



AVALIAÇÃO DO ESTILO DE VIDA DOS ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE DA UNIVERSIDADE REGIONAL DO NOROESTE DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL - UNIJUÍ¹

Giovana Casarin Tisott², Laura Eickhoff², Luis Felipe Pedrolo Hickmann², Milena Trevisan², Paulo Ricardo Nazario Vicelli³.

¹ Trabalho desenvolvido na disciplina de Formação Geral e Desenvolvimento Pessoal do curso de Medicina da UNIJUÍ

² Estudantes do curso de Medicina da Unijuí

³ Professor do Curso de Medicina UNIJUÍ, Diretor do Centro de Ensino, Pesquisa e Extensão do Instituto Cruzaltense de Cardiologia, Pós-doutoramento em Inteligência Artificial - FIOCRUZ Ceará, paulo.vicelli@sou.unijui.edu.br - Cruz Alta/RS/Brasil.

INTRODUÇÃO

A qualidade de vida, conforme definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS,1994), refere-se à percepção individual sobre a própria vida, considerando contextos culturais, sociais e valores pessoais. Este conceito engloba a satisfação em diversos aspectos da vida, incluindo familiar, afetiva, social e ambiental.

O ingresso no ambiente acadêmico representa um evento significativo e desafiador na vida dos estudantes, trazendo inúmeras mudanças no estilo de vida, que afetam aspectos pessoais, sociais, profissionais e cognitivos, bem como planos e expectativas futuras (Ribeiro; Silveira R; Silveira G, 2018). Ademais, a pressão por desempenho acadêmico, aliada à necessidade de equilibrar estudos e outras atividades, pode exacerbar o estresse, impactando negativamente a saúde mental e física dos estudantes (Piscoya-Tenorio et al., 2023).

Nos cursos da área da saúde, as condições durante a graduação, como a carga horária substancialmente superior, intensificam essas mudanças, preconizando alterações drásticas no estilo de vida (Ministério da Educação, 2007). Tais modificações incluem a redução do tempo disponível para a prática de atividades físicas e a perda da qualidade do sono, predispondo ao desenvolvimento de quadros de depressão e ansiedade. Segundo o estudo de Piscoya-Tenorio et al. (2023), as prevalências de ansiedade e depressão entre estudantes da área da saúde são superiores à população em geral, destacando a importância de estilos de vida saudáveis como fatores preventivos.

A graduação em cursos da área da saúde oferece um amplo conhecimento que futuramente impactará a qualidade dos serviços de saúde oferecidos à população. No entanto,



No contexto dos exercícios físicos, um terço dos estudantes são "vigorosamente ativos" menos de 30 minutos por dia, e "moderadamente ativos" apenas 1 ou 2 vezes por semana, o que não atende às recomendações da Organização Mundial da Saúde de pelo menos 75 minutos de atividade intensa ou 150 a 300 minutos de atividade moderada por semana (OMS, 2020). Corroborando com o que se observou no estudo realizado por Vieira et al. (2002) em que o hábito de praticar esportes em universidades brasileiras é deficiente e necessita de incentivo para evitar o sedentarismo.

Em relação à nutrição, apenas 26,2% dos estudantes seguem uma dieta balanceada, e um terço consome açúcar, sal e gorduras em excesso. Cerca de 23% consomem de 3 a 6 doses de cafeína por dia, excedendo a dose diária recomendada pela Autoridade Europeia para a Segurança Alimentar de 200 mg (EFSA, 2015). Embora a cafeína melhore a capacidade cognitiva, seu consumo excessivo pode aumentar a pressão arterial sistólica e trazer outros riscos à saúde (USP, 2019).

Esses resultados indicam a necessidade de estratégias de promoção de saúde específicas para estudantes universitários. Disponibilizar os resultados aos estudantes pode empoderá-los, incentivando a adoção de comportamentos saudáveis e buscando apoio quando necessário.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos dados coletados a partir do questionário "Estilo de Vida Fantástico" foi possível identificar vários domínios preocupantes que merecem atenção. No entanto, a análise estatística dos resultados obtidos revelou que os universitários da área da saúde ainda apresentaram dados satisfatórios em muitos critérios de saúde avaliados.

Portanto, observou-se que a trajetória acadêmica tem significativa influência nos hábitos dos estudantes. No entanto, foi possível afirmar que não houve associação entre os cursos e a influência da graduação no estilo de vida dos universitários.

Palavras-chave: Estilo de vida saudável. Estudantes Universitários. Comportamento de saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE - OMS. **The development of the**



World Health Organization quality of life assessment instrument (the WHOQOL). In: ORLEY, J.; KUYKEN, W. Quality of life assessment: international perspectives. Heidelberg: Springer Verlag, 1994. p. 41-60..

RIBEIRO, Isabely da Silva; SILVEIRA, Renata da Penha; SILVEIRA TEIXEIRA, Graziela. **Estilo de vida e bem-estar de estudantes da área da saúde.** Enfermeira Actual de Costa Rica, San José, n. 34, Jun. 2018. p. 67-81

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO, **Resolução nº 2, de 18 de junho de 2007.** Brasil, Ministério da Educação, 18 de Jun. de 2007.

PISCOYA-TENORIO, Jorge et al. **Prevalence and Factors Associated with Anxiety and Depression in Peruvian Medical Students** International Journal of Environmental Research and Public Health 2023. 20, no. 4: p. 2907.

WILSON, Douglas; CILISKA, Donna. **Lifestyle assessment: testing the FANTASTIC instrument.** Can Fam Physician. 1984; 30: 1863-6.

MAK, Yim Wah. **Health-promoting lifestyle and quality of life among Chinese nursing students.** Primary Health Care Research & Development. Epub 2018 Apr 6.

RODRIGUES, Daniela et al. **Prevalência de transtornos mentais comuns e fatores associados em estudantes de uma universidade pública brasileira.** Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional, 2022.

MÜLLER, Mônica Rocha, GUIMARÃES, Suely Sales. **Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida.** Instituto de Psicologia, Universidade de Brasília. 2006.

SOUZA, Mayra Silva; BAPTISTA, Adriana Said Daher; BAPTISTA, Makilim Nunes. **Relação entre suporte familiar, saúde mental e comportamentos de risco em estudantes universitários.** Acta Colombiana de Psicologia, Bogotá, Vol.13, n. 1, 2010.