

## DESEMPENHO ACADÊMICO E ESTILO DE VIDA: HÁBITOS QUE FAZEM DIFERENÇA

**EDUARDO MÜGGE LOFFI<sup>1</sup>; BRUNA GODINHO CORRÊA<sup>2</sup>; JÉSSICA PUCHALSKI TRETTIM<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Universidade Católica de Pelotas (UCPel) – [psicologoeduardoloffi@gmail.com](mailto:psicologoeduardoloffi@gmail.com)

<sup>2</sup>Universidade Católica de Pelotas (UCPel) – [bruna.godinho@sou.ucpel.edu.br](mailto:bruna.godinho@sou.ucpel.edu.br)

<sup>3</sup>Universidade Católica de Pelotas (UCPel) – [jessica.trettim@sou.ucpel.edu.br](mailto:jessica.trettim@sou.ucpel.edu.br)

### 1. INTRODUÇÃO

O estilo de vida, constituído pelas escolhas e hábitos que o definem, apresenta uma natureza singular, resultante de fatores como contexto ambiental, aspectos culturais e influências tanto familiares quanto de grupos sociais. Esses comportamentos, presentes na rotina diária, podem contribuir de forma positiva, quando relacionados a hábitos saudáveis, ou negativa, quando refletem padrões prejudiciais e disfuncionais, acarretando impactos perceptíveis na saúde e no bem-estar (AL-HAIFI et al., 2023; VALIC et al., 2014).

O ambiente universitário, fortemente permeado por interações sociais, frequentemente expõe os estudantes a comportamentos pouco saudáveis, muitas vezes adotados para facilitar a inserção em grupos ou consolidar vínculos já existentes. Essa dinâmica pode favorecer a perpetuação de hábitos nocivos, comprometendo a saúde física e mental (AL-HAIFI et al., 2023; VALIC et al., 2014). Por este motivo, a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2002) define hábitos saudáveis como aqueles que incluem alimentação equilibrada, sono adequado, prática regular de atividade física, redução do tempo de tela, moderação no consumo de álcool e outras substâncias, bem como condições que favoreçam o bem-estar geral. Tais componentes, quando equilibrados, sustentam a sensação de saúde e estabilidade, favorecendo uma expectativa de vida mais positiva (AL-HAIFI et al., 2023).

Nesse sentido, compreender a relação entre estilo de vida e desempenho acadêmico é fundamental, considerando que o rendimento no ensino superior pode representar um importante indicador de estabilidade e segurança futura (HAYEK et al., 2020). Ademais, apesar da relevância do tema, observa-se escassez de pesquisas que investiguem essa relação. Diante dessa lacuna, o presente estudo teve como objetivo analisar a associação entre o estilo de vida e o desempenho acadêmico em universitários.

### 2. METODOLOGIA

O presente estudo possui delineamento transversal, com amostragem não probabilística por conveniência, tendo como população-alvo estudantes matriculados em cursos de graduação presenciais na cidade de Pelotas, Rio Grande do Sul (RS). Foram incluídos indivíduos com idade igual ou superior a 18 anos e que estivessem cursando, no mínimo, o segundo semestre da graduação.

A coleta de dados foi realizada por meio de questionário autoaplicável, disponibilizado na Plataforma Google Formulários e divulgado nas redes sociais entre maio e novembro de 2024, contemplando questões sociodemográficas, desempenho acadêmico (mensurado pelo coeficiente de aprendizagem) e avaliação do estilo de vida por meio da escala *Short Multidimensional Inventory on Lifestyle*

*Evaluation (U-SMILE)*. Esse instrumento, validado no Brasil por DE BONI et al., (2023), é composto por 24 questões distribuídas em sete domínios: dieta e nutrição (3 questões); uso de substâncias lícitas e ilícitas (4 questões); atividade física (3 questões); gerenciamento de estresse (2 questões); sono (3 questões); suporte social (5 questões) e ambiente (tempo ao ar livre e exposição a telas, 4 questões). O instrumento utiliza modelo *Likert* de quatro pontos, onde maiores escores indicam um melhor estilo de vida.

Os dados coletados foram analisados no software IBM SPSS versão 26.0 através de análises descritivas, frequências absoluta e relativa para variáveis categóricas e média e desvio-padrão para variáveis numéricas. Nas associações, utilizou-se teste de correlação de Spearman para análise bivariada (VIEIRA, 2021). Para valores com significância estatística, considerou-se  $p \leq 0,05$ .

Ademais, este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Católica de Pelotas (parecer nº 7.017.295), e respeitou todos os princípios da Declaração de Helsinki e da Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Entre os 220 universitários que compuseram a amostra, 67,3% eram do sexo feminino. A média de idade foi de 24,3 anos ( $dp \pm 5,9$ ), variando entre 18 e 49 anos. A maior parte dos estudantes era vinculada à Universidade Católica de Pelotas (54,1%), e possuíam boas médias gerais de desempenho acadêmico, com 8,61 pontos ( $dp \pm 1,02$ ). Nas análises bivariadas expressas na Tabela 1, observou-se em termos gerais, que melhores indicadores de estilo de vida se associam à um maior desempenho acadêmico ( $p=0,001$ ), especialmente nos domínios dieta e nutrição ( $p=0,016$ ) e suporte social ( $p=0,008$ ). Além disso, verificou-se que a ausência ou redução do consumo de substâncias esteve relacionada a melhores resultados ( $p<0,001$ ).

Tabela 1: Correlação dos domínios da U-SMILE com o desempenho acadêmico na amostra de universitários de Pelotas, RS, 2024 (N=220).

Domínios U-SMILE	Desempenho acadêmico	
	Coeficiente de correlação (r)	p-valor
Dieta e Nutrição	0,167	0,016
Uso de substâncias	0,329	<0,001
Atividade Física	-0,127	0,069
Estresse	0,090	0,198
Sono	0,073	0,295
Suporte Social	0,183	0,008
Ambiente	-0,017	0,812
Total	0,220	0,001

A presente pesquisa identificou associação entre alguns indicadores de estilo de vida e maior desempenho acadêmico, ainda que as correlações tenham se mostrado de magnitude fraca. A literatura científica reforça que os domínios do estilo de vida estão relacionados tanto à satisfação pessoal quanto ao bem-estar no ambiente universitário. No domínio dieta e nutrição, NEUMANN et al. (2024) observaram que estudantes que consomem frutas e verduras regularmente, utilizam sal e açúcar de forma equilibrada e mantêm adequada ingestão de água tendem a apresentar melhor desempenho acadêmico. Em contrapartida, padrões alimentares caracterizados por excesso de calorias, alto consumo de açúcares e ausência de frutas, verduras e vegetais associam-se a resultados insatisfatórios, achado que converge com os dados da presente pesquisa (NEUMANN et al., 2024).

Quanto ao uso de substâncias, o abuso de álcool é descrito como marcador de estilo de vida menos saudável (EL ANSARI et al., 2020). Nesse sentido, HAYEK et al. (2020) verificaram que hábitos relacionados ao uso de substâncias se associam a piores desempenhos acadêmicos, e que estudantes com médias mais baixas apresentavam maior propensão ao tabagismo e alcoolismo. Esses achados corroboram os resultados desta pesquisa, indicando que práticas vinculadas a um estilo de vida saudável contribuem para melhores resultados acadêmicos.

No que se refere ao suporte social, o presente estudo evidenciou associação positiva entre maiores escores nesse domínio e melhor desempenho acadêmico. GOMES; SOARES (2013) destacam que estudantes com desempenho satisfatório consideravam suficiente o suporte obtido de professores e colegas em sala de aula, enquanto aqueles com desempenho acadêmico excelente relatavam que o apoio familiar e de amigos externos ao contexto universitário era fundamental para alcançar melhores resultados. Dessa forma, observa-se que tanto o suporte social proveniente do ambiente acadêmico quanto o de fora dele são determinantes para o desempenho dos estudantes (GOMES; SOARES, 2013).

#### **4. CONCLUSÕES**

Este estudo contribui para o avanço do conhecimento científico ao explorar a relação entre estilo de vida e desempenho acadêmico no contexto universitário. Através dos resultados, pode-se observar que hábitos alimentares adequados, ausência ou consumo moderado de substâncias e presença de suporte social configuram fatores relevantes para o desempenho acadêmico de universitários. Ressalta-se, ainda, a importância de novas investigações acerca das repercussões do estilo de vida no contexto acadêmico.

A pesquisa destaca a importância de compreender como hábitos e comportamentos adotados por estudantes do ensino superior podem influenciar seu desenvolvimento acadêmico e seu bem-estar. Ao evidenciar essa associação, o trabalho abre espaço para novas investigações e para a elaboração de estratégias que promovam estilos de vida mais saudáveis, com potencial de impactar positivamente a trajetória acadêmica e profissional dos universitários.

#### **5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

AL-HAIFI, A. R.; AL-AWADHI, B. A.; BUMARYOUM, N. Y.; ALAJMI, F. A.; ASHKANANI, R. H.; AL-HAZZAA, H. M. The association between academic performance indicators and lifestyle behaviors among Kuwaiti college students.

*Journal of Health, Population and Nutrition*, London, v.42, n.1, p.27, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s41043-023-00370-w>

DE BONI, R. B.; MOTA, J. C.; SCHUCH, F. B.; PIRES, D. A.; MATIAS, T. S.; MONTEIRO-JUNIOR, R. S.; DESLANDES, A. C.; SILVA, D. R.; MOURA, H. F.; GALVÃO-COELHO, N.; JESUS-MORALEIDA, F. R. de; KAPCIZNKI, F.; BALANZÁ-MARTINEZ, V. U-SMILE: A brief version of the Short Multidimensional Inventory on Lifestyle Evaluation. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, Porto Alegre, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2023-0722>

EL ANSARI, W.; SALAM, A.; SUOMINEN, S. Prevalence and socio-demographic, academic, health, and lifestyle predictors of illicit drug/s use among university undergraduate students in Finland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Basel, v.17, n.14, p.5094, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph17145094>

GOMES, G.; SOARES, A. B. Inteligência, habilidades sociais e expectativas acadêmicas no desempenho de estudantes universitários. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, Porto Alegre, v.26, n.4, p.780-789, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-79722013000400011>

HAYEK, J.; SCHNEIDER, F.; TUENI, M.; DE VRIES, H. Is academic achievement related to Mediterranean diet, substance use and social-cognitive factors? Findings from Lebanese adolescents. *Nutrients*, Basel, v.12, n.5, p.1535, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu12051535>

NEUMAN, J.; INA, E. A.; HUQ, S. O.; BLANCA, A.; PETROSKY, S. N. Cross-sectional analysis of the effect of physical activity, nutrition, and lifestyle factors on medical students' academic achievement. *Cureus*, San Francisco, v.16, n.3, e56343, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.7759/cureus.56343>

VALIC, M.; PECOTIC, R.; LUSIC, L.; PEROS, K.; PRIBUDIC, Z.; DOGAS, Z. The relationship between sleep habits and academic performance in dental students in Croatia. *European Journal of Dental Education*, Copenhagen, v.18, n.4, p.187-194, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/eje.12081>

VIEIRA, S. *Introdução à bioestatística*. Rio de Janeiro: Grupo GEN, 2021. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788595158566/>

WHO. *The world health report 2002: Reducing risks, promoting healthy life*. Geneva: World Health Organization, 2002.