

**COMPARAÇÃO DO ESTILO DE VIDA DE ACADÊMICOS
INGRESSANTES E CONCLUINTES DA ÁREA DA SAÚDE DE
UMA FACULDADE DA REGIÃO CENTRAL DE GOIÂNIA**

**COMPARISON OF LIFESTYLE OF INGRESSING AND
CONCLUDING ACADEMICS OF A CENTRAL UNIVERSITY OF
GOIÂNIA**

Elizangela Ribeiro de Araújo

Departamento de Educação Física da Faculdade Unida de Campinas (FacUnicamps)

Goiânia, GO, Brasil

Josélia Carneiro Benedito

Departamento de Educação Física da Faculdade Unida de Campinas (FacUnicamps)

Goiânia, GO, Brasil

Soraia Oliveira Lima

Departamento de Educação Física da Faculdade Unida de Campinas (FacUnicamps)

Goiânia, GO, Brasil

Fabricio Galdino Magalhães

Departamento de Educação Física da Faculdade UniEvangélica – Centro Universitário

de Anápolis, Anápolis, GO, Brasil

Alberto Souza Sá Filho

Departamento de Educação Física da Faculdade UniEvangélica – Centro Universitário

de Anápolis, Anápolis, GO, Brasil

E-mail: doutor.alberto@outlook.com

Este estudo não foi financiado por nenhuma instituição e nem apresentado previamente
em nenhuma conferencia

Resumo

O objetivo deste estudo foi analisar o perfil do estilo de vida de acadêmicos ingressantes e concluintes em cursos da área da saúde em uma faculdade da região central de Goiânia. O instrumento utilizado para coleta de dados foi o Questionário Pentáculo do bem-estar desenvolvido e aprovado por Nahas, Barros e Francalacci (2000). A pesquisa foi composta por 193 participantes que responderam quinze questões fechadas relacionadas a cinco domínios: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do estresse. A análise dos dados foi realizada a partir de média \pm padrão, onde ANOVA 3 x 2 comparou as médias de iniciantes e concluintes, e entre cursos, sendo adotado o nível de significância de $P < 0.05$. Em uma análise geral, os resultados demonstram índices regulares para todos os componentes. O componente Atividade Física foi superior dentre os concluintes aspirantes a profissionais de Educação Física, enquanto que o Comportamento Preventivo demonstrou superior comportamento em concluintes de Enfermagem. Alguns componentes apresentaram diferenças significativas entre ingressantes e concluintes (atividade física, comportamento preventivo, e relacionamento). Dessa forma, concluiu-se que as respostas diferem parcialmente da hipótese inicialmente postulada, pois era esperado que concluintes tivessem maior prevalência de comportamentos favoráveis à promoção de saúde, uma vez que adquiriram informações teóricas e práticas durante o curso sobre a importância de hábitos saudáveis.

Palavras-chave: Estilo de vida, Saúde, Acadêmicos.

Abstract

The aim of this study was to analyze the lifestyle profile of new academics and senior students in health courses at a faculty in central Goiânia. The instrument used for data collection was the Pentacle “Wellbeing” Questionnaire developed and approved by Nahas, Barros and Francalacci (2000). The survey consisted of 193 participants who answered fifteen closed questions related to five domains: nutrition, physical activity, preventive behavior, social relationship and stress control. Data analysis was performed from mean \pm standard, where ANOVA 3 x 2 compared the beginners and graduates averages, and between courses, adopting the significance level of $P < 0.05$. In a general analysis, the results show regular indices for all components. The Physical Activity component was superior among the aspiring graduates of Physical Education professionals, while the Preventive Behavior showed superior behavior in Nursing graduates. Some components showed significant differences between new academics and seniors (physical activity, preventive behavior, and relationship). Thus, it is concluded that the answers differ partially from the hypothesis initially postulated, since it was expected that graduates would have a higher prevalence of favorable health promotion behaviors, since they acquired theoretical and practical information during the course about the importance of healthy habits.

Keywords: Lifestyle, Health, Academics

Introdução

Nas últimas décadas, o resultado do comportamento individual das pessoas sobre a saúde tem sido bastante estudado por muitos profissionais, entendendo que a maioria não leva um estilo de vida conveniente, e em geral, tais comportamentos exibem profundo efeito sobre a saúde de jovens e adultos (2, 12).

De acordo com Nahas (11) o “Estilo de Vida é o conjunto de ações cotidianas que refletem as atitudes e os valores das pessoas”. Com os avanços da modernidade, e o crescimento da tecnologia, o comportamento da sociedade têm se distanciado dos cuidados com a saúde, tendendo ao aumento do comportamento sedentário, e hábitos diários não condizentes com corpos e mentes saudáveis, visto que as atitudes se diferem do que seria um estilo de vida ideal (6).

Segundo Engel, Blackwell e Miniard (4), um estilo de vida reflete as atividades, os interesses e as opiniões de um indivíduo. Nesse sentido, muito se tem propagado que, para que os indivíduos obtenham promoção de saúde e qualidade de vida, é necessário que o estilo de vida seja saudável, com hábitos como praticar atividades físicas regularmente, ter uma dieta balanceada, adotar comportamentos preventivos, ter um bom relacionamento social, além de controlar o estresse (1, 2). Porém, existe a necessidade de que esses hábitos sejam culturalmente inseridos e adquiridos pela população, e estes aspectos deveriam ser construídos desde a infância e adolescência, já que têm influência na longevidade (3).

Então, no contexto da população jovem, somente ao ingressar no ensino superior, devido ao conhecimento que lhes é empregado, principalmente no que tange aos cursos da área da saúde, podem ocorrer questionamentos de valores, bem como crenças e atitudes familiares empregados no processo de educação, podendo assim refletir em novos comportamentos no estado de saúde de forma positiva ou negativa. Existe ainda um pequeno interesse da comunidade científica para o entendimento do comportamento do jovem institucionalizados, se justificando principalmente porque a transferência de conhecimento e comportamento pode ser uma interessante proposta no contexto da própria saúde e da saúde pública. Tais desfechos, em tese tenderiam a estimular a promoção de uma população mais saudável, principalmente dentre os jovens

(12), no entanto, não sabemos se realmente se a hipótese de um maior conhecimento implicaria em mudanças no estilo de vida e na saúde.

Portanto, entendendo que a influência do estilo de vida na saúde tem como constante preocupação os baixos níveis de saúde e bem-estar que podem provocar grandes consequências negativas entre os jovens (5), esse estudo objetivou avaliar o estilo de vida de estudantes ingressantes e concluintes de cursos da área da saúde, analisando se há diferença de comportamentos do estilo de vida entre esses grupos, já que serão propagadores do conhecimento sobre vida saudável e são sabedores da influência das atitudes na sua saúde e como e dos fatores que impactam no envelhecimento.

Materiais e Métodos

A amostra foi composta por 193 acadêmicos de ambos os sexos, sendo 81 de Educação Física, 67 de Enfermagem e 45 de Farmácia. Estes foram categorizados como ingressantes e concluintes nos cursos da área da saúde. Os critérios de inclusão foram: acadêmicos, devidamente matriculados nos cursos citados, de ambos os sexos e acima de 18 anos, além do mais, se enquadram na categoria inicial e final de cada um dos cursos. Outrossim, foram excluídos aqueles que responderam o questionário, mas não se enquadrava como iniciantes nem concluintes, sendo descartado da pesquisa. Todos os participantes tiveram suas dúvidas sanadas e responderam e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

O estudo foi realizado em um total de quatro visitas a uma faculdade da região central de Goiânia. Para início do processo de coleta de dados, foram obtidas autorizações para entrada e coleta dos dados em sala de aula na primeira visita. As demais visitas para coleta dos dados foram aleatoriamente decididas entre cursos, sendo inicialmente sempre apresentado a proposta do estudo aos participantes, assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido, bem como, a resolução do questionário Pentáculo do Bem-Estar (11).

O instrumento utilizado foi o questionário conhecido como Pentáculo do Bem-Estar, desenvolvido por Nahas, Barros e Francalacci (11), o qual é composto por quinze (15) questões fechadas, relacionadas ao estilo de vida que são: Nutrição, Atividade

Física, Comportamento Preventivo, Relacionamentos e Controle do Estresse. Cada questão é auto avaliada numa escala de zero a três pontos, sendo que zero (0) significa que o comportamento indicado “não” faz parte do seu estilo de vida, um (1) que “às vezes” faz parte, dois (2) que “quase sempre” faz parte e três (3) indica que “sempre” o comportamento indicado está presente no estilo de vida do sujeito. Após responderem o questionário foi entregue um Pentáculo para cada participante colorir e ter um feedback do seu estilo de vida.

Todos os dados foram dispostos por média e desvio padrão (DP) a partir do estilo de vida geral dos acadêmicos, e estratificado por curso e por categorias. Para análise dos dados foi realizada a partir de média \pm padrão, onde uma ANOVA 3 x 2 comparou as médias de iniciantes e concluintes. Foi adotado o nível de significância de $P \leq 0.05$.

Resultados

Os resultados do presente estudo demonstram que apenas quatro itens dispostos em três domínios apresentaram resultados positivos quando analisamos o quadro geral composto de todos os cursos. Os demais domínios apresentaram resultados apenas regulares no quadro geral dos cursos. A tabela 1 demonstra o estilo de vida geral dos acadêmicos.

Quando analisamos os resultados individualmente por curso e por categoria, ingressantes e concluintes, para o curso de Educação Física, o teste estatístico demonstrou significativa diferença em apenas dois itens, ambos na categoria Comportamento Preventivo – G ($1,18 \pm 1,2$; $1,70 \pm 1,1$; $p = 0,04$) e H ($1,34 \pm 1,3$; $2,09 \pm 1,1$; $p = 0,008$), respectivamente para iniciantes e concluintes.

Para o curso de Farmácia, também dois itens de uma mesma categoria apresentaram diferenças significativas (Relacionamento). Maiores valores da categoria relacionamento foram evidenciadas para os alunos iniciantes nos itens J ($2,79 \pm 0,4$; $2,27 \pm 0,9$; $p = 0,01$) e L ($2,11 \pm 0,9$; $1,3 \pm 0,7$; $p = 0,01$), respectivamente para os iniciantes comparados aos concluintes.

Por fim, o curso de Enfermagem apresentou diferenças significativas para duas categorias, Atividade Física em seu item “F” ($2,11 \pm 0,9$; $1,37 \pm 1,1$; $p = 0,03$) e

Comportamento Preventivo nos itens “G” ($1,69 \pm 1,1$; $2,62 \pm 0,5$; $p = 0,02$) e “H” ($1,01 \pm 1,3$; $2,87 \pm 0,4$; $p = 0,0001$). Os itens significativamente diferentes apresentaram comportamento heterogêneo entre iniciantes e concluintes para tal curso.

Quando comparamos os fatores entre cursos, diferenças significativas são observadas para concluintes de Educação Física no componente Nutrição “C” ($1,9 \pm 0,9$ vs. $1,5 \pm 1,0$ concluintes de Farmácia) ($p = 0,023$). Além disso, todos os itens relativos ao nível de atividade física foram superiores aos concluintes profissionais de Educação Física comparado aos concluintes de Farmácia e Enfermagem ($p < 0,05$).

Em relação ao componente comportamento preventivo dos concluintes, os alunos de Enfermagem apresentaram significativa diferença de todos os concluintes dos demais cursos ($p < 0,05$). Por fim, os itens de relacionamento social não foram diferentes significativamente dentre os cursos da área da saúde ($p = 0,762$), e o controle do estresse apenas demonstrou diferença significativa para o item “M” para os aspirantes a profissionais de Educação Física comparado aos demais cursos da área de saúde ($p=0,001$).

Tabela 1: Comparação do Estilo de Vida de Acadêmicos dos Cursos de Educação Física, Farmácia e Enfermagem

		Índice		Classificação		Nutrição		Atividade Física			Comportamento Preventivo			Relacionamento Social		Controle de Estresse			
		< 1	Entre 1 a 1,99	Negativa	Regular	A	b	C	d	e	f	G	H	i	j	k	L	m	n
Educação Física	Ingressantes	1,2 (0,8)	1,2 (0,9)	1,6 (0,9)	1,8 (1,0)	2,0 (0,8)	2,0 (1,1)	1,2 (1,2)*	1,3 (1,3)*	2,4 (0,9)	2,4 (0,8)	2,2 (0,8)	2,0 (0,9)	1,8 (1,0)	1,5 (0,8)	1,8 (0,9)			
	Concluintes	1,4 (0,8)	1,5 (1,0)	1,9** (0,9)	2,2** (0,9)	2,3** (0,9)	2,2** (0,9)	1,7 (1,1)*	2,1 (1,1)*	2,5 (0,9)	2,3 (0,8)	2,4 (1,5)	1,8 (0,9)	2,1** (0,9)	1,7 (0,9)	1,9 (0,9)			
Farmácia	Ingressantes	1,2 (0,7)	1,0 (0,8)	1,6 (0,9)	0,8 (1,0)	1,0 (1,0)	1,9 (1,2)	1,4 (1,2)	1,1 (1,2)	2,5 (1,0)	2,8 (0,4)*	1,9 (1,0)	2,1 (0,9)*	2,2 (1,0)	1,2 (0,9)	1,8 (0,9)			
	Concluintes	1,4 (0,8)	1,3 (1,0)	1,5 (1,0)	1,5 (1,1)	1,6 (1,1)	1,5 (1,0)	1,6 (1,0)	0,6 (1,0)	2,7 (0,5)	2,3 (0,9)*	2,0 (0,8)	1,4 (0,7)*	1,9 (1,0)	1,1 (0,9)	2,0 (1,0)			
Enfermagem	Ingressantes	1,2 (0,7)	1,2 (1,1)	1,7 (0,8)	1,3 (1,1)	1,2 (1,0)	2,1 (0,9)*	1,7 (1,1)*	1,0 (1,3)*	2,7 (0,7)	2,4 (0,6)	1,7 (0,9)	1,9 (0,9)	1,9 (1,1)	1,4 (1,0)	1,4 (0,9)			
	Concluintes	1,1 (1,0)	1,4 (0,9)	1,5 (1,2)	1,1 (1,1)	1,0 (0,9)	1,4 (1,1)*	2,6** (0,5)*	2,9** (0,4)*	3,0** (0,0)	2,6 (0,5)	1,8 (0,7)	1,8 (0,7)	1,8 (0,9)	1,6 (1,1)	1,6 (0,5)			

Legenda: () desvio padrão;

* diferença significativa entre ingressantes e concluintes. ** diferenças significativas entre cursos.

Discussão e Conclusões

Nosso objetivo central foi avaliar o estilo de vida de estudantes ingressantes e concluintes de cursos da área da saúde, analisando se há ou não diferença de comportamentos do estilo de vida comparando aspectos entre grupos (iniciantes vs. concluintes) e entre cursos (Educação Física vs. Farmácia vs. Enfermagem). Os principais achados do presente estudo identificaram principalmente diferenças significativas nos componentes de Atividade Física entre os cursos de Educação Física vs. os demais cursos. Da mesma forma, o componente comportamento preventivo foi diferente nos concluintes de Enfermagem quando comparado aos demais cursos da área de saúde. Ambos os resultados podem ser explicados sob a ótica dos componentes curriculares e dos respectivos projetos pedagógicos. O foco disciplinar enfatizado para tais cursos possivelmente justifica tais resultados. Assim, fica claro a ideia do por que alunos concluintes possam ter melhor entendimento, por exemplo sobre o controle sobre a pressão arterial e níveis de colesterol, e volumes de atividade física, variáveis diretamente relacionados a riscos à saúde (2).

Ao analisamos individualmente as respostas dos componentes em iniciantes e concluintes de cada curso, observamos que o aumento do conteúdo relacionado ao estilo de vida nem sempre demonstra respostas positivas, ou respostas superiores em concluintes nos cursos das áreas em questão. Nossa hipótese era justamente que indivíduos concluintes teriam superior entendimento, e, por conseguinte, o emprego de um estilo de vida mais condizente com o que a área de saúde preconiza. No entanto, o conhecimento adquirido parece influenciar pouco o comportamento humano e seu estilo de vida. Tais dados estão alinhados com o estudo realizado por Damacena, Rafael e Luciana (15) o qual propõe que graduandos não levam um estilo de vida adequado, apesar de saber dos benefícios da prática desses hábitos saudáveis.

Alguns comportamentos classificados como regular observado nos ingressantes de todos os cursos investigados, por exemplo, podem estar relacionados às novas experiências, mudanças de hábitos, o distanciamento familiar além da maior liberdade e independência, aumentando assim o consumo de álcool (10). Porém no quesito atividade física, apenas o grupo da Educação Física, dados tenderam a ser inicialmente positivos e evoluir significativamente com o tempo. Os ingressantes avaliados, de uma

maneira geral, tiveram classificação regular no comportamento físico, demonstrando realizar poucas tarefas de locomoção. Rigoni *et al.* (13), posiciona que o comportamento predominantemente sedentário dos acadêmicos está relacionado principalmente à falta de tempo e longa jornadas de estudo e de trabalho, o que faz sentido se olharmos para os cursos de Farmácia e Enfermagem, e entendendo que muitas vezes o trabalho do profissional de Educação Física se relacione com a prática de exercício.

Quando analisamos num quadro geral e por componentes (composto de seus três itens), para a nutrição, o item **a)** inclui na sua alimentação diária pelo menos 5 porções de frutas e verduras; **b)** evita alimentos gordurosos, frituras e doces; **c)** faz 4 a 5 refeições variadas, incluindo café da manhã, foi observado que os comportamentos dos acadêmicos de todos os cursos tanto ingressantes quanto concluintes tiveram classificação regular com média variando de 1,0 a 1,9, achados esses que também foram observados por Rosa, Figueiredo e Archer (7). Neste caso, acadêmicos concluintes de educação física apresentavam comportamentos de risco à saúde no que compete a nutrição. Contudo, esperava-se, por serem cursos da área da saúde, que fossem encontrados comportamentos nutricionais melhores, em razão de serem sabedores do impacto direto que a alimentação exibe sobre a saúde.

Analisando o comportamento preventivo dentro do próprio curso, os quesitos relativos ao controle da pressão arterial e colesterol (item **g)**, apresentaram resultados semelhantes ao estudo observados por Moraes *et al.* (10), mostrando que em acadêmicos de engenharia, observa-se 64,2% dos participantes do curso não tinham esse comportamento habitual, embora tal hábito seja de extrema relevância para saúde pública, e no caso principalmente de profissionais da saúde que serão multiplicadores de informações de comportamentos preventivos. Quando os alunos foram perguntados sobre fumo e ingestão de bebida alcoólica com moderação (item **h)**, os resultados foram regulares para iniciantes de todos os cursos avaliados, já os concluintes do curso de Educação Física e Enfermagem apresentaram média com classificação positiva, acreditando-se que o conhecimento através do curso possa ter melhorado esse comportamento dos concluintes. No curso de Farmácia, em especial, foram observados dados do consumo de álcool e fumo com uma classificação negativa dos acadêmicos concluintes, assim como no estudo realizado por Franca e Colares (8) o qual mostra que

o consumo de tabaco e álcool apresentaram percentuais elevados entre os estudantes, especialmente entre aqueles do final do curso.

Para acadêmicos do curso de Farmácia no componente relacionamento social, no que tange ao cultivo de amigos e a satisfação com os relacionamentos, os resultados também significativamente diferiram entre ingressantes e concluintes, e tais resultados podem significar que os estudantes estão construindo mais amizades diante das redes sociais, que proporcionam maior liberdade de expressão e mais facilidade de comunicar com mais pessoas, embora isto diminua a comunicação face a face (14). Neste caso, os acadêmicos ingressantes apresentaram maior média ($2,79 \pm 0,4$ vs. $2,27 \pm 0,9$; $p = 0,01$) quando comparados aos concluintes. Quando perguntados se procuram ser ativo e útil em sua comunidade social, os ingressantes responderam positivamente, no entanto, acredita-se que tais comportamentos demonstrados por parte dos concluintes, derivem da condição de término do curso, diminuindo o tempo disponível, ou devido a necessidade de trabalhar, o que interfere no engajamento social.

Ainda sob o foco do relacionamento social, obtivemos aspectos positivos em todos os cursos tanto ingressantes como concluintes em relação ao item “j” se cultiva amigos e estar satisfeito com os relacionamentos. No item “k” sobre ter lazer ativo e encontro com amigos, ingressantes e concluintes do curso de Educação Física e ingressantes de Farmácia apresentaram resultados positivos. Os demais apresentaram comportamentos regulares. No item “l” quando questionados se procuram ser ativos na comunidade, ingressantes do curso de Educação Física e Farmácia tiveram esses aspectos positivos, e os demais tiveram classificação regular, resultado não tanto satisfatório sabendo que ao se relacionar-se bem o ser humano tende a se posicionar mais transigente quantos as dinâmicas sociais (9).

Por fim, quando focamos sobre o controle do estresse, as respostas dos ingressantes do curso de Educação Física e ingressantes e concluintes de Enfermagem tiveram classificação regular. Segundo Nahas (11), tais padrões comportamentais oferecem risco à saúde, sendo necessária uma orientação ou ajuda para mudança de tais comportamentos. A exceção, os ingressantes do curso de Farmácia e concluintes de Educação Física tiveram classificação positiva neste item. Ao questioná-los se mantinham equilibrado o tempo de lazer e trabalho, apenas os concluintes do curso de Farmácia confirmaram a prática desse hábito com classificação positiva. É conhecido

que esse componente apresenta grande influência sobre a saúde, prejudicando a saúde emocional (11).

De acordo com os achados do estudo, comparando o estilo de vida de ingressantes e concluintes dos cursos da área da saúde, e entre cursos, foi encontrado, para maioria dos componentes investigados, um comportamento regular, apesar de alguns componentes se distanciarem positivamente entre ingressantes e concluintes (atividade física, comportamento preventivo). Tais respostas diferem da hipótese inicialmente postulada, pois era esperado que concluintes tivessem maior prevalência de comportamentos favoráveis à promoção de saúde, uma vez que adquiriram informações teóricas e práticas durante o curso sobre a importância de hábitos saudáveis.

Diante destes resultados, sugere-se que programas de incentivos sejam administrados para que jovens melhorem principalmente o componente nutricional, atividade física, e estresse conforme evidenciado. Nessa perspectiva o profissional de Educação Física pode contribuir para a melhora do estilo de vida coordenando e orientando a prática de atividades físicas, esportivas e recreativas.

Referências Bibliográficas

1. Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance. *J Am Diet Assoc* 100: 1543-1556, 2000
2. ACSM. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. Lippincott Williams & Wilkins, 2013.
3. Amaro L, Johann J, Meira P. O estilo de vida do idoso urbano: o caso de Porto Alegre. *Rev Bras Ciências E velhecimento Hum* 4: 115-126, 2007
4. Blackwell R, Miniard P, Engel J. Comportamento do consumidor. Pioneira Thomson Learning, 2005
5. Brito B, Gordia A, Quadros T. Estilo de vida de estudantes universitários: estudo de acompanhamento durante os dois primeiros anos do curso de graduação. *Medicina (Ribeirão Preto)* 49: 293-302, 2016
6. Conceição V Dizzionni F. Estilo de vida de universitários: um estudo descritivo com acadêmicos de Educação Física. *Revista Digital Buenos Aires* 13, 2008
7. Figueiredo N, Rosa L, Archer M. Perfil do estilo de vida relacionado à saúde: acadêmicos de educação física. *Ciências da Saúde* 14: 115-124, 2016

8. Franca C Colares V. Estudo comparativo de condutas de saúde entre universitários no início e no final do curso. *Revista Saúde Pública* 42: 420-427, 2008
9. Martins G, Martins R, Prates M, Martins G. Análise dos parâmetros de qualidade e estilo de vida de universitários. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte* 11: 22-30, 2012
10. Moraes M, Laat E, Lara L, Leite G. Consumo de álcool, fumo e qualidade de vida: um comparativo entre universitários. *Cinergis* 11: 85-94, 2010
11. Nahas M, Barros M, Francalacci V. O pentágono do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos e grupos. *Rev Bras Ativ Física Saúde* 5: 48-59, 2000
12. Paixão L, Dias R, Prado W. Estilo de vida e estado nutricional de universitários ingressantes em cursos da área de saúde do recife/PE. *Rev Bras Ativ Física Saúde* 15: 145-150, 2010
13. Rigoni P, Junior J, Costa G, Vieira L. Estágios de mudança de comportamento e percepção de barreiras para a prática de atividade física em universitários do curso de Educação Física. *Rev Bras Ativ Fisica Saúde* 17: 87-92, 2012
14. Silva D, Frizzi F, Junior J, Cabestré S, Santos T. *Redes Sociais e Relacionamento Interpessoal – Um Estudo no Âmbito Universitário*. Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação, 2013
15. Soares D a Campos L. Estilo de vida dos estudantes de Enfermagem de uma Universidade do interior de Minas Gerais. *Cogit Enferm* 13: 227-234, 2008