

Estilo de vida y bienestar de estudiantes del área de la salud¹

Isabely Karoline da Silva Ribeiro²
Renata Cristina da Penha Silveira³
Graziela Silveira Teixeira⁴

Institución: Universidad Federal de São João Del Rei, Brasil.

RESUMEN

El objetivo de este estudio fue identificar el estilo de vida y bienestar de los estudiantes de graduación en la institución de enseñanza pública. Es un estudio transversal realizado con 70 estudiantes de cursos de salud de una institución de enseñanza superior pública ubicada en el estado de Minas Gerais, que pertenece a la región sudeste de Brasil. Se utilizó un cuestionario con cuestiones referentes a la caracterización del perfil socio demográfico y estudiantil. Para evaluar el bienestar, se utilizaron Escala de Faces de Andrews, Índice de Bienestar WHO-5 y para evaluar el estilo de vida se utilizó el cuestionario estilo de vida fantástico. Se obtuvo que el 51,3% tuvieron estilo de vida clasificado como "bueno". Ninguno de los encuestados presentó estilo de vida "Excelente" y "Necesitaba mejorar". En la escala de rostros 54,3% tuvieron bienestar mediano. Y en la escala de bienestar el 40,6% presentaron bajo humor. Se concluye que un estilo de vida saludable y un bienestar satisfactorio contribuyen a que los graduandos no se conviertan en futuros trabajadores acometidos por algún tipo de alteración en su salud.

Palabras claves: Estudiantes; Salud-Laboral; Universidad.

¹Fecha de recepción : 29 de agosto del 2017

Fecha de aceptación : 30 octubre del 2017

² Enfermera, Universidad Federal de São João Del Rei, Brasil. Correo electrónico: isabelykaroline@hotmail.com

³ Enfermera, Universidad Federal de São João Del Rei, Brasil. Correo electrónico: renatacps@hotmail.com

⁴ Enfermera, Universidad Federal de São João Del Rei, Brasil. Correo electrónico: ziziteixeira@yahoo.com.br

Style of life and well-being of students in the health area¹

Isabely Karoline da Silva Ribeiro²
Renata Cristina da Penha Silveira³
Graziela Silveira Teixeira⁴

Institución: Universidad Federal de São João Del Rei, Brasil.

ABSTRACT

The aim of this study was to identify the lifestyle and well-being of undergraduate students in a public educational institution. It is a cross-sectional study carried out with 70 students of health courses at a public higher education institution located in the state of Minas Gerais, in the southeastern region of Brazil. A questionnaire was used with questions related to the characterization of the socio demographic and student profile. To assess well-being, the Andrews Faces Scale, WHO-5 Welfare Index was used and the Lifestyle Style questionnaire was used to evaluate the Lifestyle. It was obtained that 51.3% had a lifestyle classified as "good". None of the interviewees presented "Excellent" and "Need to improve" lifestyle. In the face scale 54.3% had a median well-being. And in the welfare scale, 40.6% presented low mood. It is concluded that a healthy lifestyle and satisfactory well-being contribute to the fact that undergraduates do not become future workers affected by some kind of alteration in their health.

Keywords: Occupational-health; Students; University.

¹ **Date of receipt:** August 29, 2017

Date of acceptance: October 30, 2017

² Nurse, Federal University of São João Del Rei, Brazil. Email: isabelykaroline@hotmail.com

³ Nurse, Federal University of São João Del Rei, Brazil. Email: renatacps@hotmail.com

⁴ Nurse, Federal University of São João Del Rei, Brazil. Email: ziziteixeira@yahoo.com.br

Estilo de vida e bem-estar de estudantes da área da saúde¹

Isabely Karoline da Silva Ribeiro²
Renata Cristina da Penha Silveira³
Graziela Teixeira Graziela⁴

Instituição: Universidad Federal de São João Del Rei, Brasil.

RESUMO

O objetivo deste estudo foi Identificar o estilo de vida e bem-estar de estudantes de graduação em instituição de ensino pública. É um estudo transversal realizado com 70 estudantes de cursos da saúde de uma instituição de ensino superior pública localizada no estado de Minas Gerais, pertencente a região sudeste do Brasil. Utilizou-se um questionário com questões referentes a caracterização do perfil sócio demográfico e estudantil. Para avaliar o bem-estar, foram utilizadas Escala de Faces de Andrews, Índice de Bem-estar WHO-5 e para avaliar o Estilo de Vida utilizou-se o questionário Estilo de Vida Fantástico. Se obteve o que é 51,3% tiveram estilo de vida classificado como “bom”. Nenhum dos entrevistados apresentou estilo de vida “Excelente” e “Necessitava melhorar”. Na escala de faces 54,3% tiveram bem-estar mediano. E na escala de bem-estar 40,6% apresentaram baixo humor. Se conclui que é um estilo de vida saudável e um bem-estar satisfatório contribuem para que os graduandos não se tornem futuros trabalhadores acometidos por algum tipo de alteração em sua saúde.

Descritores: Estudantes; Saúde-do-trabalhador; Universidade.

¹ **Data de recepção:** 29 de agosto de 2017

Data de aceitação: 30 de outubro de 2017

² Enfermeira, Universidade Federal de São João Del Rei, Brasil. Correio eletrônico: isabelykaroline@hotmail.com

³ Enfermeira, Universidade Federal de São João Del Rei, Brasil. Correio eletrônico: renatacps@hotmail.com

⁴ Enfermeira, Universidade Federal de São João Del Rei, Brasil. Correio eletrônico: ziziteixeira@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

A Academia visa a construção do conhecimento científico e das formas de interação com a prática mediante condições que estimulam a reflexão, a capacidade de observação, a análise crítica e resolução de problemas, possibilitando a autonomia de ideias e a formulação de pressupostos¹.

O ingresso do estudante no ensino superior traz diversas mudanças em nível pessoal, cognitivo, profissional, afetivo e social, além de desencadear uma série de expectativas em relação ao curso de graduação. Desse modo, o curso de graduação se torna o ambiente de formação dos estudantes, sendo capaz de interferir de forma positiva ou negativa no seu desenvolvimento como acadêmico e futuro profissional².

Ressalta-se que muitos graduandos, estão em uma fase de transição da adolescência para a fase adulta, portanto, enfrentam numerosos desafios. Devido à susceptibilidade da sobrecarga de estresse, os alunos se tornam facilmente vítimas de distúrbios de humor como estresse, ansiedade e depressão, que compromete sua qualidade de vida³.

Ao refletir sobre os aspectos relacionados ao estilo de vida e bem estar dessa população é possível identificar dois tipos de manifestações associadas aos estressores: Estressores relacionados às condições de saúde e hábitos de vida, tais como; características físicas (dores nas costas, dor no pescoço / ombro, dores de cabeça); sintomas gastrointestinais (problemas de estômago / azia); problemas psicológicos, psiquiátricos e de saúde mental (depressão, distúrbios do sono, dificuldades de concentração); e queixas circulatórias (batimentos cardíacos rápidos, problemas circulatórios, tonturas). E estressores relacionados a universidade, tais como, carga horária extensa em sala de aula e práticas, falta de espaços de lazer, tempo de sono/repouso reduzido, hábito alimentar inadequado, ausência de prática efetiva de atividade física, ansiedade/angústia constante pela cobrança do desempenho acadêmico. Nessa perspectiva, percebe-se que o ambiente universitário tem uma forte influência sobre os padrões de estilo de vida e bem estar dos graduandos⁴.

Uma grande parte do estilo de vida é estabelecida antes da vida adulta, podendo influenciar na ocorrência de agravos à saúde. Existem fatores do estilo de vida que podem influenciar de forma negativa a saúde, e sobre os quais se pode ter controle, chamados de fatores negativos modificáveis como; álcool, drogas, estresse e sedentarismo. Além disso, temos os fatores positivos, que se ministrados de forma correta, contribuem também para um estilo de vida saudável, como alimentação, atividade física e comportamento preventivo⁵.

O bem-estar é definido como uma autoavaliação em que os afetos positivos se sobressaem aos negativos sendo que as emoções correlacionadas ao prazer, conforto e entusiasmo estão ligadas ao afeto positivo que se correlaciona a um estado de alto bem-estar, no entanto, sentimentos como angústia e depressão representam afeto negativo que condizem com estado de baixo bem-estar⁶.

Sabe-se que aquisição de conhecimentos e a tomada de ações positivas e comportamentos preventivos são consolidadas durante a juventude para serem implementados na vida adulta e laboral⁷.

Desta forma, mudanças de comportamento devem ser adotadas como medida preventiva junto aos graduandos para que não comprometa sua saúde, estilo de vida e bem-estar posteriormente na sua vida profissional. Nesta perspectiva o presente estudo teve como objetivo identificar a saúde, bem-estar e estilo de vida de estudantes de graduação em instituição de ensino pública.

MATERIAIS E MÉTODO

Estudo transversal realizado de agosto a outubro de 2016 em uma instituição de ensino superior (IES) pública localizada em Divinópolis, Minas Gerais, Brasil.

A população do estudo foi constituída por 150 graduandos matriculados entre os cursos de Enfermagem, Farmácia, Bioquímica e Medicina. Esses cursos foram escolhidos por serem os únicos existentes no Campus. Os critérios de inclusão adotados foram: idade igual ou superior aos 18 anos, estar regularmente matriculados em disciplinas e cursando o terceiro período dos cursos de graduação, isto deve-se ao fato de que estão na universidade há cerca de um ano e já vivenciaram suas atividades acadêmicas normalmente.

Os estudantes receberam o convite para participação na pesquisa via e-mail da turma e, após o retorno do representante da sala sobre a concordância da turma em participar, foi agendado um dia e horário conforme disponibilidade de todos os estudantes para a aplicação dos instrumentos. No dia e horário agendado com as respectivas turmas foi realizado primeiramente a aplicação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para todos os estudantes, seguindo portanto, as normas éticas brasileiras de pesquisas com seres humanos, após foi entregue os questionários da pesquisa para preenchimento.

Adotou-se a amostra não probabilística intencional, e a amostra do estudo final estava composta por 70 graduandos que aceitaram participar da pesquisa e atenderam aos critérios de inclusão.

Foi utilizado questionário semiestruturado com questões referentes à caracterização do perfil socioeconômico, demográfico e estudantil. Para avaliar o bem-estar, foram utilizadas Escala de Faces de Andrews⁸, Índice de Bem-estar WHO-5⁹ e para avaliar o Estilo de Vida utilizou-se o questionário Estilo de Vida Fantástico, todos esses instrumentos foram traduzidos e validados para o Brasil¹⁰.

O questionário socioeconômico, demográfico e estudantil elaborado pelos pesquisadores possuía as seguintes variáveis: sexo, idade, cor, estado civil, se possui filhos, com quem mora, tipo de moradia, escolaridade do pai, escolaridade da mãe, renda mensal, situação trabalhista, curso, renda da universidade, tipo de escola que cursou o ensino básico, política de acesso à universidade, horas na universidade, atividades desenvolvidas, uso de medicamentos, atividade física, frequência de atividade física, tipo de atividade física, ingere bebida alcoólica, uso de droga ilícita, se falta opções de lazer na universidade.

A Escala de Faces de Andrews é uma escala visual que contém sete figuras de faces estilizadas representando expressões que variam de extrema felicidade até extrema tristeza. O entrevistado deve assinalar aquela figura que mais se assemelha à maneira como ele se sente a respeito da sua vida no último mês. A figura que representa

extrema felicidad recibe valor um (1) enquanto a que demonstrava a extrema tristeza o valor sete (7). Ou seja, quanto menor o valor declarado maior o grau de bem-estar psicológico. As variáveis do referido teste agruparam os valores um (1) e dois (2) para indicar elevado bem-estar, os valores três (3), quatro (4) e cinco (5) para indicar de bem-estar mediano e seis (6) e sete (7) para indicar baixo bem-estar.

O Índice de Bem-estar WHO-5, já validado, é autoaplicável; contem cinco itens que buscam investigar o bem-estar pessoal. Cada item corresponde a uma afirmativa relacionada a estados subjetivos como alegria, bom humor, vitalidade e interesse. Cada alternativa deve ser respondida através de uma escala de frequência que varia de 0 a 5 (0=nunca; 5=todo o tempo). O escore bruto é calculado pela soma dos valores das cinco respostas, zero representa a pior qualidade de vida possível e 25 representando a melhor qualidade de vida possível e de bem-estar. Em seguida, os resultados são transformados de 0 a 100 e multiplicados por 4. Os escores mais altos significam melhor bem-estar.

O questionário Estilo de Vida Fantástico contém 23 questões que possuem cinco alternativas de resposta e 2 são dicotômicas. Após a soma da pontuação obtida nas respostas, as quais são escalonadas entre cinco níveis, é obtido o resultado da avaliação do EV. Quando a resposta for “Quase nunca” a pontuação é zero; para “Raramente” é atribuído 1 ponto; 2 pontos para “Algumas vezes”; 3 pontos para “Com relativa frequência”; e 4 pontos para a resposta “Quase sempre”. Nas questões com apenas duas repostas, é atribuído zero para “quase nunca” e 4 pontos para “quase sempre”. A somatória de pontos no questionário permite chegar a um escore total que classifica os indivíduos em cinco categorias: “Excelente” (85 a 100 pontos); “Muito bom” (70 a 84 pontos); “Bom” (55 a 69 pontos); “Regular” (35 a 54 pontos); e “Necessita melhorar” (0 a 34 pontos).

Para avaliar a consistência interna das escala Estilo de Vida Fantástico, foi calculado o coeficiente Alfa de Cronbach.

Para descrever os resultados foram utilizadas tabelas de distribuição de frequências na análise das variáveis categóricas e medidas de tendência central, posição e variabilidade na análise das variáveis numéricas.

Na análise univariada para avaliar os fatores associados aos resultados da escala de estilo de vida fantástico foram utilizados os testes Qui-quadrado de Pearson e exato de Fisher na análise de variáveis categóricas, e teste de Mann-Whitney na análise das variáveis numéricas e que não apresentaram distribuição normal. A normalidade das variáveis numéricas analisadas foi testada pelo teste de Kolmogorov-Smirnov.

Na análise multivariada para avaliar os fatores associados aos resultados da escala estilo de vida fantástico foi utilizado o modelo de regressão logística binária. Para entrada das variáveis predictoras no modelo foi considerado um valor-p menor que 0,20 na análise univariada. Utilizou-se o critério *foward* para entrada das variáveis no modelo e para permanência das variáveis no modelo final foi adotado um nível de 5% de significância.

Após ajuste do modelo final, foi avaliada a estimativa do Odds Ratio (OR) ajustado com respectivo Intervalo de Confiança de 95% (IC95%). O ajuste do modelo foi avaliado por meio da estatística de Hosmer & Lemeshow.

Considerações éticas

Para a preservação dos aspectos éticos da pesquisa com seres humanos, foram seguidas as disposições da Resolução do Conselho Nacional de Saúde (CNS) e Ministério da Saúde (MS) 466/2012 e o projeto de pesquisa foi submetido à análise pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de São João Del-Rei, com parecer de aprovação n.º 1.520.213.

RESULTADOS

As tabelas apresentadas nesse artigo foram construídas através do programa Microsoft Excel version 201. Os resultados encontrados, após tabulação do questionário EVF, foram: 7 (10,0%) tiveram estilo de vida classificados como “Muito bom” (70 a 84 pontos), 36 (51,4%) “Bom” (55 a 69 pontos) e 27 (38,6%) com estilo de vida “Regular” (35 a 54 pontos). Nenhum dos entrevistados apresentou estilo de vida “Excelente” (85 a 100 pontos) e escore abaixo de 34, ou seja, que necessitava melhorar.

Na tabela 1, os resultados da escala Estilo de Vida Fantástico foram dicotomizados em “muito bom” versus “bom” e “regular”, visando manter uma frequência adequada em cada categoria comparada.

Na abordagem do perfil socioeconômico e demográfico, o presente estudo obteve os resultados descritos na tabela 1.

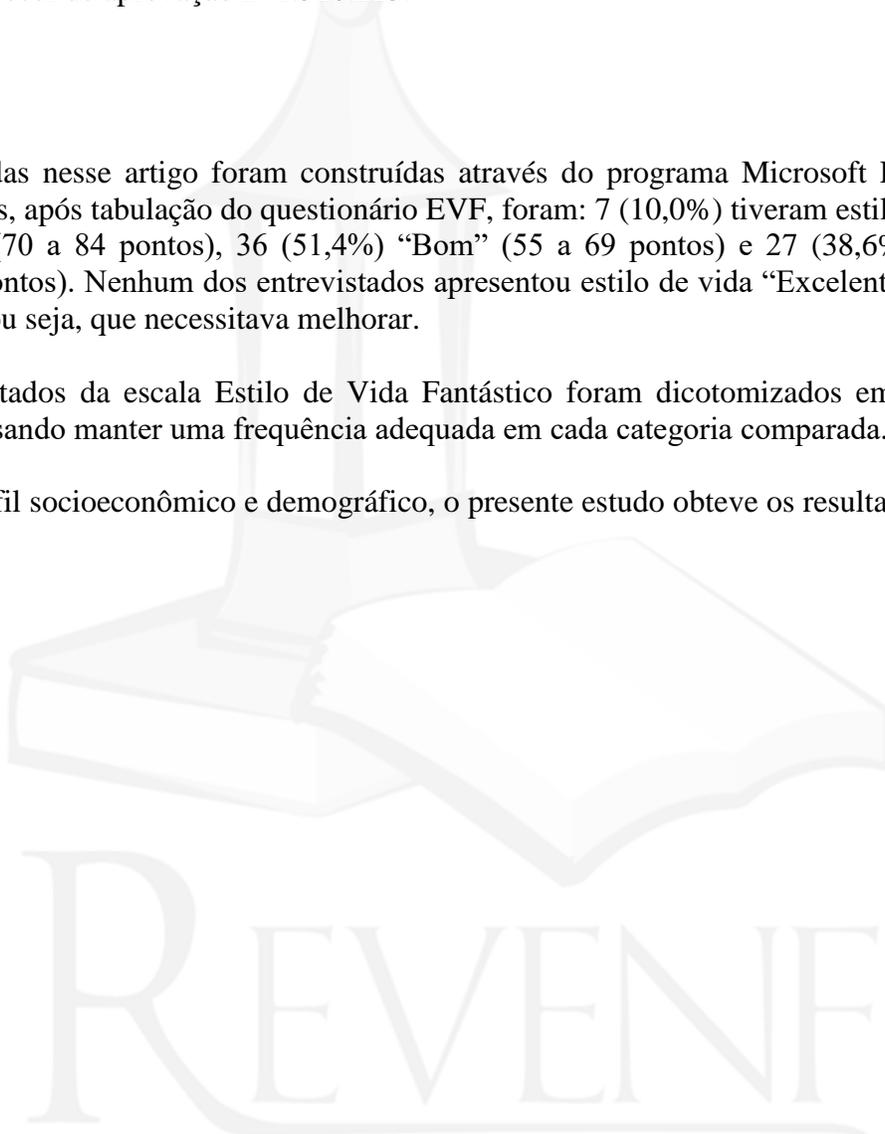


Tabela 1 - Análise univariada comparando os escores Estilo de vida fantástico com as variáveis socioeconômicas e demográficas de graduandos de uma instituição de ensino superior pública (n=70). Divinópolis, Minas Gerais, Brasil, 2017. (Frecuencias absolutas = fi, frecuencias relativas = Fi)

	Estilo de vida fantástico				Valor-p
	bom ou regular		muito bom		
	<i>fi</i>	Fi	<i>fi</i>	Fi	
Sexo					
Masculino	9	64,3	5	35,7	0,806*
Feminino	34	60,7	22	39,3	
Idade					
Média ± desvio-padrão	21,6 ± 3,5		21,1 ± 2,7		0,684***
Mediana (Mínimo - Máximo)	20,5 (18 - 38)		20 (18 - 32)		
Cor	<i>fi</i>	Fi	<i>fi</i>	Fi	
Branco	33	66,0	17	34,0	0,214*
Não branco	10	50,0	10	50,0	
Estado civil	<i>fi</i>	Fi	<i>fi</i>	Fi	
Sem parceiro	40	59,7	27	40,3	0,279**
Com parceiro	3	100,0	0	00,0	
Tem filhos	<i>fi</i>	Fi	<i>fi</i>	Fi	
Não	3	100,0	0	0,0	0,279**
Sim	40	59,7	27	40,3	
Com quem mora	<i>fi</i>	Fi	<i>fi</i>	Fi	
país e parentes	11	50,0	11	50,0	0,041**
esposo e filhos	2	100,0	0	0,0	
amigos	26	74,3	9	25,7	
sozinho	4	36,4	7	63,6	
Moradia	<i>fi</i>	Fi	<i>fi</i>	Fi	
própria	11	50,0	11	50,0	0,206*
aluguel	31	66,0	16	34,0	
Escolaridade do pai	<i>fi</i>	Fi	<i>fi</i>	Fi	
fundamental incompleto	17	77,3	5	22,7	0,160*
médio	13	54,2	11	45,8	
superior	12	52,2	11	47,8	
Escolaridade da mãe	<i>fi</i>	Fi	<i>fi</i>	Fi	
fundamental incompleto	14	66,7	7	33,3	0,481*
médio	13	68,4	6	31,6	
superior	16	53,3	14	46,7	
Renda mensal	<i>fi</i>	Fi	<i>fi</i>	Fi	
até 3 SM	15	60,0	10	40,0	0,450*
3 a 10 SM	20	69,0	9	31,0	
10 SM ou mais	8	50,0	8	50,0	
Situação trabalhista	<i>fi</i>	Fi	<i>fi</i>	Fi	
não trabalho	41	62,1	25	37,9	0,637**
trabalho	2	50,0	2	50,0	

Elaborado pelos autores / * Teste Qui-quadrado de Pearson ** Teste exato de Fisher *** Teste Mann-Whitney

De acordo com os resultados apresentados na Tabela 1, o único fator associado aos resultados da escala estilo de vida fantástico (valor-p<0,05) foi com quem mora. Nenhum estudante que mora com esposa e filhos relatou estilo

de vida muito bom, e entre aqueles que moram com amigos esse percentual é de 25,7%. Já entre aqueles que moram com os pais o percentual de estilo de vida muito bom é de 50%, chegando a 63,6% entre os que moram sozinhos.

Tabela 2 - Análise univariada comparando os escores Estilo de vida fantástico com as variáveis relacionadas à universidade de graduandos de uma instituição de ensino superior pública (n=70). Divinópolis, Minas Gerais, Brasil, 2017. (Frecuencias absolutas = fi, frecuencias relativas = Fi)

	Estilo de vida fantástico				Valor-p
	bom ou regular		muito bom		
Curso	fi	FI	fi	FI	
enfermagem	13	68,4	6	31,6	0,428*
medicina	15	62,5	9	37,5	
bioquímica	9	69,2	4	30,8	
farmácia	6	42,9	8	57,1	
Renda universidade	fi	FI	fi	FI	
Não	29	59,2	20	40,8	0,556*
Sim	14	66,7	7	33,3	
Escola ensino médio	fi	FI	fi	FI	
pública	30	63,8	17	36,2	0,582**
privada	10	52,6	9	47,4	
metade pública e metade privada	3	75,0	1	25,0	
Política de entrada	fi	FI	fi	FI	
étnico racial	3	75,0	1	25,0	0,629**
recorte social	13	52,0	12	48,0	
ampla concorrência	25	67,6	12	32,4	
outros	2	50,0	2	50,0	
Horas na universidade	fi	FI	fi	FI	
Até 8	25	65,8	13	34,2	0,510*
9 ou mais	18	58,1	13	41,9	
Atividades desenvolvidas	fi	FI	fi	FI	
IC	5	100,0	0	0,0	0,183**
monitoria	8	61,5	5	38,5	
projetos	10	76,9	3	23,1	
extensão	10	47,6	11	52,4	
nenhuma	10	55,6	8	44,4	

Elaborado pelos autores / * Teste Qui-quadrado de Pearson ** Teste exato de Fisher

Tabela 3 - Análise univariada comparando os escores Estilo de vida Fantástico com as variáveis relacionadas à saúde e hábitos de vida de graduandos de uma instituição de ensino superior pública (n=70). Divinópolis, Minas Gerais, Brasil, 2017. (Frecuencias absolutas = fi, frecuencias relativas = Fi)

	Estilo de vida fantástico				Valor-p
	bom ou regular		muito bom		
	fi	FI	fi	FI	
Uso medicamentos					
sim	12	70,6	5	29,4	0,328*
não	28	57,1	21	42,9	
Atividade física					
sim	19	57,6	14	42,4	0,532*
não	24	64,9	13	35,1	
Ingere bebida alcoólica					
sim	28	65,1	15	34,9	0,424*
não	15	55,6	12	44,4	
Usa droga ilícita					
sim	5	83,3	1	16,7	0,392**
não	37	58,7	26	41,3	
Opções de lazer					
sim	37	62,7	22	37,3	0,466**
não	4	44,4	5	55,6	

Elaborado pelos autores / * Teste Qui-quadrado de Pearson ** Teste exato de Fisher

Na comparação dos escores do Estilo de Vida com o Índice de Bem estar e Escala de Faces, obteve-se os resultados descritos na tabela 4.

REVENF

Tabela 4 - Análise univariada comparando a escala estilo de vida fantástico com os resultados das escalas de faces e bem-estar WHO de graduandos de uma instituição de ensino superior pública (n=70). Divinópolis, Minas Gerais, Brasil, 2017. (Frecuencias absolutas = fi, frecuencias relativas = Fi)

	Estilo de vida fantástico				Valor-p
	bom ou regular		muito bom		
Escala de faces	fi	Fi	fi	Fi	
bem-estar elevado	15	46,9	17	53,1	0,022*
bem-estar mediano	28	73,7	10	26,3	
Escala Bem-estar -WHO	fi	Fi	fi	Fi	
provável depressão (escore < 28)	7	87,5	1	12,5	0,081**
baixo humor (escore 28 a 49)	19	67,9	9	32,1	
sem alteração (escore >= 50)	16	48,5	17	51,5	

Elaborado pelos autores / * Teste Qui-quadrado de Pearson ** Teste exato de Fisher

De acordo com os resultados apresentados na Tabela 4, houve associação significativa entre os resultados da escala de faces e os resultados da escala estilo de vida fantástico (valor-p<0,05). Os entrevistados com bem-estar elevado tiveram estilo de vida muito bom em 53,1% dos casos, enquanto que entre aqueles com bem-estar mediano esse percentual cai para 26,3%.

Para a escala de bem-estar da WHO, observou-se uma tendência de maiores percentuais de estilo de vida muito bom entre aqueles com maiores escores, entretanto, essas diferenças não chegaram a ser estatisticamente significativa (valor-p=0,08).

Tabela 5 - Análise multivariada avaliando os fatores associados ao resultado muito bom na escala estilo de vida fantástico de graduandos de uma instituição de ensino superior pública (n=70). Divinópolis, Minas Gerais, Brasil, 2017.

	Valor-p	OR	IC 95% para OR	
			Limite inferior	Limite superior
Escolaridade do pai				
fundamental		1,00	-	-
médio	0,149	2,66	0,70	10,06
superior	0,049	3,98	1,01	15,74
Escala de Faces				
bem-estar mediano		1,00	-	-
bem-estar elevado	0,023	3,51	1,19	10,33

Elaborado pelos autores/OR=Odds Ratio IC=Intervalo de Confiança

Todas as variáveis com valor-p menor que 0,20 foram introduzidas na análise multivariada e permaneceram no modelo final, associadas ao resultado muito bom na escala de estilo de vida fantástico, as variáveis escolaridade do pai e escala de faces. A partir dos resultados apresentados na tabela de análise multivariada, foi possível constatar que, jovens cujos pais estudaram até o ensino superior tem quase quatro vezes mais chance de terem um estilo de vida muito bom que aqueles cujos pais estudaram até o ensino fundamental.

Além disso, aqueles que tiveram bem-estar elevado segundo a escala de faces tem 3,5 vezes mais chance de terem um estilo de vida muito bom que os que tiveram bem-estar mediano.

DISCUSSÃO

Corroborando com os resultados desta pesquisa, um estudo transversal realizado com 206 estudantes de uma instituição de ensino superior pública localizada no município de Picos-PI, com o objetivo de analisar a Qualidade de Vida (QV) de estudantes de graduação em Enfermagem, descreveu em seus achados que 77,7% dos participantes eram do sexo feminino, encontrava-se na faixa etária de 18 a 21 anos (51,9%), com média de 22+3,5, porém a cor autodenominada predominante foi a parda (51,9%) refutando com os resultados deste estudo que teve predominância de estudantes autodeclarados brancos (71,4%). Além disso, a maior parte dos estudante apenas estudava (85,9%) o que demonstra conformidade com os resultados deste estudo em que apenas (5,7%) dos participantes possuem vínculo empregatício¹¹.

Além disso, houve predominância de estudantes do sexo feminino, que está de acordo com os dados da população universitária brasileira registados no Censo da Educação Superior do Brasil 2010, que mostra que do total de 6.379.299 matrículas, 57,0% são femininas e, entre os concluintes, a participação feminina é de 60,9%¹².

Se tratando dos resultados relacionados aos escores do estilo de vida desta pesquisa; um estudo com o objetivo de avaliar os estilos de vida de estudantes do curso de enfermagem da Universidade de Antioquia na Colômbia, verificou que a pontuação dos estilos de vida foi baixo em 9.2%, em 31.3% foi regular, em 53.7% foi bom e só em 5.8% foi fantástico. Além disso, as análises não detectaram diferenças estatisticamente significativas da média da pontuação total quando se comparou com sexo, faixa etária e ano de curso, o que corrobora com os resultados apresentados nesse trabalho em que apenas a variável com quem mora obteve diferença estatisticamente significante¹³.

Se tratando do lazer, 84,3% dos estudantes relataram sentir falta de opções de lazer na instituição. Investigação qualitativa com o objetivo de identificar o perfil dos ingressantes do curso de graduação em enfermagem de uma instituição de ensino superior do Rio de Janeiro teve como resultados que os estudantes entendem qualidade de vida como “bem estar físico, social, mental, incluindo lazer, moradia, saúde, alimentação e educação”. Esses resultados, demonstram a importância que os graduandos atribuem ao acesso as atividades de lazer, principalmente dentro da instituição de ensino¹⁴.

Ainda sobre o resultado relacionado ao lazer; uma pesquisa que objetivou analisar a satisfação com a experiência acadêmica com de 170 estudantes de graduação em enfermagem de uma universidade pública do sul do Brasil, verificou que os estudantes se mostraram nem satisfeitos/nem insatisfeitos com o curso e que estudantes mais

jovens e que realizavam atividades de lazer apresentaram maior satisfação com o curso e com a oportunidade de desenvolvimento¹⁵.

Para o Ministério da Saúde do Brasil, a prática de atividade física suficiente é aquela realizada pelo menos 30 minutos diários de intensidade leve ou moderada em cinco ou mais dias da semana ou a prática de, pelos menos, 20 minutos diários de atividade física de intensidade vigorosa em três ou mais dias da semana¹⁶.

Uma investigação realizada com estudantes de enfermagem identificou no âmbito do estilo de vida elevado sedentarismo (78,6%), e dentre os ativos, as modalidades de atividades mais praticadas foram musculação (44,1%) seguida de caminhada (17,6%), o que corrobora com o resultados deste estudo em que dentre os estudantes que praticam atividade física, houve uma preferência por musculação e caminhada, acredita-se que além de uma escolha pessoal dos praticantes, o interesse por essas atividades possa ser explicado pelo fato de existir muitas academias no entorno do Campus¹⁷.

Na presente pesquisa o estilo de vida dos acadêmicos revelou além da prevalência de sedentários um número significativo de pessoas que declararam o consumo de bebida alcoólica. O achado relacionado ao uso de álcool corrobora com dados de um estudo europeu, em que ao analisarem 548 estudantes da Universidade de Murcia, Espanha, constataram que 58% consumiam bebida alcoólica regularmente¹⁸.

CONCLUSÕES

Os estudantes constituem um grupo muito importante para a sociedade, pois eles serão os trabalhadores do futuro, e estimulá-los a adquirirem hábitos de vida saudáveis contribui para promoção à saúde e prevenção de riscos e agravos. Mesmo sabendo-se da importância desse grupo, durante a confecção desse estudo, foi perceptível a escassez de pesquisas que contemplam a temática do estilo de vida e bem-estar de estudantes do ensino superior, principalmente no âmbito da saúde do trabalhador, e que envolvam estudantes de diferentes cursos de graduação em uma única investigação.

Através da realização dessa pesquisa foi possível identificar o estilo de vida e bem-estar de estudantes de cursos da saúde e concluir que a maior parte dos estudantes (51,2%) possuem estilo de vida “bom”, bem-estar mediano (54,3%) e baixo humor (40,6%). Também identificou-se uma proporção significativa de estudantes que apresentaram estilo de vida “bom” ou “ruim” e baixo humor e provável depressão simultaneamente.

Além dos achados relacionados ao estilo de vida e bem-estar, esse estudo também trouxe evidências relevantes relacionadas ao lazer, prática de atividade física e carga horária diária na universidade, que trouxe preocupações, já que os estudantes demandam grande parte do seu tempo para a realização das atividades obrigatórias e extracurriculares, e com isso, deixam de lado hábitos saudáveis que previnem o adoecimento dessa população.

Sabe-se que o estilo de vida assim como o bem-estar são fenômenos dinâmicos e os hábitos de vida podem alterar ao decorrer do tempo. Por essa razão, o delineamento transversal utilizado representa a realidade atual desses estudantes frente ao contexto vivido no período da coleta de dados.

Ressalta-se que o presente estudo não possui pretensão de generalizar os resultados encontrados, uma vez que, pertencem a um grupo de estudantes de uma única instituição. Apesar disso, os resultados referentes ao estilo de vida e bem-estar se apresentaram consistentes e devem ser analisados pelos órgãos públicos, a fim de se discutir as implicações desses resultados no desempenho e na saúde desses estudantes, para que se tornem no futuro trabalhadores saudáveis.

Espera-se que essa pesquisa contribua com o aprofundamento das investigações sobre estilo de vida e bem-estar de estudantes dos cursos da saúde e, com isso, seja possível se produzir conhecimento científico que propicie a construção de intervenções, propagação de ações de promoção à saúde no ambiente universitário e desenvolvimento de políticas públicas de saúde nas instituições de ensino superior direcionadas ao atendimento das necessidades de saúde desses estudantes.

Agradecimento

Um agradecimento a FAPEMIG -Fundação de Amparo a Pesquisa de Minas Gerais y a UFSJ - Universidade Federal de São João DelRei por la financiación a Pesquisa.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Chen HS, Lo HS. Development and psychometric testing of the nursing student satisfaction scale for the associate nursing programs. *J Nurs Educ Pract*. 2012; 2(3):25-37.
2. Silva NA, Camillo SO. A educação em enfermagem à luz do paradigma da complexidade. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*. 2007; 41: 403-10.
3. Ansari EW, Khalil K, Stock C. Symptoms and health complaints and their association with perceived stressors among students at nine Libyan universities. *Int J Environ Res Public Health*. 2014;11(12):12088-107. doi: 10.3390/ijerph111212088
4. Stock C, Khalil K, Ansari WE. Symptoms and Health Complaints and Their Association with Perceived Stressors among Students at Nine Libyan Universities. *Int J Environ Res Public Health*. 2014; 11(12): 12088–12107.
5. Numata ES et al. Estilo de Vida Influencia Variáveis Antropométricas e Pressão Arterial em Adultos Jovens. *Saúde e Pesquisa*. 2016; 9, (1):137-142.
6. Sposito G, MD'Elboux D, Cintra FA, Neri AL, Guariento ME, Sousa MLR. Relações entre o bem-estar subjetivo e a funcionalidade em idosos em seguimento ambulatorial. *Rev bras fisioter*. 2010; 14(1): 81-9.

7. Kenney SR, Paves AP, Grimaldi EM, La Brie JW. Sleep quality and alcohol risk in college students: examining the moderating effects of drinking motives. *J Am Coll Health*. 2014; 62(5): 301-8.
8. McDowell I, Newell C. *Measuring health: a guide to rating scales and questionnaires*. Oxford university Press, 2 ed, 1996.
9. WHO-5. Psychiatric Research Unit, WHO Collaborating Center for Mental Health, Frederiksborg General Hospital, DK-3400 Hillerød, s/d.
10. Rodriguez ACR, Reis RS, Petroski EL. Versão brasileira do questionário "estilo de vida fantástico": tradução e validação para adultos jovens. *Arq. Bras. Cardiol*. 2008 ; 91(2): 102-109.
11. Silva DAS, Pereira IMM, Almeida MB, Silva RJS, Oliveira ACC. Estilo de vida de acadêmicos de educação física de uma universidade pública do estado de Sergipe, Brasil. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte*. 2012; 34 (1): 53-67.
12. Brasil. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. Censo da educação superior: 2010 – Resumo técnico. Brasília: MEC; 2012.
13. Rodriguez-Gazquez MA; Chaparro-Hernandez S, Gonzalez-Lopez JR. Estilos de vida de estudiantes de Enfermería de una universidad pública colombiana. *Invest. educ. enferm*. 2016; 34, (1): 94-103.
14. Machado CS, Moura TM, Almeida RJ. Estudantes de Medicina e as Drogas: Evidências de um Grave Problema. *Revista Brasileira de Educação Médica*. 2015; 39(1), 159-167.
15. Ramos AM, Barlem JGT, Lunardi VL, Barlem ELD, Silveira RS, Bordignon SS. Satisfação com a experiência acadêmica entre estudantes de graduação em enfermagem. *Texto contexto - enferm*. 2015; 24(1): 187-195.
16. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. *Vigitel Brasil 2010: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico*. Brasília (DF): Ministério da Saúde, 2011. Disponible en: http://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_2010.pdf



17. Almeida PF, Espírito Santo FH. Qualidade de vida: um estudo com ingressantes do curso de graduação em enfermagem. Rev. pesqui. cuid. fundam. 2012; 4(1): 2647-2656.
18. Mantilla-Tolozá SC, Gómez-Conesa A, Hidalgo-Montesinos MD. Actividad física, tabaquismo y consumo de alcohol, en un grupo de estudiantes universitarios. Rev Salud Pública. 2011;13(5):748-58.

