

PERCEPÇÃO DAS ESTUDANTES DE MEDICINA SOBRE FATORES INFLUENCIADORES DO ESTILO DE VIDA

José Henrique Camargo Pinto¹
Thallita Pereira de Pina¹
Larisse Silva Dalla Libera¹
Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA¹

RESUMO

Introdução: O estilo de vida influencia diretamente a saúde e o bem-estar, com alimentação, sono, atividade física e manejo do estresse impactando a qualidade de vida. Estudantes de medicina enfrentam desafios adicionais devido à carga acadêmica intensa, aumentando a vulnerabilidade a distúrbios físicos e psicológicos. **Método:** Estudo transversal quantitativo com 126 estudantes da Universidade Evangélica de Goiás, com idade entre 18 e 30 anos. A coleta de dados ocorreu via questionário online FANTÁSTICO, abrangendo nove dimensões do estilo de vida. Foram realizadas análises descritivas de variáveis contínuas e categóricas utilizando SPSS. **Resultados:** A maioria das estudantes apresentou estilo de vida “Bom” (65,1%), enquanto 34,1% foram classificadas como “Regular”; apenas 0,8% alcançaram “Muito Bom”. Vínculos familiares e sociais foram satisfatórios, mas fragilidades foram observadas em sono, manejo do estresse, satisfação com o trabalho e consumo episódico de álcool. Atividade física e nutrição apresentaram heterogeneidade, uso de drogas ilícitas foi mínimo e consumo de cafeína elevado. **Conclusões:** Embora o estilo de vida global seja relativamente positivo, domínios críticos indicam riscos potenciais à saúde física e mental. Intervenções focadas em sono adequado, controle do estresse, promoção de lazer e prevenção do consumo abusivo de álcool são recomendadas para consolidar hábitos saudáveis e promover saúde integral entre estudantes de medicina.

Palavras-chave: Estilo de vida; Estudantes de Medicina; Saúde da Mulher.

INTRODUÇÃO

O estilo de vida constitui um determinante direto da saúde e do bem-estar, sendo fatores como alimentação e prática de atividade física decisivos para a qualidade de vida e a suscetibilidade a doenças crônicas¹. No caso de estudantes de medicina, essa relação é ainda mais relevante, uma vez que a carga horária extensa, o volume elevado de conteúdo e as atividades práticas em regime de plantão impõem demandas que repercutem na saúde física e mental².

A sobrecarga acadêmica associa-se a padrões irregulares de sono, alimentação inadequada e altos níveis de estresse, contribuindo para índices superiores de ansiedade e depressão em comparação à população geral^{3,4}. Além disso, a prevalência de sedentarismo é elevada, aumentando os riscos para doenças crônicas não transmissíveis⁵, enquanto a prática regular de atividade física é reconhecida como fator protetor contra distúrbios metabólicos e psicológicos⁶. A alimentação também desempenha papel central: dietas equilibradas favorecem saúde

e desempenho cognitivo, enquanto o consumo frequente de ultraprocessados e açúcares simples está associado a obesidade e doenças cardiovasculares^{7,8}.

Entre estudantes de medicina do sexo feminino, esses desafios são agravados por expectativas sociais e responsabilidades adicionais, o que amplia as barreiras à adoção de hábitos saudáveis. Compreender a percepção dessas estudantes sobre os determinantes do seu estilo de vida é essencial, visto que a saúde discente influencia diretamente a formação acadêmica e a qualidade da assistência em saúde⁹. O objetivo deste estudo é analisar os hábitos de vida de estudantes de medicina do gênero feminino e identificar domínios críticos que afetam seu bem-estar físico e mental.

MATERIAIS E MÉTODOS

Estudo transversal, de abordagem quantitativa, realizado no curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás (UniEVANGÉLICA), em Anápolis (GO), entre o segundo semestre de 2024 e o primeiro de 2025. A amostra foi composta por 126 estudantes mulheres, maiores de 18 anos, regularmente matriculadas e que aceitaram participar mediante assinatura do TCLE. Foram excluídas aquelas que não concluíram corretamente o questionário ou tinham idade inferior a 18 anos.

O instrumento de coleta foi o questionário Estilo de Vida FANTÁSTICO. Composto por 25 questões distribuídas em nove domínios (família e amigos, atividade física, nutrição, tabaco e drogas, álcool, sono, comportamento, introspecção e trabalho), gera um escore global de 0 a 100 pontos, classificando o estilo de vida em categorias que variam de “necessita melhorar” a “excelente”. O questionário foi aplicado em formato digital após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa.

A análise foi conduzida no software IBM SPSS Statistics 27, utilizando estatísticas descritivas. Variáveis categóricas foram apresentadas em frequências absolutas e relativas, e variáveis contínuas por média, mediana, desvio padrão, valores mínimos e máximos. Também foram descritas as distribuições de frequência de cada item, permitindo identificar os domínios críticos do estilo de vida. O estudo atendeu à Resolução CNS nº 466/2012, assegurando anonimato, confidencialidade e o direito de desistência a qualquer momento, sem prejuízos às participantes.

RESULTADOS

Os resultados iniciaram pela caracterização sociodemográfica das 126 participantes, com idades entre 18 e 30 anos (média = 21,6; DP = 2,6; mediana = 21). A moda foi 20 anos, relatada por 24,6% das estudantes. Em relação ao período acadêmico, 44,4% estavam nos períodos iniciais (“período 0”) e 55,6% nos avançados (“período 1”) (Tabela 1).

Tabela 1. Características Sociodemográficas das participantes (n=126)

Variável	n	%
idade (anos)		
média ± DP	–	20,59 ± 2,58
mediana	–	21
moda	20	24,6%
Período Universitário		
iniciais (“0”)	56	44,4%
avançados (“1”)	70	55,6%

Fonte: Elaborada pelos autores (2025)

Na avaliação global pelo FANTÁSTICO, verificou-se que a maior parte das estudantes apresentou um estilo de vida classificado como “Bom” (65,1%), indicando hábitos relativamente adequados, mas ainda com espaço para melhorias. Uma parcela menor foi classificada como “Regular” (34,1%), sugerindo comportamentos de risco mais evidentes. Apenas 0,8% alcançou a categoria “Muito Bom”, e nenhuma participante foi enquadrada nos extremos “Excelente” ou “Necessita Melhorar”, o que reforça a ausência de estilos de vida tanto altamente saudáveis quanto marcadamente inadequados na amostra (Tabela 2).

Tabela 2. Estilo de vida das participantes segundo o instrumento FANTÁSTICO (n = 126)

Variável	categoria	n	%
Classificação global	Muito Bom	1	0,8
	Bom	82	65,1
	Regular	43	34,1
Família e Amigos	apoio social quase sempre	77	61,1
	afeto quase sempre	81	64,3
Atividade Física	Vigorosa $\geq 5x$ /semana	35	27,8
	Moderada $\geq 3x$ /semana	45	35,7
Nutrição	Dieta balanceada frequente	52	41,3
Álcool	0-7 doses por semana	119	94,4
	>4 doses/ocasião (quase sempre)	49	38,9
Sono	Dormir bem quase sempre	4	3,2
Estresse	Lidar bem quase sempre	2	1,6
Trabalho	Satisfeita quase sempre	4	3,2

Fonte: Elaborada pelos autores (2025)

A análise dos domínios específicos do FANTÁSTICO evidenciou padrões variados nos hábitos de vida das participantes. Na dimensão Família e Amigos, a maioria relatou vínculos afetivos satisfatórios (61,1%), afirmando ter quase sempre alguém para dialogar sobre assuntos importantes e 64,3% relataram dar e receber afeto regularmente.

Quanto à Atividade Física, 27,8% das estudantes foram classificadas como vigorosamente ativas (≥ 5 vezes/semana) e 35,7% como moderadamente ativas (≥ 3 vezes/semana), indicando níveis moderados de engajamento em exercício físico. Na Nutrição, 41,3% relataram manter uma dieta balanceada com frequência, e 29,4% evitaram excessos de alimentos como açúcares, gorduras e ultraprocessados.

Em Tabaco e Tóxicos, 96,8% das pessoas não usaram drogas ilícitas e 81,7% não abusaram de medicamentos, mas o consumo de cafeína foi alto (67,5% ingeriram uma a duas doses por dia). Em relação ao Álcool, 94,4% consumiram até 7 doses por semana, mas 38,9% tiveram ingestão episódica de risco, com mais de 4 doses por ocasião. Já as áreas de Sono e Estresse mostraram fragilidades, com apenas 3,2% dormindo bem consistentemente e 1,6% lidando eficazmente com o estresse. A introspecção também foi um desafio, pois 47,6% se sentiram tensas ou decepcionadas com frequência e 42,9% tiveram episódios de tristeza. Por fim, a satisfação no trabalho foi baixa, com apenas 3,2% reportando satisfação contínua.

CONCLUSÃO

Os resultados indicam que, embora a maioria das estudantes de medicina apresente um estilo de vida classificado como “Bom”, a análise dos domínios do FANTÁSTICO evidencia fragilidades significativas em sono, manejo do estresse, satisfação com o trabalho e consumo episódico de álcool, aspectos que podem comprometer o bem-estar físico e mental. Esses achados demonstram que, mesmo em uma população jovem e acadêmica, hábitos de vida plenamente saudáveis não estão consolidados, reforçando a necessidade de intervenções direcionadas à promoção da saúde integral no ambiente universitário, com foco em sono adequado, controle do estresse, práticas de lazer e prevenção do consumo abusivo de álcool, contribuindo assim para a melhoria da qualidade de vida e a redução de riscos futuros.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

¹NATIONAL INSTITUTE OF HEALTH. The importance of lifestyle for health. 2020. Disponível em: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>. Acesso em: 8 jul. 2025.

²PAGNIN, Daniel; QUEIROZ, Valeria. Comparison of quality of life between medical students and young general populations. **Education for health**, v. 28, n. 3, p. 209-212, 2015.

³DYRBYE, Liselotte N., *et al.* Burnout and suicidal ideation among U.S. medical students. **Annals of Internal Medicine**, v. 149, n. 5, p. 334-341, 2008.

⁴ABDULGHANI, Hamza, *et al.* (2018). Stress and its effects on medical students: A cross-sectional study at a college of medicine in Saudi Arabia. **Journal of Health, Population, and Nutrition**, v. 29, n. 5, p. 516-522, 2011.

⁵ALMUTAIRI, Khalid., *et al.* Health-promoting lifestyle among Saudi university students: A cross-sectional study. **BMC public health**, v. 18, n. 1, p. 1093, 2018.

⁶MIZUTA, Rami, *et al.* The relationship between the severity of perimenstrual symptoms and a regular exercise habit in Japanese young women: a cross-sectional online survey. **BMC Women's Health**, v. 22, n. 1, p. 200, 2022.

⁷KWON, Yu-Jin.; SUNG, Da-In; LEE, Ji-Won. Association among Premenstrual Syndrome, Dietary Patterns, and Adherence to Mediterranean Diet. **Nutrients**, v. 14, n. 12, p. 2460, 2022.

⁸FARASATI, Negin., *et al.* Western dietary pattern is related to premenstrual syndrome: a case-control study. **The British journal of nutrition**, v. 114, n. 12, p. 2016–2021, 2015.

⁹COLBY, Lauren., *et al.* The association between the levels of burnout and quality of life among fourth-year medical students at the University of the Free State. **The South African Journal of Psychiatry**, v. 24, p. 1101, 2018.