

ESTILO DE VIDA DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Natan Nascimento de Oliveira¹, Viviani Betiati², Fernanda Nishida³

¹ Acadêmico do Curso de Enfermagem, Centro Universitário de Maringá – UNICESUMAR. nat_oliveira98@hotmail.com

² Enfermeira. Mestre em Promoção da Saúde. betiati@hotmail.com

³ Orientadora, Doutora, Docente do Curso de Medicina e do Programa de Pós Graduação Stricto Sensu em Promoção da Saúde; Pesquisadora do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação - ICETI. Centro Universitário de Maringá – UNICESUMAR. fernanda_nishida@hotmail.com

RESUMO

O EV pode ser influenciado por diversos comportamentos, tais como, prática de atividades físicas, hábitos alimentares, uso de tabaco, relacionamento com a família e amigos, consumo de bebidas alcoólicas, sexo seguro, controle do estresse e visão da vida. Este estudo teve por objetivo descrever o estilo de vida e consumo de álcool, tabaco e outras drogas em estudantes de medicina. Trata-se de um estudo transversal, descritivo e exploratório. Dados foram coletados de todos os estudantes de medicina de uma instituição privada do norte do Paraná. Foi aplicado questionário Estilo de Vida Fantástico (EFV). Todos os aspectos éticos foram respeitados de acordo com a resolução 466/2012 do CNS. Cerca de 30% dos jovens referiram ingerir uma dieta balanceada, 67,76% não fumou cigarro últimos cinco anos, 74,52% nunca usam drogas como maconha e cocaína. Em relação ao consumo de álcool mais de 90% dos jovens referiram beber até 12 doses de bebida alcoólica por semana. Quase metade dos respondentes referiu praticar sexo seguro. No escore final mais de 80% dos estudantes referiram ter uma qualidade de vida boa, muito boa ou excelente. Este estudo permitiu conhecer o perfil desses estudantes e espera-se, que sirva como base para a elaboração de ações voltadas à promover a saúde desse grupo nos aspectos de fragilidade.

PALAVRAS-CHAVE: Qualidade de vida, estudantes de medicina, promoção da saúde.

1 INTRODUÇÃO

O Brasil está em intensa transição demográfica e epidemiológica. Tais transformações alteram de forma significativa o Estilo de Vida (EV) das pessoas, uma vez que, em 1930, as doenças infecciosas e parasitárias respondiam por 45% das mortes no Brasil. Em 2009, as doenças do aparelho circulatório e as neoplasias foram responsáveis por 48% dos óbitos na população brasileira. Estatísticas de 1998 já demonstravam que as DCNT eram responsáveis por 66% de anos de vida perdidos ajustados por incapacidade, contrastando com 24% de doenças infecciosas, maternas, perinatais e deficiências nutricionais e 10% de causas externas. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2011)

O EV pode ser influenciado por diversos comportamentos, tais como, prática de atividades físicas, hábitos alimentares, uso de tabaco, relacionamento com a família e amigos, consumo de bebidas alcoólicas, sexo seguro, controle do estresse e visão da vida. (BRITO; GORDIA; QUADROS, 2016)

Dázio, Zago e Fava (2016) afirmam que

o uso de álcool e outras drogas pelos universitários nos parece uma prática comum, haja vista os convites de festas estampados em cartazes, faixas e flyers, frequentemente nos portões de acesso às universidades para eventos desta natureza promovidos na cidade.

E continuam relatando que

O uso e o consumo excessivo de álcool e outras substâncias psicoativas podem reduzir a expectativa de vida do estudante universitário, uma vez que o predispõe a acidentes automobilísticos, episódios de violência interpessoal, relações sexuais desprotegidas e transmissão do HIV, distúrbios do sono, mudanças do hábito alimentar, redução da percepção e estresse, além de causar prejuízos acadêmicos

Diversos são os planos, projetos e políticas para a promoção da saúde da população, com foco em grupos de risco específicos. Contudo, percebe-se uma lacuna quando se trata do “jovem adulto”, que ingressa em uma universidade e se depara com

diversas responsabilidades e escolhas que antes não lhe eram atribuídas. Desde a graduação, portanto, este indivíduo sofre uma pressão da sociedade. Esta pressão se torna ainda maior em estudantes da área da saúde e, como enfoque deste trabalho, os estudantes de medicina, uma vez que eles são ensinados a lidar com a morte e a pressão de salvar vidas, fator que permeia a vida profissional durante toda a sua carreira.

Considerando os aspectos abordados a hipótese deste estudo é de que estudantes de medicina podem ter pior qualidade de vida e uso frequente de álcool, tabaco e outras drogas. Por conseguinte, faz-se necessário analisar o estilo de vida e estimar a prevalência do consumo de álcool, tabaco e outras drogas em estudantes de medicina.

É relevante conhecer o estilo de vida dos estudantes de medicina para se verificar se existem padrões considerados ruins da qualidade de vida, considerando que a cada dia aumenta o número de pessoas com transtornos mentais como depressão e ansiedade bem como se verifica taxas maiores de suicídio nessa população. Faz-se necessária a realização de estudos deste caráter no intuito de propor ações precocemente voltadas à essa população para que sejam elaboradas estratégias de promoção da saúde e prevenção de agravos.

Deste modo, este trabalho objetiva descrever o estilo de vida e consumo de álcool, tabaco e outras drogas em estudantes de medicina.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, descritivo, exploratório. O estudo foi realizado com todos os 835 estudantes do primeiro ao sexto ano do curso de medicina de uma faculdade em Maringá- PR. Foram excluídos alunos com menos de 18 anos. Para caracterização da qualidade de vida foi utilizado o questionário de “Estilo de vida Fantástico” (RODRIGUEZ ANEZ et al., 2008), que é um instrumento utilizado na atenção primária e apresenta estudo de tradução e validação para a língua portuguesa, especialmente na avaliação de adultos jovens (RODRIGUEZ ANEZ et al., 2008). A palavra “fantástico” vem do acrônimo FANTASTIC que representa as letras nomes de nove domínios (na língua inglesa) em que estão distribuídas as 25 questões ou itens: F= Family and friends (família e amigos); A = Activity (atividade física); N = Nutrition (nutrição); T = Tobacco&toxics (cigarro e drogas); A = Alcohol (álcool); S = Sleep, seatbelts, stress, safe sex (sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro); T = Type of behavior (tipo de comportamento; padrão de comportamento A ou B); I = Insight (introspecção); C = Career (trabalho; satisfação com a profissão). O questionário “Estilo de vida fantástico” é um instrumento auto administrado que considera o comportamento dos indivíduos no último mês e cujos resultados permitem determinar a associação entre o estilo de vida e a saúde (RODRIGUEZ ANEZ et al., 2008). Foi realizada análise descritiva das informações com cálculo de médias e DP para as variáveis quantitativas e tabelas de frequência e cálculos percentuais para variáveis categóricas. Foi solicitada a assinatura do TCLE e assegurado aos estudantes que sua participação é voluntária e que sua desistência não acarretará em nenhum prejuízo sendo assegurado aos participantes a liberdade de decidir pela participação ou não. O projeto passou pelo crivo e foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa – CEP sob o parecer 2.022.144.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foram consideradas as observações dos 577 estudantes que responderam ao instrumento EVF, sendo que se alguma questão foi deixada em branco ou respondida incorretamente, a observação foi classificada como “Não respondeu”.

Um terço dos jovens disseram comer uma dieta balanceada com relativa frequência (32,06%). Em relação ao uso de tabaco, 67,76% não fumou cigarro algum nos últimos cinco anos, 74,52% nunca usam drogas como maconha e cocaína e 57,89% ingerem de 1 a 2 vezes/dia bebidas que contém cafeína. Em relação ao consumo de álcool, 37,61% bebem ocasionalmente mais de 4 doses e mais de 90% dos jovens referiam beber até 12 doses de bebida alcoólica por semana. Quase metade dos respondentes (49,05%) referiu praticar sexo seguro. No escore final mais de 80% dos estudantes referiram ter uma qualidade de vida boa, muito boa ou excelente. Tassini et al (2017), em seu estudo sobre a comparação dos determinantes de qualidade de vida a partir do questionário Fantástico entre estudantes da área da saúde, encontraram valores de 28 (15%) para o curso de Fisioterapia e 29 (50,8%) para o curso de Medicina, sendo de 1,6% para “Necessita Melhorar”, 79.6% “Regular”, 15.2% “Bom” e nenhum participante apresentou pontuação na categoria “Muito Bom” e “Excelente”, o que pode significar, um estilo de vida que determina ações/atitudes que despertem fatores de risco à própria saúde. Os domínios que mais necessitam de mudança do curso de medicina estão relacionados com cigarro, drogas e álcool para ambos os sexos.

Os dados obtidos com o Questionário de Estilo de Vida Fantástico, neste trabalho, divergem dos achados da pesquisa supracitada, onde se verifica características de um bom estilo de vida com qualidade de vida boa referida pelos estudantes. Um domínio que chamou atenção foi o relacionado a ingestão de álcool. Elevado percentual de jovens referiram consumo semanal de álcool. Segundo a Organização Mundial da Saúde uma dose padrão contém aproximadamente de 10 g a 12 g de álcool puro, o equivalente a uma lata de cerveja (330 ml) ou uma dose de destilados (30 ml) ou ainda a uma taça de vinho (100 ml). Não existe um limite considerado seguro para o seu consumo. Os riscos de problemas de saúde aumentam especialmente se o indivíduo bebe mais de 2 doses por dia e não deixa de beber ao menos 2 dias na semana (WHO, 2000).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo permitiu conhecer o estilo de vida dos estudantes e sua percepção de qualidade de vida. É importante ressaltar que as variáveis encontradas são fatores determinantes da saúde dessa população e que podem interferir no aprendizado e na formação profissional. Espera-se, que este trabalho sirva como base para a elaboração de ações e políticas que compreendam as necessidades dessa população e os ajudem de forma efetiva.

REFERÊNCIAS

BRITO, Bruno José de Queiroz; GORDIA, Alex Pinheiro; QUADROS, Teresa Maria Bianchini de. Revisão da literatura sobre o estilo de vida de estudantes universitários. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, [s.l.], v. 6, n. 2, p.66-76, 27 maio 2014. Universidade Tecnológica Federal do Parana (UTFPR).

DÁZIO, Eliza Maria Rezende; ZAGO, Márcia Maria Fontão; FAVA, Silvana Maria Coelho Leite. Use of alcohol and other drugs among male university students and its meanings. **Revista da Escola de Enfermagem da Usp**, [s.l.], v. 50, n. 5, p.785-791, out. 2016. FapUNIFESP (SciELO)

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. **Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022**. Brasília: Ministério da Saúde; 2011.

RODRIGUEZ-ANEZ et al. Versão Brasileira do Questionário “Estilo de Vida Fantástico”: Tradução e Validação para Adultos Jovens. **Arq Bras Cardiol** 2008;91(2):102-109.

TASSINI, Carolina Campos et al. Avaliação do Estilo de Vida em Discentes Universitários da Área da Saúde através do Questionário Fantástico. **Int. j. cardiovascular. sci. (Impr.)**, v. 30, n. 2, p. f: 117-l: 122, 2017.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. International guide for monitoring alcohol consumption and related harm. Geneva: WHO, 2000.