

PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO DE UNIVERSITÁRIOS RESIDENTES NO CAMPUS DE UM CENTRO UNIVERSITÁRIO EM SÃO PAULO

Daiane Graciella Abegg¹

Greyce Vanessa Rutz²

Elisabete Venturini Talizin³

Resumo: As práticas de saúde são fortemente influenciadas pela transição para a vida adulta, estresse e ansiedade, todos presentes na rotina de universitários, o que pode comprometer o autocuidado deles. Descrevemos as práticas de autocuidado de alunos residentes em um Centro Universitário privado e confessional localizado na zona sul da cidade de São Paulo. Trata-se de um estudo transversal, descritivo, com abordagem quantitativa. A coleta de dados foi realizada em março e abril de 2019 através de um questionário enviado por meio digital. Foi realizada uma análise descritiva e os resultados apresentados em frequência absoluta e relativa. Participaram do estudo 114 universitários, a maioria do sexo feminino, de 18 a 21 anos, membros da Igreja Adventista do Sétimo Dia, estudavam no período matutino nos cursos de Ciências Humanas e Biológicas, com atividade laboral de 30 horas semanais. Dentre as práticas positivas destacaram-se: realização de 3 refeições diárias com consumo frequente de frutas, verduras e legumes; baixa ingestão de bebidas alcoólicas, situação vacinal atualizada. As seguintes práticas tiveram índices desfavoráveis: ingestão hídrica, exercício físico, sono, higiene pessoal, acompanhamento médico e odontológico. Apesar de várias práticas necessitarem ser melhoradas, quando comparadas com outros universitários, o grupo estudado apresentou bons resultados, acredita-se que estes podem ser atribuídos em parte ao ambiente de moradia estudantil e ao aspecto religioso dos universitários.

Palavras-chave: Autocuidado; Estilo de Vida; Estudantes.

SELF-CARE PRACTICES OF UNIVERSITY RESIDENTS ON CAMPUS OF A UNIVERSITY CENTER IN SÃO PAULO

Abstract: Health practices are strongly influenced by transition to adulthood, stress, and anxiety; all of which are present for a university student, which can compromise self-care. This context may compromise a student's self-care. This article describes self-care practices among university students living in a private confessional university center in the Southern area of the city of São Paulo. Conduct a cross-sectional study, descriptive of applied research with a quantitative approach. The data collection happened during the months of March and April, 2019, using an electronic questionnaire. A

1 Acadêmica do Curso de Graduação em Enfermagem do Centro Universitário Adventista de São Paulo (UNASP). E-mail: daiane.abegg@hotmail.com

2 Acadêmica do Curso de Graduação em Enfermagem do Centro Universitário Adventista de São Paulo (UNASP). E-mail: greycerutz@gmail.com

3 Enfermeira. Mestre em Promoção da Saúde. Docente do Curso de Graduação em Enfermagem do UNASP. E-mail: elisabete.talizin@unasp.edu.br

descriptive analysis of the collected data was performed, and the percent of involvement for each activity was presented. Participated in the research 114 university students, the majority of the participants were female, between the ages of 18 and 21, members of the Seventh-Day Adventist Church, studied during morning hours on human and biological sciences courses and worked 30 hours per week. Among positive practices stood out: three daily meals with frequent consumption of fruits and vegetables; low alcohol intake and updated vaccination status. However, the following aspects showed bad results: water intake, physical exercise, sleep, personal hygiene and dental and medical follow-ups. Conclusion: despite of the need of improvement in some practices, compared with another students, the study group presented good results, it is believed that they can partly be attributed to the environment of the student accommodation and to their religious aspect.

Key words: Self-care; Life Style; Students.

A transição entre a adolescência e a vida adulta expõe o indivíduo a muitas mudanças e a novos riscos durante esta fase de adaptação, os quais podem influenciar fortemente no desenvolvimento de hábitos que poderão perpetuar-se pelo restante da vida. Tais fatores podem ser intensificados pelo distanciamento da família, tempo escasso e recursos econômicos limitados (OLEA *et al.*, 2016).

As práticas de saúde são, possivelmente, um dos aspectos mais afetados por essa conjuntura, principalmente no âmbito universitário, já que o contexto acadêmico atrelado a situações de ansiedade e estresse contribuem para o estabelecimento de uma rotina insatisfatória quanto a alimentação, sono e exercício físico (LIMA *et al.*, 2013).

É necessário, portanto, que o indivíduo possua autonomia na tomada de decisão e capacidade para gerenciar sua própria saúde, identificando os hábitos prejudiciais e fortalecendo os benéficos, exercendo assim o que é preconizado pela Política Nacional de Promoção da Saúde (BRASIL, 2015).

Este conceito está intimamente ligado à Teoria de Enfermagem do Autocuidado, proposta por Dorothea Orem. Para esta autora, o autocuidado é a prática de atividades que os indivíduos realizam em seu benefício para manter a vida, a saúde e o bem-estar. São exemplos destas práticas: manutenção de ingestão suficiente de água, de alimentos, equilíbrio entre a atividade e repouso, prevenção dos perigos à vida, ao funcionamento e bem-estar (MCEWEN E WILLS, 2016).

Em uma população de escolaridade elevada, como no caso dos universitários (ensino superior incompleto), espera-se que os sujeitos compreendam a necessidade de hábitos saudáveis para promover uma boa saúde. Entretanto, um estudo realizado com universitários na Colômbia aponta para um paradoxo comportamental, já que as práticas não condizem com o conhecimento. Tal comportamento é nocivo aos universitários, já que o autocuidado é um fator relevante no desenvolvimento pessoal e acadêmico (ESCOBAR E PICO, 2013).

Diante disso, constata-se a importância de identificar nos diferentes grupos universitários como essa dinâmica se apresenta avaliando as práticas dessas pessoas.

Sendo assim, o objetivo do estudo foi identificar as práticas de autocuidado em universitários que residiam no campus de um Centro Universitário privado e confessional localizado na zona sul da cidade de São Paulo.

Método

Trata-se de um estudo transversal, descritivo de natureza aplicada, com abordagem quantitativa.

O campo de pesquisa foi o campus de um Centro Universitário privado e confessional localizado na zona sul da cidade de São Paulo. Este Centro Universitário possui 16 cursos superiores nas áreas de Ciências Humanas, Exatas e Biológicas.

A amostra populacional foi constituída de universitários regularmente matriculados na Instituição de Ensino Superior, ≥ 18 anos, residentes no campus, praticantes de atividades laborais dentro da instituição e que aceitaram participar do estudo. No primeiro semestre de 2019 havia 390 universitários residentes no campus, divididos respectivamente nos residencial masculino e feminino, somando 134 homens e 256 mulheres. A maioria destes universitários exerciam atividades laborais no próprio campus para ajudar a custear as despesas de moradia e alimentação.

O projeto de pesquisa teve aprovação da diretoria interna do campus e do Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Adventista de São Paulo (CAAE 01563318.1.0000.5377).

Como instrumento de coleta de dados foi empregado um questionário on-line desenvolvido pelas pesquisadoras usando a plataforma Google Forms, contendo questões relacionadas a caracterização sociodemográfica, peso e altura aproximados e questões específicas sobre a prática do autocuidado. Para a elaboração do questionário alguns itens foram baseados no instrumento "Estilo de Vida Fantástico", de Añez, Reis e Petroski (2008) sendo eles: atividade, nutrição, álcool e sono.

O instrumento foi previamente testado aplicando-o em seis universitários e adaptado conforme os resultados do teste. Não foram computados para a amostra os participantes que responderam ao pré-teste.

O instrumento foi enviado aos participantes via e-mail, os endereços de e-mail para envio foram selecionados conforme os critérios de inclusão, coletados do sistema da instituição, e enviados por meio do setor de marketing da Instituição. Nenhuma das pesquisadoras teve acesso às informações do sistema.

Os participantes foram conscientizados a respeito dos riscos e benefícios do estudo por meio de um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. A coleta de dados ocorreu nos meses de março e abril de 2019, estando o questionário disponível para resposta por três semanas.

Foi realizada uma análise descritiva e apresentados os resultados em frequência absoluta e relativa. Com base no peso e altura referidos, foi realizado o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC – peso em kg dividido pela altura em metros ao quadrado) e utilizada a classificação da Organização Mundial da Saúde (WHO, 2010).

Resultados

Caracterização da amostra

A amostra foi composta por 114 universitários, predominantemente do sexo feminino (72%); prevaleceu a faixa etária de 18 a 21 anos (72%). Em relação a cor, 45% se autodeclarou pardo e 34% era proveniente da região sudeste.

Quanto à preferência religiosa, 95% declarou possuir alguma religião, destes 91% eram da Igreja Adventista do Sétimo Dia.

A maioria dos universitários (83%) era dos cursos de Ciências Humanas e Biológicas, cursando semestres variados, sendo assim não foi possível caracterizar uma predominância de in-

gressantes, no meio do curso ou concluintes. Ademais, 60% dos participantes frequentava aulas no período matutino e 67% praticava atividades laborais com carga horária de 30 horas semanais.

Após a realização do cálculo do IMC, verificou-se que a maioria (70%), apresentava na classificação “peso adequado”.

A exposição dos dados sociodemográficos encontra-se na Tabela 1.

TABELA 1. Dados sociodemográficos de universitários residentes em um Centro Universitário. São Paulo, 2020.

Variáveis (n=114)	n	%
Gênero		
Feminino	82	72
Masculino	32	28
Idade		
18 – 19 anos	42	37
20 – 21 anos	40	35
22 – 23 anos	18	16
24 – 25 anos	14	12
Cor		
Pardo	52	45
Branco	40	35
Negro	19	17
Amarelo	02	02
Indígena	01	01
Local de procedência		
Sudeste	39	34
Norte	32	28

Nordeste	12	11
Sul	16	14
Centro-oeste	11	10
Exterior	04	03
Área do curso		
Humanas	50	44
Biológicas	45	39
Exatas	19	17
Turno das aulas		
Matutino	68	60
Noturno	46	40
Religião		
Adventista do 7º Dia	104	91
Não religiosos	06	05
Evangélico	03	03
Cristão	01	01
Católico	00	00
Espírita	00	00
Afro-brasileira	00	00
IMC		
Peso adequado	80	70
Sobrepeso	18	16
Obesidade	08	07

Baixo peso	07	06
Dados incompletos	01	01

Práticas de autocuidado

Foram avaliadas as seguintes práticas de autocuidado: ingestão hídrica, alimentar e de bebidas alcoólicas, atividade física, sono, higiene pessoal, situação vacinal, atividade sexual e acompanhamento médico e odontológico.

Ingesta hídrica e alimentar

Em se tratando dos hábitos de hidratação e ingestão alimentar, 58% dos participantes relataram tomar até seis copos de água por dia; 74% realizava três refeições diárias, dentre estas, apenas 32% ingeria o desjejum diariamente; e 71% deles consumiam frutas, verduras e legumes com frequência.

A respeito do consumo em excesso de gordura animal, sal, açúcar, biscoitos, salgadinhos e similares, 30% consumia frequentemente pelo menos 2 dos itens descritos.

Atividade e repouso

O questionário continha duas perguntas sobre a prática de exercícios, uma sobre exercícios vigorosos (exemplo: corrida e academia) e outra sobre os moderados (exemplo: caminhada, alongamento, recreação). A maioria dos participantes (55%) respondeu que realizava atividade física vigorosa, 53% praticava atividade física moderada, em ambos os casos menos de uma vez por semana.

Quanto ao sono, 70% dos universitários declarou dormir aproximadamente 5 a 6 horas por dia e 71% relatou que o sono não é restaurador, considerando que se sente descansado apenas algumas vezes, raramente ou quase nunca.

Higiene

Com relação à higiene pessoal, 60% sempre higienizavam as mãos após ir ao banheiro e 43% higienizava as mãos antes das refeições.

A escovação dos dentes após cada refeição foi citada como prática habitual por 70% dos indivíduos, além disso, 38% referiu não fazer uso de fio dental.

Dos respondentes, 80% alegou tomar banho todos os dias.

Acompanhamento de saúde

O maior percentual dos universitários mencionou procurar os serviços de saúde como consultas médicas e odontológicas apenas em emergências, 50% e 38%, respectivamente. Contudo, 70% deles referiu estar com a carteira de vacinação atualizada.

Comportamento de risco

Foi considerado como comportamento de risco o consumo de bebidas alcoólicas e a prática sexual sem proteção (preservativos).

Relatou consumir bebidas alcoólicas somente 12% dos universitários, sendo que 88% afir-

mou ser raro o consumo e 54% nunca ou raramente ingeria mais do que quatro doses em uma ocasião.

Apenas 14% relatou possuir vida sexual ativa e destes, 56% utilizava preservativos em todos os contatos sexuais.

A descrição detalhada das práticas de autocuidado foi apresentada na Tabela 2.

Tabela 2 - Práticas de autocuidado de universitários residentes em um Centro Universitário. São Paulo, 2020.

Variáveis (n=114) n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
Ingestão Hídrica (copos)	2-4 26 (23)	4-6 40 (35)	6-8 32 (28)	≥ 8 16 (14)	
Refeições diárias	4 2 (2)	3 84 (73)	2 26 (23)	1 2 (2)	
Desjejum	Nunca 7 (6)	Raramente 32 (28)	Rel. freq. 16 (14)	Quase sempre 23 (20)	Sempre 36 (32)
Ingestão de frutas, verduras, legumes	Nunca 3 (3)	Raramente 12 (10)	Rel. freq. 18 (16)	Quase sempre 35 (31)	Sempre 46 (40)
Ingere gordura, sal, açúcar, salgadinho	4 itens 17 (15)	3 itens 21 (18)	2 itens 33 (29)	1 item 25 (22)	Nenhum 18 (16)
Realiza atividade física vigorosa	<1 x/sem 63 (55)	1-2 x/sem 16 (14)	3-4 x/sem 29 (25)	≥ 5 x/sem 6 (5)	
Realiza atividade física moderada	<1 x/sem 60 (53)	1-2 x/sem 31 (27)	3-4 x/sem 22 (19)	≥ 5 x/sem 1 (1)	
Sono restaurador	Quase nunca 13 (11)	Raramente 15 (13)	Algumas vezes 53 (47)	Relativa frequência 20 (18)	Quase sempre 13 (11)
Horas de sono/ noite	3-4 7 (6)	5-6 80 (70)	7-8 25 (22)	+8 2 (2)	
Higiene das mãos após banheiro	Nunca 0 (0)	Raramente 1 (1)	Rel. freq. 10 (9)	Quase sempre 35 (31)	Sempre 68 (59)
Higiene das mãos antes das refeições	Nunca 11 (10)	Raramente 33 (29)	Rel. freq. 21 (18)	Quase sempre 29 (25)	Sempre 20 (18)
Escovação de dentes após refeições	Nunca 0	Raramente 11 (10)	Rel. freq. 23 (20)	Quase sempre 41 (36)	Sempre 39 (34)
Uso de fio dental	≥3 x/dia 5 (4)	1x/dia 27 (24)	1x/semana 39 (34)	Não utilizo 43 (38)	
Higiene corporal diária	Nunca 0 (0)	Raramente 0 (0)	Rel. freq. 2 (2)	Quase sempre 21 (18)	Sempre 91 (80)
Consulta odontológica	6/6 meses 28 (25)	1x/ano 29 (25)	1x/2 anos 4 (3)	Emergência 43 (38)	Mensal/Ap. 10 (9)
Consulta médica rotina	6/6 meses 27 (24)	1x/ano 26 (23)	1x/2 anos 4 (3)	Quando doente 57 (50)	
Situação vacinal atualizada	Sim 80 (70)	Não 14 (12)	Não sabe 20 (18)		

Vida sexual ativa	Não 98 (86)	Sim 16 (14)	
Uso de preservativos (n=16)	Não 6 (38)	Sim 9 (56)	Não referiu 1 (6)

Discussão

Constatou-se uma maior participação de universitários do sexo feminino no estudo (72%) possivelmente devido ao fato de que o campo de pesquisa possuía quase o dobro de mulheres em comparação aos homens. O fato de haver uma maior porcentagem de mulheres corrobora com a tendência do Ensino Superior Brasileiro, o qual apresenta, conforme o Censo da Educação Superior, uma predominância feminina nas universidades do Brasil (BRASIL, 2017).

Grande parte (95%) dos respondentes referiu professar uma religião, sendo a maioria (91%) destes, frequentadores da Igreja Adventista do Sétimo Dia. Este dado está relacionado ao caráter confessional da instituição.

O estudo contou apenas com alunos participantes do programa de bolsas da instituição, os quais possuíam diferentes cargas horárias de trabalho, sendo que 57% realizavam cerca de 30 horas laborais/semana. De acordo com Carneiro e Behr (2014), tem sido cada vez mais comum no Brasil a conciliação de trabalho e estudo para que alunos de baixa renda se mantenham nas universidades. Segundo estes autores, diante dessa necessidade as universidades têm aberto bolsas trabalho-estudo, nas quais a oportunidade de estudar é viabilizada em troca da força de trabalho do aluno.

Em relação ao IMC, o levantamento VIGITEL (Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico) revelou que na população da cidade de São Paulo existe um percentual de 32,1% de indivíduos entre 18 e 24 anos com excesso de peso (BRASIL, 2017).

O grupo estudado, apresentou 16% dos indivíduos com excesso de peso, resultados bem inferiores aos dos índices da cidade na qual está inserido. Já quanto a obesidade, os dados apresentam-se semelhantes, em São Paulo 9% e entre os universitários estudados 7% (BRASIL, 2017).

Segundo a Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (SBAN, 2016) o consumo diário de água indicado para adultos é de aproximadamente 2 litros, o equivalente a 8 copos. Pode haver variação segundo o sexo, sendo que os homens podem precisar de cerca de 0,5 litros a mais que as mulheres. Neste estudo 58% dos universitários consumiam uma quantidade menor do que a recomendada, prevalecendo uma ingestão de somente 2 a 6 copos por dia. Um estudo da Universidade de Montclair, nos EUA, apoia esses resultados, quando afirma que a população universitária tende a consumir menos água do que o adequado, preferindo, muitas vezes, consumir bebidas saborizadas ou estimulantes (ALANAZI, 2018).

É sabido que diferentes problemas de saúde são causados pelos hábitos alimentares, dentre eles, o ato de pular refeições, principalmente o café da manhã. Sobre isso, no presente estudo 39% dos universitários nunca ou raramente tomavam a primeira refeição do dia. Um estudo com universitários na Turquia apontou índices ainda mais elevados de omissão do café da manhã, sendo cerca de 48% (NESLISAH E EMINE, 2011). A Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (SBAN, 2015) aponta, ainda, para um melhor desempenho cognitivo e produtividade naqueles que consomem café da manhã regularmente.

Além disso, 71% afirmou comer frutas, verduras e legumes sempre ou quase sempre. Esse fato pode ser justificado porque os alunos do presente estudo realizam todas as refeições no

restaurante da Instituição de Ensino, que oferece variedade desses alimentos prontos para comer.

Vimos um estudo feito por Ramalho, Dalamaria e Souza (2012) numa Universidade em Rio Branco – AC, que apresentou resultados muito diferentes. Apenas 14,8% dos alunos consumia regularmente frutas e hortaliças. Em conformidade, Rosa, Giusti e Ramos (2016) em um estudo com universitários de Porto Alegre - RS, evidenciaram que o motivo do baixo consumo de vegetais está relacionado à falta de tempo e disposição para comprá-los.

Por outro lado, 62% dos respondentes mencionou ingerir dois ou mais dos seguintes itens: gordura animal, sal, açúcar, guloseimas e salgadinhos, com frequência. Sabe-se que os maus hábitos alimentares estão associados ao desenvolvimento de Doenças Crônicas não transmissíveis (DCNT), como apresentado pelo Guia Alimentar para a População Brasileira, o qual aponta que obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares estão intimamente ligadas ao consumo excessivo e/ou frequente de alimentos ultra processados e ricos em gorduras e açúcares, inclusive na população jovem (BRASIL, 2014).

Outro fator de risco para DCNT é o sedentarismo. Jesus *et al.* (2017) afirmam que a baixa adesão à atividade física, além de comprometer a saúde do corpo também tem repercussão na saúde mental, propiciando o desenvolvimento de transtornos, como estresse e baixa autoestima. Apesar da Instituição de Ensino estudada, oferecer gratuitamente aos alunos espaços para a prática de exercícios, como academia, quadra poliesportiva, piscina e pista de corrida, 55% relatou praticar atividade física vigorosa uma vez por semana e 53% praticavam atividade física moderada uma vez por semana. Estes dados revelam que os números se sobrepõem, o que poderia indicar que alguns participantes alternavam entre atividades vigorosas e moderadas semanalmente. Um aspecto que pode estar relacionado a baixa prática de atividade física é a rotina universitária exaustiva, atividades extracurriculares, trabalho, além das aulas em classe (JESUS *et al.*, 2017).

O sono tem papel fundamental na rotina dos universitários, segundo o que declara Fonseca *et al.* a função do sono não é só para o descanso, mas também para o bom desempenho cognitivo e da memória. Portanto, é preocupante o número de respondentes que referiu possuir um sono não restaurador, (70%), pois essa condição pode interferir no seu desempenho acadêmico (FONSECA *et al.*, 2015).

A higiene do corpo se mostra indispensável quando se trata de universitários, por que, como apontado por Al-Rifaa, Al Haddad e Qasem (2018), esse grupo – devido a sua rotina – está exposto a vários ambientes e diferentes pessoas o que aumenta o risco de adquirir doenças. Para isso, medidas protetivas como banhar-se e higienização das mãos não devem ser negligenciadas.

Como apresentado na Tabela 2, 80% dos participantes da pesquisa relataram tomar banho todos os dias. Diante disso, pode-se inferir que os 20% restantes, estão mais vulneráveis a infecções e demais patologias.

Outro aspecto deficitário é a higienização das mãos, sendo que apenas 59% dos universitários responderam que sempre lavavam as mãos após ir ao banheiro e somente 18% referiram sempre lavar as mãos antes de iniciar as refeições. Um artigo informativo desenvolvido por Singh *et al.* (2019), aponta que a prática de higienizar as mãos antes das refeições, reduz consideravelmente a incidência de doenças do sistema digestório e respiratório.

Com relação à saúde bucal, Dewald (2016) expressa que a rotina atarefada dos universitários, mais o distanciamento da família, são fatores que interferem nas boas práticas de higiene bucal. A presente pesquisa revelou que 70% afirmaram realizar a escovação dos dentes sempre ou quase

sempre após as refeições. Já um estudo conduzido por pesquisadores na Índia apontou números muito menores, apenas cerca de 11% dos universitários participantes relataram escovar os dentes três vezes ao dia ou após cada refeição. Ademais, o uso do fio dental diariamente, é prática negligenciada por ambos os grupos de universitários, na presente pesquisa 38% relatou não fazer uso do produto, enquanto na Índia foram cerca de 37% (DESSAI E PATEL, 2018).

O cuidado com a saúde também está atrelado a consultas médicas e odontológicas de rotina, como forma de detecção precoce de disfunções ou realização de procedimentos preventivos. No entanto, apesar de sua importância, 38% dos participantes referiram ir ao dentista somente em emergências e 50% deles mencionam ir ao médico apenas quando já estão doentes. Coelho *et al.* (2016), evidencia em seu estudo que os universitários reconhecem que as consultas de rotina compõem estratégias de manutenção da saúde.

Comportamento de risco

A pesquisa levantou um percentual de apenas 14% dos entrevistados com vida sexual ativa, número baixo quando comparado a estudantes de outras universidades. Em um estudo feito em Minas Gerais por exemplo, apontou vida sexual ativa em cerca de 92% dos universitários (BORGES *et al.*, 2015). A justificativa para tal discrepância possivelmente seja a influência dos princípios religiosos da maioria dos participantes da presente pesquisa, que incluiu a abstinência sexual pré-nupcial. A prática sexual não foi considerada um comportamento de risco, entretanto foi necessário abordá-la para avaliar a exposição à Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST).

Referente ao uso de preservativos, no presente estudo 40% afirmou não utilizar preservativo, valor alto, porém menor do que o apresentado pelos universitários mineiros, destes 60% não utilizavam preservativos frequentemente (BORGES *et al.*, 2015).

Outro comportamento de risco comum na população jovem, é o consumo de bebidas alcoólicas. Quanto a isso o grupo estudado apresentou um percentual de 12% de usuários de álcool, índice muito menor do que o encontrado em um estudo gaúcho por exemplo, que apresentou consumo de álcool entre 85% dos universitários estudados. A religiosidade também se aplica como fator influenciador desses índices, Pelicoli *et al.* (2017) admitem que ser praticante de uma religião – frequentando reuniões semanalmente – implica em um menor consumo de álcool do que a média universitária.

Conclusões

Os resultados mostraram um número significativo de universitários que possuía IMC equilibrado e hábitos saudáveis como o consumo de frutas, verduras e legumes, baixo consumo de bebidas alcoólicas.

Contudo, levando em consideração a importância das práticas do autocuidado, várias delas têm sido negligenciadas, como a ingestão hídrica, exercício físico, sono, higiene pessoal, acompanhamento médico e odontológico. Acredita-se que estas práticas influenciam direta ou indiretamente no processo de aprendizado, desenvolvimento pessoal e bem-estar dos universitários.

Concluiu-se que o ambiente de moradia estudantil, aliado ao aspecto religioso, pode trazer benefícios às práticas gerais de autocuidado dos universitários.

Referências

- AL-RIFAAI, J. M.; HADDAD A. M.; QASEM J. A. Personal hygiene among college students in Kuwait: a health promotion perspective. **Journal of Education and Health Promotion**, v. 7, n. 92, p. 1-9, 2018.
- ALANAZI, M. **An assessment of daily water intake level and its association with total energy intake among college students**. 2018. 102 f. Dissertação (Mestrado em Ciências) – Montclair State University. Montclair, 2018. Disponível em: <<https://bit.ly/39wF3X7>>. Acesso em: 22 abr. 2019.
- AÑES, R. R. C.; REIS, R. S.; PETROSKI, E. L. Versão Brasileira do Questionário "Estilo de Vida Fantástico": tradução e validação para adultos jovens. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 91, n. 2, p. 102-109, 2008.
- BORGES M. R.; SILVEIRA R. E.; SANTOS A. S.; LIPPE U. G. Comportamento sexual de ingressantes universitários. **Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental**, v. 7, n. 2, p. 2505-2515, 2015.
- BRASIL. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. **Censo da educação superior**: Notas estatísticas educacionais. Brasília: Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais, 2017.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde**: revisão da Portaria MS/GM nº 687, de 30 de março de 2006. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **VIGITEL Brasil 2017**: Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.
- CARNEIRO, M. P.; BEHR, R. R. Jornada dupla, estudar e trabalhar na universidade: política exploratória ou política de iniciação no mundo do trabalho?. In: ENCONTRO DE ESTUDOS ORGANIZACIONAIS DA ANPAD, 2014, Rio Grande do Sul. In: Encontro de estudos organizacionais da ANPAD, 8., 2014, Gramado. **Anais [...]**. Gramado: [s. l.], 2014, p. 1-15.
- COELHO M. T. A. D.; SANTOS V.P.; CARMO M. B. B.; CERQUEIRA N. S. R. O que é importante cuidar para manter a boa saúde? Concepções de universitários de um curso superior em saúde. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 5, n. 2, p. 176-183, 2016.
- DESSAI, K.; PATEL, S. Assessment of oral hygiene awareness among college students in Surate city. **National Journal of Community Medicine**, v. 9, n.1, p. 236-239, 2018.
- DEWALD, L. L. Dental health practices in US college students: the American college health association-national college health assessment findings. **Journal of Health Disparities Research and Practice**, v. 9, n. 1, p. 26-37, 2016.
- ESCOBAR, M. P.; PICO, M. E. Autocuidado de la salud em jóvenes Universitários, Manizales 2010-2011. **Revista Facultad Nacional de Salud Pública**, v. 31, n. 2, p. 178-186, 2013.
- FONSECA, A. L. P.; ZENI, L. B.; FLÜGEL, N. T.; SAKAE, T. M.; REMOR, K. V. T. Estudo comparativo sobre qualidade do sono entre universitários de uma instituição de ensino sul catarinense. **Arquivos Catarinenses de Medicina**, v. 44, n. 4, p. 21-33, 2015.
- JESUS, F. C.; OLIVEIRA, R. A. R.; BADARÓ, A. C.; FERREIRA, E. F. Nível de atividade física de estudantes da área da saúde de uma instituição superior particular de Ubá-MG. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 11, n. 6, p. 565-573, 2017.
- LIMA, J. R. N.; PEREIRA, K. A. M.; NASCIMENTO, E. G. C.; ALCHIERI, J. C. Percepção do acadêmico de enfermagem sobre o seu processo de saúde/doença durante a graduação. **Saúde & Transformação Social**, v. 4, n. 4, p. 54-62, 2013.

MCEWEN, M.; WILLS, E. **Bases teóricas de enfermagem**. Porto Alegre: Artmed, 2016.

NESLISAH, R.; EMINE, Y. A. Energy and nutrient intake and food patterns among Turkish university students. **Nutrition Research and Practice**, v. 5, n. 2, p. 117-123.

OLEA, L. N. S.; AMPUDIA, M. G. L.; CÁRDENAS, R. I. S.; MARTÍNEZ, B. M. Nivel de autocuidado en estudiantes universitarios de cinco licenciaturas del área de la salud. **Cuidarte**, v. 5, n. 10, p. 32-43, 2016.

PELICIOLO, M.; BARELLI C.; GONÇALVES, C. B. C.; HAHN, S. R.; SCHERER, J. I. Perfil do consumo de álcool e prática do beber pesado episódico entre universitários brasileiros da área da saúde. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 66, n. 3, p. 150-156, 2017.

RAMALHO, A. A.; DALAMARIA, T.; SOUZA, O. F. Consumo regular de frutas e hortaliças por estudantes universitários em Rio Branco, Acre, Brasil: prevalência e fatores associados. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 28, n. 7, p. 1405-1413, 2012.

ROSA, P. B. Z.; GIUSTI, L.; RAMOS, M. Educação alimentar e nutricional com universitários residentes de moradia estudantil. **Ciência & Saúde**, v. 9, n. 1, p. 15-20. Disponível em: <<https://bit.ly/2XGelAp>>. Acesso em: 22 abr. 2019.

SINGH, O. P.; GHATAK, A.; DUTTA, A.; SHARMA, S.; ASHATANKAR, T. Improving hand washing practices using age appropriate hand washing platforms in schools and communities. **SSRN**, 2019. Disponível em: <<https://bit.ly/3bHpG0P>>. Acesso em: 23 abr. 2019. <<https://bit.ly/38HT716>>.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO. **Água, hidratação e saúde**. Documentos Técnicos SBAN. 2016. Disponível em: <<https://bit.ly/39zc4Su>>. Acesso em: 22 abr. 2019.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO. **Alimentação variada e o papel do café da manhã**. Documentos Técnicos SBAN. São Paulo: Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição, 2015. Disponível em: <https://bit.ly/2XEtrfu>. Acesso em: 22 abr. 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **The problem of overweight and obesity**. Geneva: World Health Organization, 2010.