

Avaliação do estilo de vida fantástico de estudantes de enfermagem

Evaluation of the fantastic lifestyle of nursing students

Luan Wesley Marques Máximo¹ ,
Augusto Cezar Antunes de Araújo Filho¹ 

RESUMO

Objetivo: Avaliar o estilo de vida de estudantes universitários no Piauí por meio do instrumento Estilo de Vida Fantástico (EVF). **Métodos:** Estudo descritivo, transversal, com abordagem quantitativa. Realizou-se em uma Instituição de Ensino Superior pública no município de Floriano-PI. Pesquisa censitária composta por 68 estudantes do curso bacharelado em enfermagem, no qual foram obtidas 65 respostas após duas ou mais tentativas. Foi utilizado um questionário online para coleta dos dados, o qual foi formado por dois instrumentos, o primeiro abordou questões relacionadas ao perfil sociodemográfico, escolar e de saúde dos estudantes universitários e o segundo consistiu em um instrumento EVF. **Resultados:** 58,5% dos estudantes têm entre 18 e 23 anos, 75,4% são do sexo feminino, 84,6% não possuem companheiro, 50,8% são pardos, 86,2% possuem alguma religião, 60,0% não têm atividade remunerada, 84,6% possuem renda pessoal e familiar menor que 2 salários mínimos, 78,4% não moram com os pais, 76,9% não possuem moradia própria, 46,2% se deslocam a pé até a universidade, 52,3% não recebem bolsa e 78,5% estão satisfeitos com o curso. **Considerações finais:** O estudo concluiu que o EVF dos estudantes participantes da pesquisa, em sua maioria, varia de bom a excelente, e que os domínios mais afetados foram “atividade” e “tipo de comportamento”, os quais apresentaram tendência de hábitos negativos.

Palavras-chave: Estudantes de Enfermagem; Qualidade de Vida; Saúde do Estudante

ABSTRACT

Objective: to evaluate the lifestyle of university students in Piauí using the Fantastic Lifestyle (EVF) instrument. **Methods:** descriptive, cross-sectional study with a quantitative approach. It took place in a public Higher Education Institution in the city of Floriano-PI. Census research composed of 68 students of the bachelor's degree in nursing, in which 65 responses were obtained after two or more attempts. An online questionnaire was used

¹Universidade Estadual do Piauí , Floriano, PI, Brasil

***Autor correspondente:**

Luan Wesley Marques Máximo
Graduado em Enfermagem

Endereço para correspondência:
luanwesleymarque@gmail.com

Como citar esse artigo:

Máximo L.W.M., Araújo Filho A.C.A. Avaliação do estilo de vida fantástico de estudantes de enfermagem. Revista Saúde (Sta. Maria). [Internet]. 2026; 52, e83924. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/revistasaudef/article/view/83924> Acesso em: XX/XX/20XX

for data collection, which consisted of two instruments, the first of which addressed issues related to the sociodemographic, academic profile and health profile of university students, and the second consisted of an EVF instrument. **Results:** 58.5% of students are between 18 and 23 years old, 75.4% are female, 84.6% do not have a partner, 50.8% are **mixed-race**, 86.2% have some religion, 60.0 % do not have a paid job, 84.6% have a personal and family income of less than two times the Brazilian minimum wage, 78.4% do not live with their parents, 76.9% do not have their own home, 46.2% walk to university, 52.3% do not receive a scholarship and 78.5% are satisfied with the course. **Final considerations:** the study concluded that the EVF of the students participating in the research, for the most part, ranges from good to excellent, and that the most affected domains were "activity" and "type of behavior", which tended towards negative habits.

Keywords: Nursing; Quality of Life; Student Health

INTRODUÇÃO

O estilo de vida é definido como um estado de vida baseado em hábitos conscientes de viver, baseados na interação do ser humano com o meio ambiente e nos fatores que determinam as interações sociais, econômicas, culturais e ambientais. Assim, o estilo de vida pode afetar diretamente os resultados futuros de saúde de um indivíduo¹.

Em 2018, um estudo da Associação Nacional dos Reitores das Instituições Federais de Ensino Superior (Andifes) sobre os aspectos socioeconômicos e culturais dos universitários, o qual obteve 1.200.300 respostas, observou-se que 83,5% dos alunos relataram dificuldades no nível emocional, 63,6% relataram problemas de ansiedade e 45,6% relataram problemas como desânimo e a falta de motivação².

Os indivíduos que cursam o ensino superior configuram-se como um grupo vulnerável, pois vivenciam grandes mudanças nessa fase do ciclo vital que afetam diretamente seus estilos de vida, como estresse, atividade física, relacionamentos, e os sofrimentos relacionados à saúde mental, todos decisivos para o surgimento das DCNT³.

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) são a principal causa de morte no mundo e estão associadas a hábitos de vida irregulares. Dados da European Heart Network mostram que a prevalência de inatividade física não diminuiu significativamente entre 2001 e 2016, com uma prevalência global de 28% e uma taxa europeia de 23%, embora os fatores que levam à inatividade física variem de um país para outro. Por um lado, o impacto negativo é mais pronunciado nos países menos desenvolvidos⁴. Em 2002, a Organização Mundial de Saúde (OMS) estimou uma prevalência de 11 a 24% na taxa de sedentarismo mundial e 31% e 51% da prática insuficiente de atividade física (AF). Pesquisas realizadas mais recentemente indicam que estes dados são semelhantes no Brasil e no mundo⁵.

O Estilo de Vida Fantástico (EVF) é uma forma de avaliação que explora os hábitos e os comportamentos na população-alvo em relação aos estilos de vida adequados para a saúde,

que servirá como base para propor melhorias na qualidade de vida dos indivíduos⁶. Diante disso, o objetivo desse estudo foi avaliar o estilo de vida de estudantes de enfermagem no Piauí por meio do instrumento Estilo de Vida Fantástico.

MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa descritiva, transversal, com abordagem quantitativa, a qual foi realizada no município de Floriano, no Piauí, que possui uma população de 60.025 habitantes⁷. Esse estudo teve como cenário um dos campi de uma Instituição de Ensino Superior (IES) pública, na qual funcionam 10 cursos, sendo cinco desses na modalidade licenciatura (Educação Física, Geografia, História, Letras/Português e Pedagogia), e cinco na modalidade bacharelado (Administração, Ciências Contábeis, Ciências da Computação, Direito e Enfermagem). Ressalta-se que foi utilizado para orientação e desenvolvimento deste estudo o *Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology* (STROBE) cross-sectional studies da Rede EQUATOR⁸.

A população foi composta por 68 estudantes que se encontravam regularmente matriculados no curso de graduação em Enfermagem da IES supracitada. A amostra foi constituída por 65 acadêmicos, tendo em vista que três não aceitaram participar após duas ou mais tentativas. Foram incluídos estudantes matriculados e que frequentavam regularmente o curso de enfermagem da instituição. Excluíram-se aqueles que não possuíam acesso à internet, aos equipamentos e instrumentos necessários para acessar o formulário *online* e os que não responderam ao questionário após duas ou mais tentativas.

A coleta de dados ocorreu através de questionário *online*, o qual foi constituído por duas partes, sendo que o primeiro era um roteiro com questões relacionadas ao perfil sociodemográfico, escolar e de saúde dos estudantes universitários, e, o segundo consistiu em instrumento criado por Wilson, Nielsen e Ciliska (1984)⁹, traduzido e validado no Brasil por Rodriguez-Añez, Reis e Petroski (2008)¹⁰, denominado Estilo de Vida Fantástico (EVF), que consiste em avaliar os hábitos e comportamentos de uma população específica no que concerne aos estilos de vida adequados.

O questionário consiste em um instrumento autoaplicável, com 25 questões relacionadas a nove domínios: 1) família e amigos; 2) atividade física; 3) nutrição; 4) cigarro e drogas; 5) álcool; 6) sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro; 7) tipo de comportamento; 8) introspecção; 9) trabalho. As questões estão dispostas na forma de escala Likert, 23 possuem cinco alternativas de resposta e duas são dicotômicas. Ressalta-se que esse instrumento considera o comportamento referente ao último mês e seus resultados possibilitam associar o estilo de vida e a saúde.

Os dados foram organizados e tabulados utilizando o Microsoft Excel versão 2010 para Windows e as análises estatísticas foram feitas por meio do Stata versão 13.0 para Windows. Na análise univariada foram realizados procedimentos de estatística descritiva, para variáveis quantitativas (média e desvio padrão); e as variáveis qualitativas (frequência absoluta e relativa). Com relação ao instrumento Estilo de Vida Fantástico, ressalta-se que a análise obedeceu ao que foi proposto por Rodriguez-Añez, Reis e Petroski (2008)¹⁰. O questionário possui 25 questões relacionadas a nove domínios, dispostas na forma de escala *Likert*, sendo que 23 possuem cinco alternativas de resposta e duas são dicotômicas. A codificação das questões foi realizada por pontos, da seguinte maneira: 0 para a primeira coluna, 1 para a segunda coluna, 2 para a terceira coluna, 3 para a quarta coluna e 4 para a quinta coluna. As questões que só possuem duas alternativas pontuam: zero para a primeira coluna e 4 pontos para a última coluna. A soma de todos os pontos permite chegar a um escore total que classifica os indivíduos em cinco categorias que são: “Excelente” (85 a 100 pontos), “Muito bom” (70 a 84 pontos), “Bom” (55 a 69 pontos), “Regular” (35 a 54 pontos) e “Necessita melhorar” (0 a 34 pontos).

Esse estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UESPI em cinco de outubro de 2022 sob o parecer de nº 5.686.045, realizado em consonância com Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde tendo em vista o devido respeito pela dignidade humana e em especial a proteção devida aos participantes de pesquisas científicas envolvendo seres humanos¹¹, Resolução 580/18 que estabelece as especificidades éticas das pesquisas de interesse estratégico para o (SUS) Sistema Único de Saúde¹², e Resolução 510/16, que dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisa em ciências humanas e sociais¹³.

RESULTADOS

Na Tabela 1, observa-se que a maioria dos estudantes possuía idade entre 18 e 23 anos (58,5%), era do sexo feminino (75,4%), não tinha companheiro (84,6%), declarou-se de cor parda (50,8%), praticava alguma religião (86,2%), não exercia atividade remunerada (60%), com renda pessoal inferior a um salário mínimo (84,6%) e renda familiar inferior a dois salários mínimos (70,8%). Além disso, a maioria dos participantes relatou não morar com os pais (78,5%), não possuir moradia própria (76,6%), se locomover a pé como meio de transporte até a universidade (46,2%), não receber bolsa (51,6%) e estar satisfeitos com o curso (78,5%).

Tabela 1 – Perfil sociodemográfico e econômico dos universitários da pesquisa. Floriano, Piauí, 2023.

Variáveis	n	%
Faixa etária		
18-23 anos	38	58,5
24-33 anos	27	41,5
Média (DP)	23,2 (2,7)	-
Sexo		
Feminino	49	75,4
Masculino	16	24,6
Estado civil		
Com companheiro(a)	10	15,4
Sem companheiro(a)	55	84,6
Raça/cor		
Branca	16	24,6
Parda	33	50,8
Preta	16	24,6
Possui religião		
Não	9	13,8
Sim	56	86,2
Atividade remunerada		
Não	39	60,0
Sim	26	40,0
Renda pessoal		
< 1 SM	55	84,6
≥ 1 SM	10	15,4
Renda familiar		
< 2 SM	46	70,8
≥ 2 SM	19	29,2
Mora com os pais		
Não	51	78,4
Sim	14	21,6
Moradia própria		
Não	50	76,9
Sim	15	23,1

Tabela 1 – Perfil sociodemográfico e econômico dos universitários da pesquisa. Floriano, Piauí, 2023.

Variáveis	n	%
Meio de transporte para universidade		
A pé	30	46,2
Bicicleta	2	3,1
Carona	1	1,5
Carro	3	4,6
Moto	23	35,4
Ônibus	6	9,2
Recebe alguma bolsa		
Não	33	52,3
Sim	31	47,7
Satisfeito com o curso		
Não	14	21,5
Sim	51	78,5

Legenda: DP: desvio-padrão

Fonte: Dados da pesquisa

Na tabela 2, é observado que a autoavaliação de saúde dos estudantes que participaram da pesquisa foi considerada boa (36,9%), apesar do número de participantes que consideram nem boa/nem ruim ser bem próximo (33,9%). A maioria dos participantes relatou não possuir comorbidades (80%) e não praticarem atividade física (66,2%). Por fim, de acordo com os valores atribuídos no questionário, os estudantes da pesquisa possuem um estilo de vida fantástico considerado bom (43,1%) já que o somatório de pontos teve em sua maioria o intervalo de 55 a 69 pontos.

Tabela 2 – Distribuição das características de saúde e do questionário “Estilo de Vida Fantástico” dos universitários da pesquisa. Floriano, Piauí, 2023.

Variáveis	n	%
Autoavaliação da saúde		
Muito boa	5	7,7
Boa	24	36,9
Nem boa/nem ruim	22	33,9
Ruim	10	15,4
Muito ruim	4	4,1

Tabela 2 – Distribuição das características de saúde e do questionário “Estilo de Vida Fantástico” dos universitários da pesquisa. Floriano, Piauí, 2023.

Variáveis	n	%
Possui comorbidades		
Não	52	80,0
Sim	13	20,0
Pratica atividade física		
Não	43	66,2
Sim	22	33,8
Estilo de vida fantástico		
Excelente (85 a 100 pontos)	2	3,1
Muito bom (70 a 84 pontos)	17	26,1
Bom (55 a 69 pontos)	28	43,1
Regular (35 a 54 pontos)	17	26,2
Necessita melhorar (0 a 34 pontos)	1	1,5

Fonte: Dados da pesquisa

Na tabela 3 observa-se os resultados médios das pontuações por itens, em que demonstra-se que as menores médias relacionadas ao estilo de vida fantástico foram encontradas nos Itens 3 – A1 (Sou vigorosamente ativo pelo menos durante 30 minutos por dia (corrida, bicicleta etc.), com 1,3; Item 4 – A2 (Sou moderadamente ativo (jardinagem, caminhada, trabalho de casa), com 1,6; Item 6 – N2 (Frequentemente como em excesso (1) açúcar, (2) sal, (3) gordura animal (4) bobagens e salgadinhos com 1,9; Item 9 - T2 (Uso drogas como maconha e cocaína) com 1,0; Item 14 - A3 (Dirijo após beber) com 1,0; e no Item 20 - T1 (Aparento estar com pressa) com 1,0.

Tabela 3 – Descrição dos valores médios dos itens da escala, da correlação item-total e alfa de Cronbach dos valores dos itens do questionário “Estilo de vida fantástico”. Floriano, Piauí, 2023. n=65.

Itens	Média (DP)	Correlação item-total	α se item deletado
Item 1 - F1 (Família e amigos) - Tenho alguém para conversar as coisas que são importantes para mim.	3,0 (1,2)	0,399	0,851

Tabela 3 – Descrição dos valores médios dos itens da escala, da correlação item-total e alfa de Cronbach dos valores dos itens do questionário “Estilo de vida fantástico”. Floriano, Piauí, 2023. n=65.

Itens	Média (DP)	Correlação item-total	α se item deletado
Item 2 - F2 (Família e amigos) - Dou e recebo afeto	3,0 (1,1)	0,556	0,845
Item 3 - A1 (Atividade física) - Sou vigorosamente ativo pelo menos durante 30 minutos por dia (corrida, bicicleta etc.)	1,0 (1,4)	0,278	0,856
Item 4 - A2 (Atividade física) - Sou moderadamente ativo (jardinagem, caminhada, trabalho de casa)	1,6 (1,5)	0,315	0,855
Item 5 - N1 (Nutrição) - Como uma dieta balanceada	2,3 (1,1)	0,552	0,845
Item 6 - N2 (Nutrição) - Frequentemente como em excesso (1) açúcar, (2) sal, (3) gordura animal (4) bobagens e salgadinhos	1,9 (1,3)	0,620	0,841
Item 7 - N3 (Nutrição) - Estou no intervalo de ___ quilos do meu peso considerado saudável	3,1 (1,2)	0,109	0,816
Item 8 - T1 (Cigarro e drogas) - Fumo cigarros	3,8 (0,5)	0,342	0,853
Item 9 - T2 (Cigarro e drogas) - Uso drogas como maconha e cocaína	1,0 (0,1)	0,109	0,856
Item 10 - T3 (Cigarro e drogas) - Abuso de remédios ou exagero	3,5 (0,8)	0,450	0,849
Item 11 - T4 (Cigarro e drogas) - Ingiro bebidas que contêm cafeína (café, chá ou “colas”)	3,2 (0,6)	0,291	0,859
Item 12 - A1 (Álcool) - Minha ingestão média por semana de álcool é: ___ doses	3,8 (0,6)	0,133	0,856
Item 13 - A2 (Álcool) - Bebo mais de quatro doses em uma ocasião	3,0 (1,1)	0,329	0,852
Item 14 - A3 (Álcool) - Dirijo após beber	1,0 (0,3)	0,255	0,855
Item 15 - S1 - Durmo bem e me sinto descansado	2,1 (1,2)	0,542	0,845
Item 16 - S2 (Sono, sexo e cinto de segurança) - Uso cinto de segurança	3,1 (1,1)	0,372	0,851

Tabela 3 – Descrição dos valores médios dos itens da escala, da correlação item-total e alfa de Cronbach dos valores dos itens do questionário “Estilo de vida fantástico”. Florianópolis, 2023. n=65.

Itens	Média (DP)	Correlação item-total	α se item deletado
Item 17 - S3 (Sono, sexo e cinto de segurança) - Sou capaz de lidar com o estresse do meu dia-a-dia	2,4 (1,0)	0,752	0,839
Item 18 - S4 (Sono, sexo e cinto de segurança) - Relaxo e desfruto do meu tempo de lazer	2,1 (1,3)	0,591	0,843
Item 19 - S5 (Sono, sexo e cinto de segurança) - Pratico sexo seguro	3,2 (1,2)	0,229	0,856
Item 20 - T1 (Tipo de comportamento) - Aparento estar com pressa	1,8 (1,3)	0,411	0,845
Item 21 - T2 (Tipo de comportamento) - Sinto-me com raiva e hostil	2,4 (1,1)	0,538	0,845
Item 22 - T3 (Tipo de comportamento) - Penso de forma positiva e otimista	2,5 (1,0)	0,593	0,844
Item 23 - I1 (Introspecção) - Sinto-me tenso e desapontado	2,0 (1,1)	0,510	0,846
Item 24 - I2 (Introspecção) - Sinto-me triste e deprimido	2,3 (1,1)	0,580	0,844
Item 25 - C1 (Trabalho) - Estou satisfeito com meu trabalho ou função	2,3 (1,2)	0,479	0,847

DP: desvio padrão

Fonte: Dados da pesquisa

DISCUSSÃO

Esse estudo evidenciou que 43,1% dos estudantes de enfermagem possui um estilo de vida considerado satisfatório, o que corrobora outro estudo realizado na cidade de Montes Claros-MG, o qual utilizou o mesmo questionário para avaliação dos estudantes, e demonstrou que 44,44% dos participantes foram classificados com estilo de vida fantástico bom¹.

Em relação à faixa etária da pesquisa, observou-se que a maioria dos participantes possui entre 18 e 23 anos (58,5%). Esse achado é semelhante ao estudo realizado no Chile, no qual a faixa etária dos estudantes que participaram da pesquisa era, em média, de 22 anos de idade, o que pode estar relacionada à média de idade que os estudantes universitários têm durante os anos da graduação¹⁴.

No que se refere ao sexo, 75,4% dos participantes desta pesquisa eram do sexo feminino, semelhante a estudo realizado em São Paulo, que avaliou a qualidade de vida dos estudantes de enfermagem. Esse resultado pode estar relacionado com a profissão, que tem maior prevalência de mulheres, e pelo fato de lidar com a prestação de cuidados, função historicamente ligada ao sexo feminino¹⁵.

Quanto à cor da pele, para esse estudo obteve 33 (50,8%) participantes que se autodeclararam pardos, corroborando com os dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD contínua), de 2021, nos quais 47% dos brasileiros se declararam como pardos, 43% como brancos e 9,1% como pretos¹⁶.

Acerca do domínio família e amigos, esse estudo obteve uma boa pontuação em grande parte dos questionários respondidos. Esses dados respaldam estudo realizado em Tocantins, que demonstrou que estudantes que possuem este fator protetivo do contato pelo menos uma vez por semana ou por mês, possuem uma melhor qualidade de vida e desenvolvimento acadêmico. Tais relacionamentos são essenciais para o enfrentamento de problemas recorrentes nesta fase emergente da vida adulta¹⁷.

O domínio atividade obteve um índice de hábitos considerado negativo na maioria das respostas, semelhante ao estudo realizado entre estudantes universitários da Bahia, entre os dois primeiros anos da graduação. Isto é considerado preocupante, tendo em vista que esses índices podem aumentar no decorrer do curso devido à carga emocional e física que os estudantes serão submetidos, propiciando assim que os fatores relacionados à saúde dos mesmos sejam afetados negativamente ¹⁸.

Um estudo realizado na China revelou que a atividade física reduziu consideravelmente os níveis de pressão arterial em estudantes universitários obesos, que, por consequência, obtiveram melhora na função cardiovascular e dos índices de saúde física destes estudantes¹⁹.

Quanto ao domínio nutrição, verificaram-se respostas que representam um índice consideravelmente positivo, apesar da média de respostas acerca do consumo de doces e salgadinhos ser baixa. Esse estudo concorda com um realizado em Fortaleza-CE, com estudantes universitários, no qual foi possível identificar três padrões alimentares (padrão saudável; padrão dieta e padrão misto), no qual o "Padrão saudável" se sobressaiu. Isto pode estar relacionado ao fato de os estudantes serem da área da saúde, e, por isso, possuírem maior conhecimento sobre hábitos de vida saudáveis, contribuindo positivamente para a pesquisa ²⁰.

O domínio cigarro e drogas obteve um índice de hábitos positivo, semelhante ao estudo realizado entre universitários de Minas Gerais, que demonstrou que 76,6% dos participantes da pesquisa nunca utilizaram nenhuma substância como cigarros, maconha e cocaína.

Esses estudos são importantes no que se refere à criação de ferramentas adequadas para a prevenção e/ou redução de riscos comportamentais e de saúde associados ao consumo desses tipos de substâncias²¹.

O domínio álcool obteve um índice de hábitos positivo na maioria das respostas nesse estudo. Entretanto, um outro estudo realizado no Paraná revelou entre os estudantes participantes da pesquisa que o consumo excessivo de álcool foi de 85%. Estes valores podem estar relacionados a uma falsa autoavaliação tendo em vista que o ingresso e a permanência dos estudantes na universidade estão cercados de expectativas criadas de uma nova vida e com isso a influência para o consumo de álcool por parte de amigos e familiares²².

No que concerne ao domínio sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro, essa pesquisa obteve um índice de hábitos considerado positivo. Apesar do resultado positivo, um estudo de revisão da literatura demonstrou que a má qualidade do sono foi fator preditor para o estresse e maus hábitos de vida como o não uso de cinto de segurança entre jovens universitários durante a pandemia. Isso pode estar relacionado com a ansiedade e a incerteza que os estudantes enfrentaram neste período com relação ao futuro acadêmico²³.

No estudo realizado no centro-oeste do Brasil, mostrou que estudantes que dormem menos de seis horas possuem 79% de predisposição a depressão do que estudantes que dormem mais de seis horas. Isto pode estar relacionado ao fato que os estudantes universitários possuem na sua maioria, idade acima de 18 anos, que é uma fase em que desestabilidades emocionais e mudanças no padrão de humor são mais recorrentes²⁴.

Em relação à prática de sexo seguro, os achados deste estudo atesta estudo realizado no Rio de Janeiro, em que o uso de preservativo entre os estudantes participantes da pesquisa foi de 51,85%. Este resultado pode estar relacionado ao fato de os estudantes da área da saúde terem adquirido ao longo da graduação maior conhecimento sobre infecções sexualmente transmissíveis fazendo com que a prática de sexo seguro seja mais recorrente em suas vidas²⁵.

O domínio tipo de comportamento teve tendência de comportamento negativo na maioria das respostas da pesquisa. Esse estudo comprova os achados do estudo, realizado em Londrina-PR, sobre as tendências de comportamentos negativos de estudantes ao longo da vida acadêmica. Isto pode estar relacionado à dissonância entre as próprias expectativas do estudante com sua realidade, além dos fatores estressores que o mesmo enfrente em seu cotidiano pessoal e acadêmico²⁶.

Estudo multicêntrico nacional comprova que mulheres podem enfrentar maior probabilidade de passar por situações de estresse e ansiedade do que os homens, e que

além disso, possuem uma pior visão de seu desempenho acadêmico. Esta visão crítica delas pode estar relacionada a uma questão histórica de inequidades de gênero que as escolas médicas possuem, e, por isso, precisam constantemente estarem provando seu valor em um ambiente que é tradicionalmente masculino²⁷.

A respeito do domínio introspecção o estudo obteve tendência de comportamento positivo, o que valida estudo realizado no Paraná com estudantes universitários. Este resultado pode ser justificado pelo fato da maioria dos participantes serem mais jovens e enfrentarem um estilo de vida mais disponível no que se refere a criação e o fortalecimento de novos vínculos sociais²⁸.

No domínio trabalho, o estudo obteve índices de hábitos positivos na maioria das respostas, concordando com estudo realizado no Rio de Janeiro que mostrou a satisfação de estudantes universitários com o curso. Pode-se relacionar isto ao vínculo professor-aluno que é fundamental no processo de aprendizado do estudante, permitindo-lhe o desenvolvimento de habilidades teórico-práticas que serão fundamentais no ingresso da vida profissional²⁹.

São muitos os fatores que tornam a experiência satisfatória do aluno no ambiente acadêmico, desde as notas, o tempo de integralização curricular, a natureza das relações afetivas até as percepções do estudante a respeito do seu desempenho acadêmico. Diante disso, a experiência positiva com o curso envolve o acesso aos recursos que a instituição proporciona, além da participação no processo de ensino-aprendizagem e os serviços de apoio que o estudante encontra ao longo de sua formação acadêmica³⁰.

Convém salientar que o estudo apresentou limitação quanto a realização em uma única instituição com um reduzido número de alunos, o que pode interferir em possíveis correlações e generalizações. Além disso, pode-se ter havido viés de informação devido aos alunos terem que rememorar algumas características inerentes para responder a pesquisa.

CONCLUSÃO

Este estudo concluiu que o EVF dos estudantes participantes da pesquisa, em sua maioria, varia de bom a excelente, e que os domínios mais afetados foram “atividade” e “tipo de comportamento”, os quais apresentaram tendência de hábitos negativos.

Os indicadores mostram a importância de melhoria de hábitos no que se refere a autoavaliação de saúde que representou 33,9% no quesito “Nem boa/Nem ruim”. Os dados também mostraram que 80% dos estudantes não possuem comorbidades e 66,2% não praticam atividade física. Esses dados refletem a importância da implementação de estratégias que visem melhorar o estilo de vida desses estudantes e podem contribuir para

a criação e otimização de projetos dentro das instituições de ensino superior no que se refere ao incentivo à socialização dos alunos com o ambiente acadêmico e as práticas de bons hábitos de vida.

REFERÊNCIAS

1. Souza EC, Santos RM, Pinho L. Estilo de vida dos universitários do curso de Nutrição. *R Assoc bras Nutr.* 2021;12(1):16-25
2. Oliveira LS, Oliveira EN, Campos MP, Vasconcelos MIO, Costa MAS, Almeida PC. Qualidade de vida de estudantes de uma universidade pública do Ceará. *Rev Psicologia.* 2021;12(1):72-85
3. Núñez-Rocha GM, López-Botello CK, Salinas-Martínez AM, Arroyo-Acevedo HV, Martínez-Villarreal RT, Ávila-Ortiz MN. Lifestyle, Quality of Life, and Health Promotion Needs in Mexican University Students: Important Differences by Sex and Academic Discipline. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(21):8024
4. Fonseca S, Ponte M, Coelho E, Fonseca J, Mourão-Carvalho I. Prevalencia y factores de riesgo asociados con la inactividad física en estudiantes universitarios de Ceará, Brasil *Nutr Clín Diet Hosp.* 2021;41(1):116-122
5. Couto DAC, Saint Martin DR, Molina GE, Fontana KE, Junqueira Junior LF, Porto LGG. Nível insuficiente de atividade física se associa a menor qualidade de vida e ao estudo noturno em universitários do Distrito Federal. *Rev Bras Ciênc Esporte.* 2019;41(3):322-330
6. Silva AMM, Brito IS, Amado JMC. Tradução, adaptação e validação do questionário Fantastic Lifestyle Assessment em estudantes do ensino superior. *Cien Saude Colet.* 2014;19:1901-1909
7. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Cidades e Estados [Internet]. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística; 2023 [citado 2023 maio 20]. Von Elm E, Altman DG, Egger M, Pocock SJ, Gøtzsche PC, Vandenbroucke JP; STROBE Initiative. The Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology (STROBE) statement: guidelines for reporting observational studies. *J Clin Epidemiol.* 2008;61(4):344-9
8. Wilson DM, Nielsen E, Ciliska D. Lifestyle assessment: development and use of the FANTASTIC checklist. *Can Fam Physician.* 1984;30:1527-1532
9. Rodriguez-Añez CR, Petroski RS, Petroski EL. Versão brasileira do questionário “estilo de vida fantástico”: tradução e validação para adultos jovens. *Arq Bras Cardiol.* 2008;91(2):102-109
10. Brasil. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012 [Internet]. Diário Oficial da União. Brasília, DF; 2012 [citado 2023 maio 20]. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466_12_12_2012.html
11. Brasil. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 580, de 22 de março de 2018 [Internet]. Diário Oficial da União. Brasília, DF; 2018 [citado 2023 maio 20]. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2018/Reso580.pdf>

12. Brasil. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016 [Internet]. Diário Oficial da União. Brasília, DF; 2016 [citado 2023 maio 20]. Disponível em: <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf>
13. Yuing TA, Soto-Espíndola C, Valdés-Valdés NA, Méndez-Rebolledo G, Guzmán-Muñoz E. Autopercepción de la condición física, funcionalidade y calidad de vida em estudantes universitarios. *Rev cuba med mil.* 2021;50(2):e02101223
14. Lacerda MS, Rossi MB, Abuchaim ESV, Barros ALBL, Lopes JL. Fatores de risco modificáveis para doenças cardiovasculares e qualidade de vida de ingressantes da graduação de enfermagem. *Rev Gaúcha Enferm.* 2022;43:e20210066
15. PNAD. PESQUISA NACIONAL POR AMOSTRA DE DOMICÍLIO. IBGE educa. Rio de Janeiro, 2021. [internet] [acesso em 18 mai 2023]. Disponível em: <https://educa.ibge.gov.br/jovens/conheca-o-brasil/populacao/18319-cor-ou-raca.html#:~:text=O%20IBGE%20pesquisa%20a%20cor,9%2C1%25%20como%20pretos>
16. Silva ITS, Aquino AKQ, Araújo RO, Munhoz FC. O convívio familiar e sua relação com a qualidade de vida de estudantes de medicina de uma instituição privada do Tocantins. *Rev Bras Educ Saúde.* 2020;10(2):65-70
17. Santos VC, Quadros TMB, Santos DFC, Gordia AP. Atividade física de universitários: Um estudo de acompanhamento durante os dois primeiros anos de graduação. *Arq Ciencias do Esporte.* 2020;8:1-10
18. Wang J. Influence of physical training on the physical quality of university students. *Rev Bras Med Esport.* 2023;29(spe1):e2022_0184
19. Sampaio R, Mendes IGC, Gois LDC. Relação entre padrões alimentares e estado nutricional em universitários. *Rev Ciênc Plural.* 2022;8(3):1-20
20. Pereira AR, Pontual AAD, Santos JLF, Corradi-Webster CM. Uso de drogas entre universitários de uma universidade federal de Minas Gerais. *Rev Valore.* 2020;5:e-5023
21. Alves AC, Grabosque ACM, Souza BG, Souza JLG, Souza JVT, Oliveira LP. A relação do desempenho acadêmico com o consumo de álcool entre estudantes universitários. *Rev Cesumar-Ciênc Hum Soc Aplic.* 2021;26(2):189-198
22. Santos JV, Rocha LPC, Oliveira MR. Qualidade do sono em estudantes universitários durante a pandemia de covid-19: revisão de literatura. *Res Soc Dev.* 2022;11(15): e370111535468
23. Vieira FST, Muraro AP, Rodrigues PRM, Sichieri R, Pereira RA, Ferreira MG. Lifestyle-related behaviors and depressive symptoms in college students. *Cad Saude Publica.* 2021;37: e00202920
24. Melo LD, Sodré CP, Spindola T, Martins ERC, André NLNO, Motta CVV. A prevenção das infecções sexualmente transmissíveis entre jovens e a importância da educação em saúde *Enferm glob.* 2022;21(1):74-115
25. Sahão FT, Kienen N. Comportamentos adaptativos de estudantes universitários diante das dificuldades de ajustamento à universidade. *Quad psicol.* 2020;22(1):0007

26. Paro HBMS, Perotta B, Enns SC, Gannam S, Giaxa RRB, Arantes-Costa FM et al. Qualidade de vida do estudante de medicina: o ambiente educacional importa? Rev Med. 2019;98(2):140-147
27. Belem IC, Camargo DAD, Both J. Diferentes comportamentos do estilo de vida de Universitários do curso de Educação Física. Pensar mov. 2019;17(2):49-64
28. Soares AB, Rodrigues IS, Santos GGB, Lima CA. A satisfação de estudantes universitários com o curso de ensino superior. Psicol cienc prof. 2021;41: e220715
29. Osti A, Almeida LS, Chico BM, Oliveira V. Satisfação acadêmica de estudantes universitários: Construção de uma escala de avaliação. Educ Teor Prat. 2020;30(63):e34

DECLARAÇÕES

Contribuições dos autores

Luan Wesley Marques Máximo

Graduação em enfermagem

<https://orcid.org/0000-0003-3718-5283> • luanwesleymarque@gmail.com

Contribuição: Desenho do estudo, análise e interpretação dos dados, redação do artigo, revisão crítica do conteúdo intelectual e aprovação da versão final a ser publicada

Augusto Cezar Antunes de Araújo Filho

Doutor em Enfermagem

<https://orcid.org/0000-0002-3998-2334> • augustoantunes@frn.uespi.br

Contribuição: Desenho do estudo, análise e interpretação dos dados, redação do artigo, revisão crítica do conteúdo intelectual e aprovação da versão final a ser publicada

Conflito de Interesse

Os autores declararam não haver conflito de interesses.

Disponibilidade de dados de pesquisa e outros materiais

Dados de pesquisa e outros materiais podem ser obtidos entrando em contato com os autores

Direitos Autorais

Os autores dos artigos publicados pela Revista Saúde (Santa Maria) mantêm os direitos autorais de seus trabalhos e concedem à revista o direito de primeira publicação, sendo o trabalho simultaneamente licenciado sob a Licença Creative Commons Atribuição (CC BY-NC-ND 4.0), que permite o compartilhamento do trabalho com reconhecimento da autoria e publicação inicial nesta revista

Verificação de Plágio

A revista mantém a prática de submeter todos os documentos aprovados para publicação à verificação de plágio, utilizando ferramentas específicas, como Turnitin.

Editoras - chefes

Edi Franciele Ries

Valéria Maria Limberger Bayer

Como citar este artigo

Máximo LWM, Araujo Filho ACA. Avaliação do estilo de vida fantástico de estudantes de enfermagem. Revista Saúde (Sta. Maria). [Internet]. 2026; 52, e83924. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/revistasauade/article/view/83924> Acesso em: XX/XX/20XX