

AValiação dos Hábitos de Vida dos Acadêmicos Universitários

Ariany Andrades Carneiro¹ Daiany Kamila Resende Amorim² Abla Bianca Amorim Costa³
Lucas Gabriel Lopes⁴ Dulcineide Ferreira Rodrigues de Souza⁵ Rozilaine Barbosa Silva⁶ Alan
Cardec Barbosa⁷ Érika Maria Neif⁸

RESUMO: Foi realizado uma pesquisa com o intuito de identificar os hábitos de vida dos universitários e como esses modos afetam no dia a dia. Um total de 120 universitários no período matutino e noturno responderam o questionário padronizado e eles autorizam o uso dos dados através do TCLE. Os resultados encontrados, mostrou que os entrevistados de ambos os períodos, sofreram alterações, por menores que sejam, nos hábitos de vida após ingressarem na universidade. Verificou-se também que em se tratando de queixas o relato principal e o estresse e segundo o cansaço mental.

Palavras-chave: Hábitos vida, Universitários, Saúde.

Área Temática: Saúde do Idoso.

ABSTRACT: A survey was carried out in order to identify the life habits of university students and how these ways affect their daily lives. A total of 120 university students in the morning and evening answered the standardized questionnaire and they authorized the use of data through the TCLE. The results found, showed that the interviewees from both periods, suffered changes, however small, in the habits of life after entering the university. It was also found that when it comes to complaints, the main report is stress and second, mental fatigue.

Keywords: Life habits, College students, Health.

¹Centro Universitário do Vale do Araguaia – UNIVAR, Barra do Garças, Mato Grosso.

²Centro Universitário do Vale do Araguaia – UNIVAR, Barra do Garças, Mato Grosso.

³Centro Universitário do Vale do Araguaia – UNIVAR, Barra do Garças, Mato Grosso.

⁴Centro Universitário do Vale do Araguaia – UNIVAR, Barra do Garças, Mato Grosso.

⁵Centro Universitário do Vale do Araguaia – UNIVAR, Barra do Garças, Mato Grosso.

⁶Centro Universitário do Vale do Araguaia – UNIVAR, Barra do Garças, Mato Grosso.

⁷Centro Universitário do Vale do Araguaia – UNIVAR, Barra do Garças, Mato Grosso.

⁸Centro Universitário do Vale do Araguaia – UNIVAR, Barra do Garças, Mato Grosso.

INTRODUÇÃO

Diante de inúmeras deficiências sociais, a SAÚDE é de longe o objetivo cogitado por inúmeras pessoas que almejam a longevidade sã. Porém de acordo com a Organização Mundial da Saúde o conceito publicado pela instituição em 1946 conceitua saúde como o completo bem está social, mental e físico; demonstrando que para garantir tal benefício deve-se dotar de muita disciplina (BRASIL, 2020). Tendo em vista a vida rotineira e totalmente agressiva, a definição de saúde torna-se uma Utopia, visto que, há instalado na sociedade contemporânea a cultura de fast food e inúmeras outras práticas que distanciam o indivíduo do conceito saudável (WANDSCHEER *et al.*, 2014).

Práticas saudáveis vem sendo muito propagada em redes sociais, promovendo uma busca excessiva do corpo perfeito. Outrora a procura por franquias de atividades físicas e musculação, não garante uma vida saudável e sim uma ânsia por exercícios e regimes alimentícios, recorrendo até mesmo a estimuladores hormonais. Deixando de lado as boas práticas saudáveis, regida por disciplina, determinação e responsabilidade, os usuários terminam promovendo desgaste físico, emocional e social (ÇETINKAYA; SERT, 2021).

A tão cogitada vida acadêmica e boemia ofertada pela independência universitária, traz a população jovem do Brasil uma extrema deficiência de hábitos saudáveis, tais como: Alimentação adequada em horários corretos, atividades físicas diárias, bom estado psicológico e condições sociais harmônicas, tendo consonância com o uso de substâncias farmacológicas e terapêuticas. O uso exacerbado de tabaco, etilismo e vida turbulenta, acarreta ao indivíduo acadêmico muitos malefícios; especificamente: Baixo peso, distúrbios psicossociais e desgaste físico (OLIVEIRA; PADOVANI, 2014.)

Logo é notório que a vida acadêmica traz inúmeros desgastes ao indivíduo, tornando ainda mais difícil e utópico a vida saudável da sociedade universitária. Dessa forma, é visível que nem sempre grau escolar ou econômico faz usuários estudantes de manter uma disciplina e hábitos saudáveis, aumentando assim a morbidade, mortalidade e baixa estimativa de vida por parte desse publico alvo.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, analítico e de abordagem quantitativa. A população foi composta por acadêmicos do Centro Universitário do Vale do Araguaia de Barra do Garças, interior do Mato Grosso no ano de 2022.

As unidades de análise foram com alunos acima de 18 anos regularmente matriculados na universidade. A coleta de dados do estudo ocorreu no dia 22 de novembro de 2022, nos períodos matutino e noturno, com a quantidade de 120 alunos. Foi realizada nas salas de aula de forma anônima e individual, por meio de questionário aplicado pelos acadêmicos responsáveis pela pesquisa, sendo respondido conforme a realidade de cada indivíduo.

Aspectos éticos

As ações empregadas nesse estudo obedeceram aos Critérios da Ética na Pesquisa com Seres Humanos, de acordo com a resolução n. 466/12 do Conselho Nacional de Saúde – Brasília – DF, não oferecendo riscos e/ou quaisquer desconfortos aos participantes. Assim, todos os participantes foram informados sobre os procedimentos e objetivos do estudo e, após concordarem, foram convidados a assinar um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), assegurando seus direitos e passando a fazer parte efetivamente do estudo.

Análise estatística

Os dados foram analisados por um pesquisador cegado quanto as características dos participantes e objetivos do estudo. Todos os dados foram tabulados, armazenados e organizados em planilhas do Excel 2010 (Microsoft Corporation, Redmond, WA).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O questionário foi organizado em módulos temáticos que incluíam perguntas relacionadas a estilo de vida desses acadêmicos, tendo objetivo principal a comparação entre os períodos e sua qualidade de vida, trazendo diversos fatores de risco e proteção para a saúde.

Os estudantes avaliados foram fracionados entre o período de estudo em que estão matriculados. A tabela 1 apresenta a quantidade de estudantes por horário do curso.

Tabela 1 – Divisão dos acadêmicos avaliados de acordo com os horários que cursam. Barra do Garças, 2022.

		N	%
Período de estudo	Matutino/Vespertino	60	50
	Noturno	60	50
Total		120	100

A tabela 2 demonstra o padrão do estilo de vida dos estudantes avaliados no período matutino/vespertino. A maior parte dos avaliados eram do gênero feminino, sendo 66,67% mulheres e 30% homens.

Quanto a ocupação diária, 53,33% alegaram que apenas estudam e 46,67% estudam, mas também trabalham em horário posterior. Sendo que, 63,33% alegaram ser solteiros, 15% alegaram estar em união estável, 5% são casados e 16,67% marcaram como outros. Em relação às horas de sono, a maioria (71,67%) declarou dormir entre 5 e 8 horas, 16,67% dormem mais que 8 horas e 11,67% referiram ter horas de sono menor que 5 horas. Dos acadêmicos entrevistados, a maioria (60%) classificou a qualidade de sono como intermediária, 31,67% como boa e 8,33% como ruim.

Tendo como um dado ruim, 51,67% dos estudantes alegaram não realizar atividades físicas, 26,67% realizam de uma a três vezes por semana e 21,67% praticam atividades quatro vezes ou mais por semana. No que se refere ao número de refeições diárias, 51,67% alegam realizar até três refeições, 48,33% realizam de 4 a 6 refeições por dia, e nenhum entrevistado (0%) alegou realizar mais de seis refeições diárias.

Foi constatado que grande maioria dos estudantes (75%) alegaram não ser fumantes, 16,67% declararam ser ex fumantes e 8,33% dos universitários entrevistados são fumantes. Já em relação ao consumo de bebidas alcoólicas, 50% relataram beber aos finais de semana, 38,33% não bebem, 8,33% declararam beber de duas a três vezes na semana e 3,33% relataram o costume de ingerir bebidas alcoólicas todos os dias.

Tabela 2 – Padrão do estilo de vida dos estudantes avaliados no período matutino/vespertino. Barra do Garças, 2022.

		N	%
Ocupação	Só estuda	32	53,33
	Estuda e trabalha	28	46,67
Gênero	Masculino	18	30
	Feminino	40	66,67
	Outros	2	3,33
Estado Civil	Casado	3	5
	Solteiro	38	63,33

		União Estável	9	15
		Outros	10	16,67
Horas de Sono		> 8h	10	16,67
		5h - 8h	43	71,67
		< 5h	7	11,67
Qualidade de Sono		Boa	19	31,67
		Intermediária	36	60
		Ruim	5	8,33
Nº de Refeições Diárias		Até 3	31	51,67
		4 - 6	29	48,33
		> 6	0	0
Atividade Física (vezes/semana)		1 - 3	16	26,67
		≥ 4	13	21,67
		Nenhuma	31	51,67
Tabagismo		Fumante	5	8,33
		Não fumante	45	75
		Ex fumante	10	16,67
Consumo de Bebida Alcoólica		Todos os dias	2	3,33
		2 a 3x/semana	5	8,33
		Fins de semana	30	50
		Não	23	38,33

Comparativo com a tabela 2, na tabela 3 é demonstrado o padrão do estilo de vida dos estudantes avaliados no período noturno. A maior parte dos avaliados eram do gênero masculino, sendo 81,67% homens e 18,33% mulheres.

Quanto a ocupação diária, 61,67% alegaram que estudam e trabalham e 38,33% alegaram que apenas estudam. Quanto ao estado civil, 76,67% alegaram ser solteiros, 10% alegaram estar em união estável, 8,33% são casados e 5% marcaram como outros.

Em relação às horas de sono, 60% declararam dormir entre 5 e 8 horas, 20% dormem mais que 8 horas e 20% referiram ter horas de sono menor que 5 horas. Dos acadêmicos entrevistados metade (50%) classificou a qualidade de sono como intermediária, 30% como boa e 20% como ruim.

No presente estudo verificou-se que, 45% dos estudantes alegaram não realizar atividades físicas, 33,33% realizam de uma a três vezes por semana e 21,67% praticam atividades quatro vezes ou mais por semana. No que se refere ao número de refeições diárias, a maioria dos acadêmicos entrevistados (65%) alegam realizar até três refeições por dia, 35% realizam de 4 a 6 refeições por dia, e nenhum entrevistado (0%) alegou realizar mais de seis refeições diárias.

Tendo como bom seguimento, foi constatado que grande maioria dos estudantes (83,33%) alegaram não ser fumantes, nenhum dos entrevistados (0%) declararam ser ex

fumantes, mas como contrapartida uma porcentagem significável (16,67%) dos universitários entrevistados são fumantes. Já em relação ao consumo de bebidas alcoólicas 45% relataram beber somente aos finais de semana, 36,67% não bebem, 16,67% declararam beber de duas a três vezes na semana e 1,67% relataram o costume de ingerir bebidas alcoólicas todos os dias.

Tabela 3 – Padrão do estilo de vida dos estudantes avaliados no período noturno. Barra do Garças, 2022.

		N	%
Ocupação	Só estuda	23	38,33%
	Estuda e trabalha	37	61,67%
Gênero	Masculino	49	81,67%
	Feminino	11	18,33%
	Outros	0	0,00%
Estado Civil	Casado	5	8,33%
	Solteiro	46	76,67%
	União Estável	6	10,00%
	Outros	3	5,00%
Horas de Sono	> 8h	12	20,00%
	5h - 8h	36	60,00%
	< 5h	12	20,00%
Qualidade de Sono	Boa	18	30,00%
	Intermediária	30	50,00%
	Ruim	12	20,00%
Nº de Refeições Diárias	Até 3	39	65,00%
	4 - 6	21	35,00%
	> 6	0	0,00%
Atividade Física (vezes/semana)	1 - 3	20	33,33%
	≥ 4	13	21,67%
	Nenhuma	27	45,00%
Tabagismo	Fumante	10	16,67%
	Não fumante	50	83,33%
	Ex fumante	0	0,00%
Consumo de Bebida Alcoólica	Todos os dias	1	1,67%
	2 a 3x/semana	10	16,67%
	Fins de semana	27	45,00%
	Não	22	36,67%

A tabela 4 caracteriza queixas de saúde relatadas pelos estudantes avaliados no período matutino/vespertino. Apenas 1,89% afirmaram não ter queixas de saúde, enquanto 98,12% relataram ter uma ou mais queixas. A porcentagem elevada pode ter relação com os

resultados negativos constatados nesta pesquisa quanto aos hábitos de vida dos entrevistados.

Tabela 4 – Queixas de saúde relatadas pelos estudantes avaliados no período matutino/vespertino. Barra do Garças, 2022.

Queixas de Saúde	N	%
Sonolência	24	11,32%
Dor nas costas	32	15,10%
Dor nas pernas	10	4,72%
Insônia	12	5,66%
Cansaço mental	35	16,51%
Esquecimento	24	11,32%
Dores de cabeça	29	13,68%
Estresse	42	19,81%
Sem queixas	4	1,89%
Ansiedade	0	0,00%
Total	212	100,00%

Dos universitários entrevistados, ressaltando que poderia ser relatado mais de uma opção por entrevistado, 11,32% referiram sonolência, 15,10% referiram dor nas costas, 4,72% referiram dor nas pernas, 5,66% referiram insônia, 16,51% queixaram de cansaço mental, 11,32% referiram esquecimento, 13,68% referiram dores de cabeça e 19,81% queixaram de estresse.

Na tabela 5, comparativo com a tabela 4, caracteriza queixas de saúde relatadas pelos estudantes avaliados no período noturno. Todos os estudantes relataram ter uma ou mais queixas.

Tabela 5 – Queixas de saúde relatadas pelos estudantes avaliados no período noturno. Barra do Garças, 2022.

Queixas de Saúde	N	%
Sonolência	35	11,22%
Dor nas costas	39	12,50%
Dor nas pernas	27	8,65%
Insônia	22	7,05%
Cansaço mental	50	16,03%
Esquecimento	42	13,46%
Dores de cabeça	44	14,10%
Estresse	47	15,07%
Sem queixas	0	0,00%

Ansiedade	6	1,92%
Total	312	100,00%

Dos universitários entrevistados, seguindo mesmas condições da tabela 4, 11,22% referiram sonolência, 12,50% referiram dor nas costas, 8,65% referiram dor nas pernas, 7,05% referiram insônia, 16,03% queixaram de cansaço mental, 13,46% referiram esquecimento, 14,10% referiram dores de cabeça, 15,07% queixaram de estresse e 1,92% relataram ansiedade.

Por fim, a partir dos dados coletados para análise, verifica-se que em relação ao padrão de sono, a maioria dos estudantes mantém uma qualidade intermediária, com relação à prática de atividades físicas, pouco mais da metade dos acadêmicos referiram realizá-las rotineiramente. Isso implica diretamente nos hábitos de vida, uma vez que é necessário ter um bom padrão de sono e práticas de atividades físicas regularmente para uma boa manutenção da saúde (COSTA, *et al.*, 2022).

Apesar dos dados acerca dos que praticam atividade física, obtiveram-se também porcentagens de acadêmicos que praticam atividades físicas nem que sejam uma vez por semana, o que já é um dado satisfatório. Em relação aos hábitos alimentares, foi elucidado que o cotidiano e atividades diárias tiveram poucas interferências nas práticas alimentares, evidenciando que a maioria dos entrevistados fazem até 3 refeições básicas por dia. A segunda maior porcentagem foi de acadêmicos que relataram realizar de 4 a 6 refeições diárias, que induz que mesmo com o cotidiano intenso de trabalho e estudo, ainda se preocupam em realizar tais refeições.

Em se tratando das queixas relatadas pelos participantes, ambos os períodos relataram como queixa primordial o estresse, tendo como segunda porcentagem maior o cansaço mental. Os acadêmicos do turno noturno tiveram maiores índices de todas as queixas em comparação aos acadêmicos do turno matutino. Esse fator traz destaque ao fato de que os participantes do noturno tiveram maior porcentagem no quesito estuda e trabalha, sendo que os entrevistados do turno matutino, tiveram essas taxas bem menores.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com isso, fica evidente que ambos os períodos matutino/vespertino e noturno, sofreram alterações, por menores que sejam, nos hábitos de vida após ingressarem a universidade. A partir dos dados coletados, os acadêmicos do turno matutino/vespertino sofreram menores impactos em comparação aos acadêmicos do turno noturno, tanto nos

hábitos de vida, quanto nas queixas relatadas. Com a finalização desta pesquisa, foi percebido que os acadêmicos que trabalham e estuda sofreram maiores impactos perante os hábitos de vida, confirmando assim, que os que apenas estudam, tendem a ter melhores hábitos significativamente melhor do que aqueles que conciliam o trabalho com o estudo.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Saúde e Vigilância Sanitária. Ministério da Saúde. O que significa ter saúde? muito além da ausência de doenças, é preciso considerar o bem-estar físico, mental e social. 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-querome-exercitar/noticias/2021/o-que-significa-ter-saude>. Acesso em: 01 dez. 2022.

ÇETINKAYA, Serap; SERT, Havva. Healthy lifestyle behaviors of university students and related factors. *Acta Paul Enferm.*, v. 34, eAPE02942, Apr. 2021.

COSTA, Josane Rosenilda da. Reiki for promotion of health and sleep quality in hospital nursing professionals Reiki para la promoción de la salud y la calidad de sueño en profesionales de enfermería hospitalaria. *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília - Df - Brazil, p. 75, 15 set. 2022.

OLIVEIRA, Nara Rejane Cruz de; PADOVANI, Ricardo da Costa. Saúde do estudante universitário: uma questão para reflexão. *Ciência & Saúde Coletiva*, [S.L.], v. 19, n. 3, p. 995-996, mar. 2014. *FapUNIFESP (SciELO)*. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232014193.11042012>.

WANDSCHEER, Elvis Albert Robe et al. A influência dos processos contemporâneos na alimentação: uma proposta de reflexão. *Nera, Presidente Prudente*, v. 19, p. 152-161, Jul-Dez, 2014. Disponível em: <https://revista.fct.unesp.br/index.php/nera/article/view/1804>. Acesso em: 01 dez. 2022.