RISCO CARDIOVASCULAR EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: INFLUÊNCIA DO ESTILO DE VIDA E HÁBITOS COMPORTAMENTAIS

CARDIOVASCULAR RISK IN UNIVERSITY STUDENTS: INFLUENCE OF LIFESTYLE AND BEHAVIORAL HABITS

Fernanda Amaral França[1]; Hellen Katryne Azevedo Cabral[1]; Isabella Emídio Lopes[1]; Maria Luíza Ribeiro[1]; Otávio Augusto Lima Sousa[1]; Paulo Vitor Pina Felício[2]

1. Discente - Universidade de Rio Verde - UniRV-Campus Goianésia

2. Docente - Universidade de Rio Verde - UniRV-Campus Goianésia

RESUMO

As doenças cardiovasculares constituem importante problema de saúde pública mundial e, embora mais prevalentes em adultos e idosos, seus fatores de risco podem se estabelecer ainda na juventude. No contexto universitário, mudanças na rotina, pressão acadêmica e redução do autocuidado favorecem a adoção de hábitos associados ao risco cardiovascular. Este estudo teve como objetivo sintetizar as evidências científicas sobre a influência do estilo de vida e dos hábitos comportamentais no risco cardiovascular de estudantes universitários. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura realizada na Biblioteca Virtual em Saúde, nas bases MEDLINE e LILACS, utilizando os descritores “Cardiovascular Risk”, “University Students”, “Lifestyle” e “Physical Activity”, combinados pelo operador booleano AND. Foram identificados 23 estudos, dos quais 11 compuseram a amostra final. Os artigos, publicados entre 2021 e 2025, totalizaram 19.186 estudantes universitários. Os principais fatores associados ao risco cardiovascular foram inatividade física e comportamento sedentário, alimentação inadequada, excesso de peso, obesidade abdominal, consumo de álcool, tabagismo, privação do sono, estresse acadêmico e alterações cardiometabólicas precoces. O sedentarismo e a alimentação inadequada foram os fatores mais recorrentes, enquanto excesso de peso e adiposidade central estiveram presentes na maioria dos estudos. Também foram identificadas alterações como hipertensão arterial, síndrome metabólica e pior aptidão cardiorrespiratória. Conclui-se que o risco cardiovascular em universitários resulta da interação de múltiplos fatores modificáveis, reforçando a necessidade de estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde e prevenção de agravos cardiovasculares durante a graduação.

Palavras-chave: Risco cardiovascular; Estudantes universitários; Estilo de vida; Atividade física; Hábitos comportamentais.

ABSTRACT

Cardiovascular diseases represent a major global public health concern and, although more prevalent among adults and older individuals, their risk factors may be established during youth. In the university setting, changes in routine, academic pressure, and reduced self-care favor the adoption of behaviors associated with cardiovascular risk. This study aimed to synthesize the scientific evidence regarding the influence of lifestyle and behavioral habits on cardiovascular risk among university students. This is an integrative literature review conducted through the Virtual Health Library (VHL), using the MEDLINE and LILACS databases and the descriptors “Cardiovascular Risk,” “University Students,” “Lifestyle,” and “Physical Activity,” combined with the Boolean operator AND. A total of 23 studies were identified, of which 11 met the eligibility criteria and were included in the final sample. The articles, published between 2021 and 2025, encompassed a total of 19,186 university students. The main factors associated with cardiovascular risk were physical inactivity and sedentary behavior, unhealthy dietary habits, overweight, abdominal obesity, alcohol consumption, smoking, sleep deprivation, academic stress, and early cardiometabolic alterations. Sedentary behavior and unhealthy eating habits were the most frequently reported factors, while overweight and central adiposity were observed in most studies. Alterations such as arterial hypertension, metabolic syndrome, and reduced cardiorespiratory fitness were also identified. It is concluded that cardiovascular risk among university students results from the interaction of multiple modifiable factors, reinforcing the need for institutional strategies aimed at health promotion and the prevention of cardiovascular disorders during undergraduate education.

Keywords: Cardiovascular risk; University students; Lifestyle; Physical activity; Behavioral habits.

INTRODUÇÃO

As doenças cardiovasculares permanecem entre os principais problemas de saúde pública mundial, devido à elevada morbimortalidade e ao impacto que geram nos sistemas de saúde, e embora sejam mais frequentes em adultos e idosos, diversos fatores associados ao seu desenvolvimento começam a se estabelecer ainda na juventude. Entre eles, destacam-se comportamentos modificáveis, como sedentarismo, alimentação inadequada, tabagismo,

consumo de álcool, privação de sono, estresse e excesso de peso, que podem se acumular ao longo dos anos e favorecer alterações cardiovasculares e metabólicas (SALINAS ARIAS et al., 2025).

Em universitários latino-americanos, esse cenário também se mostra preocupante. Estudo realizado em Medellín, Colômbia, identificou excesso de peso, adiposidade elevada, risco cardiovascular e comportamento sedentário em parte importante dos estudantes, além de consumo expressivo de ultraprocessados (JIANG et al., 2021). De forma semelhante, pesquisa realizada no Peru observou que a adiposidade central podia estar presente mesmo quando a obesidade pelo índice de massa corporal não era tão frequente, sugerindo que o IMC isolado pode subestimar o risco cardiometabólico nessa população (GONÇALVES; TEODORO; MIRANDA, 2021).

Por isso, a avaliação do perfil cardiovascular em estudantes universitários não deve se limitar ao peso corporal. Medidas simples, como circunferência da cintura, relação cintura-altura e outros indicadores de adiposidade central, podem oferecer informações relevantes sobre o risco cardiometabólico. Em estudantes panamenhos, a obesidade abdominal foi associada ao antecedente de hipertensão, reforçando a importância da circunferência da cintura como marcador prático de risco em jovens (AYDIN et al., 2021). Além disso, estudos com calouros universitários também apontam a presença de hipertensão e fatores associados, como obesidade, inatividade física e outros hábitos de vida, ainda no início da trajetória acadêmica (KANG et al., 2021).

Os hábitos comportamentais também devem ser considerados nessa análise. O consumo de álcool aparece com frequência elevada entre universitários e pode ocorrer associado a sedentarismo, pior alimentação, sono irregular e menor autocuidado (MUÑOZ-GALEANO; LONDOÑO-CANO; VARGAS-ALZATE, 2025). O tabagismo, por sua vez, permanece como fator relevante, principalmente por poder se consolidar durante a juventude e aumentar a vulnerabilidade cardiovascular ao longo da vida (SALINAS ARIAS et al., 2025). Mesmo quando marcadores clínicos ainda são pouco prevalentes, a manutenção desses comportamentos pode contribuir para alterações futuras.

Apesar da crescente produção científica sobre fatores associados ao risco cardiovascular em universitários, os achados ainda se encontram dispersos na literatura, abordando de forma isolada aspectos como atividade física, alimentação, adiposidade corporal, sono, estresse e consumo de substâncias. Dessa forma, torna-se relevante reunir e analisar essas evidências de

maneira integrada, a fim de compreender como os hábitos de vida e os comportamentos relacionados à saúde influenciam o perfil cardiovascular dessa população.

Diante disso, o presente estudo tem como objetivo sintetizar e analisar as evidências científicas disponíveis acerca da influência do estilo de vida e dos hábitos comportamentais sobre o risco cardiovascular em estudantes universitários, com ênfase em fatores modificáveis, como atividade física, comportamento sedentário, alimentação, consumo de álcool, tabagismo, qualidade do sono, estresse e indicadores de adiposidade corporal.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada com o objetivo de analisar as evidências científicas acerca da influência do estilo de vida e dos hábitos comportamentais sobre o risco cardiovascular em estudantes universitários.

A busca bibliográfica foi realizada na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando as bases de dados Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Para a estratégia de busca, foram empregados os descritores indexados nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “Cardiovascular Risk”, “University Students”, “Lifestyle” e “Physical Activity”, combinados por meio do operador booleano AND.

Foram adotados como critérios de inclusão artigos disponíveis na íntegra, publicados nos idiomas português, inglês e espanhol, nos últimos cinco anos, que abordassem a influência do estilo de vida, da atividade física e dos hábitos comportamentais sobre o risco cardiovascular em estudantes universitários. Também foram considerados estudos relacionados a fatores de risco cardiovasculares, comportamento sedentário, hábitos alimentares e demais comportamentos associados à saúde cardiovascular nessa população.

Foram excluídos artigos duplicados, editoriais, cartas ao editor, relatos de caso, dissertações, teses e estudos que não apresentassem relação direta com a temática proposta ou que não respondessem à questão norteadora da pesquisa.

O processo de seleção dos estudos ocorreu em etapas. Inicialmente, foram identificados 23 artigos nas bases de dados selecionadas. Após a leitura dos títulos, cinco estudos foram excluídos por não atenderem aos objetivos da revisão. Em seguida, realizou-se a análise dos resumos dos 18 artigos remanescentes, resultando na exclusão de dois estudos. Posteriormente,

os 16 artigos elegíveis foram submetidos à leitura na íntegra, sendo quatro excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão estabelecidos. Dessa forma, a amostra final foi composta por 12 artigos.

Os estudos incluídos foram analisados de forma descritiva e comparativa, considerando informações referentes aos autores, ano de publicação, objetivos, delineamento metodológico e principais resultados relacionados ao risco cardiovascular, atividade física, comportamento sedentário, hábitos alimentares, composição corporal e demais fatores comportamentais associados à saúde cardiovascular dos estudantes universitários.

RESULTADOS

Tabela 1. Caracterização dos estudos incluídos na revisão integrativa.

Autor/Ano	País	Delineamento	Amostra (n)	Principais achados
Escobar et al., 2022	Equador	Transversal	229	Sedentarismo (81,7%) e consumo de álcool (84,7%) altamente prevalentes.
Aydin et al., 2021	Turquia	Transversal	770	Tabagismo, baixa atividade física e alimentação inadequada associados ao risco cardiovascular.
Kang et al., 2021	Coreia do Sul	Transversal	1.183	Inatividade física e baixa aptidão cardiorrespiratória associadas à síndrome metabólica.
Mendoza Silva et al., 2021	Colômbia	Transversal	100	Sedentarismo, privação do sono e estresse acadêmico frequentes.
Muñoz - Galeano et al., 2025	Colômbia	Transversal	352	Excesso de peso, comportamento sedentário e consumo de ultraprocessados.
Rangel Caballero et al., 2024	Panamá	Transversal	374	Obesidade abdominal associada ao consumo de álcool e à inatividade física.
Alotaibi et al., 2023	Arábia Saudita	Coorte prospec	220	Melhora da atividade física e alimentação associada à redução de fatores de risco.
Chalapud Narváez	Colômbia	Transversal	1.029	Elevada frequência de

et al., 2021				atividade física insuficiente e sedentarismo.
Jiang et al., 2021	China	Transversal	12.849	Hipertensão associada à obesidade, sedentarismo e privação do sono.
Gonçalves et al., 2021	Brasil	Descritivo	58	Sedentarismo e estresse foram os primeiros fatores identificados.
Salinas Arias et al., 2025	Peru	Transversal	1.054	Obesidade abdominal associada à alimentação inadequada e baixa atividade física.
Alibrahim et al., 2025	Arábia Saudita	Transversal	968	Elevada carga de fatores de risco cardiovasculares relacionados ao estilo de vida.

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

A análise dos estudos permitiu identificar cinco categorias principais relacionadas ao risco cardiovascular em estudantes universitários: inatividade física e comportamento sedentário, hábitos alimentares inadequados, excesso de peso e obesidade, fatores psicossociais e alterações cardiometabólicas.

A inatividade física e o comportamento sedentário constituíram os fatores mais frequentemente identificados nos estudos analisados, estando presentes em todos os artigos incluídos, com destaque para os estudos de Escobar et al. (2022), Chalapud Narváez e Molano Tobar (2021) e Alibrahim et al. (2025). As prevalências de sedentarismo variaram de 24,4% a 95,2%, enquanto a insuficiência de atividade física atingiu até 77,2% dos universitários avaliados (MUÑOZ-GALEANO et al., 2025; CHALAPUD NARVÁEZ; MOLANO TOBAR, 2021). Além disso, a baixa prática de exercícios esteve associada ao aumento da obesidade abdominal, hipertensão arterial, síndrome metabólica e maior risco cardiovascular global (KANG et al., 2021; JIANG et al., 2021; RANGEL CABALLERO et al., 2024).

Os hábitos alimentares inadequados também foram observados em todos os estudos selecionados (AYDIN et al., 2021; MUÑOZ-GALEANO et al., 2025; SALINAS ARIAS et al., 2025; ALIBRAHIM et al., 2025). Os principais achados incluíram elevado consumo de alimentos ultraprocessados, gorduras saturadas e dietas de alta carga glicêmica, associados ao baixo consumo de frutas, verduras, fibras, castanhas e peixes ricos em ômega-3. Em alguns

estudos, mais de 69% dos estudantes apresentavam ingestão excessiva de gordura saturada, enquanto 86,5% relataram baixo consumo de castanhas, reconhecidas por seu efeito protetor cardiovascular (ALIBRAHIM et al., 2025).

Tabela 2. Principais fatores de risco cardiovascular identificados nos estudos analisados.

Fator de risco	Frequência nos estudos	Maior prevalência encontrada
Sedentarismo/Inatividade física	12/12	95,2%
Alimentação inadequada	12/12	86,5%
Excesso de peso/Obesidade	11/12	38,1%
Estresse psicológico	8/12	Elevada frequência de fatores estressores acadêmicos
Privação de sono	7/12	92,0%
Consumo de álcool	6/12	84,7%
Tabagismo	6/12	20,6%
Ansiedade e depressão	5/12	Frequências variáveis entre os estudos
Hipertensão Arterial	4/12	13,8%
Síndrome metabólica	3/12	8,8%

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

O excesso de peso, a obesidade e a adiposidade abdominal foram identificados em 11 dos 12 estudos incluídos (MUÑOZ-GALEANO et al., 2025; RANGEL CABALLERO et al., 2024; JIANG et al., 2021; SALINAS ARIAS et al., 2025; ALIBRAHIM et al., 2025). As prevalências de sobrepeso e obesidade variaram entre 6,1% e 38,1%, enquanto a obesidade abdominal atingiu frequências superiores a 36% em algumas populações. Os estudos demonstraram associação consistente entre excesso de peso, sedentarismo, alimentação inadequada e aumento do risco cardiometabólico, destacando a adiposidade central como um importante marcador precoce de risco cardiovascular (RANGEL CABALLERO et al., 2024; SALINAS ARIAS et al., 2025).

Os fatores psicossociais também se destacaram entre os achados da revisão. Estresse acadêmico, ansiedade, depressão e privação do sono foram frequentemente observados, sobretudo entre estudantes da área da saúde (MENDOZA SILVA et al., 2021; GONÇALVES;

TEODORO; MIRANDA, 2021; JIANG et al., 2021). Em alguns estudos, até 92% dos participantes relataram acordar cansados ou apresentar sono insuficiente, enquanto elevados níveis de estresse estiveram associados à redução da prática de atividade física e à adoção de hábitos menos saudáveis (MENDOZA SILVA et al., 2021).

Por fim, diversos estudos identificaram alterações clínicas e metabólicas precoces, incluindo hipertensão arterial, síndrome metabólica, aumento da circunferência abdominal e alterações do perfil cardiometabólico (KANG et al., 2021; JIANG et al., 2021; RANGEL CABALLERO et al., 2024). Embora a população estudada fosse predominantemente composta por adultos jovens, os achados demonstram que fatores de risco cardiovasculares já estão presentes durante a vida universitária, evidenciando a importância da implementação de estratégias de prevenção, promoção da saúde e incentivo a hábitos de vida saudáveis neste grupo.

Em síntese, os estudos analisados demonstraram que os fatores comportamentais modificáveis, especialmente sedentarismo, alimentação inadequada e excesso de peso, constituem os principais determinantes do risco cardiovascular em estudantes universitários (ESCOBAR et al., 2022; KANG et al., 2021; SALINAS ARIAS et al., 2025; ALIBRAHIM et al., 2025). Além disso, observou-se a presença precoce de alterações cardiometabólicas, como hipertensão arterial, síndrome metabólica e obesidade abdominal, reforçando a necessidade de estratégias preventivas e de promoção da saúde ainda durante a graduação.

DISCUSSÃO

Os resultados dessa revisão integrativa demonstraram que o risco cardiovascular em estudantes universitários se expressa, principalmente, pela coexistência de fatores modificáveis relacionados ao estilo de vida. Embora essa população seja composta majoritariamente por jovens, os estudos incluídos evidenciaram elevada frequência de fatores de risco cardiovasculares já nessa fase da vida. Entre estudantes brasileiros de fisioterapia, por exemplo, 74,1% apresentavam pelo menos um fator de risco cardiovascular, sendo o sedentarismo o mais prevalente (GONÇALVES; TEODORO; MIRANDA, 2021). De forma semelhante, estudantes colombianos apresentaram comportamentos não saudáveis relacionados à atividade física, alimentação, sono, consumo de álcool, cigarro e estresse (MENDOZA SILVA et al., 2021). Essas evidências sugerem que a vida universitária pode representar um período crítico para a consolidação de hábitos com potencial repercussão sobre a saúde cardiovascular ao longo da vida.

Um dos achados mais consistentes entre os estudos foi a elevada frequência de inatividade física e comportamento sedentário. Esse padrão foi observado tanto entre estudantes brasileiros de fisioterapia, nos quais o sedentarismo representou o fator de risco cardiovascular mais prevalente (GONÇALVES; TEODORO; MIRANDA, 2021), quanto entre universitários colombianos, que apresentaram comportamentos não saudáveis relacionados à atividade física (MENDOZA SILVA et al., 2021). Além disso, a atividade física insuficiente esteve associada à menor capacidade cardiovascular e funcional, evidenciada pela relação significativa entre o nível de atividade física e o consumo de oxigênio, considerado um importante marcador da aptidão cardiorrespiratória (ESCOBAR et al., 2022). Dessa forma, os achados sugerem que o sedentarismo não atua de forma isolada, mas pode contribuir para a formação de um perfil cardiometabólico desfavorável nessa população.

A aptidão cardiorrespiratória também se mostrou relevante para a compreensão do risco cardiovascular em universitários. A presença de menor capacidade funcional, associada à inatividade física e a hábitos alimentares inadequados, reforça que o risco cardiovascular em jovens não deve ser avaliado apenas pela presença de doença estabelecida. Mesmo antes do aparecimento de manifestações clínicas importantes, comportamentos cotidianos podem influenciar a composição corporal, o metabolismo e a saúde vascular. Esses achados corroboram os resultados observados em universitários coreanos, nos quais a menor aptidão cardiorrespiratória, a prática insuficiente de atividade física e a maior velocidade alimentar foram identificadas como preditores independentes da síndrome metabólica (KANG et al., 2021). Dessa forma, a aptidão cardiorrespiratória pode ser considerada um importante marcador precoce de risco cardiometabólico em adultos jovens, reforçando a importância de estratégias voltadas à promoção da atividade física e à adoção de hábitos saudáveis no ambiente universitário.

No que se refere à alimentação, os estudos evidenciaram que a rotina universitária pode favorecer padrões alimentares de menor qualidade. O consumo frequente de alimentos ultraprocessados, ricos em gorduras saturadas e de alta carga glicêmica, associado à baixa ingestão de fibras, frutas, verduras e grãos integrais, contribui para um perfil alimentar desfavorável (ALIBRAHIM et al., 2025). Esse padrão pode estar relacionado às mudanças na rotina acadêmica, que frequentemente favorecem refeições rápidas, menor planejamento alimentar e a adoção de hábitos alimentares menos saudáveis.

A obesidade abdominal e o excesso de peso também se destacaram como achados importantes. A presença de adiposidade central entre universitários reforça que a avaliação do risco

cardiovascular nessa população não deve se limitar ao índice de massa corporal. Medidas simples, como a circunferência abdominal e outros indicadores de adiposidade, podem identificar precocemente estudantes com maior risco cardiometabólico, mesmo quando ainda não há diagnóstico de doença cardiovascular (RANGEL CABALLERO et al., 2024).

Outro ponto relevante foi a associação entre obesidade abdominal, inatividade física e consumo de álcool. Essa relação sugere que os fatores de risco não atuam de forma isolada, mas podem se agrupar em padrões comportamentais. Assim, estudantes com baixa prática de atividade física também podem apresentar maior exposição a outros hábitos prejudiciais, como alimentação inadequada e consumo alcoólico, ampliando o risco global. Esse achado reforça a necessidade de intervenções integradas, e não apenas ações pontuais voltadas a um único comportamento (RANGEL CABALLERO et al., 2024).

O tabagismo, embora tenha apresentado prevalência variável entre os estudos, permanece como fator de risco importante. Sua presença em adultos jovens é preocupante porque pode se consolidar como hábito persistente e contribuir para maior risco cardiovascular futuro. Além disso, quando associado a outros fatores, como sedentarismo, pior alimentação e alterações antropométricas, o tabagismo compõe um cenário de maior vulnerabilidade à saúde cardiovascular, sendo identificado como um dos fatores de risco cardiovasculares mais frequentes entre universitários avaliados em pesquisas internacionais (AYDIN et al., 2021).

Os fatores emocionais também devem ser considerados na interpretação dos resultados. Entre estudantes brasileiros de fisioterapia, o estresse foi a alteração emocional mais frequentemente observada, demonstrando que fatores psicológicos também podem contribuir para a construção do risco cardiovascular nessa população (GONÇALVES; TEODORO; MIRANDA, 2021). Além disso, estresse, ansiedade, sobrecarga acadêmica e alterações na rotina podem influenciar diretamente os hábitos de vida dos estudantes. Nesse sentido, a saúde mental não deve ser vista separadamente da saúde cardiovascular, pois o sofrimento emocional pode favorecer pior qualidade do sono, alimentação inadequada, redução da prática de atividade física e menor autocuidado. Esse ponto é especialmente importante em estudantes da área da saúde, que, mesmo tendo maior acesso à informação, nem sempre conseguem traduzir conhecimento em comportamento preventivo.

A presença de hipertensão e alterações pressóricas em parte dos universitários reforça a importância do rastreamento precoce. Embora a maioria dos jovens ainda não apresente doença cardiovascular estabelecida, alguns estudos identificaram alterações relacionadas à pressão

arterial, obesidade, inatividade física e histórico familiar (JIANG et al., 2021; GONÇALVES; TEODORO; MIRANDA, 2021). Esses achados indicam que a prevenção cardiovascular deve começar antes da vida adulta tardia, especialmente em grupos expostos a múltiplos fatores modificáveis.

Um aspecto relevante identificado foi que comportamentos não saudáveis já estavam presentes entre os universitários, mesmo na ausência de alterações antropométricas, pressóricas e metabólicas importantes (MENDOZA SILVA et al., 2021). Esse achado sugere que os fatores de risco cardiovasculares podem anteceder por vários anos o aparecimento das manifestações clínicas da doença, reforçando a importância do rastreamento precoce e da implementação de estratégias preventivas ainda durante a vida universitária (JIANG et al., 2021). Dessa forma, a identificação e a modificação desses fatores de risco em adultos jovens podem contribuir para reduzir a probabilidade de eventos cardiovasculares futuros.

De modo geral, os estudos analisados apontam que o risco cardiovascular em universitários é multifatorial e resulta da interação entre hábitos comportamentais, composição corporal, saúde mental e condições do ambiente acadêmico (GONÇALVES; TEODORO; MIRANDA, 2021; MENDOZA SILVA et al., 2021; RANGEL CABALLERO et al., 2024; ALIBRAHIM et al., 2025). Essa interpretação é importante porque desloca o foco de uma visão individualizada do risco para uma compreensão mais ampla, na qual a universidade também assume papel relevante na promoção da saúde.

Diante disso, torna-se necessário que as instituições de ensino superior desenvolvam estratégias permanentes de promoção da saúde, incluindo incentivo à prática regular de atividade física, educação alimentar, ações de prevenção ao tabagismo e ao consumo abusivo de álcool, além de suporte à saúde mental (GONÇALVES; TEODORO; MIRANDA, 2021; MENDOZA SILVA et al., 2021; ALIBRAHIM et al., 2025). A identificação precoce desses fatores pode contribuir para reduzir a exposição dos estudantes a comportamentos de risco e favorecer a construção de hábitos saudáveis que se mantenham ao longo da vida adulta.

CONCLUSÃO

A partir dos dados analisados, observa-se que estudantes universitários, em sua maioria de idade jovem, apresentam exposição significativa a fatores de risco cardiovascular modificáveis. Dentre eles, destaca-se o sedentarismo como mais prevalente, seguido de privação do sono, hábitos alimentares e consumo exacerbado de álcool.

Tais achados reforçam que o período da graduação constitui uma fase crítica de consolidação de comportamentos na vida dos estudantes, que podem repercutir negativamente na saúde cardiovascular ao longo da vida destes, tendo ainda maior influência do que alterações cardiovasculares estabelecidas.Observa-se ainda que os fatores de risco tendem a ocorrer de forma conjunta, resultando em um perfil de vulnerabilidade cardiometabólica, o que reforça a necessidade de uma abordagem ampla que abarque não só aspectos individuais, como condições relacionadas também ao ambiente acadêmico e à rotina dos universitários.

Além disso, dada a relevância do assunto na conjuntura social atual, a realização contínua de novos estudos sobre o tema é necessária, para que a detecção destes fatores seja facilitada e seus agravos possam ser mitigados.

REFERÊNCIAS

1. SALINAS ARIAS, S. A.; RAMÍREZ RAMÍREZ, W.; ALAVA PEÑA, E.; VÁSQUEZ RUIZ, L.; ALEJANDRÍA LOZANO, N. L.; LLIQUE TANTA, J. A.; et al. **Association Between Healthy Lifestyle and Cardiometabolic Risk in Higher Education Students in a Region of Peru: A Cross-Sectional Survey**. *Nutrients*, v. 17, n. 24, p. 3944, 2025. DOI: 10.3390/nu17243944.

2. ALIBRAHIM, M. S.; SAID, M. A.; BURSAIS, A. K.; ATTA, I. I.; ABDELRAHMAN, M. A.; MOHAMED, H. H.; et al. **Risk factors for cardiovascular disease among Saudi students: association with BMI, current smoking, level of physical activity, and dietary habits**. *PLOS ONE*, v. 20, n. 5, e0321206, 2025. DOI: 10.1371/journal.pone.0321206.

3. MUÑOZ-GALEANO, M. E.; LONDOÑO-CANO, E.; VARGAS-ALZATE, C. A. **Caracterización del estado nutricional de estudiantes universitarios, Medellín-Colombia, 2022**. *Revista Cuidarte*, v. 16, n. 1, 2025.

4. RANGEL CABALLERO, L. G.; PULIDO SILVA, G.; MURILLO LÓPEZ, A. L.; NIÑO, N. A.; IRRIBAREN LLORENTE, L. L.; ESPINOZA GUTIÉRREZ, R. **Asociación entre obesidad abdominal, consumo de alcohol y actividad física en universitarios panameños**. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, v. 74, n. 1, 2024.

5. ESCOBAR, C.; SOTO, V.; PACHECO, N.; BARROS, T. **Asociación de factores de riesgo cardiovascular modificables y la capacidad cardiovascular en población universitaria de 18 a 29 años**. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas (Quito)*, v. 47, n. 1, p. 25-34, 2022.

6. CHALAPUD NARVÁEZ, L. M.; MOLANO TOBAR, N. J. **Physical activity levels among university students from Popayán, Colombia**. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, Ciudad de la Habana, v. 40, n. 4, 2021. Epub 25 mar. 2022.

7. JIANG, Q.; ZHANG, Q.; WANG, T.; YOU, Q.; LIU, C.; CAO, S. **Prevalence and risk factors of hypertension among college freshmen in China**. *Scientific Reports*, v. 11, n. 1, p. 23075, 2021. DOI: 10.1038/s41598-021-02578-4.

8. GONÇALVES, M. P.; TEODORO, E. C. M.; MIRANDA, V. C. R. **Perfil cardiovascular e emocional de acadêmicos do curso de fisioterapia do Centro Universitário Funvic**. *Fisioterapia Brasil*, v. 22, n. 4, p. 516-535, 2021.

9. AYDIN, V.; VIZDIKLAR, C.; AKICI, A.; AKMAN, M.; GOGAS YAVUZ, D.; ALTIKARDES, Z. A.; et al. **Evaluation of health-related knowledge, attitudes, and behaviors of undergraduate students by cardiovascular risk factors**. *Primary Health Care Research & Development*, v. 22, e53, 2021.

10. KANG, M.; JOO, M.; HONG, H.; KANG, H. **Eating speed, physical activity, and cardiorespiratory fitness are independent predictors of metabolic syndrome in Korean university students**. *Nutrients*, v. 13, n. 7, p. 2420, 2021. DOI: 10.3390/nu13072420.

11. MENDOZA SILVA, Y. O. MORENO RODRÍGUEZ, A. R. ZAMBRANO PLATA, G. E.; RUIZ ROA, S. L. **Jóvenes universitarios, estilos de vida y biología humana: ¿predisponen al desarrollo de enfermedad cardiovascular?** *Revista Chilena de Enfermería*, v. 3, n. 2, p. 56-78, 2021.

12. ALOTAIBI, M. I.; ELSAMAD, G.; ALJARDAHI, A. N.; ALGHAMDI, A. N.; ALOTAIBI, A. I.; ALORABI, H. M.; ALZAHRANI, K. M.; ABDEL-MONEIM, A. S. **Changes in dietary and lifestyle behaviors and mental stress among medical students upon Ramadan diurnal intermittent fasting: a prospective cohort study from Taif/Saudi Arabia.** *BMC Public Health,* v. 23, p. 1462, 2023. DOI: 10.1186/s12889-023-16380-8.