

Perfil do Estilo de Vida Individual dos Acadêmicos do Curso de Medicina da Univille - Joinville/SC

Individual Lifestyle Profile of Univille Medical School Academics - Joinville/SC

DOI:10.34117/bjdv7n8-134

Recebimento dos originais: 07/07/2021

Aceitação para publicação: 06/08/2021

Eduarda Eugenia Dias de Jesus

Acadêmica do curso de Educação Física pela Univille/SC

Instituição: Universidade Região de Joinville - SC

Endereço: Paulo Malschitzki, nº 10, Campus Universitário - Distrito Industrial, Brasil

E-mail: eduardaeugenia3@gmail.com

Fabricio Faitarone Brasilino

Mestre em Saúde e Meio Ambiente pela Univille/SC

Instituição: Universidade Região de Joinville - SC

Endereço: Paulo Malschitzki, nº 10, Campus Universitário - Distrito Industrial, Brasil

E-mail: fabriciofaitarone@univille.br

Luis Fernando da Rosa

Mestre em Saúde e Meio Ambiente pela Univille/SC

Instituição: Universidade Região de Joinville - SC

Endereço: Paulo Malschitzki, nº 10, Campus Universitário - Distrito Industrial, Brasil

E-mail: nandotm72@gmail.com

Alexandre Rosa

Mestre em Teologia pela Faculdade EST/RS

Instituição: Universidade Região de Joinville - SC

Endereço: Paulo Malschitzki, nº 10, Campus Universitário - Distrito Industrial, Brasil

E-mail: prof.alexandrerosa@hotmail.com

Pedro Jorge Cortes Morales

Doutor em Ciencias de la Educación pela Universidad de Jaén/ES

Instituição: Universidade Região de Joinville - SC

Endereço: Paulo Malschitzki, nº 10, Campus Universitário - Distrito Industrial, Brasil

E-mail: pedromorall@gmail.com

RESUMO

O estudo teve por objetivo analisar o Perfil do Estilo de Vida Individual dos acadêmicos do curso de medicina da Univille de Joinville/SC. Caracteriza-se como modelo de campo e investigação exploratória descritiva. Os participantes foram compostos por 264 acadêmicos, sendo 172 do gênero feminino e 92 do masculino. Como instrumento de pesquisa foi aplicado o questionário do Perfil do Estilo de Vida Individual dos autores Nahas, Barros e Francalacci (2000, p. 56), com 15 questões fechadas, divididas em cinco componentes (nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do estresse). Para a análise estatística foi utilizado o programa SPSS®

16.0. Inicialmente foi utilizado o teste de Kolmogorov-Smirnov onde não se detectou a normalidade e, portanto, foram utilizados testes não paramétricos. Além das medidas de dispersão foi utilizado o teste de correlação de Spearman, assim todas as associações obtiveram valores de $p < 0,05$, significativamente. Ao efetuarmos a análise estatística entre as afirmativas, os resultados revelaram que foram encontradas as seguintes correlações: correlação moderada (0,6515) entre a inclusão da atividade física no lazer associado com o envolvimento de exercícios de força ou alongamento; correlação moderada (0,4406) entre a inclusão de encontro com amigos e atividades em grupos associada com satisfação com os amigos e uma correlação moderada (0,4602) entre o tempo de relaxamento todos os dias associado com o equilíbrio dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer. Conclui-se que a busca pelos cuidados do estilo de vida, é de extrema importância para uma vida saudável, principalmente aos universitários, visto que se não ocorrer autocontrole pode acarretar altos riscos à saúde.

Palavras-chave: Medicina, Acadêmicos, Estilo de Vida, Saúde.

ABSTRACT

The study aimed to analyze the Individual Lifestyle Profile of Univille Medical School Academics - Joinville/SC. It is characterized as a field model and exploratory descriptive research. Participants were made up of 264 academics, 172 females and 92 males. The questionnaire of the Individual Lifestyle Profile of the authors Nahas, Barros and Francalacci (2000, p. 56) was applied as a research instrument, with 15 closed questions, divided into five components (nutrition, physical activity, preventive behavior, social relationship and stress management). For statistical analysis, the SPSS® 16.0 program was used. Initially, the Kolmogorov-Smirnov test was used, where normality was not detected and therefore non-parametric tests were used. In addition to the dispersion measures, Spearman's correlation test was used, so all associations had significantly p -values < 0.05 . When performing the statistical analysis between the statements, the results revealed that the following correlations were found: moderate correlation (0.6515) between the inclusion of leisure-time physical activity associated with the involvement of strength exercises or stretching; moderate correlation (0.4406) between the inclusion of meeting friends and group activities associated with satisfaction with friends and a moderate correlation (0.4602) between relaxation time every day associated with the balance devoted to work with the time devoted to leisure. It is concluded that the search for lifestyle care is extremely important for a healthy life, especially for university students, since if self-control does not occur, it can lead to high health risks.

Keywords: Medicine, Academics, Lifestyle, Health.

1 INTRODUÇÃO

Nos dias atuais, é preocupante as mudanças no estilo de vida da população acadêmica, uma vez que esses vem priorizando o estudo para um futuro próspero. Além do mais, existem outros meios de preocupação, tal como as questões relacionadas à alimentação rica em gorduras e ao excesso de consumo de produtos industrializados, ou até mesmo o estresse diário provocado pelos meios de transporte, relações tóxicas, a falta de tempo para atividade física e as demais burocracias imposta (BÜHRER *et al.*, 2019).

Os alunos de medicina enfrentam várias avaliações/trabalhos durante o curso e demandas nítidas que acarretam fatores que interferem e influenciam diretamente no estilo de vida, podendo até mesmo provocar mudanças preocupantes (DAS, BHATTACHARYA; CHAKRABORTY, 2020; RIBEIRO, RAIESKI; MACHADO, 2019).

Medicina é um dos cursos mais concorridos pelas instituições e que possui uma carga horária extensa. Muitos dos estudantes dedicam-se mais de 10 horas semanais ao estudo fora de sala de aula (MONTEIRO *et al.*, 2019). Diante disso, quanto mais cedo houver uma conscientização com relação ao estilo de vida, poderá mais rápido usufruir de benefícios em longo prazo (GOMES; PAPPEN, 2019).

Para melhor entendimento sobre o estilo de vida de cada indivíduo, podemos destacar e analisar o comportamento das pessoas com relação à sua saúde, através de cinco componentes relevantes para nossa saúde geral (NAHAS, BARROS; FRANCALACCI, 2000).

Dentre os componentes, deparamos primeiro com a “nutrição”, que está relacionada com a alimentação e é um fator importantíssimo para qualquer indivíduo (RODRIGUES *et al.*, 2018). Fator esse que precisa de atenção, visto que a má alimentação se relaciona com diversas doenças (JAIME *et al.*, 2018; BORTOLINI *et al.*, 2020).

Em seguida, o segundo componente é a “atividade física” (AF). Um mecanismo de extrema relevância investigado pela comunidade científica, onde alertam sobre a importância de haver o cuidado com o comportamento sedentário, dado que a prática corporal regular é altamente recomendada nos dias de hoje (THIVEL *et al.*, 2018; MENDES, CORREIA; KOCK, 2020).

O terceiro componente refere-se ao “comportamento preventivo”, onde o indivíduo precisa ter precauções perante a hábitos diários, uma vez que isso influencia nos assuntos da saúde (VAZ *et al.*, 2020). Nesse sentido, é fundamental utilizar o cinto de segurança, conhecer e controlar a pressão arterial e o colesterol (CRUZ *et al.*, 2021; LA FAUCI *et al.*, 2019). Segundo Durigan e Machado (2020), os acadêmicos têm a necessidade de ficarem mais tempo acordados para suprir a demanda de estudo, e nesse momento que encontramos um grande uso de drogas, tabacos e ingestão de bebidas alcoólicas.

No que diz respeito ao “relacionamento social”, o quarto componente, entende-se nesse cenário, que relacionar-se é viver em cooperação com a sociedade. Além de mais,

cultivar amizades, companheirismo e laços familiares é necessário para um estilo de vida saudável e harmonioso (AQUINO, CARDOSO; PINHO, 2019; MENEZES *et al.*, 2017).

Como último componente, é exposto o “controle do estresse”. A literatura revela que a excessividade do estresse pode ser causada por vários aspectos, como a sobrecarga do estudo, a necessidade de estar atualizado e ou as consequências sob pressão (LIMA *et al.*, 2019; OLIVEIRA; ARAUJO, 2019). Aspectos esses que podem trazer consequências danosas ao corpo humano, por isso é merecido um olhar prevenido (RIBEIRO, RAIESKI; MACHADO, 2019).

Ao abordar sobre os componentes, compreende-se que os acadêmicos de medicina, precisam garantir uma segurança individual, visto que quando o sujeito é afetado reflete nos resultados da graduação e na satisfação e motivação de um modo geral (BÜHRER *et al.*, 2019). Para tal finalidade, esse estudo teve por objetivo analisar o Perfil do Estilo de Vida Individual dos acadêmicos do curso de medicina da Univille de Joinville/SC.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo caracteriza-se como modelo de campo e investigação exploratória descritiva. Os participantes foram compostos por 264 acadêmicos, sendo 172 do gênero feminino e 92 do masculino, do curso de medicina da Universidade da Região de Joinville/SC. A escolha dos participantes se deu por convite pessoal, constituindo assim, uma amostragem por conveniência.

Como instrumento de pesquisa foi aplicado o questionário do Perfil do Estilo de Vida Individual (PEVI) dos autores Nahas, Barros e Francalacci (2000, p. 56), com 15 questões fechadas, divididas nos em cinco componentes: [1] nutrição, [2] atividade física, [3] comportamento preventivo, [4] relacionamento social e [5] controle do estresse, conforme Quadro 1.

Quadro 1. Os componentes e suas questões

COMPONENTES	QUESTÕES
Nutrição	a- Sua alimentação diária inclui ao menos 5 porções de frutas e hortaliças
	b- Você evita ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces
	c- Você faz 4 a 5 refeições ao dia, incluindo um bom café da manhã
Atividade Física	d- Seu lazer inclui a prática de atividades físicas (exercícios, esportes ou dança)
	e- Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular
	f- Você caminha ou pedala como meio de deslocamento e, preferencialmente, usa as escadas ao invés do elevador
Comportamento Preventivo	g- Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los
	h- Você se abstém de fumar e ingere álcool com moderação (ou não bebe)
	i- Você respeita as normas de trânsito (como pedestre, ciclista ou motorista); usa sempre o cinto de segurança e, se dirige, nunca ingere álcool
Relacionamento Social	j- Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos
	k- Seu lazer inclui encontros com amigos, atividades em grupo, ou participação e associações ou entidades sociais
	l- Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente Social
Controle do Estresse	m- Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar
	n- Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado
	o- Você equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer

Na escala de classificação das respostas o zero [0] significa que “absolutamente não faz parte do seu estilo de vida”; um [1] “às vezes corresponde ao seu comportamento”; dois [2] “quase sempre verdadeiro ao seu comportamento”; três [3] “a afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia” ou “faz parte do seu estilo de vida”. Deste modo, é importante ressaltar que os escores 2 e 3 representam uma conduta positiva para a questão, e os escores 0 e 1 representam uma conduta negativo, indicando a existência de comportamentos de risco (Tabela 2).

Optou-se também pelo cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC=Peso(kg)/Altura(m²)), através do peso corporal total, com a utilização de uma balança digital marca Tanita com precisão de 100g e da estatura, com a utilização de um estadiômetro de dois metros de comprimento de trena da marca Cescorf.

Antes de iniciar o procedimento da aplicação do questionário e a coleta para o cálculo do IMC, foi feito, no primeiro momento, uma reunião com os todos acadêmicos de medicina, onde eles foram informados sobre o objetivo e o que se espera com os resultados dessa pesquisa. Ao confirmarem, foram entregues o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para assinar e estar ciente da participação.

Foram incluídos os acadêmicos que estavam matriculados no curso de medicina da Univille e que aceitarem participar da pesquisa, entregando o TCLE assinado. Participaram dos critérios de exclusão os acadêmicos que não estão matriculados no curso de medicina; os que não desejaram participar da pesquisa; os que não assinaram o TCLE,

os que não responderam por completo às questões e os que não participaram das coletas do IMC.

Os dados coletados foram organizados e disponibilizados, com tabulação e plotagem, em uma planilha no programa *Microsoft Excel® for Windows®10* e posteriormente foram encaminhados para o tratamento estatístico no programa *Statistical Package for the Social Sciences - IBM SPSS® 16.0* onde os dados passaram pelo teste de *Kolmogorov-Smirnov* e não apresentaram homogeneidade, optando-se por teste não paramétrico.

Os dados na sequência foram analisados através da estatística descritiva e medidas de tendência central (apresentados em média, mínima, máxima, desvio padrão, números absolutos, percentuais e moda). Também foi aplicado o teste de correlação de *Spearman*, considerando significativo os valores de $p < 0,05$

Esta pesquisa foi previamente encaminhada e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Região de Joinville/SC - UNIVILLE, conforme a Resolução do Conselho Nacional de Saúde para pesquisa com seres humanos, obtendo parecer favorável para a sua execução, sob parecer número 4.731.301

3 RESULTADOS

A amostra deste estudo foi composta por 264 acadêmicos, com 65,16% ($n=172$) do gênero feminino e 34,84% ($n=92$) do gênero masculino. Conforme a Tabela 1 é possível observar os valores de média, mínima, máxima e desvio padrão das variáveis: estatura, peso total e IMC dos acadêmicos de medicina.

Tabela 1. Característica da amostra

Variável	\bar{X}	Mínimo	Máximo	SD
Estatura (m)	1,74	1,50	16,40	0,91
Peso (kg)	64,90	40,00	135,00	13,09
IMC (kg/m ²)	22,55	0,23	35,87	3,32

\bar{X} : média; SD: desvio padrão; IMC: índice de massa corporal.

Estatisticamente, foi encontrada uma forte correlação (0,8806) entre as variáveis “Peso (kg)” associada a “IMC (kg/m²)” confirmando que o aumento do peso corporal influencia no aumento do IMC ($p < 0,05$).

Na Tabela 2 é exposto os componentes do questionário, o número absoluto (n), a porcentagem das questões (%) e a moda da opção com maior prevalência amostral.

Tabela 2. Número absoluto, porcentagem e moda das respostas do PEVI

Componentes	Questão	Resposta								Moda
		0		1		2		3		
		(nunca)		(às vezes)		(quase sempre)		(sempre)		
		n	%	n	%	n	%	n	%	
Nutrição	a	59	22	112	42	63	24	30	11	1
	b	29	11	107	41	98	37	30	11	1
	c	25	9	76	29	77	29	86	33	3
Atividade Física	d	39	15	85	32	62	23	78	30	1
	e	55	21	53	20	54	20	102	39	3
	f	40	15	103	39	72	27	49	19	1
Comportamento Preventivo	g	62	23	74	28	61	23	67	25	1
	h	21	8	54	20	62	23	127	48	3
	i	2	1	14	5	58	22	190	72	3
Relacionamento Social	j	0	0	8	3	78	30	178	67	3
	k	2	1	39	15	74	28	149	56	3
	l	24	9	92	35	84	32	64	24	1
Controle de Estresse	m	8	3	44	17	67	25	145	55	3
	n	15	6	105	40	108	41	36	14	2
	o	17	6	101	38	99	38	47	18	1

De acordo com os dados expostos, na Tabela 2, é possível ver que no componente: “nutrição”, prevaleceu a opção “às vezes” para a questão “a” e “b” e a questão “c” prevaleceu-se a opção “sempre”.

No componente: “atividade física”, a questão “d” e “f” dominou a opção “às vezes”, e na questão “e” destacou-se a opção “sempre”.

O terceiro componente: “comportamento preventivo”, é visto que a questão “g” foi escolhida pelos acadêmicos a opção “às vezes” e as questões “h” e “i” prevaleceu a opção “sempre”.

Os acadêmicos de medicina, para o componente "relacionamento social", escolheram a opção “sempre” para as questões “j” e “k” e escolheram para a questão “l” a opção “às vezes” prevaleceu.

Por fim, no último componente, “controle de estresse”, é visto que na questão “m” os acadêmicos escolheram a opção "sempre", na questão “n” prevaleceu a opção "quase sempre” e na última questão, “o”, a opção “às vezes” se destacou.

Com a finalidade de analisar o grau de associação entre as questões, a Tabela 3 apresenta os principais valores obtidos com o Teste de Correlação de *Spearman*. A Tabela mostra que os componentes se associam isoladamente, no entanto houve apenas uma associação entre diferentes componentes, sendo a atividade física (afirmativa “e”) e nutrição (afirmativa “b”).

Tabela 3. Teste de Correlação de Spearman (r) entre as questões.

Questões	r	Correlação
B e E	0,4505	moderada*
D e E	0,6515	moderada*
H e I	0,4072	moderada*
J e K	0,4406	moderada*
K e L	0,4019	moderada*
M e O	0,4602	moderada*

*associação significativas com p valor <0,05.

Foi encontrada uma correlação moderada (0,4505 e 0,6515, respectivamente) entre a afirmativa “e” associada com a “b” e “d” ($p < 0,05$). Encontrou-se uma correlação moderada (0,4406 e 0,4019, respectivamente) entre a afirmativa “k” associada com a “j” e “l” ($p < 0,05$). Também encontrou uma correlação moderada (0,4072) entre a afirmativa “h” associada com a “i” ($p < 0,05$). No último componente encontrou-se uma correlação moderada (0,4602) entre a afirmativa “m” associada com a “o” ($p < 0,05$).

4 DISCUSSÃO

Esse estudo teve como finalidade analisar o estilo de vida dos acadêmicos do curso de medicina da Univille. Através dos componentes “nutrição” e “atividade física”, é possível visualizar que os acadêmicos estão expostos a risco inerentes, uma vez que o score 1 prevaleceu. No entanto, os escores 2 e 3 apontam uma conduta positiva nos componentes: “comportamento preventivo”; “relacionamento social” e “controle de estresse”.

Assim, pode-se compreender que para um estilo de vida benéfico é fundamental encontrar-se saudável e sentir-se bem com a sua própria saúde física e mental. Contudo, quando começam a surgir problemas internos e externos, podem causar prejuízos enormes. No estudo de Bühner *et al.* (2019) participaram 576 acadêmicos de medicina, dos quais a maior parte da amostra possui idade entre 21 e 25 anos (58,51%), sendo do sexo feminino (58,68%). O mesmo estudo expõe os acadêmicos de medicina, em relação ao estilo de vida, foram classificados para o nível “bom” (43,6%), concluindo que os mesmos devem ser orientados a adotar um estilo de vida mais saudável, que se concilie com as atividades acadêmicas.

A nutrição é um dos pontos mais relevantes dentro de um estilo de vida saudável, e os acadêmicos do presente estudo “às vezes” incluem porções de frutas/vegetais em suas alimentações diárias (42%) e evitam ingerir alimentos gordurosos e doces (42%).

Assim, observa-se no estudo de Bühler *et al.* (2019) que os universitários “quase nunca” e “algumas vezes” apresentam dieta balanceada. Apesar disto posto, o estudo de Rodrigues *et al.* (2018) revela que os estudantes de medicina apresentam dieta rica em alimentos calóricos e consomem alimentos saudáveis.

A prática corporal regular é um mecanismo bastante incentivado pelos pesquisadores, como tratamentos não farmacológicos (CRUZ *et al.*, 2021). Para o segundo componente vemos que os acadêmicos, do presente estudo, “às vezes” envolvem exercícios de força ou alongamento (32%) e caminham/usam escadas ao invés de elevador (39%). Além do percentual vemos que foi encontrada uma correlação moderada (0,6515) entre “o lazer inclui a prática de atividades físicas” associada ao envolvimento de exercícios de força ou alongamento ($p < 0,05$). Dessa forma, podemos ver que Mendes, Correia e Kock (2020) analisaram um total de 402 acadêmicos do curso de medicina, sendo 62% do sexo feminino. Os resultados revelam que o nível de atividade física foi de 41,0%, mostrando que os acadêmicos estão na faixa de baixo nível. Todavia, no estudo de Vaz *et al.* (2020) participaram 116 estudantes, com média de idade (anos) 24,3, sendo 37 homens e 79 mulheres. A prática de atividade física se classificou como “frequentemente” ($n=51$) para os acadêmicos de medicina.

Entre os componentes “nutrição” e “atividade física” foi encontrado uma correlação moderada (0,4505) entre as afirmativas “evita ingerir alimentos gordurosos e doces” associado ao envolvimento de exercícios de força ou alongamento ($p < 0,05$). Para isso, o estudo de Plotnikoff *et al.* (2015) reforça que as instituições são locais apropriados para a implementação e avaliação de intervenções no estilo de vida destinadas a melhorar a atividade física e dieta entre estudantes universitários.

O comportamento preventivo dos acadêmicos de medicina destacou o escore 3, onde eles “sempre” se abstêm de fumar e de ingerir bebidas alcoólicas (48%) e respeitam as normas de trânsito (72%). Também, foi encontrada uma moderada correlação (0,4070) entre essas duas afirmativas ($p < 0,05$). Para essa finalidade, podemos analisar o estudo de Bühler *et al.* (2019), revelando que 68% dos estudantes relataram que não fumaram nenhum cigarro no ano anterior e a ingestão média de álcool por semana é de zero a sete doses, em 81% dos entrevistados. Entretanto, 41% não respeitam as normas de trânsito, dirigindo após a ingestão de bebidas alcoólicas. Além disso, foram entrevistados 1.035 estudantes no estudo de Pinheiro *et al.* (2017). Com relação ao tabagismo, 236 têm o hábito de fumar e a prevalência do consumo de álcool entre os estudantes de Medicina é muito elevada, principalmente entre aqueles que relataram ter fumado alguma vez na

vida. Corroborando com estudo de Gomes *et al.* (2019), onde identificam que o consumo de tabaco passou de 17,4% durante o primeiro ano do curso para 28,2% no último ano ($p < 0,001$). O mesmo ocorreu com o consumo de álcool, que já era elevado no início do curso (84,6%) e aumentou para 92,6% ($p < 0,001$).

Os acadêmicos de medicina procuram estar “sempre” satisfeitos com seus relacionamentos (67%) e incluem atividades em grupo (56%). Foi encontrada uma moderada correlação (0,4406 e 0,4019, respectivamente) entre “no lazer inclui encontros com amigos, atividades em grupo” associada a “satisfeito com seus relacionamentos” e “procura ser ativo em sua comunidade” ($p < 0,05$). Assim, pode-se destacar que o componente do relacionamento facilita a sobrecarga que os acadêmicos de medicina acabam atribuindo ao longo das demandas universitárias (MENEZES *et al.*, 2017; NÓBREGA *et al.*, 2020). Vizzotto, Jesus e Martins (2017) avaliaram o estilo de vida de 238 acadêmicos, e o estudo revelou que as mulheres têm mais facilidade nas relações interpessoais. Em contrapartida, na pesquisa de Aquino, Cardoso e Pinho (2019) foi composta por uma amostra de 121 acadêmicos, e os resultados apontam que os estudantes de medicina evitam o relacionamento (70,2%), apresentando maior prevalência no público feminino.

O componente de estresse nos acadêmicos de medicina prevaleceu o score 3 com relação aos tempos reservados para relaxar ao dia (55%) e escore 2 para discussões sem alterações (41%). Ademais, encontrou-se uma correlação moderada (0,4602) entre “reserva tempo todos os dias para relaxar” associada “equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer” ($p < 0,05$). Nesse sentido, é importante salientar que o estresse se considera como uma variável que impacta em diversas dimensões do estilo de vida de um indivíduo, sendo relevante controlá-lo, uma vez que o estresse elevado pode afetar os estudantes, comprometendo o aprendizado (OLIVEIRA; ARAUJO, 2019). Corroborando com o estudo de Ribeiro, Raieski e Machado (2019), onde foi posto que o estresse é tido como um fator que pode limitar o conhecimento acadêmico de medicina. O estudo de Lima *et al.* (2019) identifica que o nível de estresse dos acadêmicos do curso de medicina resultou que o estresse está numa escala “preocupante” (57%), ocorrendo significância. Além do mais, o estudo de Mendes, Correia e Kock (2020), pode-se ver que os homens estão abaixo ($23,9 \pm 7,8$) das mulheres ($27,6 \pm 7,9$) com relação ao estresse.

Através dos componentes vemos que ocorreu uma correlação forte (0,8806) entre as variáveis “Peso (64,90 kg)” associada ao “IMC ($22,50 \text{ kg/m}^2$)”, classificando os

acadêmicos desse estudo com peso ideal, de acordo com a OMS ($p < 0,05$). Corroborando com estudo de Souza *et al.* (2017), onde avaliaram 59 acadêmicos e o estudo de Rodrigues *et al.* (2018) com 60 acadêmicos, ambos são do curso de medicina, com a média do IMC de 23,9 e 22,86 kg/m², respectivamente.

Diante desse cenário, a literatura relata a importância dos acadêmicos a terem um estilo de vida adequado, onde estes acabam influenciando o ambiente que estão inseridos (MONTEIRO *et al.*, 2019). Com isso, entende-se que a qualidade de vida necessita ser acompanhada de um estilo de vida vantajoso, dado que esse é um tema que deve ser colocado entre as necessidades de saúde (BORTOLOTTI, MOLA; RODRIGUES, 2018).

O estudo possui limitações, sendo vista a necessidade da coleta da idade e sociodemográficas, que além de serem concomitantemente para os dados encontrados, podem também auxiliar a entender alguns componentes evidenciados no estudo.

5 CONCLUSÃO

Conclui-se que a intenção de identificar o perfil de estilo de vida dos acadêmicos reflete na saúde geral. Assim, diante das evidências encontradas, foi constatado que os componentes nutrição e atividade física detém associações e características negativas (score baixo), evidenciando comportamento de riscos. Entretanto, foi detectada uma classificação positiva (score alto) para o componente de comportamento preventivo, relacionamento social e controle de estresse, em prol de um estilo de vida adequado.

Nesse sentido, compreendemos que a busca pelo equilíbrio e cuidado com o estilo de vida (componentes mencionados), é de extrema importância para uma vida com qualidade, saudável e longevidade. Principalmente aos universitários, visto que esses têm uma demanda vultosa e se não ocorrer autocontrole pode acarretar altos riscos de saúde.

REFERÊNCIAS

- AQUINO, D. R.; CARDOSO, R. A.; PINHO, L. Sintomas de depressão em universitários de medicina. **Boletim Academia Paulista de Psicologia**, São Paulo, Brasil, v. 39, n. 96, p. 81-95, 2019.
- BORTOLINI, G. A. *et al.* Ações de alimentação e nutrição na atenção primária à saúde no Brasil. **Rev Panam Salud Publica**, v. 44, p. 1-8, 2020.
- BORTOLOTTI, C. C.; MOLA, C. L.; RODRIGUES, L. T. Qualidade de vida em adultos de zona rural no Sul do Brasil: estudo de base populacional. **Rev Saúde Pública**, v. 52, Supl 1, p.11, 2018.
- BÜHRER, B. E. *et al.* Análise da Qualidade e Estilo de Vida entre Acadêmicos de Medicina de uma Instituição do Norte do Paraná. **Revista Brasileira De Educação Médica**. v. 43, n. 1, p. 39-46, 2019.
- CRUZ, M. R. A. *et al.* O papel das intervenções não farmacológicas para controle da hipertensão arterial: revisão integrativa. **Braz. J. of Develop.**, Curitiba, v.7, n.3, p. 29330-29344, mar. 2021.
- DAS, A.; BHATTACHARYA, S.; CHAKRABORTY, A. Seven Factors Affecting Medical Undergraduate Students' Performance in Academics: A Study Using Ron Fry Questionnaire in Eastern India. **J Adv Med Educ Prof**. v. 8, n. 4, p. 158-164, 2020.
- DURIGAN, R. A.; MACHADO, L. C. S. O uso de tabaco e drogas pelos estudantes de medicina. **Braz. J. of Develop.**, Curitiba, v. 6, n. 10, p. 83162-83168, oct. 2020.
- GOMES, A. Q.; PAPPEN, D. R. H. P. Influência Da Relação Entre Síndrome Metabólica E Prática De Atividade Física Na Qualidade De Vida Do Indivíduo. **FAG Journal of Health**. v. 1, n. 2, p. 78, 2019.
- GOMES, I. P. *et al.* Fatores Associados à Manutenção do Vício de Fumar e do Consumo de Álcool entre Acadêmicos de Medicina em uma Capital do Nordeste do Brasil. **Revista brasileira de educação médica**. v. 43, n. 1, p. 55 – 64, 2019.
- JAIME, P. C. *et al.* Um olhar sobre a agenda de alimentação e nutrição nos trinta anos do Sistema Único de Saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, n. 6, p. 1829-1836, 2018.
- LA FAUCI, V. Young people, young adults and binge drinking. **J Prev Med Hyg**. v. 60, n, 4, p. 376-385, 2019.
- LIMA, L. D. *et al.* Avaliação do nível de estresse em acadêmicos de medicina. **Caderno De Graduação - Ciências Humanas E Sociais - UNIT - ALAGOAS**, v. 5, n. 2, p. 79.
- MENEZES, M. M. *et al.* Conflitos Éticos Vivenciados por Estudantes de Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**. v. 41, n. 1, p. 162-169, 2017.

MENDES, R. C; CORREIA, M. G; KOCK, K. S. Relação entre atividade física, índice de massa corporal e estresse em acadêmicos de medicina de uma universidade de Santa Catarina. **R. bras. Ci. e Mov.** v. 28, n. 1, p. 92-101, 2020.

MONTEIRO, P. C. *et al.* A sobrecarga do curso de Medicina e como os alunos lidam com ela. **Braz. J. Hea. Rev.**, Curitiba, v. 2, n. 4, p. 2998-3010, 2019.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. Pentáculo do Bem Estar: Base Conceitual Para Avaliação do Estilo de Vida de Indivíduos ou Grupos. **Revista Brasileira Atividade Física & Saúde**, v. 5, n. 2, p. 48-59, 2000.

NÓBREGA, W. F. S. *et al.* Depression in academic life: which factors are associated?. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 8, p. 1-16, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i8.5719.

OLIVEIRA, M. F.; ARAUJO, L. M. B. Saúde mental do estudante de medicina. **Braz. J. of Develop.**, Curitiba, v. 5, n. 11, p.23440-23452 nov. 2019

PINHEIRO, M. A. *et al.* Prevalência e Fatores Associados ao Consumo de Álcool e Tabaco entre Estudantes de Medicina no Nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Educação Médica.** v, 41, n. 2, p. 231-250, 2017.

PLOTNIKOFF, R. C. *et al.* Effectiveness of interventions targeting physical activity, nutrition and healthy weight for university and college students: a systematic review and meta-analysis. **The international journal of behavioral nutrition and physical activity**, v. 12, p. 45, 2015.

RIBEIRO, E.; RAIESKI, B.; MACHADO, V. Saúde e autocuidado ante a situações de estresse durante a formação acadêmica. **Revista Contexto & Saúde**, v. 19, n. 37, p. 87-97, 2019.

RODRIGUES, B. G. *et al.* Ocorrência de sobrepeso e obesidade em acadêmicos de medicina das Faculdades Integradas Pitágoras de Montes Claros-MG. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 12, n. 73, p. 571-578, 2018.

SOUZA, F, N. *et al.* Associação entre qualidade do sono e excesso de peso entre estudantes de medicina da Universidade Severino Sombra, Vassouras-RJ. **Almanaque multidisciplinar de pesquisa.** ano IV, v, 1, n. 2, p. 1-14, 2017.

THIVEL, D. *et al.* Physical Activity, Inactivity, and Sedentary Behaviors: Definitions and Implications in Occupational Health. **Frontiers in Public Health**, v. 6, p. 1–5, 2018.

VAZ, A. L. L. *et al.* Fatores Associados aos Níveis de Fadiga e Sonolência Excessiva Diurna em Estudantes do Internato de um Curso de Medicina. **Revista brasileira de educação médica.** v. 44, n. 1, p. 011, 2020.

VIZZOTTO, M. M; JESUS, S. N.; MARTINS, A. C. Saudades de Casa: Indicativos de Depressão, Ansiedade, Qualidade de Vida e Adaptação de Estudantes Universitários. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 9, n. 1, p. 59-73, 2017.