

## ARTIGO ORIGINAL

**Consumo alimentar e peso corporal: análise de amostra representativa de universitários brasileiros do sexo masculino**

*Food intake and body weight: analysis of a representative sample of Brazilian male university students*

Luís Paulo Souza e Souza<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal do Amazonas (UFAM), Amazonas, AM, Brasil

<sup>2</sup>Programa de Pós-Graduação em Saúde da Família da UFAM e FIOCRUZ, Brasil

Recebido em: 21 de dezembro de 2023; Aceito em: 6 de março de 2024.

**Correspondência:** Luís Paulo Souza e Souza, [luís.pauloss12@gmail.com](mailto:luís.pauloss12@gmail.com)

Como citar

Souza e Souza LP. Consumo alimentar e peso corporal: análise de amostra representativa de universitários brasileiros do sexo masculino. Nutr Bras. 2023;22(6):632-643. doi: [10.62827/nb.v22i6.7334](https://doi.org/10.62827/nb.v22i6.7334)

## Resumo

**Objetivo:** Caracterizar o consumo alimentar e peso corporal de homens universitários brasileiros.

**Métodos:** Estudo transversal com amostra representativa de 375 alunos (de todas as áreas de conhecimento) de uma universidade pública em Minas Gerais, os quais, em 2019, responderam questionário validado. Os dados foram analisados no SPSS. **Resultados:** 61,3% (n=230) dos participantes estavam com peso ideal. Destaca-se que 31,5% (n=118) dos entrevistados estavam acima do peso. Apesar de 42,6% (n=163) deles perceberem que estavam no peso certo, quando se somam as demais categorias (abaixo ou acima do peso), 57,4% (n=212) dos acadêmicos percebiam seu peso como não ideal; e 48,2% (n=194) estavam tentando alterar o peso. Maior parte não fazia dieta; exercícios físicos; uso de laxantes ou pílulas emagrecedoras. Maior parte consumiu frutas, verduras ou vegetais cozidos no dia anterior à pesquisa. Sobre alimentos hipercalóricos, maioria dos alunos não consumiu no dia anterior à coleta e sobre alimentos açucarados, maior parte consumiu. **Conclusão:** Observou-se bons hábitos alimentares entre os universitários, mas parte deles percebia seu peso como não ideal. Apesar de poucos relatarem que fazem algo para perder peso, deve-se atentar-se a este comportamento, para reduzir potenciais riscos. Entendendo essas práticas numa população que procura menos os serviços

de saúde, medidas preventivas e educativas podem ser planejadas, destacando a Universidade como importante espaço e rede de apoio junto com outros setores da sociedade, para a promoção da saúde deste grupo, considerando suas particularidades e necessidades.

**Palavras-chave:** peso corporal; consumo alimentar; comportamentos de risco à saúde; saúde do homem; universidades.

## Abstract

*Objective:* To characterize the food intake and body weight of Brazilian university students. *Methods:* Cross-sectional study with a representative sample of 375 students (from all areas of knowledge) from a public university in Minas Gerais, who, in 2019, answered a validated questionnaire, and the data were analyzed in the SPSS. *Results:* 61,3% (n=230) of the participants were at ideal weight. It's noteworthy that 31,5% (n=118) of the interviewees were overweight. Although 42,6% (n=163) of them perceived that they were at the right weight, when the other categories (underweight or overweight) are added, 57,4% (n=212) of the students perceived their weight as not ideal; and 48,2% (n=194) were trying to change their weight. Most of them were not on a diet; physical exercises; use of laxatives or slimming pills. Most of them consumed fruits and vegetables cooked the day before the survey. Regarding hypercaloric foods, most students did not consume them, and most of them consumed sugary foods on the day before the research. *Conclusion:* Good eating habits were observed among university students, but some of them perceived their weight as not ideal. Although few report that they do anything to lose weight, you should pay attention to this behavior to reduce risks. By understanding these practices in a population that seeks health services less, preventive and educational measures can be planned, highlighting the University as an important space and support network together with other sectors of society, for the promotion of the health of this group, considering their particularities and needs.

**Keywords:** body weight; food consumption; health risk behaviors; men's health; universities.

## Introdução

É cada vez maior a produção científica sobre a relação homem-saúde, sobretudo aquela direcionada para o entendimento da procura e acesso aos serviços de saúde, perfis de morbimortalidade e representações acerca de saúde e adoecimento em grupos sociais específicos [1-3].

É preciso considerar que entre os grupos sociais específicos, encontra-se o subgrupo “*homens universitários*”, o qual, pelas especificidades da dinâmica acadêmica, está sujeito à mudança do

estilo de vida e adoção de comportamentos de risco para saúde como: uso e abuso de álcool e outras drogas; falta de segurança no trânsito; violência contra si e terceiros; sedentarismo; ausência de hábitos alimentares saudáveis, como reforçado em estudos nacionais [1, 4-8] e internacionais [9-12].

A entrada na universidade coincide com um período de questionamentos acerca de valores, crenças, desejos, perspectivas e autonomia [6]. Assim, entre os comportamentos de risco à saúde adotados pelos

universitários, destacam-se aqueles relacionados aos hábitos alimentares. Estes jovens dispõem de pouco tempo e, às vezes, poucos recursos financeiros para se alimentarem de forma saudável. Frequentemente, eles pulam refeições e ingerem uma grande quantidade de refeições rápidas ou nutricionalmente desequilibradas. Somado a isto, podem apresentar uma diminuição da atividade física e aumento do consumo de álcool e tabaco, todos esses fatores que contribuem para aumento do adoecimento e/ou mortalidade dessa população [13-15].

A percepção da imagem/peso corporal é outro complexo fenômeno que envolve aspectos cognitivos, afetivos, sociais e culturais, especialmente entre jovens [16]. O processo de sua formação é influenciado por diversos fatores, como sexo, idade, crenças, valores e meios de comunicação, nos quais são ditados padrões de beleza que demonstram perfis antropométricos estereotipados, que podem gerar preocupação com a imagem corporal nos espectadores [2, 17].

Dados da pesquisa Vigilância de Fatores de Risco para Doenças Crônicas Não Transmissíveis (VIGITEL) apontam que, em 2018, a prevalência do excesso de peso na população adulta brasileira foi de 55,7%, sendo maior entre homens

(57,8%) do que entre as mulheres (53,9%) [18]. Todavia, alguns estudos indicam que as mulheres se autoavaliam mais frequentemente como acima do peso, mesmo com índice de massa corporal dentro da normalidade. Normas socioculturais têm perpetuado o estereótipo da associação entre magreza e beleza entre as mulheres, fazendo com que um corpo magro seja considerado ideal, ao passo que o padrão de beleza masculino faz com que os homens desejem um corpo maior, mais volumoso e musculoso [19-20]. Assim, conhecer como os homens percebem seu peso corporal é importante, a fim de compreender comportamentos adotados que se relacionam à autopercepção do peso [15].

Apesar de estudos observarem altas porcentagens de universitários com estilos de vida não saudáveis e defenderem a necessidade de medidas preventivas e de educação em saúde, integradas ou não à agenda de assistência estudantil das universidades brasileiras, são escassos os estudos analisando os comportamentos de risco à saúde especificamente em universitários masculinos [6, 21].

Caracterizou-se o consumo alimentar, peso corporal e autopercepção sobre o peso entre homens universitários de uma Instituição Federal de Ensino Superior Brasileira.

## Métodos

Estudo transversal realizado com estudantes do sexo masculino de uma universidade federal situada em Minas Gerais, região Sudeste do Brasil. Selecionaram-se alunos dos cursos de graduação presenciais das unidades educacionais (campi) situadas na cidade sede da universidade em questão. O método de seleção da amostra foi por amostragem probabilística por conglomerados e estratificada em dois estágios. No primeiro, todos os alunos e alunas foram divididos segundo as

áreas do conhecimento, seguindo a classificação do Ministério da Educação [22], tendo sido sorteado por amostra aleatória simples cursos de cada área do conhecimento. Como foram considerados apenas os cursos presenciais, uma vez que nos cursos na modalidade à distância o acesso e aplicação do questionário dificultariam a realização do estudo, ficaram elegíveis 35 cursos. Para cálculo da amostra, foi considerada uma prevalência máxima esperada de 50%, nível de confiança de 95%

e margem de erro de 5%. Após a correção pelo efeito do desenho *deff* igual a dois e acréscimo de 20% para taxa de não resposta, determinou-se uma amostra mínima de 359 alunos do sexo masculino. Participaram da pesquisa 375 universitários, matriculados como regulares na universidade, com idade igual ou superior a 18 anos. Todos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Como instrumento de coleta, utilizou-se o questionário *National College Health Risk Behavior Survey* (NCHRBS), desenvolvido pelo *Center Disease Control and Prevention* (CDC) dos Estados Unidos, já validado no Brasil por Franca e Colares [23]. Os universitários foram abordados em sala de aula, entre setembro de 2018 a maio de 2019, nos turnos manhã, tarde e noite.

Para este artigo, foram utilizadas as questões sobre dados antropométricos, percepção sobre o

peso corporal, atividade física e consumo alimentar no dia anterior à pesquisa. Para classificação da situação nutricional, utilizou-se o Índice de Massa Corporal (IMC), calculado a partir dos dados sobre peso (em quilos) e altura (em centímetros) autor-referidos [IMC = peso (kg)/altura<sup>2</sup>(m)]. Assim, os universitários foram classificados segundo as categorias do IMC da Organização Mundial da Saúde [24]: IMC < 18,5 kg/m<sup>2</sup>: Baixo Peso; IMC entre 18,5 e 24,9 kg/m<sup>2</sup>: Eutrofia; IMC entre 25,0 e 29,9 kg/m<sup>2</sup>: Sobrepeso; IMC ≥ 30,0 kg/m<sup>2</sup>: Obesidade.

A análise dos dados foi feita no programa *Statistical Software for Professionals* (Stata) versão 13.0. A caracterização da amostra foi realizada por meio do cálculo das frequências absolutas e relativas.

Estudo aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Federal de São João del-Rei, parecer 2.597.457 (CAAE: 80352517.7.0000.5151).

## Resultados

Na Tabela 1, estão dispostas as variáveis sobre peso corporal e atividade física entre os universitários masculinos entrevistados.

**Tabela 1** - Variáveis sobre peso corporal e atividade física entre homens universitários de uma instituição federal. Minas Gerais - Brasil, 2019

Variáveis sobre o peso corporal e atividade física	Total (n = 375)	
	n	%
<b>Índice de Massa Corporal (IMC)</b>		
Baixo peso	27	7,2
Eutrófico	230	61,3
Sobrepeso	89	23,8
Obesidade	29	7,7

<b>Percepção sobre o peso</b>		
Muito abaixo do peso normal	13	3,5
Levemente abaixo do peso normal	73	19,5
No peso certo	163	42,6
Levemente acima do peso normal	109	29,1
Muito acima do peso normal	17	5,3
<b>O que está tentando fazer com o peso</b>		
Nada	127	33,9
Perder	106	28,3
Ganhar	88	23,5
Manter	54	14,3
<b>Dieta para manter ou perder peso nos últimos 30 dias</b>		
Sim	87	23,2
Não	288	76,8
<b>Exercício físico para perder ou manter o peso nos últimos 30 dias</b>		
Sim	145	38,7
Não	230	61,3
<b>Vômito ou uso de laxantes para perder ou manter o peso nos últimos 30 dias</b>		
Sim	07	1,9
Não	368	98,1
<b>Pílulas para emagrecimento nos últimos 30 dias</b>		
Sim	07	1,9
Não	368	98,1
<b>Na última semana, em quantos dias realizou exercícios ou praticou esportes que fizeram suar e respirar forte por, pelo menos, 20 minutos</b>		
Nenhum	139	37,1
1 - 2 dias	82	21,9
3 - 4 dias	78	20,8
5 - 6 dias	52	13,9
Todos os dias	24	6,3

A Tabela 2 mostra as variáveis alimentares referentes ao dia anterior à coleta dos dados.

**Tabela 2 - Consumo alimentar no dia anterior à pesquisa entre homens universitários de uma instituição federal. Minas Gerais - Brasil, 2019**

Consumo alimentar no dia anterior à pesquisa	Total (n = 375)	
	n	%
<b>Quantidade de vezes que comeu fruta ou tomou suco de frutas</b>		
Nenhuma	90	24,0
Uma vez	129	34,4
Duas vezes	87	23,2
Três ou mais vezes	69	18,4
<b>Quantidade de vezes que comeu verduras ou vegetais cozidos</b>		
Nenhuma	90	24,0
Uma vez	152	40,5
Duas vezes	116	30,9
Três ou mais vezes	17	4,6
<b>Quantidade de vezes que comeu hambúrguer, coxinha, salgadinhos ou batatas fritas</b>		
Nenhuma	202	53,9
Uma vez	137	36,5
Duas vezes	27	7,2
Três ou mais vezes	09	2,4
<b>Quantidade de vezes que comeu biscoitos, tortas, bolos ou doces</b>		
Nenhuma	111	29,6
Uma vez	153	40,8
Duas vezes	74	19,7
Três ou mais vezes	37	9,9

## Discussão

O estudo em questão demonstrou uma baixa prevalência da obesidade entre os entrevistados. Resultados similares foram encontrados em um estudo realizado em 2019 que constatou que 6,2% dos universitários do sexo masculino de uma universidade brasileira eram obesos [16]. Proporções maiores foram encontradas no México, em um estudo realizado exclusivamente com estudantes do curso de medicina de uma universidade federal, demonstrando prevalência igual a 11,3% entre os homens [25]. Esse fato pode ser explicado pela intensa carga horária demandada pela graduação em tempo integral, o que acaba fazendo com que haja uma negligência em relação à saúde, mesmo que suponhamos que os estudantes possuam conhecimentos sobre a importância de hábitos saudáveis. Prevalência menor foi encontrada em estudo realizado com estudantes do sexo masculino do curso de educação física, demonstrando frequência de obesidade igual a 3,7%. Os autores debatem que isso pode ser explicado devido ao maior estímulo à prática de atividade física [26]. Assim, nota-se que o curso de graduação, bem como a carga horária de estudos, são importantes fatores que podem exercer influência sobre os hábitos de vida dos estudantes.

Em um estudo que avaliou o risco cardiovascular de jovens universitários em Recife, os autores encontraram que 35,5% dos homens apresentaram excesso de peso (sobrepeso e obesidade) - valor bem próximo ao encontrado em nosso estudo. Dentre as explicações para elevadas porcentagens de excesso de peso entre os estudantes, uma delas pode ser pelo fato de que o ingresso na universidade, muitas vezes, é o primeiro momento em que o indivíduo se responsabiliza por sua alimentação, e aliando as atividades escolares com a falta de cuidado que, historicamente, é menor entre os homens do que entre as mulheres, comportamentos

que predisponham ao peso em excesso podem estar presentes na vida destes universitários [27]. Diante a isso, são fundamentais ações de promoção de saúde voltada para os jovens universitários visando à prevenção de sobrepeso e obesidade, importantes fatores de risco para adoecimento.

Mesmo que maior parte dos entrevistados tenha se apresentado como eutrófico, é importante destacar que autores debatem que os universitários se enquadram em uma fase de transição da adolescência para a vida adulta, e que altas prevalências de excesso de peso têm sido encontradas em estudantes de universidades do Brasil [28-29], dos Estados Unidos [30] e de Portugal [31]. Autores discutem, ainda, que esta situação ganha destaque entre os homens e praticantes de atividades físicas [32].

No nosso estudo, a prevalência do excesso de peso foi baixa. Apesar de comporem um grupo populacional com especificidades, como já descrito, vale comparar este dado com os da população brasileira em geral, que foi de 55,7% em 2018, tendo sido maior entre os homens (57,8%) em relação às mulheres (53,9%) [18].

Em relação à percepção do peso corporal, a proporção de entrevistados que indicaram estar acima do peso é similar a resultados encontrados por Faria, Gandolfi e Moura [6]. A autopercepção sobre a imagem corporal com traços de insatisfação com um peso compreendido como mais elevado, pode estar relacionada a ações prejudiciais à saúde com o objetivo de perda de peso corporal, a fim de se enquadrar aos padrões estereotipados da sociedade atual. Sendo assim, meios prejudiciais para a perda de peso devem ser analisados, e o uso de laxantes e o hábito de vômitos encontram-se como os principais. Em 2014, foi constatado que 2,5%

dos estudantes de uma universidade brasileira realizavam o uso de laxante ou vômitos com o intuito de perda de peso [6]. No nosso estudo, uma quantidade expressivamente baixa dos estudantes relataram fazer uso dessas estratégias.

A maioria dos homens do presente estudo indicou que fizeram nada em relação peso atual, presumindo que estavam satisfeitos com o peso. No estudo de Faria, Gandolfi e Mura [6], a proporção foi de 14,1%. Em relação aos que estavam tentando perder peso, nosso estudo evidenciou proporção inferior a encontrada por outros pesquisadores em Brasília [6]; e em relação ao ganho de peso, nossos achados corroboram com os achados da mesma pesquisa em Brasília [6].

Sobre o fato de fazerem dieta para perder peso e atividade física, nossos achados se assemelham com os encontrados por Faria, Gandolfi e Moura [6], as proporções para os dois comportamentos foram de 31,2% e 43,9%, respectivamente. Dentre as possibilidades para uma menor preocupação em relação a dietas e aos exercícios físicos para perda de peso, pode estar o fato de que a maioria dos estudantes do atual estudo não se demonstrou preocupada com questões referentes ao peso.

No que concerne a pílulas para emagrecimento, nossos achados se diferem da investigação em uma população masculina por Faria, Gandolfi e Moura [6] e por Mendoza-Gonzalez e Olalde-Libreros [25], sendo que nossos achados foram inferiores aos achados por Faria, Gandolfi e Moura [6] na população masculina, e por Mendoza-Gonzalez e Olalde-Libreros [25]. As divergências encontradas podem ser justificadas por possíveis diferenças culturais, uma vez que um estudo [25] realizado no México e, especificamente com estudantes de medicina, sugeriu que os alunos possam ter maior acesso e conhecimento sobre o uso destes medicamentos.

O grau de inatividade física entre os pesquisados foi similar ao apresentado na literatura, tendo sido encontrados valores 35,6% [16] e de 41,7% [27]. Essa taxa de inatividade é alta e aumenta a chance de adoecimento por causas cardiovasculares, obesidade e por doenças crônicas, como o diabetes e a hipertensão arterial.

Importante destacar que, devido ao modo como a pergunta foi elaborada (*Na última semana, em quantos dias realizou exercícios ou praticou esportes que fizeram suar e respirar forte por, pelo menos, 20 minutos*), é difícil fazer uma análise mais elaborada quanto a este hábito, pois não houve acesso ao tempo total gasto pelos pesquisados em suas atividades físicas. As recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) quanto à prática de atividade física referem-se ao tempo gasto semanalmente com atividades físicas médias/vigorosas, sendo a média estabelecida de 150 minutos semanais [33].

Em relação ao consumo alimentar, foi pesquisado o consumo de alimentos saudáveis (frutas, sucos e verduras) e outros mais prejudiciais à saúde (hambúrguer, biscoitos e doces), considerando a alimentação no dia anterior à pesquisa. Considerando o consumo de frutas ou suco de frutas, a maioria consumiu, no mínimo, uma vez. De forma similar, encontra-se na literatura a prevalência do consumo de frutas ou suco de frutas entre uma e três vezes na semana de 70,7% [6].

Quanto ao consumo de alimentos considerados preditores de uma alimentação menos saudável, os achados do nosso estudo mostram que os homens universitários apresentaram bons hábitos alimentares. Contrapondo este achado, um estudo que comparou as prevalências de excesso de peso corporal entre os inquéritos realizados nos anos de 2010, 2012 e 2014, com universitários de uma mesma instituição, mostrou que, entre os homens,

houve maiores consumos de alimentos com gordura e ingestão irregular de frutas [8].

Outro estudo discute que a população universitária tende a demonstrar hábitos de vida inadequados, com grande consumo de alimentos ricos em gorduras, sendo a manutenção simultânea de um bom desempenho acadêmico, participação em

## Conclusões

Observou-se que a maioria dos homens universitários investigados se apresentava com peso normal (eutróficos). De forma geral, constaram-se bons hábitos alimentares, destacando o consumo de frutas, verduras ou vegetais cozidos, e o pouco consumo de alimentos hipercalóricos e açucarados.

Os resultados que apontam uma alimentação mais saudável podem estar relacionados à utilização dos Restaurantes Universitários (RU), pois existem dois nos campi em que maior parte dos alunos dessa análise estuda. Estes restaurantes possuem um subsídio governamental que torna o preço da comida substancialmente menor ao preço de outros estabelecimentos e, concomitantemente, possui um cardápio que varia diariamente e que possui a intervenção de nutricionistas na sua elaboração, o que culmina num fácil acesso da população universitária a uma alimentação de qualidade. Porém, deve-se ressaltar que essa análise não apresenta dados referentes à quantidade de comida ingerida pela população estudada, apenas a frequência e as categorias de alimentos que prevalecem. Estes estabelecimentos parecem apresentar um papel importante entre os aspectos que favoreçam que estes universitários adotem menos comportamentos de risco à saúde relacionados à alimentação.

Estudos que investiguem a relação das práticas adotadas por homens universitários devem

eventos culturais e vivências sociais satisfatórias fatores que dificultam a manutenção de hábitos alimentares saudáveis [1]. Em nossa mostra, estes comportamentos foram diferentes. Todavia, vale destacar, mais uma vez, a forma como foi questionado, considerando o dia anterior à pesquisa, sendo essa uma limitação do nosso estudo.

ser mais realizados, pois poderão oferecer informações importantes para subsidiar políticas públicas de saúde para esta população. Ao gerar mais informações sobre os comportamentos de risco à saúde neste grupo, tais achados poderão impactar diretamente no perfil de morbimortalidade, e criar estratégias para que a população masculina procure mais os serviços de saúde.

Destaca-se a Universidade como importante espaço e rede de apoio junto com outros setores da sociedade, em que medidas preventivas e de educação em saúde podem ser planejadas e implementadas, a fim de reduzir diversos fatores de risco para o adoecimento, minimizar eventuais distorções com relação à autopercepção da imagem corporal, e melhorar a qualidade de vida, pela adoção de comportamentos seguros, sendo um ambiente promotor de saúde.

### Conflitos de interesse

O autor *declara* não haver conflitos de interesse de qualquer natureza.

### Fontes de Financiamento

Financiamento próprio.

### Contribuição dos autores

*Concepção e desenho da pesquisa: Souza e Souza LP; Análise e interpretação dos dados: Souza e Souza LP; Análise estatística: Souza e Souza LP; Redação do manuscrito: Souza e Souza LP; Revisão crítica do manuscrito quanto ao conteúdo intelectual importante: Souza e Souza LP.*

## Referências

1. Souza AFR, Silva CSO, Alves EC, Pinto IS, Oliveira LS, Souza e Souza LP, Oliveira MKS. Análise dos fatores de risco relacionados à saúde do homem. *Rev Norte Min Enferm.* 2014;3(2):06-20. <https://www.periodicos.unimontes.br/index.php/renome/article/view/2477>
2. Souza e Souza LP, Almeida ER, Queiroz MA, Silva JR, Souza AAM, Figueiredo, MFS. Conhecimento de uma equipe da estratégia saúde da família sobre a política de atenção à saúde masculina. *Trab Educ Saúde.* 2014;12(2):291-304. <https://doi.org/10.1590/S1981-77462014000200005>
3. Moura EC, Gomes R, Pereira GMC. Percepções sobre a saúde dos homens numa perspectiva relacional de gênero, Brasil, 2014. *Ciênc Saúde Coletiva.* 2017;22(1):291-300. <https://doi.org/10.1590/1413-81232017221.17482015>
4. Andrade SM, Soares DA, Braga GP, Moreira JH, Botelho FMN. Comportamentos de risco para acidentes de trânsito: um inquérito entre estudantes de medicina na Região Sul do Brasil. *Rev Assoc Med Bras.* 2003;49:439-444. <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-42302003000400038>
5. Añez CR, Reis RS, Petroski EL. Versão brasileira do questionário “estilo de vida fantástico”: tradução e validação para adultos jovens. *Arq Bras Cardiol.* 2008;91(2):102-9. <http://dx.doi.org/10.1590/S0066-782X2008001400006>
6. Faria YO, Gandolfi L, Moura LBA. Prevalência de comportamentos de risco em adulto jovem e universitário. *Acta Paul Enferm.* 2014;27(6):591-595. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0194201400096>
7. Santos JJA, Saracini N, Silva WC, Guilherme JH, Costa TA, Silva MRAG. Estilo de vida relacionado a saúde de estudantes universitários: comparação entre ingressantes e concluintes. *ABCS Health Sci.* 2014;39(1):17-23. <http://dx.doi.org/10.7322/abcshs.v39i1.256>
8. Sousa TF, Barbosa AR. Prevalências de excesso de peso corporal em universitários: análise de inquéritos repetidos. *Rev Bras Epidemiol.* 2017;20(4):586-597. <https://doi.org/10.1590/1980-5497201700040003>
9. Davies J, McCrae BP, Frank J, Dochnahl A, Pickering T, Harrison B, et al. Identifying male college students' perceived health needs, barriers to seeking help, and recommendations to help men adopt healthier lifestyles. *J Am Coll Health.* 2000;48(6):259-267. <http://dx.doi.org/10.1080/07448480009596267>
10. Vakefliu Y, Argjiri D, Peposhi I, Agron S, Melani AS. Tobacco smoking habits, beliefs, and attitudes among medical students in Tirana, Albania. *Prev Med.* 2002;34:370-373. <https://doi.org/10.1006/pmed.2001.0994>
11. Airliss RM. Cigarette smoking, binge drinking, physical activity, and diet in 138 Asian American and Pacific Islander community college students in Brooklyn, New York. *J Community Health.* 2007;32:71-84. <https://doi.org/10.1007/s10900-006-9033->
12. Gazibara T, Goran Trajkovic G, Kurtagic I, Kovacevic N, Nurkovic S, Kistic-Tepavcevic D, Pekmezovic T. What do male medical students know about the pill? study of knowledge and attitudes at the University of Belgrade. *Gynecol Obstet Invest.* 2013;75(4):224-229. <https://doi.org/10.1159/000350219>
13. García EJA. Evaluación nutricional y factores de riesgo cardiovascular en adolescentes universitarios. *Acta bioquím. clín. latinoam.* 2018;52(3):303-313. <https://www.researchgate.net/>

publication/327449337\_Evaluacion\_nutricional\_y\_factores\_de\_riesgo\_cardiovascular\_en\_adolescentes\_universitarios

14. Belem IC, Rigoni PAG, Santos VAP, Vieira JLL, Vieira LF. Associação entre comportamentos de risco para a saúde e fatores sociodemográficos em universitários de educação física. *Motricidade*. 2016;12(1):3-16. <http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.3300>
15. Silva SLC, Silva AL, Aguiar G, Eustáquio J, Melo M, Santos M, D'Athayde P, Souza e Souza LP. Análise dos principais comportamentos de risco à saúde adotados por homens jovens e universitários. *Id on Line*. 2017;11(38):849-866. 2017. <https://doi.org/10.14295/online.v11i38.911>
16. Silva LPR, Tucan AR, Rodrigues EL, Del Ré PV, Sanches PMA, Bresan D. Insatisfação da imagem corporal e fatores associados: um estudo em jovens estudantes universitários. *Einstein*. 2019;17(4):1-7. [https://doi.org/10.31744/einstein\\_journal/2019ao4642](https://doi.org/10.31744/einstein_journal/2019ao4642)
17. Martins CR, Gordia AP, Silva DAS, Quadros TMB, Ferrari EP, Teixeira DM, Petroski EL. Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em universitários. *Estud Psicol*. 2012;17(2):241-246. <https://www.scielo.br/pdf/epsic/v17n2/07.pdf>
18. Brasil. Ministério da Saúde. *Vigitel Brasil 2018: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2018*. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.
19. Hermàn M, Fernández A, Ramos M. La salud de los jóvenes. Parte I. La salud y el sistema sanitario desde la perspectiva de género y classe social. *Gac Sanit*. 2004;18:47-55. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0213-91112004000400002](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-91112004000400002)
20. Neighbors LA, Sobal J. Prevalence and magnitude of body weight and shape dissatisfaction among university students. *Eat Behav*. 2007;8(4):429-439. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2007.03.003>
21. Cureau FV, Duarte PM, Teixeira FS. Simultaneidade de comportamentos de risco para doenças crônicas não transmissíveis em universitários de baixa renda de uma cidade do Sul do Brasil. *Cad Saúde Coletiva*. 2019;27(3):1-9. <http://dx.doi.org/10.1590/1414-462x201900030178>
22. Brasil. Ministério da Educação. Fundação Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior. *Tabela de Áreas de Conhecimento/Avaliação*. Brasília: Ministério da Educação, 2017.
23. Franca C, Colares V. Validação do National College Health Risk Behavior Survey para utilização com universitários brasileiros. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2010;15(supl.1):1209-1215. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232010000700030>
24. World Health Organization. *Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic. Report of a WHO Consultation on Obesity*. Geneva: World Health Organization, 1998.
25. Mendoza Gonzalez MF, Olalde Libreros GJ. Body Image Self-Perception and Risky Eating Behaviors in Medicine Undergraduate Students in Xalapa, Veracruz, Mexico (2014). *Rev Cienc Salud*. 2019;17(1):34-52. <http://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.7612>
26. Rech CR, Araujo EDS, Vanat JR. Autopercepção da imagem corporal em estudantes do curso de educação física. *Rev. bras. educ. fís. Esporte*. 2010;24(2):285-292. <https://doi.org/10.1590/S1807-55092010000200011>

27. Petribu MMV, Cabral PC, Arruda IKG. Estado nutricional, consumo alimentar e risco cardiovascular: um estudo em universitários. *Rev Nutr.* 2009;22(6):837-846. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732009000600005>
28. Fontes AC, Pontes LM, Vianna RP. Prevalência e fatores associados ao sobrepeso e obesidade em estudantes universitários, Paraíba, Brasil. *Col Pesq Educ Física.* 2012;11(2):149-58. [https://fontouraeditora.com.br/periodico/upload/artigo/925\\_1503323289.pdf](https://fontouraeditora.com.br/periodico/upload/artigo/925_1503323289.pdf)
29. Costa LCF, Vasconcelos FAG. Prevalence and factors associated with nutritional status among female university students in Florianópolis, SC. *Rev bras cineantropom desempenho hum.* 2013;15(3):326-37. <http://dx.doi.org/10.5007/1980-0037.2013v15n3p326>
30. Sira N, Pawlak R. Prevalence of overweight and obesity, and dieting attitudes among Caucasian and African American college students in Eastern North Carolina: a cross-sectional survey. *Nutr Res Pract.* 2010;4(1):36-42. <https://doi.org/10.4162/nrp.2010.4.1.36>
31. Brandão MP, Pimentel FL, Silva CC, Cardoso MF. Fatores de risco cardiovascular numa população universitária portuguesa. *Rev Port Cardiol.* 2008;27(1):7-25. <https://core.ac.uk/download/pdf/15567423.pdf>
32. Nelson TF, Gortmaker SL, Subramanian SV, Cheung L, Wechsler H. Disparities in overweight and obesity among US college students. *Am J Health Behav.* 2007;31(4):363-73. <https://doi.org/10.5555/ajhb.2007.31.4.363>
33. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization, 2010.



Este artigo de acesso aberto é distribuído nos termos da Licença de Atribuição Creative Commons (CC BY 4.0), que permite o uso irrestrito, distribuição e reprodução em qualquer meio, desde que o trabalho original seja devidamente citado.