




Marcos Roberto dos SANTOS*

 <https://orcid.org/0000-0002-2421-6370>


Viviane Kawano DIAS**

 <https://orcid.org/0000-0001-5996-1701>


Andressa Alves COSTA***

 <https://orcid.org/0000-0002-5546-1248>


Gleislayne Vitorino FIGUEIREDO****

 <https://orcid.org/0009-0006-6521-1951>

Ana Júlia Guerche de ALMEIDA*****

 <https://orcid.org/0009-0002-7191-6721>

Leticia Bonfim SANTANA*****

 <https://orcid.org/0009-0005-2438-2036>

Recebido em: 19 de março de 2025.

Aprovado em: 06 de novembro de 2025.

A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E USO DE SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS ENTRE UNIVERSITÁRIOS*

RESUMO

Esta pesquisa teve como objetivo determinar os níveis de prática de atividade física, saúde e o consumo de substâncias psicoativas entre universitários, de uma instituição, da cidade de Santa Fé do Sul/SP. O estudo foi caracterizado como uma pesquisa de campo exploratória, de caráter descritivo. Participaram 538 universitários, de ambos os sexos, de diferentes cursos, selecionados intencionalmente, pelo fato de serem regularmente matriculados e que aceitaram responder, voluntariamente, os seguintes instrumentos de pesquisa: Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), Short Form-36 (SF-36, versão curta) e o teste de triagem do envolvimento com álcool, tabaco e outras substâncias (ASSIST), conforme Parecer Consubstanciado n. 5.448.288. Em síntese, a saúde geral dos universitários pesquisados foi considerada por 37% dos avaliados como boa, 27,9% muito boa, 17,7% regular e 15,4% excelente. Já sobre o nível de atividade física, verificou-se que 12,1% dos universitários realizam atividade física vigorosa todos os dias da semana, 28,6% de segunda a sexta-feira, 21,4% até três vezes na semana, 8,2% somente um dia da semana e 29,7% raramente ou nunca. Quanto ao consumo de substâncias psicoativas foi possível notar que álcool apresentou maior consumo, 18,48 %, seguida do tabaco e derivados 7,2%, maconha 4,1% e outras substâncias 4%. Pode-se concluir que os universitários apresentam uma ótima percepção sobre o nível de saúde. Em relação à prática de atividades físicas vigorosas a moderada intensidade, o nível é regular. Já no que diz respeito ao consumo de substâncias psicoativas, o álcool e o tabaco e derivados encontram-se entre as mais consumidas.

Palavras-chave: Substâncias psicoativas. Atividade Física. Saúde. Universitários.

PHYSICAL ACTIVITY PRACTICE, HEALTH, AND PSYCHOACTIVE SUBSTANCE USE AMONG UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT

This study aimed to determine the levels of physical activity practice, health status, and psychoactive substance use among university students from an institution located in the city of Santa Fé do Sul, São Paulo, Brazil. The study was characterized as an exploratory field research with a descriptive approach. A total of 538 university students of both sexes, enrolled in different academic programs, participated in the study. Participants were intentionally selected based on being regularly enrolled and voluntarily agreeing to respond to the following research instruments: the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), the Short Form-36 Health Survey (SF-36, short version), and the Alcohol, Smoking and Substance Involvement Screening Test (ASSIST), in accordance with Substantiated Opinion Number. 5,448,288. Overall, general health was rated as good by 37% of the participants, very good by 27.9%, fair by 17.7%, and excellent by 15.4%. Regarding physical activity levels, 12.1% of students reported engaging in vigorous physical activity every day of the week, 28.6% from Monday to Friday, 21.4% up to three times per week, 8.2% only one day per week, and 29.7% rarely or never. Concerning psychoactive substance use, alcohol showed the highest prevalence (18.48%), followed by tobacco and tobacco products (7.2%), marijuana (4.1%), and other substances (4%). It can be concluded that university students demonstrate a very positive perception of their health status. With regard to vigorous- to moderate-intensity physical activity, the level was considered regular. As for psychoactive substance use, alcohol and tobacco products were the most frequently consumed substances.

Keywords: Psychoactive substances. Physical activity. Health. University students.

* Doutor, Professor EBTT do Instituto Federal do Triângulo Mineiro/MG - IFTM. E-mail: marcosrobertoef@hotmail.com

** Doutora, Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul/SP – Unifunec e do Centro Universitário de Jales/SP - Unijales. E-mail: vivikdias@yahoo.com.br

*** Graduanda em Educação Física pelo Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP/BR – Unifunec. E-mail: dessahalves32@gmail.com

**** Graduanda em Odontologia pelo Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP/BR – Unifunec. E-mail: gleicevitorino1@hotmail.com

***** Graduanda em Medicina pelo Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP/BR – Unifunec. E-mail: anajuliaguerche002@gmail.com

***** Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP/BR – Unifunec. E-mail: leticia.bonfim.san@gmail.com

* Programa Pesquisador Docente – PPD/Unifunec e Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica do Centro Universitário de Santa Fé do Sul/SP - Pibic/Unifunec



1 INTRODUÇÃO

Na atualidade, observa-se que um número significativo de pessoas consome substâncias psicoativas pelas mais diversas razões, sendo que pesquisas demonstram serem complexos os estudos e as abordagens sobre a temática. Nesse sentido, analisar e verificar o consumo de substâncias psicoativas entre universitários, associadas às variáveis, prática de atividades físicas e níveis de qualidade de saúde não são tarefas menos difíceis.

Gomes-Medeiros *et al.* (2019) alertam que cerca de 11%, aproximadamente, das 250 milhões de pessoas que utilizaram algum tipo de droga acabam por se tornarem dependentes, especialmente pela dificuldade de evitarem e/ou controlarem o vício. Muitos jovens no período da adolescência, com a vontade de tornarem-se independentes da família, entre outros motivos, procuram experimentar as drogas. Essa etapa do desenvolvimento humano é marcada por profundas mudanças, tanto físicas quanto psíquicas, as quais tornam o adolescente mais vulnerável do ponto de vista psicológico e social, favorecendo uma maior exposição a fatores de risco, os quais podem facilitar, por exemplo, a inserção no uso de substâncias psicoativas (Garcia; Costa Junior, 2017).

Ao iniciar a vida acadêmica, ainda que tragam sentimentos positivos e de alcance de uma meta programada por estudantes do ensino médio, por vezes, este período pode se tornar crítico, de maior vulnerabilidade, o qual pode gerar o início do uso de álcool e/ou outras drogas. Dada a alta prevalência do uso de drogas entre universitários e seu impacto na vida das pessoas e no desenvolvimento dos países, esse fenômeno tem despertado o interesse de pesquisadores no que diz respeito à sua identificação, compreensão e busca de soluções que possam intervir diretamente no bem-estar social (Garcia; Costa Junior, 2017).

De acordo com Pires *et al.* (2020, p. 02), o consumo de substâncias psicoativas, característico de populações jovens, é um fenômeno que tem chamado a atenção, uma vez que acarreta inúmeros problemas sociais e de ordem legal, bem como questões de ordem física e psíquica de diferentes níveis. Considerando o contexto universitário, imerso nas expectativas e exigências relativas à formação de jovens estudantes advindos de diferentes cidades ou mesmo regiões, visando se qualificarem para atuarem no competitivo e futuro mercado de trabalho, torna-se interessante conhecer o consumo de substâncias psicoativas e ainda refletir acerca dos fatores que podem se relacionar, direta ou indiretamente, à sua saúde e qualidade de vida.

Dentre esses fatores, a prática de atividades físicas e esportivas tem sido, ao longo dos anos, apontada como requisito preponderante para a adoção de hábitos saudáveis de vida e

melhoria da qualidade de vida. Todavia, ainda hoje, tornam-se imprescindíveis a mensuração de dados e o levantamento de informações mais precisos e objetivos, que possam subsidiar de forma mais científica o impacto de ações, medidas e programas de atividade física, exercícios ou práticas esportivas em diferentes contextos, sejam em níveis moderados ou vigorosos (Matsudo *et al.* 2001; Silva *et al.*, 2019).

Nessa perspectiva, este estudo pretende determinar os níveis de prática de atividade física e de percepção de saúde, bem como o consumo e/ou utilização de substâncias psicoativas entre universitários. A relevância científica, social e acadêmica do estudo se assenta na possibilidade de avanços relacionados ao diagnóstico, análise e avaliação de dados e informações sobre a temática e temas correlatos, bem como na utilização e subsídio de conhecimentos, estratégias, ações e projetos que podem ser desenvolvidos futuramente no campo acadêmico, científico, social e, sobretudo, esportivo-acadêmico.

Sendo assim, o objetivo deste estudo foi discutir o consumo de substâncias psicoativas, o nível de prática de atividade física e a percepção da saúde de universitários de uma instituição de ensino superior da cidade de Santa Fé do Sul.

2 METODOLOGIA

2.1 Tipo de pesquisa

Este estudo foi classificado como uma pesquisa de campo exploratória de caráter descritivo.

2.2 Participantes da pesquisa

Participaram da pesquisa 538 universitários, aproximadamente, 27 % dos estudantes de uma instituição de ensino superior, de ambos os sexos, de diferentes cursos, selecionados intencionalmente, pelo fato de serem alunos regularmente matriculados e que aceitaram responder, voluntariamente, os seguintes instrumentos de pesquisa: Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), *Short Form-36* (SF-36, versão curta, questionário que avalia a qualidade de vida relacionada à saúde) e o teste de triagem do envolvimento com álcool, tabaco e outras substâncias (ASSIST). Primeiramente, os participantes que se dispuseram a participar da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, aprovado pelo Comitê

de Ética em Pesquisa com Seres Humanos, conforme Parecer Consubstanciado n. 5.448.288.

2.3 Materiais

Para a realização da pesquisa, foram utilizados questionários impressos e/ou disponibilizados em forma de formulários para preenchimento on-line. Os pesquisadores utilizaram computadores *Desktop* e/ou *Notebooks* para o cadastro, tabulação e tratamento dos dados, bem como para a utilização dos programas computacionais necessários à análise dos dados, conforme previsto em cada um dos protocolos adotados para a realização desta pesquisa.

2.4 Instrumentos

Foram coletados dados e informações referentes aos níveis de prática de atividade física e percepção da saúde e qualidade de vida relativos à capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais e emocionais, saúde mental, bem como ao consumo de substâncias psicoativas, de acordo com os instrumentos, validados para a realidade brasileira, resumidos e descritos abaixo:

2.4.1 Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) É um questionário validado, desenvolvido para avaliar o nível de prática de atividade física, de modo a possibilitar comparações com resultados, tanto no âmbito internacional, como nacional, permitindo a determinação de níveis de prevalência de atividade física. A versão aplicada pelos pesquisadores foi a versão curta do teste, composta por 7 questões objetivas, conforme protocolo validado para o Brasil publicado por Matsudo *et al.* (2001);

2.4.2 Questionário *Short Form-36* (SF-36, versão curta, questionário que avalia a qualidade de vida relacionada à saúde - em anexo) é composto por 11 questões e 36 itens subdivididos em oito componentes, domínios ou dimensões: capacidade funcional (dez itens), aspectos físicos (quatro itens), dor (dois itens), estado geral da saúde (cinco itens), vitalidade (quatro itens), aspectos sociais (dois itens), aspectos emocionais (três itens), saúde mental (cinco itens) e uma questão sobre a percepção atual da saúde. Após responder o questionário, os sujeitos recebem um escore de 0 (pior escore) a 100 (melhor escore), em cada uma dessas dimensões. O SF-36 possui “níveis de confiabilidade e

validade que excedem os padrões mínimos recomendados, que tornam esse instrumento atraente para uso combinado com outros questionários em inquéritos populacionais.” (LAGUARDIA *et al.*, 2013);

2.4.3 O teste de triagem do envolvimento com álcool, tabaco e outras substâncias (ASSIST) é um questionário da Organização Mundial da Saúde (OMS), que contém oito questões referentes ao consumo de substâncias psicoativas.

2.5 Análise dos dados

Para o tratamento dos dados, foram utilizadas análises descritivas visando categorizar idade, gênero, série, tipo e níveis de atividade física, aspectos relativos à capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais e emocionais, saúde mental e percepção atual de saúde, bem como ao consumo de substâncias psicoativas, visando organizar e apresentar os dados e informações de forma mais clara e objetiva sobre os níveis de prática de atividades físicas e esportivas, qualidade de vida e o consumo de substâncias psicoativas dos participantes do estudo.

2.6 Riscos

Os riscos e desconfortos possíveis associados a esta pesquisa estavam relacionados a possibilidade de responder questões sensíveis referentes aos seus hábitos de vida, saúde, qualidade de vida ou ao consumo de algum tipo de substância psicoativa. Todavia, esses riscos são minimizados, uma vez que os dados e informações coletadas são mantidos no mais absoluto sigilo e utilizados apenas para fins de pesquisa. Além disso, os participantes poderiam ao seu ritmo e controle, interromper a qualquer momento a aplicação do questionário, de forma temporária ou mesmo permanente, sem qualquer dano ou responsabilidade.

2.7 Benefícios

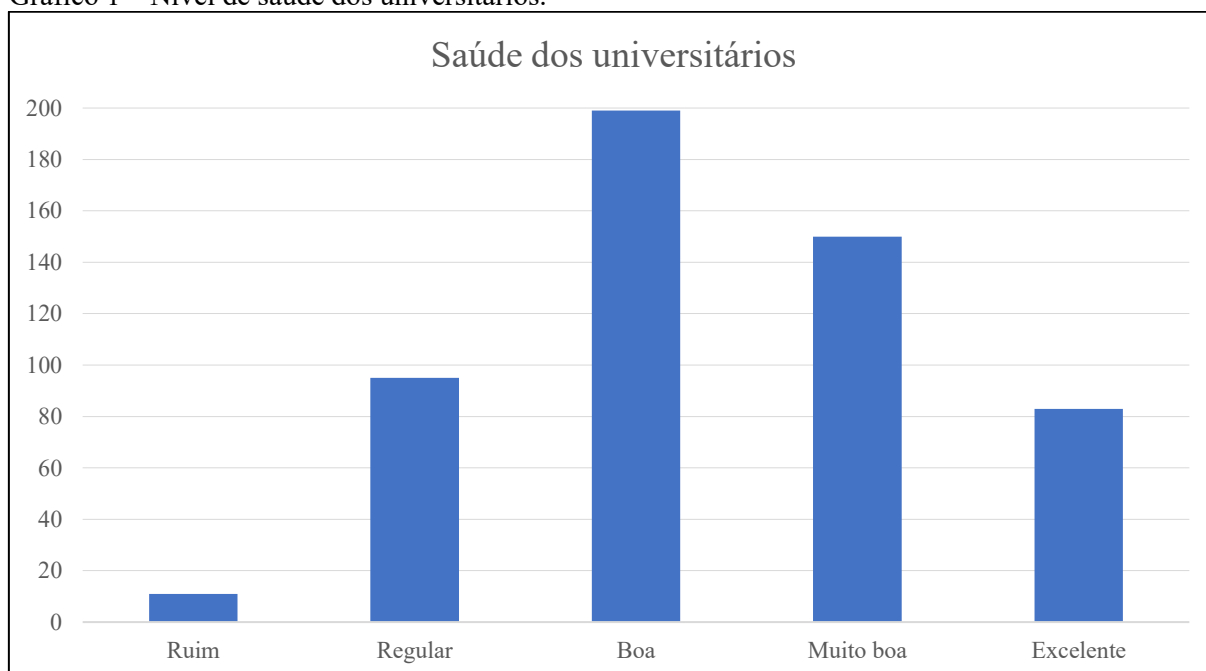
Este estudo não proporcionou nenhum benefício direto aos seus participantes. No entanto, sua participação possibilitou subsidiar dados e informações sobre a temática pesquisada no âmbito universitário. Além disso, indiretamente, os resultados poderão impactar na adoção de ações e/ou projetos institucionais que visem à melhoria da saúde e da qualidade

de vida dos universitários, bem como o fomento de prática de atividades físicas e esportivas dentro e fora do ambiente universitário.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em relação à aplicação do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), instrumento aplicado para a verificação do nível de atividade física dos participantes, observaram-se os seguintes resultados apresentados nos gráficos 1, 2 e 3:

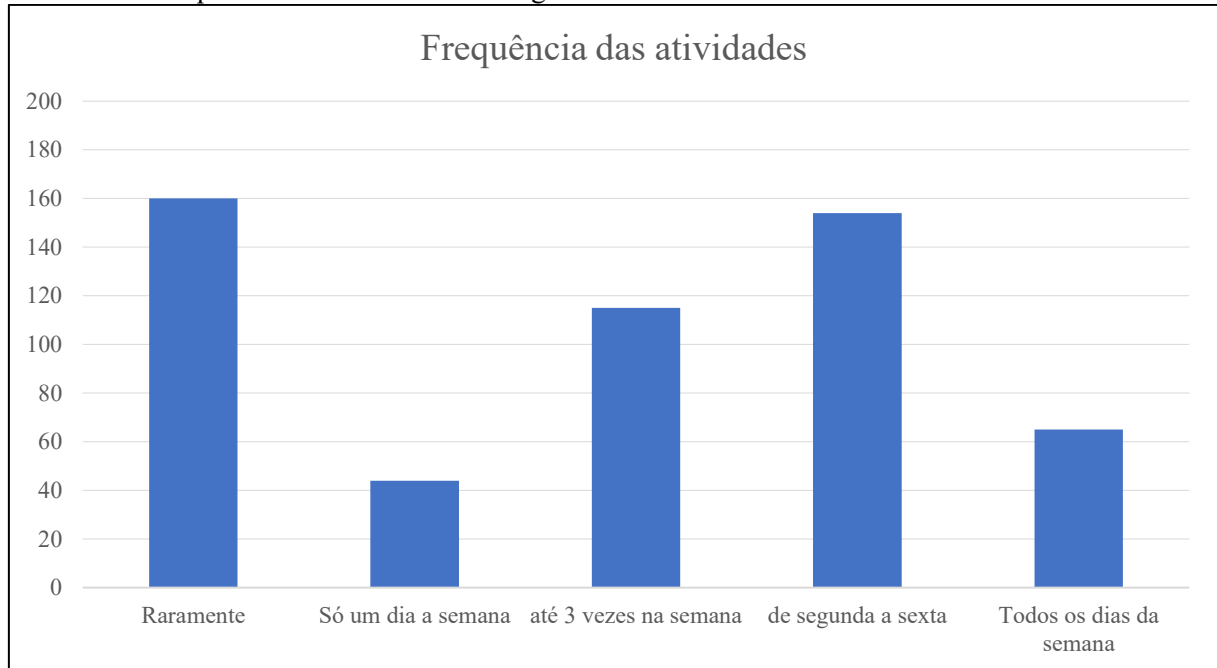
Gráfico 1 – Nível de saúde dos universitários.



Fonte: Dos próprios autores, 2024.

Considerando o nível de saúde geral dos universitários pesquisados, os dados coletados demonstraram que 37% consideram sua saúde boa, 27,9% consideram muito boa, 17,7%, regular, 15,4%, excelente e 2%, ruim. Apesar dos resultados evidenciarem uma ótima percepção sobre a qualidade de saúde atual, Cardoso *et al.* (2020) salientam que alguns estudos têm alertado sobre a prevalência de transtornos alimentares entre universitários, os quais, juntamente com a cobrança e pressão social típica dessa fase da vida, podem acarretar distúrbios que podem comprometer a qualidade de vida. Nesse sentido, sugerem-se mais e novos estudos capazes de ampliar o número de participantes da pesquisa para evidenciar novos resultados e discussões, a fim de promover mais reflexões em relação à temática estudada.

Gráfico 2 – Frequência de atividade física vigorosa dos universitários.

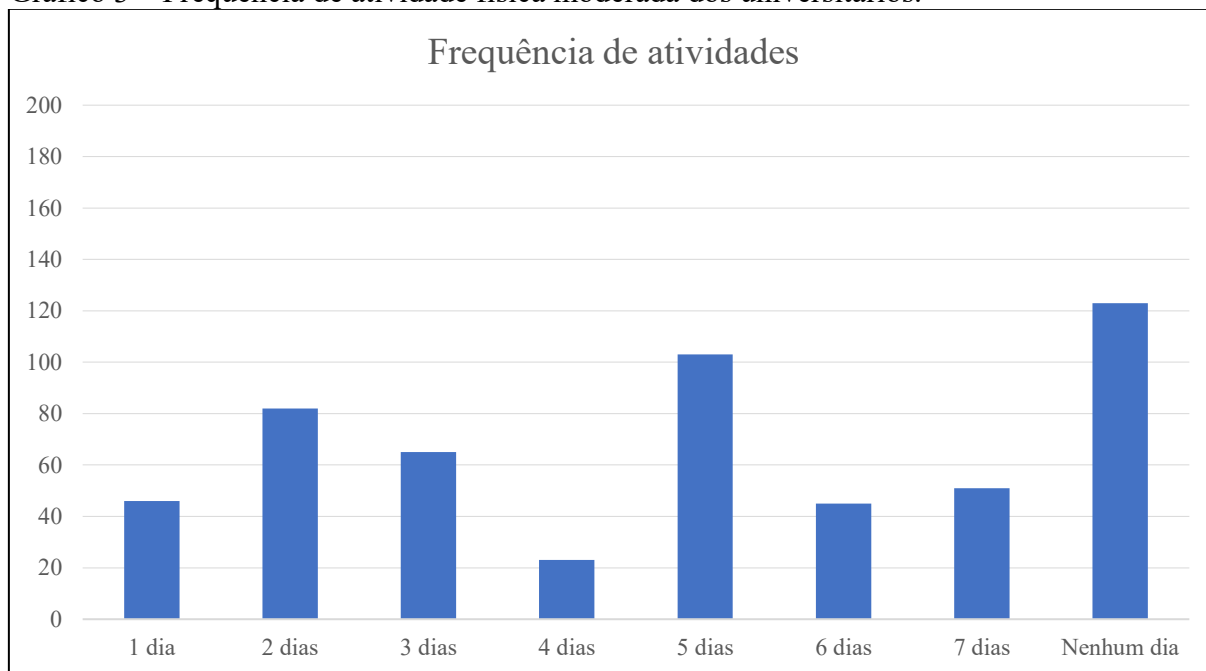


Fonte: Dos próprios autores, 2024.

Com relação à frequência de atividades físicas vigorosas, realizadas pelos universitários pesquisados, verificou-se que 12,1% realizam atividade física vigorosa todos os dias da semana, enquanto 28,6%, de segunda a sexta-feira, 21,4%, até três vezes na semana, 8,2%, somente um dia da semana e 29,7%, raramente ou nunca realizam atividades físicas vigorosas. Embora a maioria dos universitários realizem atividades físicas vigorosas de sete a três dias da semana, por pelo menos dez minutos contínuos, um número significativo dos participantes pratica essas atividades apenas um dia da semana, raramente ou nunca.

Uma pesquisa de Kremer, Reichert e Hallal (2012), sobre o nível de atividade física entre estudantes, verificou que o nível de atividade física decresce com a idade e que esse nível de redução de atividade física é explicado pela sua redução nos ambientes não escolares, inclusive. A esse respeito, vale destacar que, na instituição a que os universitários pesquisados estão vinculados, não há programas institucionais de prática esportiva voltados a estudantes, apesar de ofertar cursos da área da saúde, como Educação Física, Fisioterapia e Medicina. Estudos futuros poderão verificar a ocorrência ou não desse fenômeno.

Gráfico 3 – Frequência de atividade física moderada dos universitários.

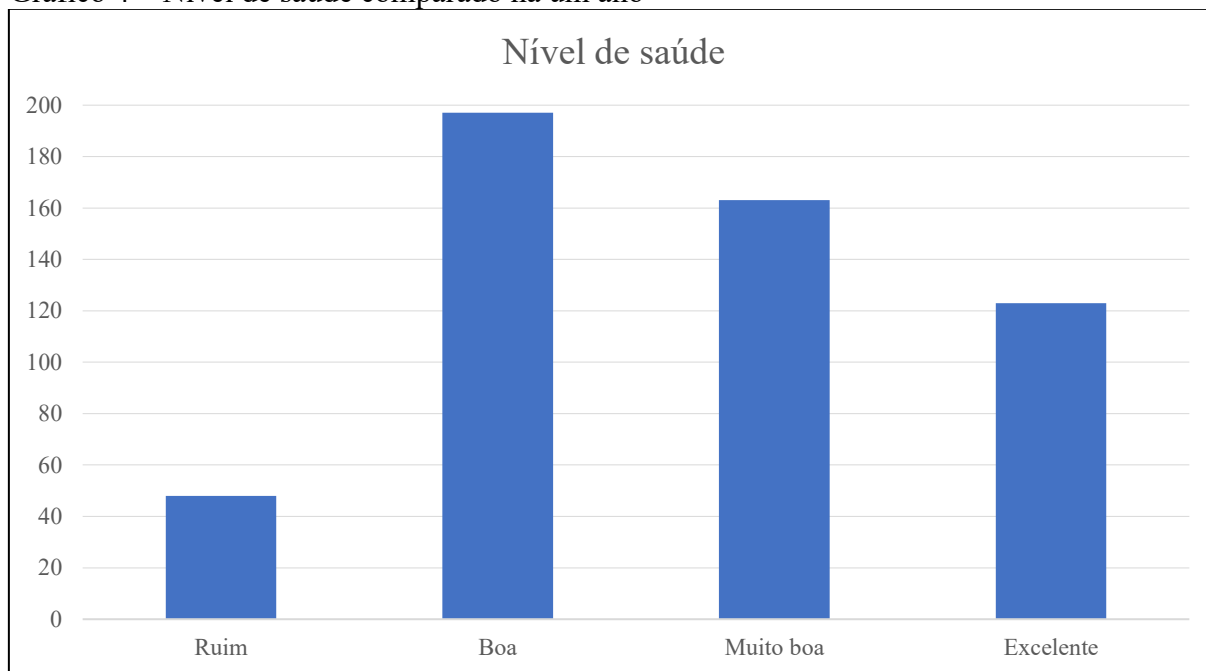


Fonte: Dos próprios autores (2024)

No que diz respeito às práticas de atividades físicas moderadas, conforme se pode observar, os universitários apresentaram as seguintes frequências de prática: 22,9% não realizam nenhum tipo de atividade física moderada, por pelo menos 10 minutos durante a semana, 8,6% realizam apenas em um dia na semana, 15,2%, dois dias na semana, 12,1%, três dias na semana, 19,1%, cinco dias na semana, 8,4%, seis dias na semana e 9,5%, sete dias da semana. Embora um grande número de universitários realize atividades físicas moderadas com uma frequência boa, muitos participantes não praticam e outros realizam em apenas um ou dois dias na semana. Neste caso, ressalta-se que para a manutenção da saúde, a Organização Mundial da Saúde preconiza a necessidade das pessoas adultas, praticarem pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física, de moderada intensidade por semana ou atividade física vigorosa equivalente (World Health Organization, 2020).

Já os dados coletados por meio do questionário SF-36 (forma curta) permitem averiguar a qualidade de vida relacionada à saúde, analisando oito domínios: capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral da saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais, saúde mental, conforme apontado por Laguardia *et al.* (2013). Este estudo utilizou os dados coletados por meio desse instrumento para evidenciar a percepção atual da saúde dos universitários pesquisados. No gráfico 4, é possível notar os resultados observados em relação à percepção dos pesquisados sobre o seu nível de saúde, comparados há um ano.

Gráfico 4 – Nível de saúde comparado há um ano

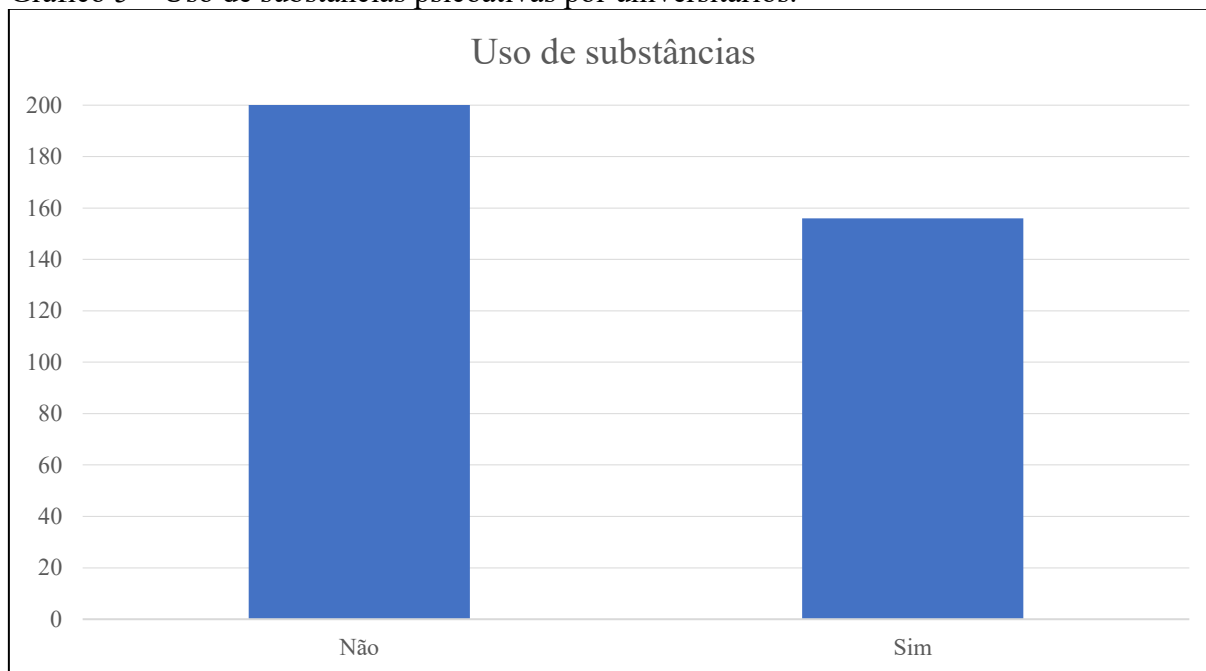


Fonte: Dos próprios autores (2024)

Os universitários, ao comparar seu nível de saúde atual, com o de há um ano, 36,6% consideram sua saúde boa, 30,3%, muito boa, 22,9%, excelente e 8,9%, ruim ou muito ruim. Sendo assim, pode-se dizer que os universitários pesquisados também apresentaram uma ótima percepção sobre a qualidade da sua saúde há um ano.

Por fim, em relação ao teste de triagem do envolvimento com álcool, tabaco e outras substâncias (ASSIST), da Organização Mundial da Saúde, aplicado para os universitários pesquisados, podem-se coletar dados e informações relevantes sobre o consumo de substâncias psicoativas. Esses dados podem ser observados nos gráficos 5, 6 e 7.

Gráfico 5 – Uso de substâncias psicoativas por universitários.

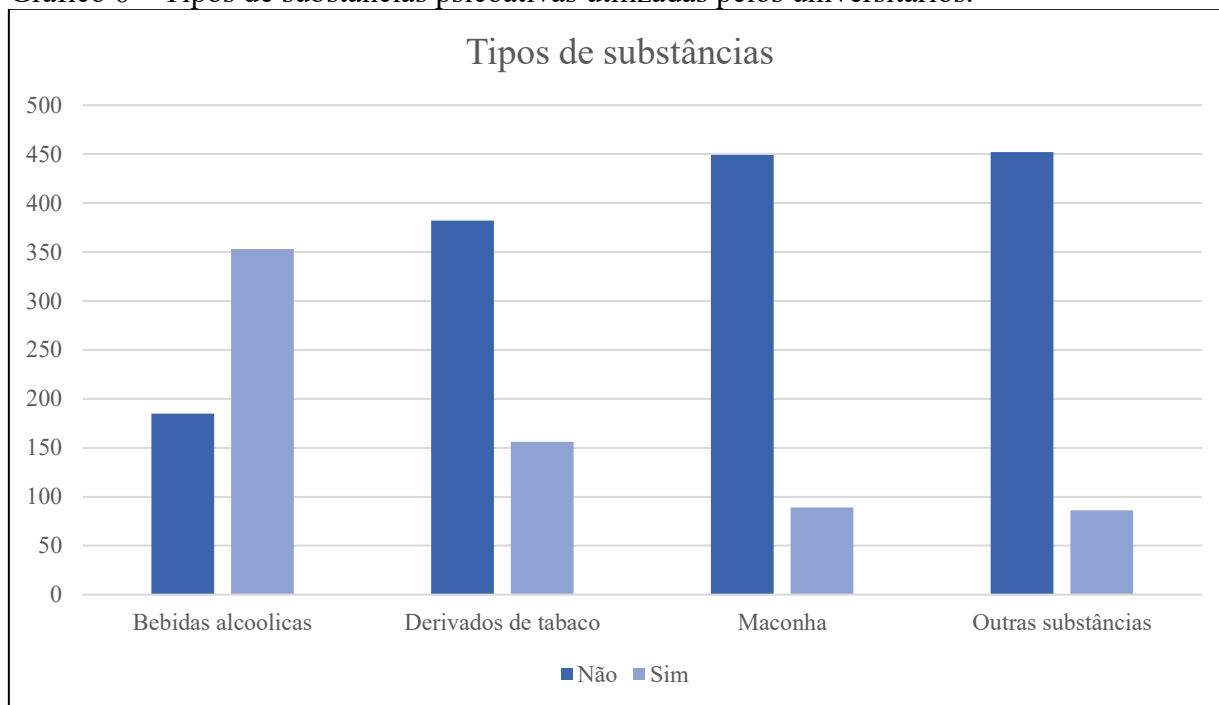


Fonte: Dos próprios autores (2024)

O gráfico 5 evidencia que 29% dos pesquisados já utilizaram algum tipo de substância psicoativa, mesmo sendo quando estavam no período escolar. Sendo assim, de acordo com os dados e informações coletadas, 71% dos pesquisados não utilizam ou não utilizaram substâncias psicoativas, em algum momento da vida.

Sousa *et al.* (2020) relataram que, entre os estudantes que utilizam substâncias psicoativas, verifica-se a justificativa de que esse consumo facilitaria a vida acadêmica. Entretanto, vale lembrar que as consequências desse uso são demasiadamente negativas para a saúde e a qualidade de vida, podendo, inclusive, incutir comportamentos que podem atrapalhar o desempenho acadêmico dos universitários.

Gráfico 6 – Tipos de substâncias psicoativas utilizadas pelos universitários.

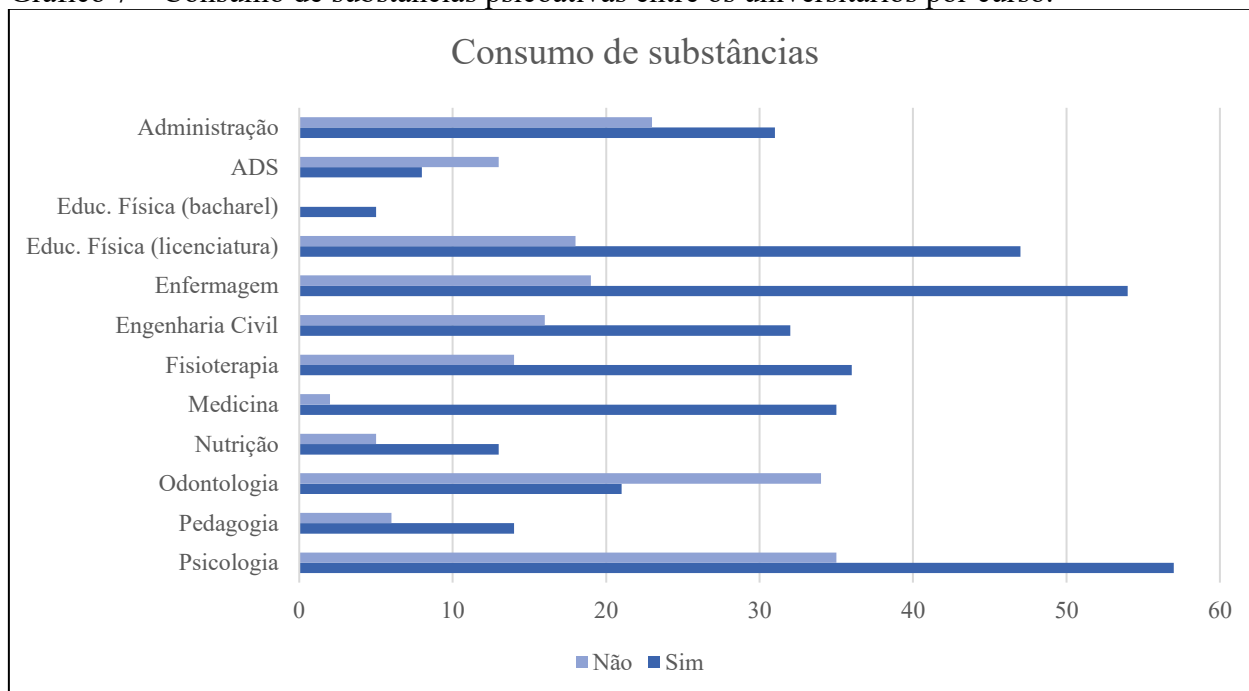


Fonte: Dos próprios autores (2024)

No gráfico 6, é possível notar quais são as substâncias psicoativas mais consumidas entre os universitários que afirmaram fazer uso delas. Dessa maneira, observa-se que as bebidas alcóolicas são as mais consumidas entre estes universitários (16,4%), seguidas do tabaco e derivados (7,2%), da maconha (4,1%) e outras substâncias (4%). Talvez o motivo do álcool e tabaco serem as substâncias psicoativas mais consumidas pelos universitários pesquisados explique-se pelo fato de serem drogas consideradas lícitas na sociedade e pela facilidade de acesso. No entanto, não se pode desprezar o fato de drogas ilícitas como maconha e outras substâncias estarem bem presentes no ambiente acadêmico. Vale lembrar que o uso dessas substâncias psicoativas, lícitas ou ilícitas, pode acarretar males diversos para a saúde dos usuários, bem como influenciar negativamente na qualidade de vida dessas pessoas.

Já o gráfico 7 evidencia o consumo das substâncias psicoativas em percentual de uso por curso.

Gráfico 7 – Consumo de substâncias psicoativas entre os universitários por curso.



Fonte: Dos próprios autores (2024)

Os dados acima demonstram que de 538 universitários, matriculados em 12 cursos ofertados pela instituição, 353 (65,6%) responderam que já usaram substâncias psicoativas. Ao verificar o consumo destas substâncias em percentual de uso por curso, notou-se maior consumo entre os universitários do curso de Psicologia (10,6%), Enfermagem (10%), Licenciatura em Educação Física (8,7%), Fisioterapia (6,7%), Medicina (6,5%), Engenharia Civil (5,9%), Administração (5,8%), Odontologia (3,9%), Pedagogia (2,6%), Nutrição (2,4%), Análise e Desenvolvimento de Sistemas (1,5%) e Bacharelado em Educação Física (0,9%). Pode-se constatar maior consumo entre os cursos da área da saúde, entretanto não dá para afirmar se esse consumo é significativo ou não, mostrando a necessidade de mais estudos para ampliação dos participantes e da análise dos resultados encontrados.

Siebra *et al.* (2021), em um estudo que objetivou avaliar o consumo de substâncias psicoativas entre os universitários do curso de Medicina, da Faculdade de Ciências da Saúde, da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN), visando contribuir para elaboração de ações de prevenção, constataram consumo elevado dessas substâncias e ainda a manutenção do uso ao longo dos períodos do curso.

Vale mencionar que o percentual acima está relacionado com o total de participantes do estudo e não com o número de alunos por curso. Destaca-se, também, que não foi realizado um tratamento estatístico para comparar o consumo entre os universitários por curso e sua

significância, reafirmando a necessidade de novos estudos que possibilitem uma análise mais precisa para esse caso.

Porém, o fato de o consumo de substâncias psicoativas ser alto entre os universitários dos cursos da área da saúde, os quais têm conhecimento acerca dos prejuízos ligados ao uso dessas substâncias psicoativas à saúde, causa preocupação e gera um alerta. Dessa forma, sugere-se conscientizar a comunidade universitária com relação aos prejuízos inerentes ao consumo alcoólico exacerbado e ainda do tabaco e derivados, e destacar a necessidade de se trabalhar o tema, com vistas à prevenção e promoção da saúde.

4 CONCLUSÃO

Pode-se concluir que os universitários apresentam uma ótima percepção sobre o nível de saúde, quando comparado ao de há um ano. Em relação à prática de atividades físicas pelos universitários pesquisados, pode-se dizer que um pouco mais que a metade pratica atividade física de vigorosa a moderada intensidade, com uma frequência boa. Porém, quase a metade dos pesquisados não realizam atividade física vigorosa ou moderada, nenhum dia da semana ou apenas um ou dois dias da semana, não atingindo as recomendações da OMS, em relação à duração e frequência da prática de atividade física ideal para a manutenção da saúde.

Já no que diz respeito ao consumo de substâncias psicoativas, um pouco mais do que a metade dos universitários pesquisados relatou ter usado algum tipo dessas substâncias, sendo que o álcool e o tabaco e derivados encontram-se entre as mais consumidas, seguidas pela maconha e outras substâncias psicoativas. Notou-se, também, maior consumo de substâncias psicoativas entre os universitários dos cursos da saúde, porém não se pode precisar a significância desse consumo, limitação deste estudo.

Diante do exposto, tornam-se prementes a elaboração de iniciativas e ações de conscientização, especialmente sobre o consumo excessivo do álcool e tabaco, e ainda campanhas capazes de promover mudanças de atitudes e valores, incentivando comportamentos proativos e hábitos de vida saudáveis que possam impactar positivamente a saúde e qualidade de vida dos universitários. Destaca-se que, atualmente, o aumento do consumo de tabaco e derivados, como narguilé, fumo de mascar, produtos de *vaping*, entre outros, tem preocupado a sociedade e chamado a atenção dos pesquisadores, uma vez que tem aumentado significativamente os problemas de saúde em jovens, como doenças respiratórias, cardiovasculares e câncer, em decorrência do uso dessas substâncias.

REFERÊNCIAS

- CARDOSO, L. *et al.* Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em estudantes universitários. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, São Paulo, v. 69, n. 3, p. 156-164, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/hGWzvYm5QPBdhnqy3xWtZNR/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 19 dez. 2022.
- GARCIA, V. M., COSTA JUNIOR, M. L. Consumo de drogas ilegais pelos estudantes e a relação com o entorno. SMAD, **Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas**, Ribeirão Preto, v. 12, n. 1, p. 3-11, 2016. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/smad/v12n1/02.pdf>. Acesso em: 19 dez. 2022.
- GOMES-MEDEIROS, D. *et al.* Política de drogas e Saúde Coletiva: diálogos necessários. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 35, n. 7, p. 1-14, 2019. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2019000903001&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 11 maio 2023.
- KREMER, M. M.; REICHERT, F. F.; HALLAL, P. C. Intensidade e duração dos esforços físicos em aulas de Educação Física. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 46, n. 2, p. 320-326, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/BvgkW887zhbxv4VQVtFw55x/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 19 dez. 2022.
- LAGUARDIA, J. *et al.* Dados normativos brasileiros do questionário *Short Form-36* versão 2. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 16, n. 4, p. 889-897, 2013. Disponível em <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/jKQdkPHXVmGFvgLghfbrq4P/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 15 dez. 2022.
- MATSUDO, S. *et al.* Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 6, n. 2, 2001. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/931>. Acesso em: 11 maio 2023.
- PIRES, I. T. M. *et al.* Uso de álcool e outras substâncias psicoativas por estudantes universitários de psicologia. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, v. 40, e191670, p. 1-14, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1982-3703003191670>. Acesso em: 22 abr. 2023.
- SIEBRA, S. M. S. *et al.* Prevalência do consumo de substâncias psicoativas entre estudantes de medicina no interior do Nordeste brasileiro. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Brasília, v. 45, n. 4, p. 1-9, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/46HfmsyjyG8sd87xHnPhQZw/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 22 abr. 2023.
- SILVA, A. M. B. *et al.* Encuesta sobre la calidad de vida de los atletas: adaptación y evidencias de validez para bailarines. **Avances en Psicología Latinoamericana**, Bogotá, v. 37, n. 1, p. 121-131, 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4575>. Acesso em: 19 dez. 2022.

SOUSA, B. O. P. *et al.* Estudantes de enfermagem: uso de medicamentos, substâncias psicoativas e condições de saúde. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, suppl.1, e20190003, p. 1-8, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/vy8FRdZfbR5NHzdDtTYTRPb/?format=pdf&lang=en>. Acesso em: 22 abr. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. **World Health Organization**: Genebra, 2020. Disponível em: <https://www.cm-estremoz.pt/files/recomendacoes.pdf>. Acesso em: 14 abr. 2023.