



ESTUDO DO ESTILO DE VIDA DE UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE PSICOLOGIA DA UNIFTC SALVADOR

CLÁUDIA OLIVEIRA DE SOUZA ¹

ISMAEL PEREIRA SILVA ²

YAGO FRANCISCO SANTOS GOMES ³

DARCTON S. DE AGUIAR ⁴

RESUMO

Este estudo tem como objetivo analisar o estilo de vida dos estudantes universitários matriculados no curso de psicologia de uma instituição privada de ensino superior em Salvador- BA. Para atingir esse objetivo, todos os participantes responderam a um questionário denominado "Estilo de Vida Fantástico". O estudo envolveu discentes que frequentavam o turno noturno. A pesquisa parte do pressuposto de que muitas pessoas permaneceram desinformadas ou até mesmo desinteressadas em relação aos efeitos a médio e longo prazo da prática de atividades físicas regulares. Conforme Nahas, o estilo de vida pode ser definido como o conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, valores e oportunidades na vida das pessoas. Além disso, Uchoa argumenta que o estilo de vida é uma dimensão da qualidade de vida e, portanto, possui características interdisciplinares. Este estudo visa contribuir para uma compreensão mais aprofundada do estilo de vida dos estudantes universitários de Psicologia, bem como destacar a importância de promover hábitos saudáveis e conscientização sobre os impactos de escolhas específicas no estilo de vida.

PALAVRAS-CHAVES: Estilo de vida. Psicologia. Saúde mental.

¹ Graduando em Psicologia do Centro Universitário UNIFTC, Campus de Salvador. E-mail: claudia.souza3@ftc.edu.br

² Graduando em Educação Física do Centro Universitário UNIFTC, Campus de Salvador. E-mail: yago.gomes@ftc.edu.br

³ Graduando em Educação Física do Centro Universitário UNIFTC, Campus de Salvador. E-mail: ismael.silva1@ftc.edu.br

⁴ Docente do Centro Universitário UNIFTC, Campus de Salvador. E-mail: darcton.aguiar@ftc.edu.br

ABSTRACT

STUDY OF THE LIFESTYLE OF UNIVERSITY STUDENTS FROM THE PSYCHOLOGY COURSE AT UNIFTC SALVADOR

This study aims to analyze the lifestyle of university students enrolled in the psychology course at a private higher education institution in Salvador-BA. To achieve this goal, all participants answered a questionnaire called "Fantastic Lifestyle". The study involved students who attended the night shift. The research assumes that many people remain uninformed or even uninterested in relation to the medium and long-term effects of practicing regular physical activity. According to Nahas, lifestyle can be defined as the set of habitual actions that reflect attitudes, values and opportunities in people's lives. Furthermore, Uchoa argues that lifestyle is a dimension of quality of life and, therefore, has interdisciplinary characteristics. This study aims to contribute to a deeper understanding of the lifestyle of university Psychology students, as well as highlighting the importance of promoting healthy habits and awareness about the impacts of specific lifestyle choices.

KEYWORDS: Lifestyle. Psychology. Physical education. Mental health.

1. INTRODUÇÃO

O estilo de vida é caracterizado por padrões de comportamento e práticas cotidianas que implicam efeito considerável na saúde da população e está associado a inúmeros aspectos que refletem os valores, as ações e as oportunidades na vida das pessoas (Añez; Reis & Petroski, 2008).

A vida universitária é um período durante o qual, novas responsabilidades surgem como resultado de estar longe da família. Mudanças significativas são experimentadas, o que exige que os alunos tenham um papel mais ativo na tomada de decisões relacionadas a si mesmos. (Yetgin & Agopyan, 2017).

Investigações sobre o estilo de vida de universitários foram realizadas a fim de identificar os comportamentos de risco para a saúde mais prevalentes e sua relação com os psicológicos como satisfeitos com a imagem corporal e orientação de vida (Bosi *et al.*, 2014).

Em um estudo realizado por Carvalho e colaboradores em 2015, foi identificado que universitários representavam estilo de vida e situações próprias do meio acadêmico que podiam resultar em diversos Comportamentos de Risco à Saúde (CRS), como a falta de refeições, alto consumo de lanches rápidos e inadequados quanto ao valor nutricional. Além disso, alta taxa de sedentarismo, excesso de peso e fatores de risco cardiovascular nesse grupo populacional.

No Brasil, existe uma grande prevalência destes fatores de risco em estudantes do ensino superior, como excesso de peso (38,1%), de sedentarismo (34,8%), de hipercolesterolemia (27,5%), de tabagismo (14,6%) e de HAS (hipertensão arterial sistêmica) em universitários (8,4%) (Santos *et al.*, 2021).

Dentre os fatores de grande importância no estilo de vida dos universitários é o sono, mesmo que algumas pesquisas exponham o relevante papel do sono no processo de aprendizagem, observou-se, uma tendência a má qualidade de sono entre os estudantes de graduação. Os autores apontam o estresse, a tensão, a depressão, o consumo exagerado de energéticos e bebidas alcoólicas e o uso excessivo das redes sociais como possíveis razões para essa condição. Isso talvez se deva pelo excesso de atividade na qual são expostos os universitários, em especial aqueles que atuam em três turnos, ou seja, estudam no período noturno, pois trabalham ao longo do dia (Obrecht *et al.*, 2015).

Diante dessas questões, compreende-se que o conhecimento adquirido por meio da pesquisa pode ser utilizado para desenvolver estratégias preventivas e de promoção da saúde voltadas para universitários, bem como orientar políticas públicas que visem

à melhoria da qualidade de vida dos estudantes. Compreender os hábitos e comportamentos dos universitários em relação à saúde pode, portanto, contribuir para a construção de uma sociedade mais saudável e o bem-estar das futuras gerações. Esse estudo visa contribuir para o entendimento mais abrangente dos desafios associados ao estilo de vida dos estudantes de psicologia da UNIFT Salvador, fornecendo informações valiosas para a implementação de políticas e programas de suporte que possam melhorar sua qualidade de vida durante o período acadêmico.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de pesquisa observacional de corte transversal, que foi realizado com participantes com universitário com faixa etária entre 18 a 59 anos de idade, sem diagnóstico prévio de transtornos psiquiátricos e sem uso de medicação psicotrópica, na instituição UNIFTC Salvador. O período de coleta foi setembro de 2023, com aplicação do instrumento “Estilo de vida Fantástico”, um questionário com 25 questões fechadas, desenvolvido para explorar nove domínios relacionados aos componentes físicos, psicológicos e sociais do estilo de vida.

A coleta de dados foi realizada presencialmente de forma anônima, o questionário impresso foi entregue aos discentes, desta forma qualquer dúvida que surgisse seria sanada imediatamente pelo pesquisador, os participantes foram informados sobre os objetivos e procedimentos da pesquisa. Os dados coletados foram tratados de forma confidencial.

A pesquisa ocorreu seguindo os preceitos éticos instituídos na Resolução N° 466 , de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), também foi utilizado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) como anuência do sujeito da pesquisa e/ou de Seu representante legal, livre de vícios (simulação, fraude ou erro), dependência, subordinação ou intimidação, após explicação completa e pormenorizada sobre a natureza da pesquisa , seus objetivos , métodos , benefícios previstos, potenciais de riscos e o incômodo que esta possa acarretar , formulada em um termo de consentimento, autorizando sua participação voluntária no experimento. O estudo foi submetido ao comitê de ética e pesquisa do IMES, em maio de 2023. Número do parecer: 050278/2023.

3. RESULTADOS

A pesquisa foi realizada com um total de 20 discente do curso de psicologia, os resultados revelaram informações importantes sobre o estilo de vida dos universitários da UNIFTC Salvador. Essa pesquisa foi feita através do questionário "Estilo de Vida Fantástico". As principais considerações do estudo são:

Estilo de vida e rede de apoio: Houve uma maior predominância em participantes que informaram que possuem uma rede de apoio, independente do seu estilo de vida. Podemos compreender que a faculdade trás o viés de pertencimento a um grupo. A experiência da faculdade, por exemplo, muitas vezes traz uma mudança significativa na vida de um estudante. A existência de uma rede de apoio composta por amigos, familiares, colegas de classe e professores, pode ser uma fonte fundamental nesses momentos.

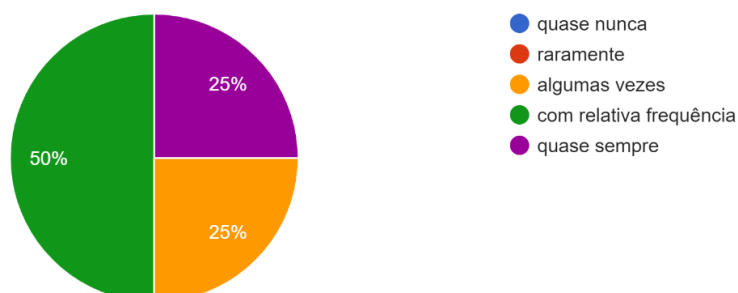
Sedentarismo e Impactos na Saúde Mental: O sedentarismo foi uma característica comum entre os universitários. Muitos dizem passar a maior parte do tempo em atividades sedentárias, como estudar, usar dispositivos eletrônicos e assistir à televisão. Esse comportamento foi associado a níveis mais elevados de estresse e ansiedade.

Alimentação Inadequada: A pesquisa também destacou que uma parcela significativa dos participantes tem uma alimentação deficiente, incluindo o consumo frequente de alimentos ultraprocessados e pobres em nutrientes essenciais.

Consciência Limitada sobre Estilo de Vida: Ficou evidente que muitos universitários não estavam plenamente conscientes dos efeitos a médio e longo prazo de suas escolhas de estilo de vida.

Gráfico 1: Pessoas próximas

Família e Amigos Tenho alguém para conversar as coisas que são importantes para mim
20 respostas



De acordo com o gráfico, podemos perceber que 76% dos estudantes tem alguém para

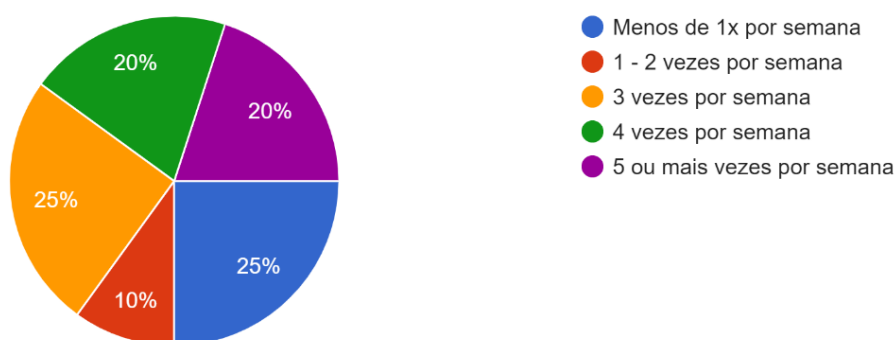
conversar coisas importantes, seja quase sempre ou com relativa frequência.

A presença de uma rede de apoio que oferece e recebe afeto é um fator positivo para os participantes, o que indica que independente do estilo de vida dos estudantes da UNIFTC, estar na faculdade é um indicativo para estar inserido em um grupo, trazendo o sentido de pertencimento e apoio mútuo.

Gráfico 2: Nível de atividade física

Atividade Sou moderadamente ativo (jardinagem, caminhada, trabalho de casa)

20 respostas

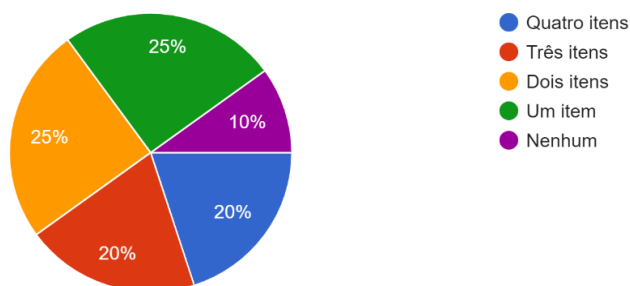


O gráfico mostra a diversidade nas frequências de atividade física entre os estudantes pesquisados. Cerca de 25% se exercitam menos de uma vez por semana, 10% de uma a duas vezes, 25% três vezes, 20% quatro vezes e 20% cinco ou mais vezes por semana. Esses resultados destacam que 35% dos entrevistados realizam atividades duas vezes ou menos por semana, apesar que conforme indicado pela OMS, é que essa pratica seja de no mínimo três vezes por semana.

Gráfico 3: Alimentação

Nutrição Eu freqüentemente como em excesso 1) açúcar 2) sal 3) gordura animal 4) bobagens e salgadinhos

20 respostas

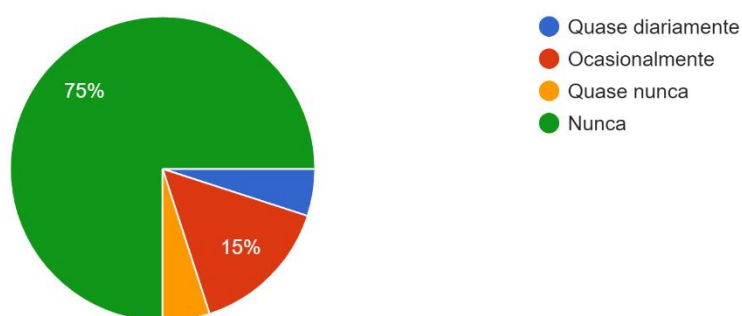


O gráfico revela que metade dos estudantes não consegue manter uma dieta equilibrada devido às demandas acadêmicas, enquanto apenas uma pequena parcela consegue ter uma alimentação saudável regularmente. Além disso, mostra que 20% consomem

quatro itens não saudáveis, 20% três itens, 25% dois itens, 25% um item e apenas 10% não consomem nenhum item indicando, os outros 90% optam por lanches pouco saudáveis na maioria das vezes devido à falta ou má administração do tempo durante a faculdade. Isso implica na relação que os estudantes têm uma má alimentação e baixo tempo de atividade física, a alimentação e atividade física precisam estar sincronizados para obter um bom resultado.

Gráfico 4: Abuso de medicamentos

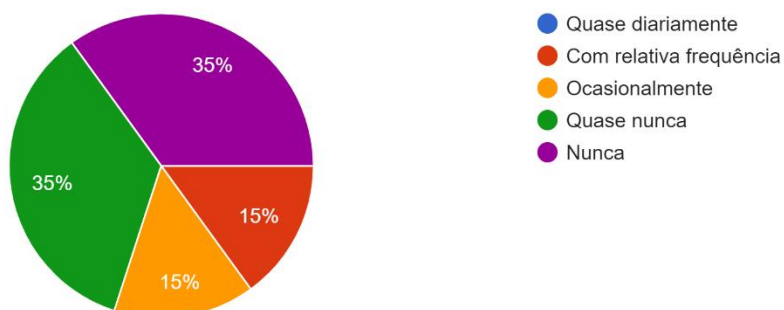
Tabaco e tóxico Eu abuso de remédios ou exagero
20 respostas



De acordo com o gráfico, 75% indicaram que nunca abusaram ou exageraram na utilização de medicamentos, 5% quase nunca, 15% ocasionalmente, 5% quase diariamente tem esse tipo de atitude, demonstrando que a maioria correspondente 80% nunca ou quase nunca têm essa prática, por conhecer os riscos que um abuso ou automedicação pode causar. Se tornando assim um aspecto positivo a pesquisa.

Gráfico 5: Ingestão de álcool

Álcool Eu bebo mais de 4 doses em uma ocasião
20 respostas

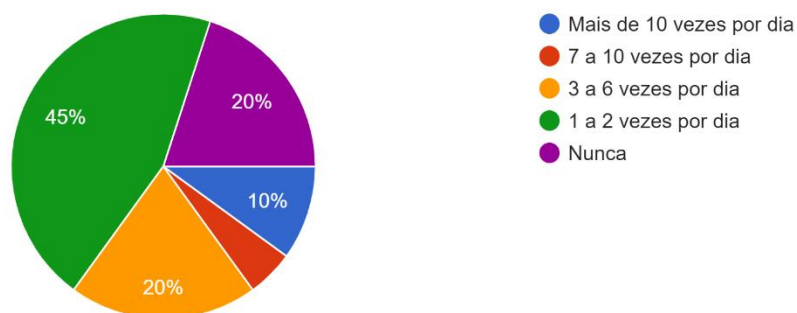


De acordo com o gráfico, 0% quase diariamente consome 4 doses de álcool em uma ocasião, 15% com relativa frequência, 15% ocasionalmente, 35% quase nunca e 35% nunca, demonstrando assim que a maioria dos entrevistados, correspondente a 70% nunca, demonstrando assim que a maioria dos entrevistados, correspondente a 70%

nunca ou quase nunca tem o habito de consumir doses exageradas de álcool, sendo um aspecto positivo a pesquisa.

Gráfico 6: Uso de bebidas que contenha cafeína

Tabaco e tóxico Eu ingiro bebidas que contém cafeína (café, chá ou coca-cola)
20 respostas



No entanto percebe-se que o acesso e a ingestão de bebidas que contenham cafeína são bem fáceis e comuns, já que 80% dos participantes indicaram fazer uso de 1 à 10 vezes por dia, especificando: 45% de 1 à 2 vezes por dia, 20% 3 à 6 vezes por dia, enquanto somente 20% diz nunca faz uso deste tipo de bebida. Resultado disso é que mais da metade dos estudantes (55%) não dormem bem e não se sentem descansados, enquanto 45% relatam ter uma boa qualidade de sono e se sentem bem descansados, de acordo com os resultados sobre sono e bem-estar no gráfico abaixo:

Gráfico 7: Boa noite de sono

Sono, cinto de segurança, stress e sexo seguro Eu durmo bem e me sinto descansado
20 respostas

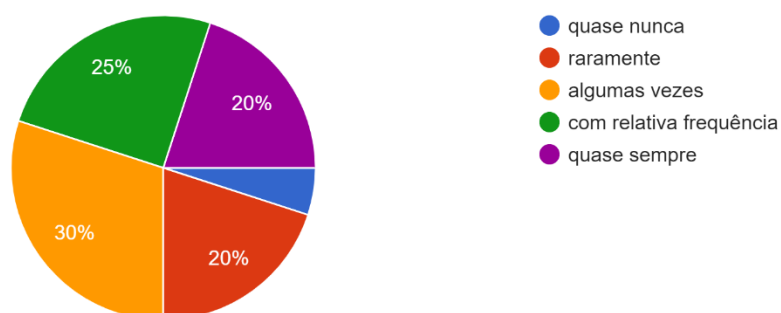
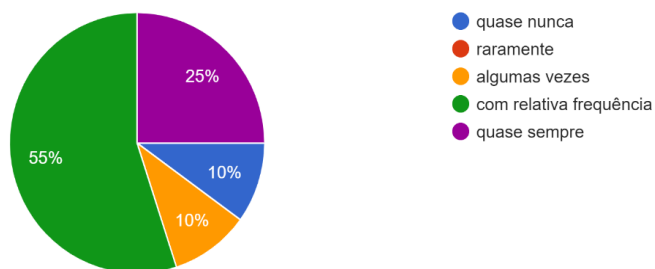


Gráfico 08: Stress e cotidiano

Sono, cinto de segurança, stress e sexo seguro Eu sou capaz de lidar com stress do meu dia a dia
20 respostas

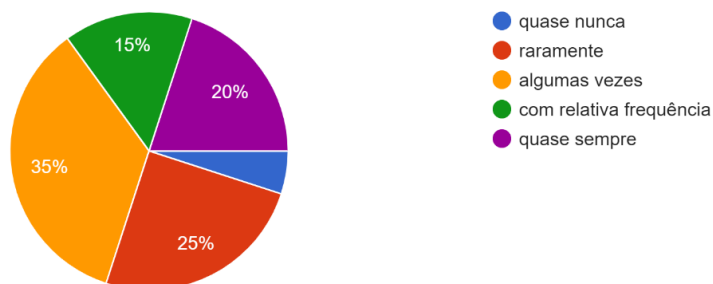
A



maioria dos estudantes (80%) afirma ser capaz de lidar com o estresse do dia a dia e mais da metade dos estudantes (55%) conseguem relaxar e desfrutar do seu tempo livre.

Gráfico 09: Satisfação com função atual

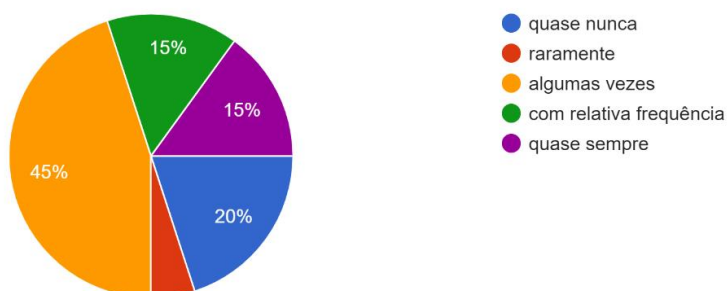
Introspecção Eu estou satisfeito com meu trabalho ou função
20 respostas



No Gráfico 09, 60% dos estudantes não estão completamente satisfeitos com seu trabalho ou função, enquanto apenas 35% sentem-se satisfeitos com relativa frequência.

Gráfico 10: Se sente triste e deprimido

Introspecção Eu me sinto triste e deprimido
20 respostas



Quanto ao Gráfico 10, 60% dos estudantes sentem-se tristes e deprimidos, excluindo aqueles que raramente sentem essas emoções.

4. DISCUSSÃO

O estilo de vida dos universitários é um tema de grande relevância, pois está intrinsecamente ligado à sua saúde e bem-estar. O comportamento dos estudantes universitários é influenciado por diversos fatores, como mudanças significativas no ambiente, novas responsabilidades e desafios acadêmicos. A compreensão desses padrões de comportamento é essencial para desenvolver estratégias preventivas e promover a saúde dos jovens universitários.

No estudo em questão, as citações dos autores como Petroski, Yetgin e Agopyan, Bosi e outros, juntamente com os dados apresentados nos gráficos, oferecem uma visão abrangente do estilo de vida dos universitários do curso de Psicologia da UNIFTC Salvador. As informações obtidas revelam não apenas os comportamentos dos estudantes, mas também destacam áreas de preocupação e possíveis pontos de intervenção para melhorar a qualidade de vida desses jovens.

Uma das principais conclusões do estudo é a importância da rede de apoio para os universitários. A presença de amigos, familiares, colegas de classe e professores como fonte de suporte emocional é fundamental para lidar com as pressões e desafios da vida acadêmica. Este achado está alinhado com a pesquisa de Yetgin e Agopyan (2017), que destaca a necessidade de os estudantes terem um papel ativo na tomada de decisões relacionadas a si mesmos durante o período universitário.

O sedentarismo é uma preocupação evidente entre os universitários, como indicado pelos dados dos gráficos. A falta de atividade física regular está associada a níveis mais elevados de estresse e ansiedade, o que ressalta a importância de programas de promoção da atividade física no campus universitário. Estratégias que incentivem a prática regular de exercícios físicos podem ajudar a reduzir os níveis de estresse e melhorar a saúde mental dos estudantes, como destacado por Bosi et al. (2014).

A alimentação inadequada também é uma área de preocupação, com uma parcela significativa dos participantes relatando um consumo frequente de alimentos ultraprocessados e pobres em nutrientes. A falta de tempo devido às demandas acadêmicas pode estar contribuindo para esse padrão alimentar. Intervenções que visam educar os estudantes sobre escolhas alimentares saudáveis e oferecer opções

de refeições equilibradas no campus podem ser benéficas para melhorar a qualidade da dieta dos universitários, conforme sugerido por Petroski e colaboradores (2015).

Além disso, a pesquisa revela que uma parte dos universitários não está plenamente consciente dos efeitos a médio e longo prazo de suas escolhas de estilo de vida. Isso destaca a necessidade de educação em saúde que aborda não apenas os aspectos imediatos do bem-estar, mas também os impactos a longo prazo de comportamentos como sedentarismo, má alimentação e consumo de substâncias prejudiciais.

Ao comparar os achados deste estudo com dados da literatura, é evidente que muitas das questões identificadas são consistentes com pesquisas anteriores sobre o estilo de vida dos universitários. Estudos anteriores também destacaram problemas como sedentarismo, má alimentação, falta de sono adequado e altos níveis de estresse entre os estudantes universitários (Obrecht et al., 2015). A consistência desses resultados ressalta a importância de abordar esses problemas de forma eficaz, considerando a relevância generalizada dessas questões no contexto universitário.

Os dados sobre o consumo de substâncias como álcool e drogas também são dignos de nota. Embora a maioria dos estudantes não tenha relatado comportamentos de risco significativos nesse aspecto, é importante continuar a promover a conscientização sobre os perigos do abuso de substâncias, como indicado pelos resultados dos gráficos.

Considerando as semelhanças nos achados com outros estudos, é crucial que os pesquisadores e profissionais da área da saúde colaborem para desenvolver estratégias preventivas e programas de promoção da saúde direcionados aos universitários. A troca de informações e experiências entre os pesquisadores pode levar a abordagens inovadoras e eficazes para enfrentar os desafios específicos enfrentados pelos estudantes universitários.

Os achados deste estudo oferecem uma visão valiosa do estilo de vida dos estudantes universitários do curso de Psicologia da UNIFTC Salvador. Ao analisar esses achados à luz da literatura existente, fica claro que a promoção da saúde e o bem-estar dos estudantes universitários exigem uma abordagem variada que leve em consideração não apenas os aspectos físicos, mas também os fatores psicológicos e sociais que influenciam seus comportamentos. A colaboração entre pesquisadores, educadores e

profissionais de saúde é essencial para desenvolver intervenções eficazes e políticas públicas que melhorem a qualidade de vida dos estudantes universitários e, por consequência, contribuam para a construção de uma sociedade mais saudável e justa.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo sobre o estilo de vida dos universitários do curso de Psicologia da UNIFTC Salvador proporcionou percepções cruciais sobre os padrões de comportamento, destacando áreas de preocupação e oportunidades para intervenção. A pesquisa revelou que a rede de apoio, composta por amigos, familiares, colegas e professores, desempenha um papel fundamental na vida dos universitários, oferecendo suporte emocional em momentos desafiadores. No entanto, o sedentarismo, a alimentação inadequada e uma baixa qualidade de sono surge como preocupações significativas, associados a níveis elevados de estresse e ansiedade.

Para melhora dos fatores negativos apresentados no estudo, sugere-se um incentivo acadêmico a prática de atividades físicas, um aumento na oferta de uma alimentação mais saudável dentro do refeitório da própria instituição, promover oficinas alimentação consciente, palestras sobre efeitos do sono na cognição e na saúde mental para incentivar os alunos que levam marmitas de casa, buscando uma qualidade e estilo melhor de vida.

Em conclusão, este estudo forneceu uma compreensão aprofundada do estilo de vida dos universitários do curso de Psicologia da UNIFTC Salvador. A pesquisa não apenas respondeu à pergunta de investigação, mas também ressaltou a relevância crítica deste tema. A partir dessas descobertas, é imperativo continuar explorando e abordando esses desafios para promover um ambiente universitário mais saudável e apoiar o bem-estar dos estudantes. Estimula-se, assim, novas pesquisas nessa temática, visando a construção de estratégias cada vez mais eficazes para melhorar a qualidade de vida dos universitários e, conseqüentemente, contribuir para uma sociedade mais saudável e equivalente no futuro.

6. REFERÊNCIAS

Bostan N, Beşer A. **Factors affecting the healthy lifestyle behaviors of nurses.** J Educ Res Nurs. 2017;14(1):38–44.

ÇETINKAYA, Serap ; SERT, Havva. **Comportamentos de estilo de vida saudável de universitários e fatores relacionados.** Acta Paul Enferm. , v. 34, eAPE02942, abr. 2021.

Costa EF, Santos SA, Santos AT, Melo EV, Andrade TM. **Burnout Syndrome and associated factors among medical students:** a cross-sectional study. Clinics (Sao Paulo). 2012;67(6):573- 80. doi: 10.6061/clinics/2012(06)05. PMID: 22760894; PMCID: PMC3370307.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G. de; FRANCALACCI, V. **O PENTÁCULO DO BEM-ESTAR - BASE CONCEITUAL PARA AVALIAÇÃO DO ESTILO DE VIDA DE INDIVÍDUOS OU GRUPOS.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, [S. l.], v. 5, n. 2, p. 48–59, 2012. DOI: 10.12820/rbafs.v.5n2p48-59. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1002>. Acesso em: 10 maio. 2023.

SILVA, Maria Leticia Tadeu et al. **AVALIAÇÃO DO ESTILO DE VIDA EM DOCENTES DA ÁREA DA SAÚDE.** SUPLEMENTO DA REVISTA SOCESP, SÃO PAULO: SOCESP, ano 2017, n. 3A, p. 118-123, 1 jul. 2017. Bimestral. Disponível em: https://soces.org.br/revista/assets/upload/revista/13250444691590508649pdfsupleme ntorevistasocesp_v30_01.pdf. Acesso em: 30 abr. 2023.

SANTOS, AL dos; PRATI, SRA.; SANTOS, A. de S. **Estilo de vida de universitários de diferentes turnos. Investigação, Sociedade e Desenvolvimento**, [S. l.], v. 10, n. 5, pag. e54810515442, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i5.15442. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/15442>. Acesso em: 30 abr. 2023.

Yetgin MK, Agopyan A. **Healthy lifestyle behaviours of sports sciences faculty students.** Spormetre. 2017;15(3):177-84.