



QUALIDADE E ESTILO DE VIDA DOS UNIVERSITÁRIOS DURANTE O PERÍODO ACADÊMICO

BIANCA CAROLINI NOGUEIRA ROCHA; LÍDIA PITALUGA PEREIRA; WALKIRIA SHIMOYA BITTENCOURT

Introdução: Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) a qualidade de vida (QV) é considerada "a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações". Os universitários durante os diferentes períodos acadêmicos, vivenciam processos importantes, caracterizando como desafiador. A investigação de estilo de vida dos universitários é necessária para o desenvolvimento de ações de promoção da saúde neste grupo, além de subsidiar a reflexão acerca da saúde do futuro profissional, evitando, assim adoecimento e esgotamento físico e mental. **Objetivos:** Conhecer o estilo e a QV dos universitários durante o período acadêmico. **Metodologia:** Essa pesquisa é uma revisão bibliográfica de artigos nas bases de dados da Pubmed/Medline e na Scielo priorizando as publicações dos últimos 10 anos, nos idiomas português e inglês. Palavras-chaves: Qualidade de vida, Estilo de vida; Saúde; Universitários, Acadêmicos. Dentre os instrumentos mais utilizados para avaliar a QV foram os questionários: World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-Bref) da OMS, e Estilo de Vida Fantástico (EVF). **Resultados:** Com base nas pesquisas, nota-se que a maior parte dos entrevistados indicou o consumo elevado de bebida alcoólica. A depressão e ansiedade atingiram a marca acima de 50%. Em relação à QV, os índices apontaram que a maioria classificara sua QV como "boa". Indicam também que mais da metade referem relaxar "algumas vezes" a "quase nunca" em seu tempo de lazer. **Conclusão:** As análises sobre o estilo e QV dos universitários durante os diferentes períodos acadêmicos, obtiveram os resultados predominante "bom". Porém há uma constatação que a maior parte indicou consumir bebida alcoólica. Outro índice preocupante apontado, foi a existência de ansiedade e depressão. A importância de orientar os universitários para um estilo de vida mais saudável, principalmente nos quais envolvem cuidados com a saúde mental, a ingestão de bebidas alcoólicas, e o manejo de tempo. Apesar dos resultados serem satisfatórios de modo geral sobre a percepção de QV, são necessários mais estudos, para dar continuidade do acompanhamento do estilo de vida durante toda a graduação.

Palavras-chave: **QUALIDADE DE VIDA; ESTILO DE VIDA; SAÚDE; UNIVERSITÁRIOS; ACADÊMICOS**