as variáveis quantitativas, foram verificadas amplitude (mínimo e máximo) e mediana. Obteve-se a variação de peso (VP) ao final de cada semestre do curso subtraindo-se o peso de cada estudante da segunda coleta pelo da primeira coleta (VP1), e da terceira coleta pelo da segunda coleta (VP2). Os valores negativos indicam perda de peso, e os positivos ganho de peso. A partir desses valores, foi calculada a porcentagem de ganho ou perda de peso nesses períodos e categorizada em: ganhou 5% ou mais, ganhou de 0,1 a 4,9%, não variou, perdeu de 0,1 a 4,9% e perdeu 5% ou mais. A variação do estilo de vida (EV) (VEV) também

foi calculada subtraindo-se a pontuação de cada estudante da segunda coleta pelo da primeira coleta (VEV1), e da terceira coleta pelo da segunda coleta (VEV2). Os valores negativos indicam piora do EV e os positivos melhora do EV.

RESULTADOS

A idade variou de 18 a 37 anos, com mediana de 21. Quanto ao curso universitário, 65 (52,9%) eram estudantes de medicina, 21 (17,1%) de fonoaudiologia, 19 (15,4%) de enfermagem, 10 (8,1%) cursavam tecnologia em sistemas biomédicos e 8 (6,5%) tecnologia em radiologia. O Quadro 1 apresenta as características sociodemográficas mais prevalentes na amostra.

Quanto ao IMC, na chegada do estudante à faculdade (coleta 1), variou de 14,4 a 37,3, com mediana de 23,1 kg/m². Ao final do primeiro semestre do curso (coleta 2), variou de 15,4 a 36,9, com mediana de 23,1 kg/m². No final do segundo semestre, ou seja, primeiro ano de curso (coleta 3), variou de 15,3 a 37,5 kg/m², com mediana de 23,2 kg/m². A Figura 1 mostra o IMC categorizado em abaixo do peso, eutrófico, sobrepeso e obesidade segundo os três momentos de coleta de dados.

Quadro 1 - Frequência absoluta (n) e relativa (%) do perfil da amostra segundo dados sociodemográficos. São Paulo, 2017. n=123.

Dados sociodemográficos	n (%)
Sexo feminino	75 (61,5)
Cor branca	83 (70,9)
Solteiro	115 (93,5)
Reside com familiares, amigos ou companheiro e sem filhos	107 (87,0)
Nenhuma prática religiosa	44 (37,0)
Não trabalha	99 (80,5)

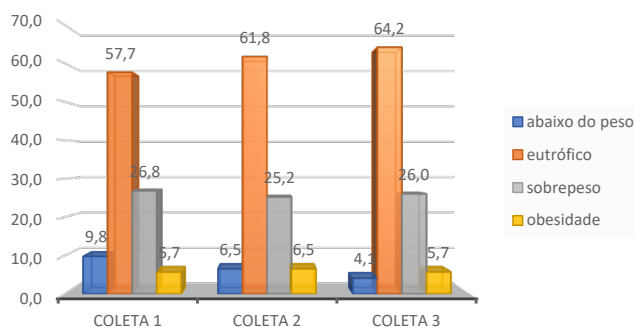


Figura 1 - Frequência relativa (%) da amostra segundo a classificação do Índice de Massa Corpórea nos três momentos de coleta de dados. São Paulo, 2017. n=123.

A variação de peso ao final do primeiro semestre do curso (VP1) foi de -6,3 a 20,5 kg, com mediana de 0,7 kg. No segundo semestre (VP2), variou de -17,0 a 5,1 kg, com mediana de 0,3 kg. A Figura 2 mostra a variação de peso no primeiro e no segundo semestres do curso, categorizados em porcentagem de perda ou ganho de peso.

A pontuação do Estilo de Vida Fantástico (Tabela 1) no início do curso (coleta 1) foi de 52 a 95, com mediana de 68 pontos. Ao final do primeiro semestre (coleta 2) foi de 38 a 83, com mediana de 64, e no final do segundo semestre (coleta 3) foi de 38 a 86, com mediana de 63 pontos.

A variação da pontuação do Estilo de Vida Fantástico ao final do primeiro semestre (VEV1) foi de -36 a 16, com mediana de -5 pontos. No segundo semestre (VEV2) a variação foi de -24 a 18, com mediana de 0 pontos. A Figura 3 apresenta as modificações no EV (piora ou melhora) segundo as variações de peso (perda ou ganho) no primeiro e no segundo semestres do curso.

DISCUSSÃO

A predominância dos alunos do curso de medicina na pesquisa é explicada pelo total de vagas destinado a cada curso na instituição, em que 120 vagas são ofertadas ao curso de medicina, 40 vagas semestrais ao curso de enfermagem e 50 vagas anuais a cada um dos demais cursos da instituição (fonoaudiologia, tecnologia em sistemas biomédicos e radiologia). Além disso, considera-se o número real de alunos matriculados em cada curso. Outros estudos realizados com estudantes universitários apontam resultados diferentes deste quanto ao sexo e raça, o que pode ser compreendido pelo fato de dois cursos (enfermagem e fonoaudiologia) serem frequentados, predominantemente, por mulheres. Quanto ao estado civil e composição familiar, outros estudos corroboram os resultados encontrados nesta pesquisa⁽¹³⁻¹⁵⁾.

Nos três momentos da coleta de dados, grande parte dos estudantes estava eutrófico, e no geral não houve muita variação

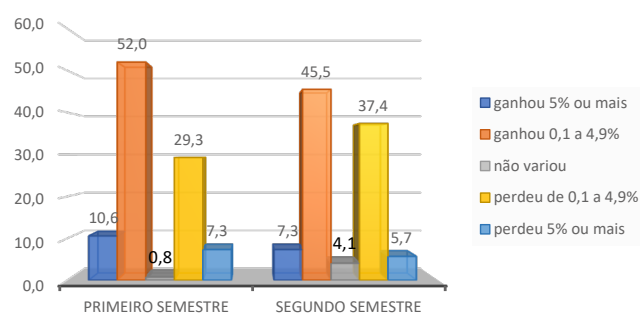


Figura 2 - Frequência relativa (%) da amostra segundo a variação de peso no primeiro e no segundo semestres do curso. São Paulo, 2017. n=123.

Tabela 1 – Frequência absoluta (n) e relativa (%) da amostra segundo a categorização do Estilo de Vida Fantástico nos três momentos de coleta de dados. São Paulo, 2017. n=123.

Estilo de Vida Fantástico	Coleta 1	Coleta 2	Coleta 3
	n (%)	n (%)	n (%)
Excelente	4 (3,3)	-	1 (0,8)
Muito bom	52 (42,2)	25 (20,3)	28 (23,0)
Bom	63 (51,2)	79 (64,2)	72 (59,0)
Regular	4 (3,3)	19 (15,5)	21 (17,2)

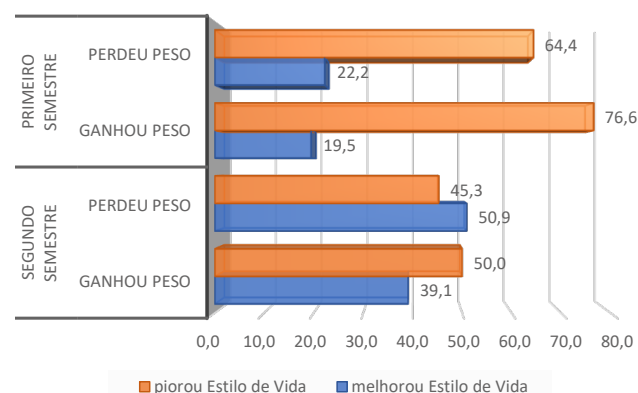


Figura 3 – Frequência relativa (%) da amostra segundo modificação do Estilo de Vida e variações de peso no primeiro e no segundo semestres do curso. São Paulo, 2017. n=123.

aparente quanto ao IMC, mas quando cada categoria é analisada de forma individual, comparando as três coletas, percebe-se uma diminuição gradativa daqueles indivíduos que estavam abaixo do peso, e uma respectiva tendência ao ganho de peso, que pode ser observada se analisada a categoria “eutrófico”. O único consenso apresentado na maioria dos estudos, com dados coletados em momento único e do ponto de vista de análise da distribuição entre as categorias, é a prevalência de alunos eutróficos, enquanto as outras categorias oscilam a depender do estudo. Em alguns deles os índices de obesidade foram mínimos, e a categoria de baixo peso não aparece, enquanto há aqueles nos quais a prevalência de sobrepeso e obesidade foram elevadas⁽¹⁶⁻¹⁸⁾.

A perda de peso involuntária é um parâmetro importante para avaliar se há algum problema de saúde e sua gravidade, e a determinação da variação de peso pode ser realizada pela fórmula desenvolvida por Blackburn et al. em 1977⁽¹⁹⁾: percentual de variação de peso = $\frac{(\text{peso usual} \times \text{peso atual})}{\text{peso usual}} \times 100$.

A porcentagem revela se a perda de peso em relação ao tempo foi significativa. Desse modo: em uma semana, a perda significativa de peso varia de 1-2%, enquanto a perda grave seria superior a 2%; para 1 mês esses valores são de 5% e maior

que 5%, respectivamente; em 3 meses, 7,5% representam uma perda significativa, enquanto um valor superior a esse representa uma perda grave, e para 6 meses, tem-se 10% para significativa e maior que 10% para perda grave⁽²⁰⁾.

Em ambos os semestres, observou-se que o ganho de peso foi mais frequente do que a perda. Em ambos os casos, na maioria dos indivíduos, a porcentagem variou de 0,1 a 4,9%, entretanto houve indivíduos que ganharam ou perderam mais de 5% do peso. Um estudo realizado na Espanha avaliou o IMC de estudantes durante os três primeiros anos da universidade e verificou um aumento médio de 0,6 kg, e entre os que ganharam peso o valor médio foi de 3,4 kg. Também foi observado que mais que 60% dos homens e 36% das mulheres aumentaram de peso; em 29% dos estudantes, a predisposição foi para diminuição do peso, e aproximadamente 26% deles estavam propensos a manter o peso⁽²¹⁾.

Na análise das modificações do estilo de vida ao longo do primeiro ano do curso, foi observado que as categorias Regular e Bom aumentaram, a porcentagem daqueles que classificaram seu estilo de vida como Excelente foi quase inexistente e a categoria Muito bom diminuiu na segunda e na terceira coletas. Não foram encontrados estudos longitudinais que avaliassem o estilo de vida de universitários, entretanto transversais apontam que a maior parte dos estudantes classifica seu EV como Bom, seguido de Regular⁽¹⁷⁾. Uma pesquisa realizada com estudantes brasileiros aponta que apenas uma baixa porcentagem de ingressantes (aproximadamente 5% da amostra) tinham o estilo de vida classificado como inadequado, que compreende as categorias: Regular e Necessita melhorar⁽²²⁾, ao mesmo tempo que outra pesquisa realizada também no país apontou resultados preocupantes relacionados ao estilo de vida dos universitários e sugeriu orientação especializada⁽¹³⁾.

Na análise cruzada entre variação de peso e estilo de vida, observou-se que, no primeiro semestre do curso, a piora no EV predominou tanto entre os que ganharam quanto entre os que perderam peso. No segundo semestre, observou-se que a piora no estilo de vida foi maior entre os que ganharam peso, porém entre os que perderam peso houve predomínio dos estudantes que obtiveram melhora no EV. Observou-se também

que a proporção entre melhora e piora no EV foi maior no primeiro semestre do curso. É possível que essa diferença seja gerada pelo impacto do ingresso na faculdade. Um estudo realizado em Pernambuco relacionou o IMC ao estilo de vida. Foram classificadas como Baixo estilo de vida (BEV) as categorias Necessita melhorar, Regular e Bom, e como Alto estilo de vida (AEV) as categorias Muito bom e Excelente. A média de IMC daqueles que se enquadraram como BEV foi de 27 kg/m² (sobrepeso). Aqueles que estavam enquadrados na categoria AEV tiveram uma média de IMC de 24 kg/m² (eutrofia)²³. Outra pesquisa realizada na Colômbia também comparou o estilo de vida com o IMC e descreveu que a vida universitária causa grandes mudanças no estilo de vida. Os dados mostram que a maioria daqueles que se encontravam eutróficos classificaram seu EV como Bom ou Excelente (74% das mulheres e 80,2% dos homens), e embora essas categorias também apareçam para aqueles que estão abaixo do peso ou com sobrepeso/obesidade, os números daqueles que se enquadram no EV Regular e Ruim são maiores, demonstrando que os universitários que têm a percepção de menor EV têm alterações no estado nutricional⁽¹⁷⁾. Como limitação do estudo, não foi possível identificar se as alterações do peso modificaram o estilo de vida ou se as alterações no EV modificaram o peso desses estudantes.

CONCLUSÃO

Este estudo possibilitou identificar as variações de peso nos estudantes da área da saúde durante o primeiro ano de graduação e observar sua relação com o estilo de vida.

Quanto à variação do peso, verificou-se que durante as coletas houve uma diminuição gradativa dos indivíduos que estavam abaixo do peso e uma tendência ao aumento de indivíduos eutróficos. As categorias Sobrepeso e Obesidade tiveram frequências semelhantes nas três coletas de dados. O ganho de peso foi maior que a perda nos dois semestres do curso. Ambos predominaram em proporções entre 0,1 e 4,9%, porém houve estudantes com variação de peso maior que 5% ao longo do ano letivo.

Quanto à relação entre variação de peso e EV, observou-se que, no primeiro semestre do curso, a piora no EV predominou tanto entre os que ganharam quanto entre os que perderam peso. No segundo semestre, observou-se que a piora no estilo de vida foi maior entre os que ganharam peso, porém entre os que perderam peso houve predomínio dos estudantes que obtiveram melhora no EV.

Novas pesquisas necessitam ser desenvolvidas para responder a essa questão. Entretanto, independentemente de causalidade, os dados deste estudo fundamentam a necessidade de ações de promoção da saúde e qualidade de vida entre estudantes universitários.

Financiamento: este estudo recebeu auxílio FAP-FCMSCSP vigência 2017/2019 e PIBIC-CNPq vigência 2018/2019.

Conflitos de interesse: os autores declaram não haver conflito de interesses.

Contribuição dos autores: **LGSC:** Administração do projeto, Análise formal, Conceituação, Curadoria de dados, Escrita – primeira redação, Escrita – revisão e edição, Investigação, Metodologia, Obtenção de financiamento Recursos, Software, Supervisão, Validação, Visualização. **MSC:** Análise formal, Conceituação, Escrita – primeira redação, Escrita – revisão e edição, Investigação, Metodologia, Software, Validação, Visualização. **LKA:** Análise formal, Conceituação, Escrita – revisão e edição, Metodologia, Obtenção de financiamento, Recursos, Supervisão, Validação, Visualização.

REFERÊNCIAS

1. Kretschmer AC, Rodrigues GO, Ristow AS, Peixoto NC. Estado nutricional e hábitos alimentares de acadêmicos de uma universidade do norte do Rio Grande do Sul. *Saúde (Santa Maria)*. 2015;41(2):121-8. <https://doi.org/10.5902/2236583415896>
2. Pelicoli M, Barelli C, Gonçalves CBC, Hahn SR, Scherer JI. Perfil do consumo de álcool e prática do beber pesado episódico entre universitários brasileiros da área da saúde. *J Bras Psiquiatr*. 2017;66(3):150-6. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000164>
3. Pires CGS, Mussi FC, Souza RC, Silva DO, Santos CAST. Consumo de bebidas alcólicas entre estudantes de enfermagem. *Acta Paul Enferm*. 2015;28(4):301-7. <https://doi.org/10.1590/1982-0194201500052>
4. Souza LBS, 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.
5. Marcondelli P, Costa THM, Schmitz BAS. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. *Rev Nutr (online)* 2008;21(1):39-47. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732008000100005>
6. Mendes MLM, Silva FR, Messias CMBO, Carvalho PGS, Silva TFA. Hábitos alimentares e atividade física de universitários da área de saúde do município de Petrolina-PE. *Tempus (Brasília)*. 2016;10(2):205-17. <http://dx.doi.org/10.18569/tempus.v10i2.1669>

7. Carvalho PHB, Filgueiras JF, Neves CM, Coelho FD, Ferreira MEC. Checagem corporal, atitude alimentar inadequada e insatisfação com a imagem corporal de jovens universitários. *J Bras Psiquiatr.* 2013;62(2):108-14. <https://doi.org/10.1590/S0047-20852013000200003>
8. Reis JA, Silva Júnior CRR, Pinho L. Fatores associados ao risco de transtornos alimentares entre acadêmicos da área de saúde. *Rev Gaúcha Enferm.* 2014;35(2):73-8. <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2014.02.42441>
9. Laus MF, Moreira RCM, Costa TMB. Diferenças na percepção da imagem corporal, no comportamento alimentar e no estado nutricional de universitárias das áreas de saúde e humanas. *Rev Psiquiatr Rio Gd Sul.* 2009;31(3):192-6. <https://doi.org/10.1590/S0101-81082009000300009>
10. Silva JD, Silva ABJ, Oliveira AVK, Nemer ASA. Influência do estado nutricional no risco para transtornos alimentares em estudantes de nutrição. *Ciênc Saúde Colet.* 2012;17(12):3399-406. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232012001200024>
11. Souza FN, Santos IJL, Moraes SR, Silva CMS, Ellinger VCM. Associação entre qualidade do sono e excesso de peso entre estudantes de medicina da Universidade Severino Sombra, Vassouras - RJ. *Almanaque Multidisciplinar de Pesquisa.* 2017;1(2):100-13.
12. Valério TB, Lima MTMA, Santos AF, Pereira PTVT, Câmara TAV. Consumo de bebidas alcoólicas na adiposidade corporal em estudantes universitários. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento.* 2016;10(60):263-70.
13. Martins GH, Martins RS, Prates MEF, Martins GC. Análise dos parâmetros de qualidade e estilo de vida de universitários. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte.* 2012;11(1):22-30.
14. González-Zapata L, Carreño-Aguirre C, Estrada A, Monsalve-Alvarez J, Alvarez LS. Exceso de peso corporal en estudiantes universitarios según variables sociodemográficas y estilos de vida. *Rev Chil Nutr.* 2017;44(3):251-61. <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182017000300251>
15. Cheli Vettori J, Covolo N, Savegnago Mialich M, Jordao Junior AA. Nutritional status, weight evolution and eating behavior in university students of health careers in Ribeirao Preto, Sao Paulo, Brazil. *Nutr Clín Diet Hosp.* 2014;34(2):52-62. <https://doi.org/10.12873/342cheli>
16. Ledo-Varela MT, Luis Román DA, González-Sagrado M, Izaola Jauregui O, Conde Vicente R, Aller de la Fuente R. Características nutricionales y estilo de vida en universitarios. *Nutr Hosp.* 2011;26(4):814-8. <https://doi.org/10.3305/nh.2011.26.4.5156>
17. Ramírez-Vélez R, Carrillo HA, Triana-Reina HR, González-Ruiz K, Martínez-Torres J, Ramos-Sepúlveda JA. Una menor autopercepción del estilo de vida se relaciona con un incremento en la adiposidad y con alteraciones en el estado nutricional de jóvenes universitarios colombianos. *JONNPR.* 2016;1(7):254-61. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.2016.1.7.1072>
18. Pires CGS, Mussi FC. Excesso de peso em universitários ingressantes e concluintes de um curso de enfermagem. *Esc Anna Nery.* 2016;20(4):e20160098. <https://doi.org/10.5935/1414-8145.20160098>
19. Blackburn GL, Bistrrian BR, Maini BS, Schlamm HT, Smith MF. Nutritional and metabolic assessment of the hospitalized patient. *JPEN J Parenter Enteral Nutr.* 1977;1(1):11-22. <https://doi.org/10.1177/014860717700100101>
20. Cuppari L. Nutrição básica. In: Cuppari L. *Nutrição clínica no adulto.* 2ª ed. Barueri: Manole; 2005. p. 89-128.
21. Soto Ruiz MN, Aguinaga Ontoso I, Canga Armayor N, Guillén-Grima F, Hermoso de Mendoza J, Serrano Monzo I, et al. Modificación del peso corporal de los estudiantes universitarios en Navarra durante los tres primeros años de universidad. *Nutr Hosp.* 2015;31(6):2400-6. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.6.8686>
22. Silva DAS, Quadros TMB, Gordia AP, Petroski EL. Associação do sobrepeso com variáveis sócio-demográficas e estilo de vida em universitários. *Ciênc Saúde Colet.* 2011;16(11):4473-9. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232011001200020>
23. Numata Filho ES, Teixeira-Araujo AA, Cruz LC, Araujo FS, Moreira SR. Estilo de vida influencia variáveis antropométricas e pressão arterial em adultos jovens. *Saude e Pesqui. (Impr.).* 2016;9(1):137-42. <https://doi.org/10.17765/1983-1870.2016v9n1p137-142>

