

Fatores de risco cardiovascular em universitários: impacto sobre a saúde geral*Cardiovascular risk factors in university students: impact on overall health*Michele Cerqueira Ferreira¹Paloma Souza Carvalho²Cecília Moreira³Rodrigo De Faveri Moreira⁴Miréia Aparecida Bezerra Pereira⁵Walmirton Bezerra D'Alessandro⁶Elizângela Sofia Ribeiro Rodrigues⁷**RESUMO**

As doenças cardiovasculares estão entre as maiores causas de morbimortalidade mundial. Neste sentido, nota-se a presença dos fatores de risco cardiovasculares, os quais podem estar instalados mesmo na população jovem. O objetivo deste estudo foi verificar possíveis relações entre apresentar fatores de risco cardiovascular e os níveis de saúde geral de estudantes universitários da área da saúde da Universidade de Gurupi (UnirG). Com amostra de 323 participantes, observou-se predominância do sexo feminino (73.06%) e maior frequência nas faixas etárias de 18-20 e 21-23 anos. Verificou-se associação significativa entre “saúde geral inferior” e a presença de fatores de risco modificáveis, como sedentarismo, altos níveis de estresse, hábitos dietéticos negativos e consumo de álcool ($p < 0.05$). Estes achados indicam que, mesmo em populações jovens, comportamentos relacionados ao estilo de vida podem comprometer a saúde geral e aumentar o risco cardiovascular. O estilo de vida universitário, marcado por exigências acadêmicas, alimentação inadequada, inatividade física e estresse, pode atuar como gatilho para o desenvolvimento de condições crônicas. Diante disso, destaca-se a importância de intervenções educativas que promovam hábitos de vida saudáveis, reduzam fatores de risco e estimulem práticas preventivas, contribuindo para promoção da saúde e redução de morbimortalidade cardiovascular neste grupo populacional.

Palavras-chave: Fatores de Risco Cardiovascular. Estilo de Vida. Promoção da Saúde. Estudante Universitário. Estudantes de Ciências da Saúde.

ABSTRACT

Cardiovascular diseases are among the leading causes of morbidity and mortality worldwide. In this regard, cardiovascular risk factors are present even in young people. The aim of this study was to investigate possible relationships between cardiovascular risk factors and the general health levels of health students at the University of Gurupi (UnirG). With a sample of 323 participants, there was a predominance of females (73.06%) and a higher frequency in the 18-20 and 21-23 age groups. A significant association was found between “poor general health” and the presence of modifiable risk factors, such as physical inactivity, high stress levels, poor dietary habits, and alcohol consumption ($p < 0.05$). These findings indicate that, even in

¹ Graduada em Fisioterapia. Universidade de Gurupi - UnirG, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-4826-6784>. E-mail: michele.c.ferreira@unirg.edu.br

² Graduada em Fisioterapia. Universidade de Gurupi - UnirG, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-8941-1573>. E-mail: paloma.s.carvalho@unirg.edu.br

³ Graduada em Direito. Universidade de Gurupi - UnirG, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-7626-7443>. E-mail: cecilia.moreira@unirg.edu.br

⁴ Doutorando pelo Programa de Pós Graduação em Biodiversidade e Biotecnologia - Rede Bionorte. Universidade Federal do Tocantins - UFT, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6141-8476>. E-mail: rodrigofmoreira@yahoo.com.br

⁵ Docente na Universidade de Gurupi - UnirG. Doutora em Produção Vegetal pela Universidade Federal do Tocantins - UFT, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3035-6249>. E-mail: mireia@unirg.edu.br

⁶ Docente na Universidade de Gurupi - UnirG. Doutor em Medicina Tropical pela Universidade Federal de Goiás - UFG, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2897-9770>. E-mail: walmirton@unirg.edu.br

⁷ Docente na Universidade de Gurupi - UnirG. Doutora pelo Programa de Pós Graduação em Biodiversidade e Biotecnologia - Rede Bionorte. Universidade Federal do Tocantins - UFT, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4248-3085>. E-mail: elizangela@unirg.edu.br

young populations, lifestyle-related behaviors can compromise general health and increase cardiovascular risk. The university lifestyle, marked by academic demands, poor diet, physical inactivity, and stress, can act as a trigger for the development of chronic conditions. Given this, it is important to highlight the importance of educational interventions that promote healthy lifestyle habits, reduce risk factors, and encourage preventive practices, contributing to health promotion and reducing cardiovascular morbidity and mortality in this population group.

Keywords: Cardiovascular Risk Factors. Lifestyle. Health Promotion. University Students. Health Sciences Students.

1. INTRODUÇÃO

Segundo o American College of Cardiology, as doenças cardiovasculares (DCVs) são a principal causa mundial de morbimortalidade, responsáveis por gastos na ordem de 200 bilhões de dólares anuais relativos a serviços de saúde, medicamentos e perda de produtividade (ARNETT et al., 2019), pelas complicações cardiovasculares e cerebrovasculares associadas (KANEKO et al., 2023). No Brasil, as DCVs constituem a principal causa de mortes e internações.

As taxas de internações no Brasil por doenças cardiovasculares, doenças isquêmicas do coração e doenças cerebrovasculares, até 2016, chegaram a 1.785.768, 406.232 e 260.625, respectivamente (FIGUEIREDO et al., 2020). Dados do DATASUS, do Ministério de Saúde, relativos ao total de mortes por DCVs ocorridos no Brasil, registraram 364.132 mortes em 2019 (SILVA et al., 2022), o que enfatiza a necessidade de identificar os possíveis fatores de risco cardiovascular associados e estabelecer metas preventivo terapêuticas direcionadas à saúde da população.

Os fatores de risco cardiovascular podem ser classificados em não modificáveis e modificáveis. Os fatores não modificáveis são associados a características intrínsecas, ligadas ao gênero, idade e predisposição genética. Os modificáveis ou controláveis são os hábitos de vida e comportamentos, tais como tabagismo, etilismo, alimentação inadequada, obesidade total e abdominal, sedentarismo e estresse e as comorbidades tais como dislipidemias, hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus, fibrinogênio alto, resistência insulínica e síndrome metabólica (ARNETT et al., 2019; SILVA et al., 2020).

Segundo Tokgozoglu et al. (2020) controlar os fatores de risco modificáveis, tais como hábitos alimentares deletérios, sedentarismo, tabagismo, estresse e obesidade, é primordial para a manutenção da saúde e prevenção das doenças cardiovasculares. A notória presença dos fatores de risco modificáveis, presentes no desenvolvimento e instalação das DCVs têm se apresentado maior em indivíduos mais jovens comparado a idosos, o que enfatiza a necessidade de se estabelecer estratégias preventivas para modificação dos fatores de risco direcionadas à todas as faixas etárias, sobretudo para jovens e adultos (KANEKO et al., 2023).

Estudo sobre a prevalência de fatores de risco cardiovasculares modificáveis e não-modificáveis em estudantes universitários, realizado por meio de questionário

autoadministrado, demonstrou a presença de múltiplos fatores de risco nesta população. Houve sedentarismo em 33.74% da amostra, 69.04% relataram seguir uma dieta mista e 8.97% afirmaram ter hábito predominante em alimentos ricos em gordura, sódio e alimentos processados. Houve ainda relato de hábito tabágico com uso de cigarro convencional ou eletrônico em 4.02% dos estudantes. Houve relato de histórico familiar de doenças cardiovasculares em 76.47% dos participantes. Foi observada presença de diagnóstico de doenças cardiovasculares em 6.19%, com descrição de arritmias cardíacas detectadas em 40% e hipertensão arterial sistêmica em 25%. Além disso, foi detectado estresse em 52.94% em níveis moderados, 29.10% em níveis altos e 5.26% em níveis extremos (CARVALHO et al., 2025).

A detecção precoce de fatores de risco cardiovascular em universitários é extremamente preocupante e sinaliza para a necessidade de novas pesquisas, sobretudo que relacionem a presença de fatores de risco cardiovascular e a saúde geral. Segundo Guerriero et al. (2025), os estudantes universitários são particularmente vulneráveis ao estresse do ambiente acadêmico e, portanto, mais propensos aos possíveis efeitos sinérgicos dos fatores de risco cardiovasculares modificáveis, o que pode por sua vez contribuir para o adoecimento e perda na qualidade de vida.

Considerando que o ambiente universitário pode favorecer a exposição a diversos fatores de risco cardiovasculares modificáveis, os quais estão associados ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares, este estudo teve como objetivo verificar possíveis relações entre apresentar fatores de risco cardiovascular e os níveis de saúde geral de estudantes universitários.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Após apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEP) da Universidade de Gurupi - UnirG, obteve-se aprovação sob o parecer nº 7.761.666 e CAAE 90951425.60000.5518. Para o cálculo amostral foi aplicada correção para população finita, sendo considerada uma margem de erro de 5% e um nível de confiança de 95%. Do total de 1.692 estudantes matriculados nos diversos cursos da área da saúde da Universidade de Gurupi - UnirG, Campus Gurupi, obteve-se o número amostral calculado correspondente a 314 discentes.

Foi estabelecido um acréscimo de 3% para cobrir eventuais perdas ou recusas. Dessa forma embora o tamanho amostral calculado fosse 314, o número amostral final estabelecido foi de 323. Os voluntários foram convidados a participar da pesquisa após leitura e aceite do termo de consentimento livre e esclarecido.

Como critério de inclusão foram considerados acadêmicos matriculados na área da saúde, lotados no Campus Gurupi, devidamente matriculados em um dos cursos da área da saúde. Foram convidados acadêmicos dos cursos de medicina, enfermagem, fisioterapia, educação física, farmácia, odontologia e psicologia, de ambos os gêneros.

Foram definidos como critérios de exclusão os indivíduos que não estivessem regularmente matriculados na Universidade de Gurupi (UnirG), Campus Gurupi, em cursos da área da saúde, bem como aqueles com deficiência visual ou comprometimento cognitivo que inviabilizasse a participação na pesquisa. A etapa de coleta de dados foi realizada no segundo semestre de 2025.

O estudo adotou delineamento transversal, com abordagem quantitativa e qualitativa, sendo a obtenção dos dados efetuada por meio de um questionário eletrônico elaborado na plataforma Google Forms. O instrumento contemplou questões objetivas e subjetivas relacionadas aos fatores de risco cardiovasculares, hábitos de vida e aspectos associados às doenças cardiovasculares, com o objetivo de verificar possíveis relações entre apresentar fatores de risco cardiovascular e os níveis de saúde geral detectados em estudantes universitários.

Foram investigados sexo, faixa etária, os fatores de risco cardiovascular sedentarismo, estresse, hábitos dietéticos indevidos, consumo de bebidas alcoólicas e tabagismo, e ainda os níveis de saúde geral. Para análise estatística foi utilizado o programa BioEstat 5.3, sendo aplicado o teste Odds Ratio (OR) para comparação das proporções obtidas, em tabelas de contingência 2 x 2. Foi ainda obtido o intervalo de confiança (IC). Para todas as análises foi considerado o nível de significância mínimo de 5%.

3. RESULTADOS

De acordo com cálculo amostral inicial seriam necessários investigar 314 discentes. Entretanto devido ao acréscimo de 3% para cobrir eventuais perdas ou recusas, o número amostral final estabelecido foi de 323 voluntários.

Dessa forma, 323 universitários foram avaliados, sendo 236 (73.06 %) do sexo feminino e 87 (26.94 %) do sexo masculino. Houve universitários na faixa etária verificada de 17 a 60 anos, entretanto notou-se uma frequência mais alta nas faixas etárias entre 18-20 anos e entre 21-23 anos. A caracterização geral da amostra encontra-se na Tabela 1.

Tabela 1. Estratificação amostral quanto ao sexo e faixa etária

Sexo - 323 (100%)					
Feminino		236 (73.06 %)		Masculino	
				87 (26.94 %)	
Faixa etária (anos) - 323 (100%)					
≤17	2 (1%)	18-20	137 (42%)	21-23	111 (34%)
24-26	35 (11%)	27-30	13 (4%)	31-35	12 (4%)
36-40	8 (2%)	41-50	3 (1%)	51-60	2 (1%)

Os dados referentes à saúde geral e fatores de risco cardiovascular foram expressos na Tabela 2. A saúde geral foi avaliada em dois níveis, Saúde Geral Ruim - Boa (SG ±) e Saúde Geral Ótima - Excelente (SG ++). Foi ainda verificada a chance de haver relação entre os níveis de saúde apresentados com a presença dos fatores de risco cardiovasculares, tais como o sedentarismo, apresentar níveis altos de estresse, ter hábitos dietéticos indevidos, consumir bebidas alcoólicas e ser fumante.

Verificou-se que a probabilidade de ser sedentário (OR = 1.7888; p = 0.0324), ter estresse alto (OR = 2.5677; p = 0.0006), apresentar hábitos dietéticos negativos (OR = 1.9453; p= 0.0232) e apresentar consumo de bebidas alcoólicas (OR = 1.7246; p = 0.0277) foi 1.7, 2.5, 1.9 e 1.7 vezes superior, respectivamente a cada fator de risco cardiovascular, entre portadores de saúde geral inferior (ruim - boa), comparado àqueles que referiram saúde geral superior (ótima - excelente).

Tabela 2. Saúde geral e fatores de risco cardiovascular

Saúde Geral*		Fatores de Risco Cardiovascular (N=323) 100%									
		F	NF	S	A	EA	EB	HDN	HDP	CBA	SCBA
SG ±	N	11	200	80	128	87	120	68	143	119	92

	%	3%	62%	25%	39%	27%	37%	21%	44%	37%	28%
SG ++	N	2	110	29	83	24	85	22	90	48	64
	%	1%	34%	9%	26%	8%	26%	7%	28%	15%	20%
OR		3.0250		1.7888		2.5677		1.9453		1.7246	
p - valor		0.2324		0.0324		0.0006		0.0232		0.0277	
IC 95%		0.6586-13.8937		1.0777-2.9692		1.5106-4.3645		1.1242-3.3661		1.0858-2.7394	

Legenda: OR (Odds Ratio); IC (Intervalo de Confiança 95%); SG ± (Saúde Geral Ruim - Boa); SG ++ (Saúde Geral Ótima - Excelente); F (Fumante: fumantes atuais); NF (Não Fumante: não fumantes e ex-fumantes); S (Sedentário); A (Ativo); EA (Estresse Alto: níveis de estresse alto e extremo); EB (Estresse Baixo: níveis de estresse baixo e moderado); HDN (Hábitos Dietéticos Negativos: consumo de alimentos ricos em gordura, sódio e itens processados ≥ 3 dias na semana); HDP (Hábitos Dietéticos Positivos: consumo de alimentos ricos frutas, verduras e fibras, com consumo de alimentos ricos em gordura, sódio e itens processados ≤ 2 dias na semana); CBA (Consumo de Bebidas Alcoólicas); SCBA (Sem Consumo de Bebidas Alcoólicas). *Na categoria SG (Saúde Geral), 3 (1%) dos que referiram ter níveis de saúde Ruim-Boa não referiram ser sedentários ou ativos; nas duas categorias de saúde, 7(2%) não referiram os níveis de estresse (alto ou baixo).

4. DISCUSSÃO

A maior prevalência observada de estudantes do sexo feminino 236 (73.06 %), entre o público universitário pode estar associada a um maior engajamento desse grupo em processos de capacitação e qualificação profissional. Evidências indicam que as mulheres têm ampliado progressivamente sua participação em atividades de formação acadêmica, possivelmente em resposta às exigências de um mercado de trabalho cada vez mais competitivo e seletivo (OECD, 2020).

A faixa etária jovem observada em sua grande maioria 18-20 e 21-23 anos, com 137 (42%) e 111 (34%) respectivamente, também reflete uma tendência de longa data, onde os jovens tendem a dar continuidade aos seus estudos para continuar buscando por mais qualificação e consequentemente aumentar as chances pessoais de inserção no mercado profissional, comparado a outras faixas etárias (CEMBRANEL et al., 2024).

Apresentar fatores de risco cardiovasculares são pré dispositivos reconhecidos como capazes de influenciar nos níveis de saúde geral. Da mesma forma, o inverso, ou seja, ter saúde geral ruim também é um fator predisponente a ter fatores de risco associados (GRAUMAN et al., 2021).

Neste estudo, entre portadores de saúde geral inferior (ruim - boa), ser sedentário, ter níveis de estresse alto, apresentar hábitos dietéticos negativos e consumir bebidas

alcoólicas apresentou risco superior quando comparado àqueles que referiram saúde geral superior (ótima - excelente), ($p < 0.05$). Estes achados mostram que, embora os fatores de risco cardiovasculares sejam mais comumente encontrados em pessoas de idade avançada, o público jovem não está isento de sofrer com essas comorbidades, o que pode, direta ou indiretamente, afetar o estado de saúde geral do indivíduo de forma negativa.

O estilo de vida universitário, associado aos altos padrões de exigência atual, bem como a alimentação muitas vezes deficitária, o consumo de drogas lícitas e a inatividade física, associados aos altos padrões de estresse, podem agir como gatilho para a instalação de doenças e perda na qualidade de vida (SALAZAR-GRANIZO et al., 2024). Outros estudos também detectaram presença de fatores de risco cardiovascular em estudantes universitários (RODRIGUES et al., 2008; CARVALHO et al., 2025), o que confirma os achados deste estudo.

Países em desenvolvimento avançaram nos aspectos industriais, urbanos e econômicos, melhoraram os índices de saúde e de expectativa de vida, entretanto o novo estilo de vida levou a fatores comportamentais nocivos, marcados por alimentação inadequada, inatividade física e obesidade, o que associado ao tabagismo contribui para as doenças cardiovasculares. Por outro lado, mesmo em indivíduos com predisposição genética às morbidades cardiovasculares, o controle dos fatores de risco modificáveis mostrou-se benéfico (TOKGOZOGLU et al., 2020), o que enfatiza a necessidade do monitoramento em todas as populações, especialmente em adultos jovens, tais como os universitários.

O estudo de Kaneko et al. (2023) verificou a relação da idade e dos fatores de risco modificáveis, bem como a incidência dos eventos cardiovasculares e cerebrovasculares. Foram acompanhados 3.027.839 participantes sem histórico de doenças cardiovasculares durante 3 anos e 1 mês. Registrou-se 6.315 casos de infartos, 56.447 casos de angina, 28.079 eventos cerebrovasculares e 56.369 casos de insuficiência cardíaca, e verificou-se que todos os eventos apresentaram relação ascendente positiva com o aumento da idade.

Entretanto a obesidade, a hipertensão e o diabetes nas análises de regressão multivariável comparadas aos eventos cardio e cerebrovasculares reduziram com a idade, sendo maior em adultos jovens e pessoas de meia idade, comparado aos idosos (KANEKO et al., 2023), o que demonstra o risco dos achados deste estudo em universitários, pois a

detecção de sedentarismo, níveis altos de estresse, consumo de bebidas alcoólicas e a presença de hábitos dietéticos negativos constituem-se como fatores de risco que podem levar à um aumento futuro da morbimortalidade à longo prazo nesta população.

Medeiros et al. (2019) investigaram a possível simultaneidade em apresentar fatores de risco cardiovasculares e apresentar determinadas características sociodemográficas em 1.553 idosos. Foram identificados ter insuficiente consumo de alimentos saudáveis (frutas, legumes e vegetais), sedentarismo, etilismo e tabagismo. Verificou-se que 57.6% dos idosos apresentaram múltiplos fatores de risco para doenças cardiovasculares, com destaque para o sedentarismo associado à insuficiência no consumo alimentar saudável. Na avaliação concomitante dos fatores de risco, os homens apresentaram uma probabilidade 11% maior de acumular fatores de risco comparado às mulheres. Foi observado redução de 4% na propensão em acumular fatores de risco concomitantes para cada ano adicionado ao nível de escolaridade.

Entretanto, segundo Miguez et al. (2023) ao avaliar o consumo de álcool entre adolescentes brasileiros dos 12 aos 17 anos, verificou-se uma prevalência de 22.1%, sobretudo para jovens dos 15 aos 17 anos. Apresentar níveis socioeconômicos mais altos e viver sozinho ou com apenas um dos pais, foram fatores preponderantes para a presença do hábito alcoólico, o que pode ter ocorrido nesta pesquisa.

Neste estudo, com estudantes universitários, supostamente mais inclinados a morar longe de casa para estudar, muitos atuantes no mercado de trabalho ou ainda sustentados pelos pais, foi verificada a presença do consumo de bebidas alcoólicas, sendo considerado fator predisponente para reduzir os níveis de saúde e, portanto, considerado um hábito deletério.

O estudo de Guerriero et al. (2025), avaliou universitários quanto a correlação entre praticar atividade física e apresentar estresse e bem-estar mental. Foi identificada uma correlação positiva entre atividade física e redução do estresse. As modalidades físicas, independentemente do tipo, mostraram-se eficazes para controlar o estresse e o bem-estar mental do público estudantil universitário, o que é satisfatório. Dados como estes enfatizam a importância de programas institucionais preventivos para todas as faixas etárias.

Silva et al. (2020), avaliaram a associação entre renda familiar e fatores de risco cardiovascular em 2.063 jovens adultos, entre 23 e 25 anos. Verificou-se que mulheres com maior renda apresentaram menores prevalências de fatores de risco comparado às de

menor renda, sendo observado taxas menores de HDL baixo, obesidade, resistência insulínica, pressão arterial, sedentarismo, síndrome metabólica e ingestão calórica ($p < 0.05$), o que também foi observado nos homens de maior renda quanto ao HDL e sedentarismo ($p < 0.05$). Os índices mais altos de renda aparentemente favoreceram o acesso aos hábitos saudáveis de vida e aos serviços de saúde, o que pode ter contribuído para a não detecção de níveis alarmantes de outros fatores de risco cardiovasculares neste estudo, por se tratar de universitários matriculados em instituição que recolhe mensalidades, o que supostamente implica em ter níveis socioeconômicos mais satisfatórios.

Os impactos do estilo de vida moderno, associados aos fatores de risco cardiovasculares, cada vez mais presentes na sociedade, podem trazer impactos atuais e futuros sobre a saúde dos indivíduos, o que requer atenção e cuidado. Diante desta realidade, programas institucionais são fundamentais para minimizar os prejuízos sobre a saúde e para estimular a adoção de um estilo de vida saudável a longo prazo (BLINNIKOVA et al., 2024).

Diante desse cenário, torna-se evidente a necessidade de implementação de programas institucionais permanentes voltados à promoção da saúde, com foco na modificação dos fatores de risco cardiovasculares desde a juventude. Estratégias que estimulem a prática regular de atividade física, a adoção de hábitos alimentares saudáveis, o manejo do estresse e a redução do consumo de substâncias nocivas são fundamentais para prevenir o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e promover benefícios duradouros à saúde individual e coletiva (SANUSI et al., 2023).

Os achados deste estudo contribuem para enfatizar a necessidade do fortalecimento de políticas de prevenção e promoção da saúde no ambiente universitário, ressaltando a importância de intervenções precoces e contínuas que favoreçam a construção de um estilo de vida saudável ao longo do curso de vida.

Como limitações do estudo aponta-se o delineamento transversal, fator que limita a projeção de inferências causais; o uso de dados autorreferidos, os quais podem ser imprecisos; a ausência de análise multivariada pela exigência do delineamento de dados e a aplicabilidade estatística apropriada; a predominância do sexo feminino comumente encontrada nas instituições de ensino superior, o que pode produzir dados que não refletem toda a população; e por fim a realização do estudo em uma única instituição, tendo em vista

que estudos multicêntricos são preferíveis. Em conjunto estes fatores podem sinalizar limitações que podem impactar a generalização dos resultados.

5. CONCLUSÕES

Observou-se associação estatisticamente significativa entre a presença de fatores de risco cardiovasculares modificáveis e os níveis de saúde geral considerados inferiores em estudantes universitários da área da saúde da Universidade de Gurupi. Neste contexto, destacaram-se de forma negativa o sedentarismo, os altos níveis de estresse, os hábitos dietéticos inadequados e o consumo de bebidas alcoólicas, indicando uma relação bidirecional entre o estado de saúde percebido e a exposição aos fatores de risco cardiovascular.

Apesar da amostra ser predominantemente composta por indivíduos jovens, faixa etária tradicionalmente considerada de menor risco para eventos cardiovasculares, os achados reforçam que esse grupo não está isento do impacto deletério de comportamentos inadequados à saúde geral. A maior vulnerabilidade observada entre universitários pode estar relacionada às demandas acadêmicas, ao estilo de vida adotado durante a graduação e à exposição contínua a fatores estressores, os quais atuam de forma sinérgica no comprometimento da saúde geral e da qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ARNETT, D. K. et al. Acc/Aha Guideline On The Primary Prevention Of Cardiovascular Disease: A Report Of The American College Of Cardiology/American Heart Association Task Force On Clinical Practice Guidelines. **Circulation**, V. 140, N. 11, P. E596–E646, 2019.

BLINNIKOVA, K.; COHEN, C. W.; MCKEAG, I. D. Lifestyle Intervention for the Prevention of Cardiovascular Disease. **Primary Care: Clinics in Office Practice**, v. 51, n. 1, p. 13–26, mar. 2024.

CARVALHO, P. S. et al. Prevalência de fatores de risco cardiovasculares modificáveis e não-modificáveis em estudantes universitários. **Caderno Pedagógico**, v. 22, n. 13, p. e21734, 2025.

CEMBRANEL, P. et al. Perspectivas de inserção de jovens no mercado de trabalho. **Revista de Carreiras e Pessoas**, v. 14, n. 2, p. 291–308, 2024.

FIGUEIREDO, F. S. F. et al. Distribution and spatial autocorrelation of the hospitalizations for cardiovascular diseases in adults in Brazil. **Revista gaucha de enfermagem**, v. 41, p. e20190314, 2020.

GRAUMAN, Å. et al. **Good general health and lack of family history influence the underestimation of cardiovascular risk: a cross-sectional study.** European Journal of Cardiovascular Nursing, v. 20, n. 7, p. 676–683, 2021.

GUERRIERO, M. A. et al. Relationship between sedentary lifestyle, physical activity and stress in university students and their life habits: A scoping review with PRISMA checklist (PRISMA-ScR). **Brain Sciences**, 15(1), 78, 2025.

KANEKO, H. et al. Age-dependent association between modifiable risk factors and incident cardiovascular disease. **Journal of the American Heart Association**, 12(2), 2023.

MEDEIROS, P. A. et al. Prevalência e simultaneidade de fatores de risco cardiovasculares em idosos participantes de um estudo de base populacional no sul do Brasil. **Revista brasileira de epidemiologia**, 22, e190064. 2019.

MIGUEZ, F. G. G., OLIVEIRA, G., CORREA, M. M., & OLIVEIRA, E. R. A. Study of Cardiovascular Risks in Adolescents (ERICA): alcohol consumption and associated factors. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, 26, e230025, 2023.

OECD. **How have women's participation and fields of study choice in higher education evolved over time?** Education Indicators in Focus, n. 74, OECD Publishing, Paris, 9 mar. 2020.

RODRIGUES, E. S. R.; CHEIK, N. C.; MAYER, A. F. Nível de atividade física e tabagismo em universitários. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 42, n. 4, p. 672-678, ago. 2008.

SALAZAR-GRANIZO, YOLANDA E. et al. Lifestyles and Academic Stress in University Students of Health Sciences: A Mixed-Methodology Study. **Healthcare (Basel)**, v. 12, n. 14, art. 1384, 11 jul., 2024.

SANUSI, A., et al. Cardiovascular health promotion: A systematic review involving effectiveness of faith-based institutions in facilitating maintenance of normal blood pressure. **PLOS Global Public Health**, v. 3, n. 1, e0001496, 20 jan., 2023.

SILVA, F. A. C. C. et al. Socioeconomic status and cardiovascular risk factors in young adults: a cross-sectional analysis of a Brazilian birth cohort. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, 23, e200001, 2020.

SILVA, M. et al. Caracterização do perfil epidemiológico da mortalidade por doenças cardiovasculares no Brasil: um estudo descritivo. **Enfermagem Brasil**, v. 21, n. 2, p. 154–165, 2022.

TOKGOZOGLU, L. et al. Diet, Lifestyle, Smoking. Em Handbook of Experimental Pharmacology. **Springer Berlin Heidelberg**, 2022:270:3-24, 2020.

ZHANG, H. et al. Exercise alleviates cardiovascular diseases by improving mitochondrial homeostasis. **Journal of the American Heart Association**, 13 (19), 2024.