

## ESTILO DE VIDA DOS ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM DE UMA INSTITUIÇÃO PÚBLICA DE ENSINO

DOI: 10.53524/lit.edt.978-65-84528-08-6/33

**Francisca Edinária de Sousa Borges**

Enfermeira, Mestranda em Enfermagem, Universidade Federal do Ceará  
edinariasousa@hotmail.com

**Izabela Cristina Fernandes do Nascimento**

Enfermeira, Mestranda em Enfermagem, Universidade Federal do Ceará  
izabelafernandesufc@gmail.com

**Glauberiana Alves Lima**

Enfermeira, Mestranda em Enfermagem, Universidade Federal do Ceará  
glauberianalima@hotmail.com

**Cristina da Silva Fernandes**

Enfermeira, Mestranda em Enfermagem, Universidade Federal do Ceará  
cristina.sednanref@gmail.com

**Joselany Áfio Caetano**

Enfermeira, Doutora em Enfermagem, Universidade Federal do Ceará  
joselany@ufc.br

### Resumo

**Introdução:** Estilo de Vida (EV) é o conjunto de hábitos e costumes que são influenciados, modificados, encorajados ou inibidos pelo prolongado processo de socialização. Logo, o ingresso no ensino superior é considerado desafio que pode provocar altos níveis de estresse e ansiedade nos estudantes, com alteração do EV. **Objetivo:** avaliar o EV dos acadêmicos de enfermagem de uma Instituição de Ensino Superior (IES) no estado do Piauí. **Métodos:** estudo exploratório, transversal, realizado no centro-sul piauiense, no período de julho a agosto de 2020. A amostra compôs 59 estudantes, com idade igual ou superior a 18 anos matriculados no curso de Enfermagem. Excluiu-se os que encontravam-se afastados por licença maternidade ou atestado médico. A coleta de dados ocorreu de forma online, por meio de questionário sobre o EV, desenvolvido pelos pesquisadores. Os dados foram analisados de acordo com a estatística descritiva, com uso de porcentagem e frequência absoluta. O estudo foi aprovado pelo comitê de ética da referida instituição, sob o parecer nº 3.835.037. **Resultados:** Entre os pesquisados, 56% (n=33) relataram prática de atividade física. Sobre a alimentação após o ingresso na universidade, 71% (n=42) notaram mudanças nos hábitos, destes, 39% (n=23) relataram aumento do peso e 32% (n=18) diminuição. Quanto ao sono, 52,5% (n=30) classificaram a qualidade do sono como ruim. **Discussão:** A pandemia de COVID-19 apresentou efeitos negativos no cotidiano dos indivíduos, reduzindo oportunidades de praticar exercícios físicos e aumentando as possibilidades de atividades sedentárias. Ao realizar as atividades universitárias e sociais, o ciclo de sono-vigília dos estudantes é alterado, levando-os à privação crônica de sono ao longo da vida acadêmica. **Conclusão:** o ingresso no ensino superior gera mudanças no EV de acadêmicos de enfermagem, o que pode levar ao adoecimento dessa população. Sugere-se a realização de outras investigações que possam comparar o EV dos acadêmicos de diferentes cursos.

**Palavras-chave:** Estilo de Vida; Graduandos; Enfermagem.

**Eixo Temático:** Eixo transversal

**E-mail do autor principal:** edinariasousa@hotmail.com

## 1 INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde (OMS) em 1998 definiu como Estilo de Vida (EV) “o conjunto de hábitos e costumes que são influenciados, modificados, encorajados ou inibidos pelo prolongado processo de socialização” (Santos *et al.*, 2014). Esses hábitos e costumes incluem o uso de substâncias tais como o álcool, fumo, chá ou café, hábitos dietéticos e de exercício. Eles têm importantes implicações para a saúde e são frequentemente objeto de investigações epidemiológicas (TASSINI *et al.*, 2017). Já a saúde é considerada como todo “bem estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doenças” (Santos *et al.*, 2014).

Ressalta-se, que embora sejam conceitos independentes existe uma relação entre EV e saúde, já que, os comportamentos adotados ao longo da vida podem influenciar na saúde dos indivíduos (MAGALHÃES *et al.*, 2018). Desse modo, vê-se também, que há uma relação entre EV dos indivíduos e os fatores extrínsecos, como: saneamento básico, tratamento de água e esgoto, condições de moradia, energia elétrica, desemprego, condições de vida e trabalho, condições socioeconômicas, culturais e ambientais, dentre outros (GOUVEIA *et al.*, 2017).

Evidencia-se que os fatores supracitados estão presentes no cotidiano de todas as pessoas, incluindo os universitários, como os acadêmicos de enfermagem. Desse modo, tais fatores podem ser responsáveis por inúmeros efeitos negativos, como: sedentarismo, estresse, ansiedade, aumento no consumo de álcool e outras drogas e o risco do desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) (TASSINI *et al.*, 2017; MORAIS *et al.*, 2018).

O ingresso dos acadêmicos no ensino superior é considerado um desafio que pode provocar altos níveis de estresse e ansiedade nos estudantes, pois é um período que marca o início da autonomia, ou seja, o primeiro momento em que esses indivíduos são responsáveis pela sua própria residência, alimentação, gestão de finanças, além de terem que organizar o seu tempo, conciliando-o com os estudos (MACEDO *et al.*, 2017).

Ademais, ao refletir sobre os aspectos relacionados ao EV dos acadêmicos, como carga horária extensa, relação professor-aluno, falta de espaços de

acolhimento e lazer, reduzido tempo de sono/repouso, hábitos alimentares inadequados, inatividade física, ansiedade e estresse constante pela cobrança do desempenho acadêmico, dentre outros, nota-se que o ambiente acadêmico pode promover ou até mesmo prejudicar a saúde desse público (MOURA *et al.*, 2016).

A população de estudantes universitários tem aumentado ao longo dos últimos anos. Assim, o monitoramento preciso de informações demográficas, comportamentais e socioambientais que possam relacionar-se com a saúde e com o desempenho acadêmico é essencial para formular políticas governamentais e programas de intervenção para esse grupo populacional (MOURA *et al.*, 2016).

Dessa forma o estudo tem como objetivo avaliar o EV dos acadêmicos de enfermagem de uma Instituição de Ensino Superior (IES) no estado do Piauí.

## 2 MÉTODOS

Trata-se de estudo exploratório, transversal, realizado no período de julho a agosto de 2020, no centro-sul piauiense em uma IES. A população do estudo consistiu em 72 acadêmicos matriculados no curso de bacharelado em enfermagem. Para o cálculo da amostra, considerou-se um erro amostral de 5% e índice de confiança de 95%, aplicados em fórmulas amplamente utilizadas em estudos transversais quando não se conhece a proporção global do evento (ROUQUAYROL; GURGEL, 2018):

$$no = \frac{z^2}{4e^2} \quad n = \frac{no}{1 + \left( \frac{no}{N} \right)}$$

Em que “no” corresponde à primeira aproximação do tamanho da amostra, “Z” ao valor crítico de Z (dependente do nível de confiança), “e” à margem de erro, “N” consiste no tamanho da população e “n” ao tamanho da amostra. Assim, obteve-se uma amostra de 61 participantes.

Os critérios de inclusão do estudo foram: Idade igual ou superior a 18 anos; estar regularmente matriculado no curso de graduação em Enfermagem da IES. Foram excluídos acadêmicos que estavam afastados por licença maternidade ou atestado médico. Houve perda de dois acadêmicos que não responderam o questionário de forma completa. Portanto, o presente estudo consta dos dados de 59 participantes.

Os dados foram coletados mediante questionário criado e validado pelos pesquisadores para investigar as variáveis socioeconômicas e o EV. Os participantes da pesquisa tiveram acesso a todas as informações do estudo, já que, o convite para participar foi enviado, em formato de texto, via *whatsapp*, com informações detalhadas sobre preenchimento dos questionários, riscos, benefícios e aspectos éticos. Após recebimento de retorno positivo, foi enviado via *e-mail* o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e o formulário criado para a coleta dos dados. O uso das tecnologias digitais de comunicação para coleta de dados ocorreu devido à exigência de isolamento social durante a pandemia da COVID-19, que deliberou a suspensão de aulas presenciais em todo o território brasileiro.

Os dados foram tabulados no Excel e posteriormente exportados para o Programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 20.0 para serem analisados de acordo com a estatística descritiva e discutidos de acordo com a literatura pertinente. O estudo foi realizado de acordo com os preceitos éticos da Resolução 466/2012, do Conselho Nacional de Saúde e aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) da referida instituição sob nº 3.835.037 e CAAE 22713719.9.0000.5209.

Os acadêmicos que concordaram em participar do estudo assinaram o TCLE para o desenvolvimento da pesquisa, no qual constava a explicação de todas as etapas do estudo, a garantia do anonimato e o direito de retirar o seu consentimento no momento em que desejarem. Foi garantido que a participação no estudo não traria danos morais e físicos.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Os resultados referem-se à avaliação do EV de 59 acadêmicos de Enfermagem do terceiro ao décimo período do curso que aceitaram participar da pesquisa. Dos 59 estudantes 81,4% (n=48) eram do sexo feminino e 18,6% (n=11) do sexo masculino, sendo 95% (n=56) na faixa etária de 19 a 25 anos. Em relação à cor 45,8% (n=27) se auto definem pardos, 88,1% (n=52) são solteiros e 84,7% (n=50) não possuem filhos. Além disso, 81,4% (n=48) afirmaram que apenas estudam.

Pesquisas relacionadas ao perfil socioeconômico dos estudantes de enfermagem encontraram percentuais semelhantes, corroborando com o resultado

acima mencionado. Os resultados encontrados neste e em outros estudos fortalecem as tendências verificadas nas literaturas quanto à relação histórica construída entre a mulher e o cuidado (CASTRO *et al.*, 2021).

Quanto ao EV, os resultados evidenciaram uma proporção maior de indivíduos fisicamente ativos 56% (n=33), por outro lado, 50,9% (n=30) dos acadêmicos possuem hábitos alimentares inadequados. Sobre as mudanças na alimentação após o ingresso na universidade, obtiveram-se dados importantes. Dos 59 acadêmicos entrevistados, 42 notaram mudanças na sua alimentação após ingresso na instituição, destes, 39% (n=23) relataram aumento do peso e 32% (n=19) diminuição do peso. Apenas 28,8% (n=17) não notaram nenhuma alteração.

Embora não exista uma diferença eminente, os dados revelam uma situação preocupante, uma vez que, grande parte dos estudantes se alimentam de forma inadequada, colocando em risco a sua saúde. Em relação à pesquisa realizada por Filho *et al.* (2020), houve uma contrariedade, pois ele constatou que 71% dos discentes não praticam nenhum tipo de atividade física. Não foram investigados os motivos que levam a inatividade física da população pesquisada. Entretanto, estudos ressaltaram que a vida acadêmica pode contribuir de forma importante, principalmente, no que se diz respeito à falta de tempo, motivação e cansaço (OLIVEIRA *et al.*, 2021).

Dados de uma pesquisa semelhante revelaram diminuição dos níveis de estresse e melhores condições de saúde em universitários que praticam algum tipo de atividade no âmbito do lazer. Outras apenas citaram o lazer como estratégias de enfrentamento ao estresse. Baixos níveis de atividade física também se relacionam com o acúmulo de gordura corporal e alterações negativas no perfil lipídico sanguíneo, o que pode ocasionar sobrepeso. Tal patologia se relaciona aos maus hábitos alimentares e à inatividade física, provocando aumento dos níveis de pressão arterial e alto grau de estresse. (VIEIRA *et al.*, 2018; DIAS *et al.*, 2017).

Além da alimentação inadequada, o estudante pode ser influenciado pelas novas relações sociais e novos comportamentos. A ansiedade pode transformar a alimentação em um tipo de “refúgio” em situações de estresse mental e físico dos acadêmicos. A manutenção de hábitos saudáveis, como uma alimentação adequada e prática de atividade física, contribui para uma melhor condição de saúde dos indivíduos e traz subsídios na prevenção de patologias como a obesidade e o

estresse, promovendo a saúde desses universitários (LIMA *et al.*, 2020; DIAS *et al.*, 2017).

A pandemia de COVID-19, por exemplo, caracterizou-se como fator de risco para a redução do EV dos acadêmicos. Já que, ocorreu de forma inesperada e apresentou efeitos negativos no cotidiano dos indivíduos, reduzindo as oportunidades de praticar exercícios físicos e aumentando as possibilidades de atividades sedentárias, principalmente por meio de telas. Dessa forma, cenário pandêmico possibilitou o risco para o desenvolvimento de distúrbios cardiovasculares, metabólicos e mentais, além de comprometer o sistema imunológico diretamente associado à progressão da COVID-19 (SILVA *et al.*, 2021).

Em relação ao sono, 52,5% (n=31) classificaram a qualidade do sono como ruim e 55,9% (n=33) relatou possuir dificuldade para adormecer. Verificou-se que 42,4% (n=25) despertam 1 ou 2 vezes e apenas 11,9% (n=7) nunca despertam durante o sono. Tais dados podem explicar o fato da maioria dos acadêmicos não possuir uma boa qualidade do sono. Quanto às alterações que ocorreram no EV dos acadêmicos com o ingresso na universidade à maioria relatou que o a entrada na IES provocou mudanças no EV de forma moderada 49,2% (n=29) e de forma alta 47,5% (n=29).

Os dados citados acima reforçam achados de estudos utilizados como referência para essa pesquisa, em que os autores afirmam que o EV dos acadêmicos pode sofrer alterações com o ingresso na universidade. Quando admitidos no ambiente acadêmico são expostos a várias demandas que propiciam ao indivíduo uma vida mais agitada. Na tentativa de realizar as atividades universitárias e sociais, o seu padrão do ciclo de sono-vigília é alterado, levando-os à privação crônica de sono ao longo da vida acadêmica (MELLO *et al.*, 2018).

#### **4 CONCLUSÃO**

Este estudo evidenciou que o ingresso no ensino superior gera mudanças no EV de acadêmicos de enfermagem, estes apresentam hábitos alimentares inadequados, que podem ser desencadeados por fatores como ansiedade e estresse pela sobrecarga de atividades; má qualidade do sono, com dificuldade para conciliar o ciclo sono-vigília e que, apesar da maioria dos participantes relatarem prática de atividade física regular, os demais costumes podem levar ao adoecimento dessa população a longo prazo.

As contribuições para a prática clínica e pesquisa em enfermagem deste estudo pautam-se na possibilidade de expandir o conhecimento sobre o EV da população acadêmica, gerar dados para comparações em outras pesquisas, bem como, proporcionar a elaboração de estratégias que possam melhorar o EV, e, por conseguinte, a saúde desses estudantes.

A pesquisa apresenta como limitações o fato de ter sido realizada apenas em uma instituição de ensino superior e a não inclusão de estudantes de outros cursos, sejam do âmbito da saúde ou outras áreas. Logo, é pertinente sugerir a realização de outras investigações que possam comparar o estilo de vida dos acadêmicos de outras graduações, bem como, identificar os fatores associados a piora do EV desse público.

## REFERÊNCIAS

CASTRO, T.R.O. *et al.* Qualidade de vida dos estudantes de enfermagem em uma instituição de ensino do Distrito Federal/DF. **Enfermagem Brasil**, v. 20, n. 2, p. 159-176, jun. 2021.

DIAS, J. *et al.* Prática de atividade física em docentes do ensino superior: foco na qualidade de vida. **Escola Anna Nery**, v. 21, n. 4, p.1-4, ago. 2017.

FILHO, I.M.M. *et al.* Fatores sociodemográficos e acadêmicos relacionados à resiliência de graduandos da área da saúde. **Revista de divulgação científica Sena Aires**, v. 9, n. 2, p. 291-303, abr-jun. 2020.

GOUVEIA, M.T.O. *et al.* Quality of life and welfare of nursing university students: integrative review. **Revista de Enfermagem UFPI**, v. 6, n. 3, p. 72-78, Jul-Set. 2017.

LIMA, R.S.S. *et al.* Qualidade de vida de acadêmicos de enfermagem: análise à luz do modelo de Pender. **Revista Rene**, v. 21, p. 1-9, 2020.

MACÊDO, T.T.S. Perfil alimentar, clínico e padrão de atividade física em ingressantes universitários de enfermagem. **Revista cubana de Enfermagem**, v. 35, n. 1, 2019.

MAGALHÃES. B.C. *et al.* Percepção de saúde, estilo de vida e comportamento ocupacional de estudantes universitários. **Revista Chilena de terapia ocupacional**, v.18, n.1, p.17-26, jun. 2018.

MELLO, B.J. *et al.* Cronotipo e qualidade do sono de acadêmicos do primeiro ano do curso de Medicina da cidade de Maringá-Pr. **Saúde e Pesquisa**, v. 11, n. 2, p. 287-292, mai./ago. 2018.

MORAIS, H.C.C. *et al.* Fatores de risco modificáveis para doenças crônicas não transmissíveis entre estudantes universitários. **Rev Rene**. v.19, p.1-8, ago. 2018.

MOURA, I.H. *et al.* Qualidade de vida de estudantes de graduação enfermagem. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 37, n. 2, p. 1-7, 2016.

OLIVEIRA, D.S. *et al.* Fatores associados ao estilo de vida entre estudantes de enfermagem durante a pandemia da COVID-19. **Research, Society And Development**, v. 10, n. 5, p. 1-12, maio. 2021.

SANTOS, J.J.A. *et al.* Estilo de vida relacionado à saúde de estudantes universitários: comparação entre ingressantes e concluintes. **ABCS Health Sci**, v. 39, n. 1, p. 17-23, 2014.

SILVA, D.R.P. *et al.* Changes in the prevalence of physical inactivity and sedentary behavior during COVID-19 pandemic: a survey with 39,693 Brazilian adults. **Caderno de Saúde Pública**, v.37, n. 3, p. 2-14, 2021.

TASSINI, C.C. *et al.* Avaliação de estilo de vida em discentes universitários da área da saúde através do questionário fantástico. **International Journal of Cardiovascular Sciences**, v.30, n.2, p. 117-122, 2017.

VIEIRA, J.L. *et al.* Lazer entre universitários da área da saúde: revisão de literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, n. 12, p. 4221-4229, nov. 2018.