

## **ANÁLISE EM SAÚDE: INFLUÊNCIA DE FATORES BIOPSISSOCIAIS E HÁBITOS ACADÊMICOS NO BEM-ESTAR DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Maria Luiza Calado Franco<sup>1</sup> (PIBIC/CNPq); Anna Letícia Vasconcelos de Barros<sup>1</sup>  
Maria Eduarda Gallotti de Carvalho Viana<sup>1</sup>, Prof. Dr. Cleberon Franclin Tavares Costa<sup>1</sup>  
(Orientador)  
maria.lcalado@souunit.com.br;

<sup>1</sup>Universidade Tiradentes/Psicologia/Aracaju/SE.

7.00.00.00-0 - Ciências Humanas; 7.07.00.00-1 – Psicologia

### **RESUMO**

**Introdução:** O período da formação universitária caracteriza-se pela necessidade de conciliação entre as diversas atividades acadêmicas e fatores de vivência do indivíduo. Ademais, observa-se que este momento influencia diretamente os fatores de ordem física, social e emocional. Desta forma, percebe-se diversas vezes a sobrecarga dos sujeitos na tentativa de equilíbrio das atividades cotidianas, que podem ocasionar má alimentação, sono irregular, ausência de tempo para prática de atividades físicas, e conseqüentemente, entraves na saúde mental. Assim, buscou-se compreender a relação inversamente proporcional que existe, onde em um lado acontece a busca por realização das atividades acadêmicas, e em outro, o abandono de cuidados biopsicossociais, devido à falta de tempo para suprimento de tais demandas importantes ao bem-estar físico e emocional. Nesse sentido, fez-se considerável apreender a relevância do entendimento multidisciplinar entre as áreas de atuação da Educação Física, Nutrição e da Psicologia, a fim de possibilitar a redução da problemática. **Objetivo:** Busca-se assim, analisar sob a ótica das áreas de atuação supracitadas, os impactos dos diferentes fatores estressores na rotina dos estudantes, e possibilitar o estudo de quais estratégias podem ser utilizadas para minimizar as conseqüências dos mesmos. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa de campo quantitativa, de caráter descritivo e explicativo, realizada com estudantes universitários, a nível de graduação, de uma universidade particular localizada em Aracaju/SE. Estudantes da área de saúde serão convidados para responder um formulário sobre estresse na graduação, hábitos alimentares, prática de atividades físicas e possíveis melhorias institucionais. **Resultados:** A partir da coleta de dados do estudo piloto, é possível concluir que as práticas alimentares estão diretamente relacionadas à rotina acadêmica e a disponibilidade de tempo e organização para realizar melhores escolhas; os universitários relataram que a rotina intensa é o maior impedimento para uma alimentação saudável e equilibrada. A maior parcela dos participantes (76,5%) afirma que realização de atividades físicas regularmente, ao menos três vezes na semana, e 94,1% avaliam como positiva a relação entre a prática regular de exercício e sua saúde, porém, a maioria não se sente incentivado pela universidade para realizar essas práticas com regularidade. Predominantemente, os universitários acreditam que a atividade física pode impactar positivamente na regulação do estresse acadêmico, o qual é considerado uma das maiores queixas nas instituições de ensino. **Conclusão:** Isso posto, infere-se que a prática regular de exercícios físicos, vinculada à manutenção de uma dieta saudável, influencia diretamente nos resultados acadêmicos. No entanto, ainda é precário o investimento em políticas institucionais que tornem essas duas instâncias como prioridades na promoção de um ambiente menos propício ao estresse. Não obstante, a alta demanda acadêmica, somada à pressão por bons resultados também podem ser considerados fatores que determinam os hábitos que ficam em segundo plano na rotina estudantil,

culminando na preferência por alimentos ultraprocessados, na deficiência de exercícios físicos regulares e, conseqüentemente, no impacto negativo ao campo socioemocional dos universitários.

**PALAVRAS-CHAVE:** Estressores, Saúde, Universitários.

## ABSTRACT

**Introduction:** The university formation period is characterized by the need to reconcile various academic activities and individual life factors. Furthermore, it is observed that this moment directly influences physical, social, and emotional factors. In this way, one often perceives the overload of subjects in the attempt to balance daily activities, which can lead to poor nutrition, irregular sleep, lack of time for physical activities, and consequently, obstacles in mental health. Thus, we sought to understand the inversely proportional relationship that exists, where on one side there is the pursuit of academic activities, and on the other, the abandonment of biopsychosocial care, due to the lack of time to meet such important demands for physical and emotional well-being. In this sense, it was considerable to apprehend the relevance of the multidisciplinary understanding between the areas of Physical Education, Nutrition, and Psychology, in order to enable the reduction of the problem. **Objective:** Thus, we seek to analyze, from the perspective of the aforementioned areas of action, the impacts of different stressors on students' routines, and enable the study of which strategies can be used to minimize the consequences of the same. **Methodology:** This is a quantitative field research with a descriptive and explanatory approach, conducted with undergraduate students at a private university located in Aracaju, Sergipe. Health students will be invited to complete a questionnaire about stress during their studies, eating habits, physical activity, and possible institutional improvements. **Results:** Based on the data collected in the pilot study, it can be concluded that eating habits are directly related to academic routines and the availability of time and organization to make better choices; university students reported that their intense routines are the biggest obstacle to healthy and balanced eating. Most participants (76.5%) stated that they exercise regularly, at least three times a week, and 94.1% consider the relationship between regular exercise and their health to be positive. However, most do not feel encouraged by the university to exercise regularly. Predominantly, university students believe that physical activity can have a positive impact on regulating academic stress, which is considered one of the biggest complaints in educational institutions. **Conclusion:** That said, it can be inferred that the regular practice of physical exercise, combined with the maintenance of a healthy diet, directly influences academic performance. However, institutional investment in policies that prioritize these two aspects as key factors in promoting a less stress-inducing environment remains insufficient. Moreover, the high academic workload, together with the pressure for good results, can also be considered factors that determine the habits that take a back seat in students' routines—leading to a preference for ultra-processed foods, a lack of regular physical activity, and, consequently, a negative impact on the socio-emotional well-being of university students.

**KEYWORDS:** Health, Stressors, University Students.