



## HEALTH SELF-PERCEPTION AND LIFESTYLE AMONG UNIVERSITY STUDENTS

GILDEENE SILVA FARIAS  
ANDRÉ LUÍS RODRIGUES SANTOS  
LEONARDO EMMANUEL DE MEDEIROS LIMA  
CARLOS EDUARDO ROSA DA SILVA  
WILIAN DE JESUS SANTANA  
AYLTON FIGUEIRA JUNIOR

Grupo de Estudos em Treinamento, Atividade Física e Saúde (GETAFS) – Universidade São Judas Tadeu, São Paulo – SP, Brasil, [gulfarias.ef@gmail.com](mailto:gulfarias.ef@gmail.com)

### Abstract

**Introduction:** University students are vulnerable to health-risk behaviors, including stress, physical inactivity, and substance use. Students in Physical Education are expected to adopt healthier habits due to their training in health promotion. **Objective:** This cross-sectional study aimed to analyze the sociodemographic characteristics, lifestyle, and quality of life of undergraduate Physical Education students and their association with self-rated health.. **Methods:** The sample included 228 students from a private university in Teresina, Brazil, in the second semester of 2024. The ISAQ-A and IPAQ questionnaires were applied, and data were analyzed using SPSS and multinomial logistic regression. **Results:** Statistically significant associations were found between health self-perception and sex, stress level, and life satisfaction. Male students had a higher chance of reporting positive health perception compared to females ( $OR = 2.15$ ; 95%CI: 1.05–2.51;  $p = 0.002$ ). Lower stress levels were also associated with positive health perception ( $OR = 5.68$ ; 95%CI: 1.45–28.29;  $p = 0.003$ ). Additionally, life satisfaction was a strong predictor, with satisfied students being 4.68 times more likely to perceive their health positively (95%CI: 1.05–12.85;  $p < 0.001$ ).. **Conclusion:** University students' self-perceived health was associated with sex, stress, and life satisfaction, being more positive among men, those who were less stressed, and more satisfied with life. It is recommended that universities invest in initiatives promoting physical activity, emotional support, and well-being.

**Keywords:** Self-rated health, university students, stress, lifestyle, physical education.

## AUTOPERCEPCIÓN DE SALUD Y ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIOS

### Resumen

**Introducción:** Los estudiantes universitarios están expuestos a comportamientos perjudiciales para la salud, como el estrés, el sedentarismo y el consumo de sustancias. **Objetivo:** Este estudio transversal tuvo como objetivo analizar las características sociodemográficas, el estilo de vida y la calidad de vida de estudiantes de Educación Física y su asociación con la autopercepción de salud. **Métodos:** Participaron 228 estudiantes de una universidad privada en Teresina, Brasil, en el segundo semestre de 2024. Se utilizaron los cuestionarios ISAQ-A e IPAQ. Los datos se analizaron mediante regresión logística multinomial en SPSS. **Resultados:** Se encontraron asociaciones estadísticamente significativas entre la autopercepción de la salud y el sexo, nivel de estrés y satisfacción con

la vida. Los estudiantes masculinos tuvieron mayor probabilidad de reportar percepción positiva de salud en comparación con las mujeres ( $OR = 2,15$ ; IC95%: 1,05–2,51;  $p = 0,002$ ). El nivel bajo de estrés también se asoció con percepción positiva ( $OR = 5,68$ ; IC95%: 1,45–28,29;  $p = 0,003$ ). Además, la satisfacción con la vida fue un fuerte predictor: los satisfechos tenían 4,68 veces más probabilidades de percibir su salud positivamente (IC95%: 1,05–12,85;  $p < 0,001$ ). **Conclusión:** La autopercepción de salud se asoció con sexo, estrés y satisfacción con la vida, siendo más positiva entre hombres, menos estresados y más satisfechos. Se recomienda que las universidades inviertan en acciones que promuevan la actividad física, el apoyo emocional y el bienestar.

**Palabras clave:** Autopercepción de salud, Estudiantes universitarios, Estrés, Estilo de vida.

## AUTOPERCEPTION DE LA SANTÉ ET MODE DE VIE CHEZ LES UNIVERSITAIRES

### Abstrait

**Introduction:** Les étudiants universitaires sont exposés à des comportements nuisibles à la santé tels que le stress, la sédentarité et la consommation de substances. **Objectif:** Cette étude transversale visait à analyser les aspects sociodémographiques, le mode de vie et la qualité de vie des étudiants en licence d'Éducation Physique, ainsi que leur lien avec l'autoévaluation de la santé. **Méthodes:** Un total de 228 étudiants d'une université privée à Teresina (Brésil) ont participé à l'étude au second semestre 2024. Les questionnaires ISAQ-A et IPAQ ont été utilisés. Les données ont été analysées avec SPSS par régression logistique multinomiale. **Résultats:** Des associations statistiquement significatives ont été trouvées entre l'auto-perception de la santé et le sexe, le niveau de stress et la satisfaction de vie. Les étudiants de sexe masculin avaient plus de chances de percevoir leur santé positivement comparé aux femmes ( $OR = 2,15$  ; IC95 % : 1,05–2,51 ;  $p = 0,002$ ). Un niveau de stress plus faible était également associé à une perception positive de la santé ( $OR = 5,68$  ; IC95 % : 1,45–28,29 ;  $p = 0,003$ ). De plus, la satisfaction de vie était un prédicteur fort, les étudiants satisfaits ayant 4,68 fois plus de chances de percevoir leur santé positivement (IC95 % : 1,05–12,85 ;  $p < 0,001$ ). **Conclusion:** L'autoperception de la santé des étudiants universitaires était associée au sexe, au stress et à la satisfaction de vie, étant plus positive chez les hommes, les moins stressés et les plus satisfaits de leur vie. Il est recommandé que les universités investissent dans des actions favorisant l'activité physique, le soutien émotionnel et le bien-être.

**Mots-clés:** Autoperception de la santé, étudiants universitaires, stress, mode de vie.

## AUTOPERCEPÇÃO DE SAÚDE E ESTILO DE VIDA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

### Resumo

**Introdução:** Universitários estão expostos a comportamentos prejudiciais à saúde, como estresse, sedentarismo e consumo de substâncias. **Objetivo:** Analisar aspectos sociodemográficos, estilo de vida e qualidade de vida de estudantes do curso de Bacharelado em Educação Física, e sua associação com a autopercepção de saúde. **Métodos:** Trata-se de um estudo transversal, com amostra de 228 estudantes regularmente matriculados em uma instituição de ensino superior privada em Teresina-PI, no segundo semestre de 2024. Os instrumentos utilizados foram o questionário ISAQ-A e o IPAQ. A análise foi conduzida no SPSS, com regressão logística multinomial. **Resultados:** Os dados revelaram associação estatisticamente significativa entre a autopercepção de saúde as variáveis sexo, nível de estresse e satisfação com a vida. Estudantes do sexo masculino apresentaram maior chance de relatar uma percepção positiva de saúde em comparação às mulheres ( $OR = 2,15$ ; IC95%:

1,05-2,51;  $p = 0,002$ ). O nível de estresse também esteve associado: estudantes que relataram sentir estresse com menor frequência tiveram maior chance de avaliar sua saúde de forma positiva (OR = 5,68; IC95%: 1,45-28,29;  $p = <0,0001$ ). **Conclusão:** A autopercepção de saúde dos universitários esteve associada ao sexo, estresse e satisfação com a vida, sendo mais positiva entre homens, menos estressados e mais satisfeitos com a vida. Recomenda-se que as universidades invistam em ações de prática de atividades físicas, apoio emocional e promoção de bem-estar.

**Palavras-chave:** Autopercepção de saúde, estudantes universitários, estresse, estilo de vida.

## Introdução

O estilo de vida diz respeito à forma como o indivíduo enfrenta os desafios do cotidiano, sendo composto por atitudes (predisposições para agir) e comportamentos (ações observáveis). Ele é influenciado por fatores inatos, hábitos adquiridos, contexto social, ambiente e aspectos psicológicos (Novaes, 2012). Para Nahas (2016), ter um estilo de vida saudável implica cultivar atitudes voltadas ao bem-estar, como controle do estresse, alimentação equilibrada, prática regular de atividade física, cuidados preventivos com a saúde e boas relações interpessoais. Entretanto, a adoção de um estilo de vida saudável depende não apenas das escolhas individuais, mas também das condições socioeconômicas em que o indivíduo está inserido. Pessoas com menor renda, por exemplo, podem enfrentar maiores barreiras de acesso aos serviços de saúde e a hábitos saudáveis, em comparação com indivíduos de classes mais favorecidas.

A qualidade de vida, por sua vez, é entendida como a busca por melhores condições de existência nas dimensões física, emocional, social e pessoal. Esse conceito passou a incorporar elementos subjetivos, como autoestima, autonomia e satisfação com a vida (Nahas, 2003; Smith, 2000), sendo influenciado por avanços tecnológicos, condições ambientais e transformações nos estilos de vida. O ingresso no ensino superior marca uma fase de intensas mudanças. Os estudantes universitários vivenciam experiências acadêmicas e pessoais que, muitas vezes, resultam na adoção de comportamentos característicos da juventude, com potencial impacto negativo na saúde (Lantyer et al., 2016). Avaliar sua qualidade de vida exige considerar fatores como hábitos cotidianos, exames de saúde e condições socioeconômicas e ambientais (Anversa et al., 2018).

Durante a vida universitária, é comum o desenvolvimento de hábitos que podem se manter após a graduação, influenciando o estilo de vida e sua repercussão na saúde (Oliveira et al., 2015). Nesse contexto, os universitários formam um grupo propenso à adoção de comportamentos de risco, como sedentarismo, uso de álcool, tabaco e outras drogas, além da exposição constante ao estresse. Esses fatores, classificados como negativos e modificáveis, impactam diretamente a saúde e o bem-estar (Lima et al., 2017). Em cursos como o de Educação Física, espera-se que os estudantes adotem práticas saudáveis e

apresentem uma autopercepção positiva de saúde, já que são formados para promover estilos de vida ativos e conscientes (Melo et al., 2016). No entanto, essa expectativa nem sempre se confirma, pois, a saúde não se resume à ausência de doenças, mas também ao modo como o indivíduo vive e lida com seu cotidiano (Freitas, Lopes & Medeiros, 2019).

Além disso, a transição do ensino médio para o superior traz mudanças significativas na rotina e nas formas de pensar, favorecendo o surgimento de fatores de risco, como as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (Sousa et al., 2013). Práticas como alimentação saudável e atividade física regular contribuem para retardar o envelhecimento, prevenir doenças e melhorar a capacidade funcional nas atividades diárias (Sousa, José & Barbosa, 2013). Diante disso, o presente estudo tem como objetivo analisar os aspectos sociodemográficos, o estilo de vida e a qualidade de vida de estudantes do curso de Bacharelado em Educação Física, investigando sua associação com a autopercepção de saúde.

## Métodos

Trata-se de um estudo de delineamento transversal, proveniente do projeto de pesquisa: Impacto da pandemia do Covid-19 no estilo de vida em estudantes universitários. Este projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) do Centro Universitário da Faculdade de Saúde, Ciências Humanas e Tecnológicas do Piauí – UNINOFAPI, sob nº CAAE 40389120.2.0000.5210 e parecer 4.470.906, e os voluntários assinaram previamente o termo de consentimento livre esclarecido (TCLE) para participação.

A população alvo compreendeu os universitários do curso presencial de bacharelado em Educação física da Faculdade Estácio de Teresina regularmente matriculado no segundo semestre de 2024. Utilizou-se de amostra não probabilística, com uma população composta por 228 alunos do curso de educação física. Foi considerado como critério de inclusão os alunos que concordaram em participar da pesquisa, assinando o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE), constantes nos apêndices A (Apêndice I), independente do sexo e condições físicas, com idade maior ou igual a 18 anos. Foram excluídos aqueles matriculados no ensino a distância ou que tivesse com questionários incompletos.

A coleta de dados foi realizada no mês de outubro a novembro de 2021 conforme conveniência do selecionados, por meio de aplicação de questionário Indicadores de Saúde e Qualidade de Vida de Acadêmicos (ISAQ-A), validado para aplicação em universitários e usado para levantamento de informações sobre os comportamentos relacionados a saúde, morbidades referidas e auto avaliação de saúde, estresse, e qualidade de vida no ambiente de aprendizagem na universidade (SOUSA et al., 2013), o International Physical Activity

Questionnaire (IPAQ), versão curta, que será empregado para estimar a atividade física também validado para a utilização em adultos jovens (Matsudo et al., 2001).

A percepção de saúde foi avaliada, pelas através de perguntas: de um modo geral, como você considera seu estado de saúde atual? Tendo como opções de respostas como: muito ruim, ruim, regular, bom e muito bom. Após aplicação as variáveis foram agrupadas em sociodemográficas e indicadores de estilo de vida. As informações foram tabuladas no programa Excel, versão 2013, e as análises dos dados realizadas no Programa SPSS para o Windows, versão 24. Foram utilizadas análises de frequências absolutas e relativas, juntamente com estimativa dos valores de média (desvio padrão), mínimo e máximo. A associação entre as variáveis exploratórias foi realizada via Odds Ratio (OR), juntamente com os intervalos de confiança a 95% (IC95%), por meio da regressão logística multinomial.

## Resultados:

A amostra do estudo foi composta por 228 estudantes do curso de Bacharelado em Educação Física da Faculdade Estácio, em Teresina (PI), no ano de 2021. Em relação ao sexo, a maioria dos participantes era do sexo masculino (54,8%; n = 125), enquanto o sexo feminino representou 45,2% (n = 103). Quanto à faixa etária, 64,9% (n = 148) tinham até 24 anos, ao passo que 35,1% (n = 80) tinham mais de 24 anos.

No que se refere à situação conjugal, observou-se que 82,8% (n = 189) dos estudantes eram solteiros, e 17,2% (n = 39) estavam casados ou viviam com parceiro(a). Em relação à atividade remunerada, 70,6% (n = 161) afirmaram exercer algum tipo de trabalho, enquanto 29,4% (n = 67) não exerciam atividade remunerada.

Considerando a carga horária semanal de trabalho, 29,3% (n = 67) dos estudantes não trabalhavam, 44,2% (n = 101) trabalhavam até 30 horas semanais e 26,5% (n = 60) exerciam atividades laborais por mais de 30 horas por semana. Quanto ao local de residência, a maioria dos participantes residia na cidade de Teresina (85,9%; n = 197), enquanto 14,1% (n = 31) moravam na região metropolitana. Por fim, 77,6% (n = 177) dos estudantes relataram residir com os pais, enquanto 22,4% (n = 51) não viviam com os pais, conforme dados apresentados na tabela 1.

**Tabela 1.** Distribuição das características sociodemográficas dos estudantes do curso de Bacharelado em Educação Física da Faculdade Estácio. Teresina-Piauí- Brasil, 2024.

Características sociodemográfica	Frequência	%
<b>Sexo</b>		
Masculino	125	54.8
Masculino	103	45.2
<b>Faixa etária</b>		
Até 24 anos	148	64.9
Acima de 24 anos	80	35.1

<b>Situação conjugal</b>		
Solteiro	189	82,8
Casado/vive com parceiro	39	17,2
<b>Exerce atividade remunerada</b>		
Sim	161	70,6
Não	67	29,4
<b>Carga horaria de trabalho semanal</b>		
Não trabalha	67	29,3
Até 30 horas semanais	101	44,2
Acima de 30 horas semanais	60	26,5
<b>Local de residência</b>		
Teresina	197	85,9
Região metropolitana	31	14,1
<b>Reside com os pais</b>		
Sim	177	77,6
Não	51	22,4

Fonte: os autores, 2024.

Conforme apresentado na tabela 2. No que se refere aos indicadores de estilo de vida dos estudantes participantes, observou-se que a maioria relatou vivenciar níveis de estresse com frequência, sendo que 76,8% indicaram sentir-se estressados às vezes, quase sempre ou sempre, enquanto apenas 23,2% afirmaram nunca ou raramente apresentar estresse. Quanto à qualidade do sono, 90,4% dos estudantes relataram dormir bem com frequência (às vezes, quase sempre ou sempre), ao passo que 9,6% disseram que nunca ou raramente têm um boa noite de sono.

Em relação ao estado de saúde autorreferido, 48,6% classificaram sua saúde como regular, 31,1% como muito ruim ou ruim, e apenas 20,3% a consideraram boa ou muito boa. Essa percepção parece refletir também na satisfação com a vida: 49,1% dos estudantes afirmaram estar “mais ou menos” satisfeitos, 40,5% relataram estar satisfeitos, 8,3% não estavam satisfeitos, e 2,1% não souberam informar. A prática de atividade física apresentou índices positivos: 81,1% dos participantes foram classificados como fisicamente ativos, enquanto 18,9% eram insuficientemente ativos ou inativos.

Com relação às condições clínicas autorreferidas, 11,9% relataram ter pressão arterial alterada e 24,2% afirmaram possuir colesterol alto. Por outro lado, 88,1% e 75,8%, respectivamente, não apresentaram essas condições. O consumo de substâncias apresentou baixa prevalência de tabagismo, com apenas 2,1% dos estudantes afirmando fazer uso de cigarro, enquanto 97,8% não fumavam. Já o consumo de bebidas alcoólicas foi mais expressivo: 33,8% relataram consumo semanal de álcool, e 55,3% afirmaram ter consumido álcool nos últimos 30 dias. Por fim, a autopercepção de saúde foi classificada como positiva por 65,3% dos discentes, ao passo que 34,7% apresentaram percepção negativa.

**Tabela 2.** Distribuição dos indicadores de estilo de vida dos estudantes participantes da pesquisa. Faculdade Estácio. Teresina-Piauí-Brasil, 2024.

Indicadores de estilo de vida	Frequência	%
<b>Nível de Estresse</b>		
Nunca/raramente	53	23,2
Às vezes/quase sempre/sempre	175	76,8
<b>Com que frequência dorme bem</b>		
Nunca/raramente	21	9,6
Às vezes/quase sempre/sempre	207	90,4
<b>Estado de Saúde (autorreferido)</b>		
Muito ruim/ruim	71	31,1
Regular	111	48,6
Bom/Muito bom	46	20,3
<b>Satisfação com a vida</b>		
Não está satisfeito	19	8,3
Mais ou menos satisfeito	112	49,1
Está satisfeito	97	40,5
Não sabe informar	5	2,1
<b>Classificação do nível de atividade física</b>		
Ativos fisicamente	185	81,1
Insuficientemente ativo ou inativos	43	18,9
<b>Pressão autorreferida</b>		
Sim	27	11,9
Não	201	88,1
<b>Colesterol autorreferido</b>		
Sim	55	24,2
Não	173	75,8
<b>Consumo de cigarro</b>		
Sim	5	2,1
Não	223	97,8
<b>Consumo de álcool (semanalmente)</b>		
Sim	77	33,8
Não	151	66,2
<b>Consumo de álcool (Nos últimos 30 dias)</b>		
Sim	125	55,3
Não	102	44,7
<b>Percepção de saúde dos discentes</b>		
Positiva	149	65,3
Negativa	79	67,5

Fonte: autores, (2021)

De acordo com os dados da tabela 3, é apresentado análise da associação entre características sociodemográficas, indicadores de estilo de vida e a autopercepção de saúde, na qual revelou algumas associações estatisticamente significativas. Em relação ao sexo, observou-se que estudantes do sexo masculino apresentaram maior chance de ter uma autopercepção de saúde positiva em comparação às mulheres ( $OR = 2,15$ ; IC95%: 1,05–2,51;  $p = 0,002$ ), sugerindo que os homens tendem a perceber sua saúde de forma mais favorável. A faixa etária, por outro lado, não apresentou associação estatisticamente significativa com a autopercepção de saúde ( $p = 0,235$ ), embora estudantes com até 24 anos tenham relatado mais frequentemente percepção negativa do que os mais velhos.

Quanto à situação conjugal, a maioria dos estudantes solteiros referiu percepção positiva de saúde ( $n = 166$ ), porém não houve associação estatística significativa com a variável ( $OR = 0,85$ ; IC95%: 0,22–3,31;  $p = 0,82$ ). Já entre os indicadores de saúde e estilo de vida, o nível de estresse apresentou associação significativa com a autopercepção de saúde ( $p = 0,003$ ). Estudantes que relataram sentir estresse com menor frequência (nunca ou raramente) apresentaram maior chance de perceber sua saúde como positiva ( $OR = 5,68$ ; IC95%: 1,45–28,29).

A satisfação com a vida também se mostrou estatisticamente associada à autopercepção de saúde ( $p < 0,001$ ). Aqueles satisfeitos com a vida apresentaram 4,68 vezes mais chance de avaliar sua saúde como positiva (IC95%: 1,05–12,85), em comparação aos insatisfeitos. Já o nível de atividade física, embora com tendência positiva, não apresentou associação estatisticamente significativa ( $p = 0,124$ ). Estudantes fisicamente ativos tinham maior probabilidade de relatar percepção positiva de saúde ( $OR = 1,85$ ), mas o intervalo de confiança não foi fornecido completamente para permitir uma análise conclusiva.

As condições clínicas autorreferidas, como hipertensão e colesterol elevado, também não demonstraram associação significativa com a autopercepção de saúde ( $p = 0,735$  e  $p = 0,104$ , respectivamente). Esses resultados indicam que variáveis subjetivas, como o sexo, o nível de estresse e a satisfação com a vida, possuem maior influência na autopercepção de saúde do que variáveis objetivas, como pressão arterial ou colesterol autorreferidos, ao menos no contexto da amostra analisada.

**Tabela 03.** Associação entre característica sociodemográfica, estilo de vida e autopercepção de saúde entre estudantes do curso de educação física da Faculdade Estácio de Teresina – PI.

Variáveis	Autopercepção de saúde			OR (IC95%)
	f	f	p	
<b><u>Característica sociodemográficas</u></b>				
<b>Sexo</b>			<b>0,002</b>	
Masculino	77	47		2,15 (1,05-2,51)
Feminino	63	41		1,00
<b>Faixa etária</b>			0,235	
Até 24 anos	67	57		0,45 (0,18-1,12)
Acima de 24 anos	51	33		1,00
<b>Situação conjugal</b>				
Solteiro	166	25	0,82	0,85(0,22-3,31)
Casado/vive com parceiro (a)	21	16		1,00
<b><u>Indicadores de saúde</u></b>				
<b>Nível de estresse</b>			<b>0,003</b>	

Nunca raramente	32	22		5,68 (1,45- 28-29)
Às vezes/quase sempre/sempre	101	73		1,00
<b>Satisfação com a vida</b>			<0,001	
Sim	62	37		4,68(1,05- 12,85)
Não	82	47		1,00
<b>Nível de atividade física</b>			0,124	
Ativos fisicamente	136	54		1,85(0,5
Insuficientemente ativo ou inativos	27	11		1,00
<b>Pressão autorreferida</b>			0,735	
Sim	18	9		1,15(0,12- 10,04)
Não	151	50		1,00
<b>Colesterol autorreferido</b>			0,104	
Sim	32	11		0,31(0,81- 1,33)
Não	117	68		1,00

Fonte: autores 2024.

## Discussão

Os resultados sociodemográficos revelaram um predomínio de estudantes do sexo masculino (54,8%), o que reflete uma distribuição ainda marcadamente masculina nos cursos de Bacharelado em Educação Física, sobretudo nas instituições privadas e nas áreas voltadas ao desempenho físico. Embora o acesso feminino ao ensino superior tenha aumentado, a escolha por cursos historicamente associados a práticas corporais e esportivas ainda apresenta distinções de gênero (Darido & Rangel, 2016).

A predominância de estudantes com até 24 anos de idade (64,9%) é compatível com o padrão nacional de ingresso no ensino superior, especialmente em cursos de graduação presenciais (Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira [INEP], 2021). A juventude da amostra é um dado relevante ao se considerar a autopercepção de saúde, uma vez que indivíduos mais jovens tendem a relatar percepções mais positivas sobre sua própria saúde (Barros, Lima, & Alves, 2019). Contudo, esse julgamento subjetivo pode ser influenciado por fatores como carga de trabalho, estresse acadêmico e estilo de vida, como destaca a literatura (Morais et al., 2020).

A condição de solteiro (82,8%) e o fato de 77,6% dos estudantes residirem com os pais refletem um contexto de menor autonomia e maior dependência socioeconômica, o que pode impactar tanto positivamente quanto negativamente a autopercepção de saúde. Por um lado, o suporte familiar pode favorecer estabilidade emocional; por outro, pode limitar o desenvolvimento de estratégias autônomas de enfrentamento dos desafios acadêmicos e pessoais (Nogueira et al., 2018).

Um achado preocupante foi a alta proporção de estudantes que exercem atividade remunerada (70,6%), sendo que 26,5% trabalham mais de 30 horas semanais. Essa dupla

jornada entre estudo e trabalho é uma realidade frequente no ensino superior brasileiro e pode representar um fator de risco para o comprometimento da qualidade de vida e para uma percepção negativa da própria saúde (Alves & Franco, 2019). A sobrecarga física e mental decorrente desse acúmulo de funções pode limitar a prática de atividades de lazer, a adesão a comportamentos saudáveis e o rendimento acadêmico, conforme apontam estudos sobre qualidade de vida em universitários (Felício, Machado, & Vital, 2020).

A maioria dos participantes reside em Teresina (85,9%), o que pode facilitar o acesso à universidade e aos serviços de saúde e lazer, aspectos que estão diretamente relacionados à percepção de bem-estar e saúde (Borges et al., 2022). Esse fator geográfico também pode contribuir para a manutenção de vínculos sociais e familiares, elementos protetores para a saúde mental e física. Com base nesses dados, observa-se que a autopercepção de saúde dos estudantes universitários está potencialmente influenciada por um conjunto de fatores interligados: juventude, suporte familiar, demandas laborais e localização urbana. Como destaca a Organização Mundial da Saúde (World Health Organization (WHO, 2013), a autopercepção de saúde é um importante indicador subjetivo da qualidade de vida, e deve ser analisada em conjunto com determinantes sociais, econômicos e comportamentais.

Os dados do presente estudo revelam um quadro preocupante em relação ao estresse entre os estudantes universitários: 76,8% relataram sentir-se estressados com frequência. Esse dado é consistente com pesquisas que indicam níveis elevados de estresse entre universitários brasileiros, especialmente em cursos da área da saúde, em virtude da carga de estudos, pressão por desempenho e múltiplas responsabilidades (Silva et al., 2021; Costa & Vasconcelos, 2019). O estresse crônico pode comprometer a saúde física e mental e está associado a comportamentos de risco e pior qualidade de vida (Lemos et al., 2020).

Apesar do elevado estresse, a maioria dos estudantes (90,4%) afirmou dormir bem com frequência. Isso pode sugerir que o sono, para parte dos participantes, funciona como estratégia compensatória diante das exigências acadêmicas. No entanto, estudos demonstram que, mesmo quando a qualidade do sono é percebida como adequada, a irregularidade nos horários e a privação de sono são comuns nesse grupo, com impacto na cognição, humor e imunidade (Almeida & Araújo, 2018).

Em relação à saúde autorreferida, apenas 20,3% dos estudantes consideraram sua saúde boa ou muito boa, enquanto 31,1% a classificaram como ruim ou muito ruim. Essa percepção negativa é um indicativo de alerta, considerando que a autopercepção de saúde é um importante preditor de morbimortalidade e está fortemente relacionada a fatores como estresse, estilo de vida e contexto socioeconômico (Barros et al., 2019; WHO, 2013).

A satisfação com a vida apresentou distribuição intermediária: cerca de 49,1% declararam estar “mais ou menos satisfeitos”, o que pode estar relacionado às dificuldades

enfrentadas por estudantes universitários, como instabilidade financeira, insegurança profissional e exigências acadêmicas. Segundo Diener et al. (2018), a satisfação com a vida é um componente essencial do bem-estar subjetivo e pode ser influenciada por fatores como suporte social, autonomia e saúde mental. Índice de estudantes fisicamente ativos (81,1%) foi bastante elevado, o que pode ser explicado pelo perfil do curso de Educação Física, no qual o incentivo à prática corporal é parte da formação. A prática regular de atividade física tem impacto positivo na saúde física e mental, contribuindo para maior disposição, controle do estresse e melhora da autoestima (Reichert et al., 2021).

Quanto às condições clínicas autorreferidas, 24,2% relataram ter colesterol elevado e 11,9% apresentaram hipertensão. Embora esses índices possam parecer baixos em comparação com a população geral, são relevantes para a faixa etária avaliada. Há evidências de que comportamentos alimentares inadequados, sedentarismo e estresse contribuem para o surgimento precoce dessas condições entre universitários (Freitas et al., 2020).

O uso de substâncias apresentou baixa prevalência de tabagismo (2,1%), o que está em consonância com a tendência de queda no consumo de cigarro entre jovens adultos brasileiros (INCA, 2022). No entanto, o consumo de álcool permanece elevado: 55,3% relataram ter ingerido bebida alcoólica nos últimos 30 dias, e 33,8% consumiam semanalmente. O uso abusivo de álcool entre universitários é uma prática comum e frequentemente associada a contextos de lazer e socialização, mas está relacionado a sérios riscos à saúde, como acidentes, queda no rendimento acadêmico e desenvolvimento de dependência (Andrade et al., 2018).

A autopercepção de saúde positiva (65,3%) indica que, apesar dos desafios mencionados, uma parcela considerável dos estudantes mantém uma visão relativamente otimista sobre sua condição de saúde. Esse dado, contudo, deve ser interpretado com cautela, pois a percepção pode não refletir adequadamente o estado de saúde real, sendo influenciada por fatores como juventude, ausência de sintomas agudos e padrões culturais (Fleck et al., 2008).

Em suma, observou-se que os dados revelam um perfil de estudantes que, embora fisicamente ativos e em geral satisfeitos com a vida, enfrentam desafios significativos relacionados ao estresse, uso de álcool, condições clínicas emergentes e percepção subjetiva de saúde. Tais achados reforçam a importância de políticas institucionais de promoção da saúde no ambiente universitário, com foco em estratégias de enfrentamento do estresse, educação em saúde e apoio psicossocial.

Os resultados deste estudo revelaram que a autopercepção de saúde entre estudantes universitários do curso de Educação Física esteve significativamente associada a

fatores como sexo, nível de estresse e satisfação com a vida. Tais achados estão em consonância com a literatura científica, que reconhece a autopercepção de saúde como uma medida subjetiva, porém robusta, do estado geral de saúde, influenciada por aspectos físicos, emocionais e sociais (Jylhä, 2009).

A maior prevalência de autopercepção de saúde positiva entre estudantes do sexo masculino corrobora estudos anteriores, os quais indicam que homens tendem a avaliar sua saúde de forma mais favorável do que mulheres, mesmo quando expostos a condições semelhantes (Pinheiro et al., 2020; Theme-Filha et al., 2016). Essa diferença pode estar relacionada a fatores socioculturais, incluindo padrões de masculinidade que desestimulam a expressão de vulnerabilidade e o reconhecimento de problemas de saúde (Courtenay, 2000).

estresse apresentou forte associação com a autopercepção negativa da saúde, o que é consistente com achados da literatura. Altos níveis de estresse são comuns no ambiente universitário, especialmente em cursos da área da saúde, e estão associados a desequilíbrios físicos e emocionais que afetam diretamente a percepção da própria saúde (Costa & Vasconcelos, 2019; Dyrbye et al., 2006). Em um estudo com universitários brasileiros, Lemos et al. (2020) constataram que estudantes com maiores níveis de estresse apresentavam pior percepção de saúde e maior incidência de sintomas físicos e psicológicos.

satisfação com a vida também se destacou como um importante preditor da percepção positiva de saúde. Estudantes satisfeitos com a vida foram significativamente mais propensos a avaliar sua saúde como boa ou muito boa, o que reforça a relevância do bem-estar subjetivo no contexto da saúde global. Conforme Diener et al. (2018), a satisfação com a vida representa um componente-chave do bem-estar e está intimamente relacionada à saúde mental, ao apoio social e à realização pessoal. Resultados semelhantes foram observados por Pavot e Diener (2013), que demonstraram que indivíduos com maior satisfação com a vida apresentam menor risco de morbidades e maior adesão a comportamentos saudáveis.

Por outro lado, variáveis como idade, situação conjugal, nível de atividade física e condições clínicas autorreferidas (hipertensão e colesterol elevado) não apresentaram associações estatisticamente significativas com a autopercepção de saúde. A ausência de significância na relação entre atividade física e autopercepção pode parecer contraditória, dado o perfil do curso avaliado. No entanto, é possível que a prática regular de atividade física, embora presente, não seja percebida pelos estudantes como fator suficiente para compensar outros elementos estressores de sua rotina, como sobrecarga acadêmica e dificuldades emocionais (Andrade et al., 2018).

Ainda, embora a presença de hipertensão e colesterol elevado sejam fatores clínicos relevantes, sua autorreferência por parte dos estudantes pode ser subestimada ou não percebida como ameaçadora à saúde, especialmente por se tratar de uma população predominantemente jovem e, em muitos casos, assintomática (Freitas et al., 2020; WHO, 2013). Esses achados reforçam a importância de se considerar aspectos psicossociais e subjetivos na avaliação da saúde de estudantes universitários, destacando a necessidade de intervenções institucionais que promovam o bem-estar emocional, a gestão do estresse e o fortalecimento de redes de apoio. Tais estratégias são fundamentais para melhorar não apenas a percepção de saúde dos discentes, mas também sua qualidade de vida e desempenho acadêmico.

#### *Pontos fortes e limitações do estudo*

Como ponto forte, o estudo se destaca por adotar uma abordagem ampla e integrada na análise da saúde de estudantes de Educação Física, considerando variáveis sociodemográficas, estilo de vida, estresse e satisfação com a vida. Essa perspectiva multidimensional permite compreender melhor os fatores que influenciam a autopercepção de saúde. A amostra numerosa e específica também representa um ponto forte. Contudo, o estudo apresenta como limitação, o tipo de delineamento transversal, o que impede inferências causais, e o uso de autorrelatos pode gerar vieses. Reconhece-se, portanto, a importância de estudos futuros com métodos longitudinais e mistos para aprofundar os achados.

#### **Conclusão**

Os dados deste estudo indicam que a autopercepção de saúde entre estudantes de Educação Física está significativamente associada a fatores psicossociais, como sexo, estresse e satisfação com a vida. Homens, com menos estresse e maior satisfação, relataram melhor percepção de saúde, enquanto variáveis clínicas, como hipertensão e colesterol elevado, não mostraram associação relevante. A ausência de relação entre atividade física e percepção positiva de saúde, apesar da alta prática entre os participantes, sugere maior influência de aspectos emocionais e subjetivos nesse julgamento. Assim, a autopercepção de saúde deve ser compreendida como um constructo multifatorial, que integra dimensões físicas, emocionais e sociais da vida acadêmica. Diante disso, recomenda-se que instituições de ensino superior promovam ações voltadas à saúde mental, como atendimento psicológico, oficinas de manejo do estresse e atividades de promoção do bem-estar, e prática de atividade física. Futuras pesquisas com delineamento longitudinal são sugeridas para acompanhar a

evolução da autopercepção de saúde e sua relação com indicadores objetivos em diferentes contextos universitários.

#### *Agradecimentos*

Grupo de Estudos em Treinamento, Atividade Física e Saúde - GETAFS.

#### *Declaração de conflito de interesses*

Não há nenhum conflito de interesses no presente estudo.

#### *Declaração de financiamento*

Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – CAPES

### **Referências**

Almeida, R. G., & Araújo, M. C. (2018). Qualidade do sono em estudantes universitários: fatores associados e consequências. *Revista Brasileira de Saúde Mental*, 10(19), 25–39. <https://doi.org/10.5935/1984-2147.20180021>

Alves, P. H. O., & Franco, M. A. R. (2019). Trabalho e estudo na universidade: desafios da conciliação de papéis e seus impactos na saúde mental. *Psicologia: Teoria e Prática*, 21(2), 145–158. <https://doi.org/10.5935/1980-6906/psicologia.v21n2p145-158>

Andrade, A. G., Duarte, P. C. A. V., & Oliveira, L. G. (2018). Uso de álcool entre adolescentes e jovens: implicações para a prática clínica. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 34(Supl. 1), S74–S83. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2011-0009>

Anversa, A. C., Pereira, F. G., & Garcia, L. F. (2018). Qualidade de vida e o cotidiano acadêmico: uma reflexão necessária. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 26, 626–631.

Barros, J. L., Lima, A. B., & Alves, M. F. (2019). Autopercepção de saúde e estilo de vida em universitários brasileiros. *Revista Brasileira de Promoção da Saúde*, 32, 1–8. <https://doi.org/10.5020/18061230.2019.8790>

Borges, A. C., Nascimento, L. R., Silva, M. A., & Lima, T. J. (2022). Condições de moradia e percepção de saúde entre universitários brasileiros. *Ciência & Saúde Coletiva*, 27(6), 2459–2468. <https://doi.org/10.1590/1413-81232022276.10862022>

Costa, E. F. O., & Vasconcelos, S. C. (2019). Estresse e qualidade de vida em estudantes universitários: revisão integrativa da literatura. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 72(6), 1605–1612. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0684>

Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>

Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., & Shanafelt, T. D. (2006). Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among U.S. and Canadian medical students. *Academic Medicine*, 81(4), 354–373.  
<https://doi.org/10.1097/00001888-200604000-00009>

Felício, K. S., Machado, J. F., & Vital, H. L. (2020). Qualidade de vida e nível de estresse em estudantes universitários. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 44(3), 1–8.  
<https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.3-20190281>

Fleck, M. P. A., Louzada, S., Xavier, M., Chachamovich, E., Vieira, G., Santos, L., & Pinzon, V. (2008). Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida “WHOQOL-bref”. *Revista de Saúde Pública*, 34(2), 178–183.  
<https://doi.org/10.1590/S0034-89102000000200012>

Freitas, L. M. S. M., Lopes, L. S., & Medeiros, M. O. (2019). Estilos de vida associado à faixa etária de acadêmicos da Universidade Federal de Rondonópolis, MT. *Biodiversidade*, 18(1), 1–8.

Freitas, M. A., Soares, T. R., & Pereira, A. C. (2020). Fatores de risco cardiovasculares em universitários: um alerta para a promoção da saúde. *Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade*, 15(42), 1–10. [https://doi.org/10.5712/rbmfc15\(42\)2264](https://doi.org/10.5712/rbmfc15(42)2264)

Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. (2021). *Censo da educação superior 2020: notas estatísticas*. <https://www.gov.br/inep/pt-br/assuntos/noticias/educacao-superior/censo-da-educacao-superior-2020>

Jylhä, M. (2009). What is self-rated health and why does it predict mortality? Towards a unified conceptual model. *Social Science & Medicine*, 69(3), 307–316.  
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2009.05.013>

Lantyer, A. da S., Araújo, I. S., & Freitas, J. C. (2016). Ansiedade e qualidade de vida entre estudantes universitários ingressantes: avaliação e intervenção. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 18(2), 4–19.

Lemos, I. C. B., Souza, R. A., & Menezes, A. M. S. (2020). Estresse em estudantes universitários: fatores associados e implicações para saúde mental. *Psicologia: Teoria e Prática*, 22(2), 1–15. <https://doi.org/10.5935/1980-6906/psicologia.v22n2p1-15>

Lima, C. A. G., Barbosa, A. R., & Souza, F. M. (2017). Prevalência e fatores associados a comportamentos de risco à saúde em universitários no norte de Minas Gerais. *Cadernos Saúde Coletiva*, 25, 183–191. <https://doi.org/10.1590/1414-462x201725020230>

Morais, V. S., Oliveira, L. D. A., Borges, F. R., Andrade, C. F. S., & Almeida, R. D. (2020). Estilo de vida e percepção de saúde de estudantes universitários brasileiros. *Saúde e Sociedade*, 29(2), 1–12. <https://doi.org/10.1590/S0104-12902020190334>

Nahas, M. V. (2003). *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo* (3<sup>a</sup> ed.). Midiograf.

Nahas, M. V. (2016). *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo* (6<sup>a</sup> ed.). Midiograf.

Nogueira, M. A., Lopes, M. C. S., Silva, R. P., & Batista, L. A. (2018). Condições de vida e perfil sociodemográfico de estudantes universitários: desafios para a permanência e o sucesso acadêmico. *Educação em Revista*, 34, e198291. <https://doi.org/10.1590/0102-4698198291>

Oliveira, H. F., Santos, G. J., & Lima, V. G. (2015). Estresse e qualidade de vida de estudantes universitários. *Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, 7(2), 1–12.

Pavot, W., & Diener, E. (2013). Happiness experienced: The science of subjective well-being. In S. David, I. Boniwell, & A. C. Ayers (Eds.), *The Oxford Handbook of Happiness* (pp. 134–151). Oxford University Press.

Reichert, F. F., Barros, A. J. D., Domingues, M. R., Hallal, P. C., & Victora, C. G. (2021). Physical activity and health in Brazilian adolescents: Data from a school-based

survey. *Cadernos de Saúde Pública*, 37(1), e00218520. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00218520>

Silva, L. N., Costa, A. S., Gomes, C. A., & Barbosa, G. M. (2021). Estresse acadêmico e qualidade de vida em estudantes de graduação. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 70(1), 30–37. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000305>

Sousa, T. F. de, José, H. P. M., & Barbosa, A. R. (2013). Condutas negativas à saúde em estudantes universitários brasileiros. *Ciência & Saúde Coletiva*, 18, 3563–3575. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232013001100016>

Sousa, T. F. de, Nahas, M. V., & Silva, R. J. (2013). Validade e reproducibilidade do questionário Indicadores de Saúde e Qualidade de Vida de Acadêmicos (Isaq-A). *Arquivos de Ciências do Esporte*, 1(1), 1–8.

Theme-Filha, M. M., Szwarcwald, C. L., & Souza Júnior, P. R. B. (2016). Medidas de associação em estudos transversais: estimativas prevalentes e odds ratio. *Revista de Saúde Pública*, 50, 47. <https://doi.org/10.1590/S1518-8787.2016050006794>

World Health Organization. (2013). *The world health report: Research for universal health coverage*. Geneva: WHO.