Avaliação do estilo de vida dos estudantes universitários do curso de medicina do município de Marabá-PA

Evaluation of the lifestyle of university students of medicine graduation in the municipality of Marabá-PA

DOI:10.34117/bjdv7n6-543

Recebimento dos originais: 23/05/2021
Aceitação para publicação: 23/06/2021

Lorena dos Reis Rabelo
Residente em Pediatria np Hospital Infantil Darcy Vargas - SP
Graduada do Curso de Medicina da Universidade do Estado do Pará-Campus Marabá
Instituição: Hospital Infantil Darcy Vargas - SP
Endereço: R. Dr. Seráfico de Assis Carvalho, 34 - Morumbi, São Paulo
E-mail: lorenarrabello@gmail.com

Cláudia Dizioli Franco Bueno
Graduada em Medicina pela Universidade de São Paulo (USP-Ribeirão Preto)
Especialista em Pediatria ,Infectologia e Emergências e Terapia Intensiva Pediátrica.
Docente do Curso de Medicina da Universidade do Estado do Pará-Campus Marabá
Instituição: Universidade do Estado do Pará-Campus Marabá
Endereço: Av. Hiléia, s/n - Amapá, Marabá - PA, 68502-100, Marabá-PA, Brasil
E-mail: cdizioli@uol.com.br

Maria Angelica Carneiro da Cunha
Graduada em Medicina pela Universidade de Taubaté.
Especialista em Pediatria, Medicina Intensiva Pediátrica.
Docente do Curso de Medicina da Universidade do Estado do Pará-Campus Marabá
Instituição: Universidade do Estado do Pará-Campus Marabá
Endereço: Av. Hiléia, s/n - Amapá, Marabá - PA, 68502-100, Marabá-PA, Brasil
E-mail: mariaangelica_gel@hotmail.com

RESUMO

Introdução: A medicina é vista como uma profissão de grande tradição histórica, sempre relacionada com prestígio e status e que promove uma alta remuneração salarial. Contudo, a graduação médica exerce efeitos negativos na saúde e no bem-estar biopsicossocial dos discentes. Método: Este estudo avaliou o estilo de vida dos acadêmicos do curso de medicina da Universidade do Estado do Pará (UEPA), do município de Marabá, no Estado do Pará. A pesquisa utilizou o instrumento de avaliação do estilo de vida "FANTASTICO", que alcança um escore de 0 a 100 pontos. A depender do valor obtido, o estilo de vida é considerado "adequado" ou "inadequado". Resultados: Entrevistou-se 114 discentes, ingressados na graduação entre 2014 e 2019; desses, 81,6% apresentaram hábitos "adequados". Os domínios em que os alunos alcançaram maiores proporções de adequação foram os de 'Cigarros e Drogas' (93.0%), 'Sono, Cinto de segurança, Estresse e Sexo seguro' (86.0%), 'Álcool' (84.2%), 'Família e Amigos' (78.9%) e 'Trabalho' (66.7%). Já com relação às práticas inadequadas, essas foram preponderantes nos domínios 'Tipo de comportamento' (74,6%) e 'Atividades' (72,8%). Conclusão: Assim, apesar da alta prevalência de hábitos saudáveis entre os graduandos, o estímulo aos

exercícios físicos e a técnicas de enfrentamento do estresse (como psicoterapia, grupos de suporte e meditação) são necessários para elevar o bem-estar e a saúde global dos futuros médicos.

Palavras-Chave: Estilo de Vida, Estudantes de Medicina, Pesquisas e Questionários.

ABSTRACT
Introduction: Medicine is seen as a profession with a great historical tradition, always related to prestige and status and that promotes a high salary remuneration. However, medical graduation has negative effects on the health and biopsychosocial well-being of students. Method: This study evaluated the lifestyle of medical school students at the Universidade do Estado do Pará (UEPA), in the municipality of Marabá, in the Estado do Pará. The research used the “FANTASTIC” lifestyle assessment instrument, that reaches a score of 0 to 100 points. Depending on the value obtained, the lifestyle is considered "adequate" or "inadequate". Results: 114 students were interviewed, enrolled in undergraduate courses between 2014 and 2019; of these, 81.6% had “adequate” habits. The domains in which students achieved greater proportions of adequacy were 'Cigarettes and Drugs' (93.0%),' Sleep, Seat belt, Stress and Safe sex '(86.0%),' Alcohol '(84.2%),' Family and Friends' (78.9%) and 'Work' (66.7%). With regard to inappropriate practices, these were predominant in the domains 'Type of behavior' (74.6%) and 'Activities' (72.8%). Conclusion: Thus, despite the high prevalence of healthy habits among undergraduates, encouraging physical exercises and techniques to cope with stress (such as psychotherapy, support groups and meditation) are necessary to increase the well-being and overall health of the future medicine doctors.

Keywords: Life Style, Medical Students, Surveys and Questionnaires.

1 INTRODUÇÃO

A medicina é vista, há muito tempo, como uma profissão de grande tradição histórica, sempre relacionada com prestígio e status e que promove uma alta remuneração salarial [1]. Contudo, apesar de todas essas vantagens apresentadas pela sociedade, a graduação médica exerce efeitos negativos na saúde e no bem-estar biopsicossocial dos discentes [2]. Segundo Santos et al. [3], para milhares de estudantes, o ingresso nas Universidades consiste na transição da adolescência para a fase adulta. Considerando situações próprias dessa mudança, marcada por significativas instabilidades biopsicossociais, muitos autores visualizam os universitários como indivíduos vulneráveis a condutas de risco à saúde [4, 5, 6].

Alguns desses hábitos envolvem o aumento do estresse, da ansiedade e da solidão; o início do consumo de álcool, do uso de tabaco e de drogas ilícitas; o incremento da ingestão de bebidas estimulantes; a alimentação com produtos de alto teor calórico e a redução na prática de atividades físicas [7, 8, 9].

Loureiro [10] afirma que nos estudantes de Medicina, particularmente, os níveis de estresse e ansiedade subjetivos ou percebidos são mais elevados do que na população em geral. Esse achado pode ser explicado por fatores como a maior duração do curso, a sobrecarga de trabalho, grande quantidade de matérias a ser aprendida, competição entre os colegas com relação a resultados acadêmicos e por pressões específicas da educação médica, como lidar com pacientes, com o sofrimento e a morte de forma constante.

Tais comportamentos contribuem de modo favorável ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) [11, 12] e transtornos psiquiátricos, como depressão, ansiedade e abuso de substâncias psicoativas [13, 14].

Nesse contexto, torna-se essencial conhecer essas práticas, já que a identificação de grupos que apresentam um estilo de vida considerado inadequado serve como alerta à própria Universidade sobre a vulnerabilidade desses e permite que ela elabore medidas de intervenção de forma precoce. Além disso, a deficiência de estudos que mostrem esse panorama sobre os hábitos dos discentes evidencia a necessidade de pesquisas sobre o tema. Visando contribuir para tal objetivo, este estudo pretende avaliar o estilo de vida dos graduandos de medicina da Universidade do Estado do Pará (UEPA) no município de Marabá.

2 MÉTODOS

Trata-se de um estudo do tipo transversal, descritivo e não experimental, o qual avaliou o estilo de vida dos estudantes do 1º ao 6º ano do curso de Medicina do Campus VIII da Universidade do Estado do Pará (UEPA), localizada no município de Marabá-PA.

Visando aderência do público-alvo, a pesquisa foi aplicada após as atividades acadêmicas de cada turma no campus da Universidade, no período de dezembro de 2019 a fevereiro de 2020.

Os indivíduos que voluntariamente aceitaram entrar na pesquisa estavam regularmente matriculados e cursando a graduação médica na UEPA Marabá, sendo incluídos na amostra. Em contrapartida, estudantes que preencheram de maneira incompleta ou ininteligível as informações do questionário, com idade menor que 18 anos ou que a qualquer momento retiraram seu consentimento de participação foram excluídos do trabalho.

Durante a aplicação do protocolo de pesquisa, os integrantes foram orientados sobre o preenchimento correto dos questionários e do Termo de Consentimento Livre e

Esclarecido (TCLE) e sobre os objetivos, justificativas e metodologia do estudo, assim como os riscos e benefícios da pesquisa.

Inicialmente, com o objetivo de caracterização da amostra, os participantes da pesquisa forneceram dados sociodemográficos em relação ao gênero, idade, estado civil, ano da graduação que está cursando, exercício de trabalho remunerado, condição de sua moradia.

Após essa avaliação, os voluntários foram apresentados ao questionário de "Estilo de Vida Fantástico"; tal instrumento foi elaborado pelo Departamento de Medicina Familiar da Universidade de McMaster, no Canadá, sendo traduzido e validado para a população brasileira em 2008 por Rodriguez-Añez et al [15].

A palavra "FANTÁSTICO" origina-se do acrônimo FANTASTIC, representação dos nove domínios as quais estão distribuídos os itens:

- F: family and friends (família e amigos);
- A: activity (atividade física);
- N: nutrition (nutrição);
- T: tobacco & toxics (cigarro e drogas);
- A: alcohol (álcool);
- S: sleep, seatbelts, stress, safe sex (sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro);
- T: type of behavior (tipo de comportamento);
- I: insight (introspecção);
- C: career (trabalho; satisfação com a carreira).

O questionário é de caráter auto-administrado e abrange o comportamento dos indivíduos nos 30 dias antecedentes à data da aplicação. É composto por 25 questões, distribuídas nos nove domínios e dispostas na forma de escala Likert, sendo que 23 delas possuem cinco alternativas de resposta (numeradas com valores de 0 a 4 pontos) e as outras 2 são dicotômicas (de 0 e 4 pontos). A pontuação resultante da somatória de todos os itens alcança um score de classificação de 0 a 100 pontos.

De acordo com esse resultado, o estilo de vida foi estratificado em cinco categorias: 0 a 34 (Necessita melhorar); 35 a 54 (Regular); 55 a 69 (Bom); 70 a 84 (Muito Bom) e 85 a 100 (Excelente). Neste estudo, foram considerados como grupos característicos de hábitos "adequados" os classificados como "Excelente", "Muito Bom" e "Bom"; já os grupos "Regular" e "Necessita melhorar" foram considerados como "inadequados".

Para a análise estatística, as informações da caracterização amostral foram apuradas e digitadas em planilha elaborada no software Microsoft Office Excel® 2016. Na aplicação da Estatística Descritiva, foram construídos tabelas e gráficos para apresentação dos resultados e calculadas as medidas de posição, como média aritmética e desvio padrão.

A estatística analítica foi utilizada para avaliar os resultados das variáveis da amostra através dos Testes G e Qui-Quadrado Aderência para tabelas univariadas e Qui-Quadrado Partição para comparação dos valores entre as turmas.

As estatísticas descritiva e analítica, foram realizadas no software BioEstat® 5.4. Para a tomada de decisão, foi adotado o nível de significância $\alpha = 0,05$ ou 5%, sinalizando com asterisco (*) os valores significantes.

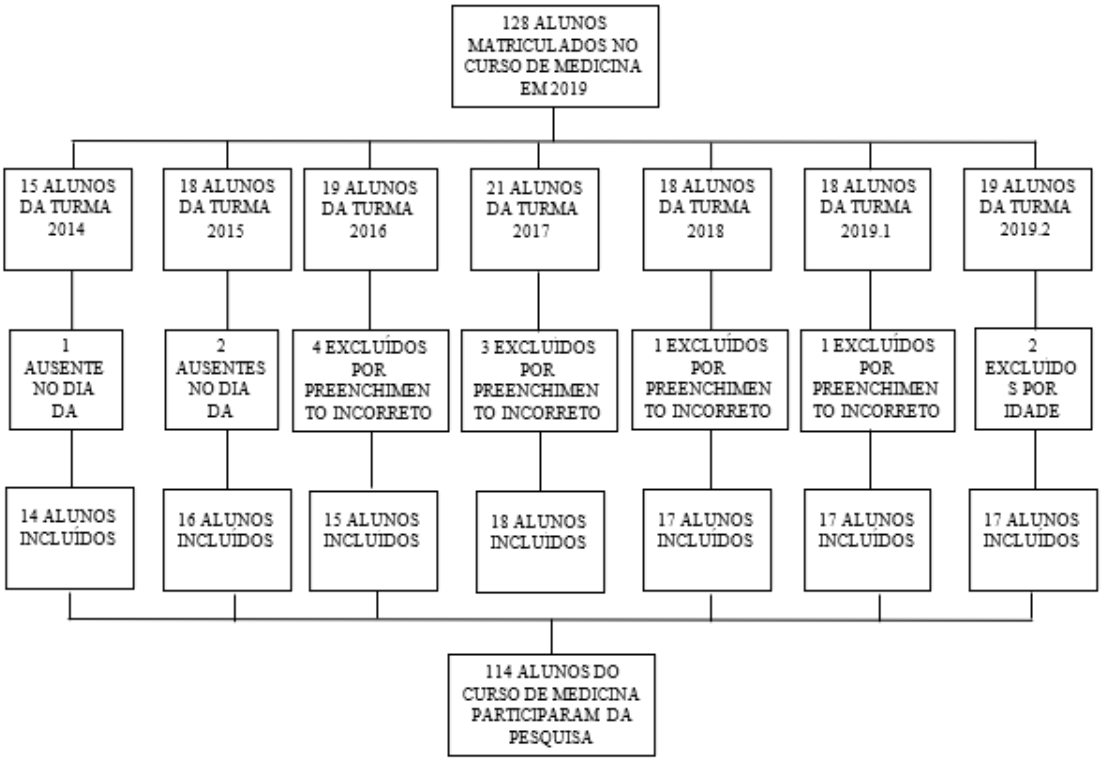
A pesquisa, por envolver seres humanos, obteve aprovação pelo Conselho de Ética em Pesquisa da UEPA/Campus VIII-Marabá, sob o parecer 3.708.730 de 17 de novembro de 2019 e Certificado de Apresentação para Apreciação Ética Nº 24956719.5.0000.8607. Ressalta-se que todos os cuidados foram adotados no intuito da garantia para o sigilo e confidencialidade das informações coletadas.

3 RESULTADOS

A amostra foi composta de 114 discentes regularmente matriculados no ano de 2019 no curso de medicina da Universidade do Estado do Pará, no município de Marabá (FIGURA 1), ingressando na graduação entre os anos de 2014 a 2019.

Após a análise dos dados, constatou-se uma proporção estatisticamente significante de alunos do sexo masculino (60,5%). As idades variaram entre 18 e 37 anos, estando principalmente na faixa de 19 a 21 anos. Há ainda maior prevalência de estudantes solteiros (93%), que moram sozinhos (45,6%) e que não realizam qualquer trabalho remunerado (88,6%) (TABELA 1).

Figura 1 – Diagrama do número de participantes após critérios de exclusão.



Fonte: Questionário aplicado.

Quanto ao estilo de vida, 41,2% dos participantes da pesquisa atingiram a categoria “Bom”; 38,6%, “Muito Bom”; e 1,8%, “Excelente”; tais quesitos são considerados “Adequados” e somam 81,6% da amostra. Por outro lado, 17,5% alcançaram a categoria “Regular” e 0,9% “Necessitam Melhorar”; ambos considerados hábitos “Inadequados”, com 18,4% do total.

Na comparação entre os nove domínios do instrumento utilizado na avaliação, foi encontrada diferenças estatisticamente significantes nas proporções de “Adequação” e “Inadequação” de cada um deles (TABELAS 2 e 3)

Os domínios em que os alunos alcançaram maiores proporções de adequação no estilo de vida, foram: ‘Cigarros e Drogas’ (93.0%), ‘Sono, Cinto de segurança, Estresse e Sexo seguro’ (86.0%), ‘Álcool’ (84.2%), ‘Família e Amigos’ (78.9%) e ‘Trabalho’ (66.7%). Já com relação os hábitos inadequados, esses foram preponderantes nos domínios ‘Tipo de comportamento’ (74,6%) e ‘Atividades’ (72,8%) (GRÁFICO 1).

Tabela 1 – Perfil dos discentes da amostra, UEPA/Marabá, 2019.

Perfil dos participantes	Frequência	(N = 114)	p-valor
Sexo			**0.0312***
Feminino	45	39.5%	
Masculino*	69	60.5%	
Faixa etária (em anos)			**< 0.0001***
18	8	7.0%	
19 a 21*	40	35.1%	
22 a 24	32	28.1%	
25 a 27	16	14.0%	
28 a 30	8	7.0%	
> 30	10	8.8%	
Mín / Média ± DP / Máx	**18 / 23.3 ± 4.2 / 37**		
Ano de ingresso no curso			0.9945
2014	14	12.3%	
2015	16	14.0%	
2016	15	13.2%	
2017	18	15.8%	
2018	17	14.9%	
2019.1	17	14.9%	
2019.2	17	14.9%	
Estado civil			
Solteiro(a)*	106	93.0%	**< 0.0001***
Casado(a) / União estável	7	6.1%	
Divorciado(a)	1	0.9%	
Trabalho remunerado			
Sim	13	11.4%	
Não*	101	88.6%	**< 0.0001***
Condição de moradia			
Mora sozinho(a)	52	45.6%	
Com a família / parceiro(a)	47	41.2%	
Com amigos(as)	15	13.2%	

Fonte: Questionário aplicado. Legendas: *Teste Qui-Quadrado Aderência.

No aspecto "Família e Amigos", todas as turmas mostram hábitos benéficos, associados a dar e receber afeto e conversar sobre si com outras pessoas. A maior proporção de adequação ficou com a turma de 2015 (93.8%) e a menor proporção, com a turma do primeiro semestre de 2019 (64.7%).

Tabela 2 – Comparativo do estilo de vida entre os Domínios, UEPA/Marabá, 2019.

Ano de entrada	Total de alunos	Domínio 1: Família e amigos*		Domínio 2: Atividades*		Domínio 3: Nutrição		Domínio 4: Cigarro e Drogas*		Domínio 5: Álcool*	
		A*	In	A	In*	A	In	A*	In	A*	In
		%	%	%	%	%	%	%	%	%	%

2014	**14**	78.6	21.4	21.4	78.6	35.7	64.3	92.9	7.1	78.6	21.4
2015	**16**	93.8	6.3	31.3	68.8	62.5	37.5	87.5	12.5	68.8	31.3
2016	**15**	86.7	13.3	26.7	73.3	60.0	40.0	93.3	6.7	80.0	20.0
2017	**18**	88.9	11.1	16.7	83.3*	55.6	44.4	88.9	11.1	94.4*	5.6
2018	**17**	70.6	29.4	52.9	47.1	58.8	41.2	94.1	5.9	76.5	23.5
2019.1	**17**	64.7	35.3	23.5	76.5	58.8	41.2	94.1	5.9	94.1	5.9
2019.2	**17**	70.6	29.4	17.6	82.4	41.2	58.8	100.0	0.0	94.1	5.9
Total	**114**	**78.9**	**21.1**	**27.2**	**72.8**	**53.5**	**46.5**	**93.0**	**7.0**	**84.2**	**15.8**

Fonte: Questionário aplicado. Legendas: *p < 0.0001 Teste Qui-Quadrado Partição; A = Adequado; In = Inadequado.

Tabela 3 – Comparativo do estilo de vida entre os Domínios, UEPA/Marabá, 2019 (continuação).

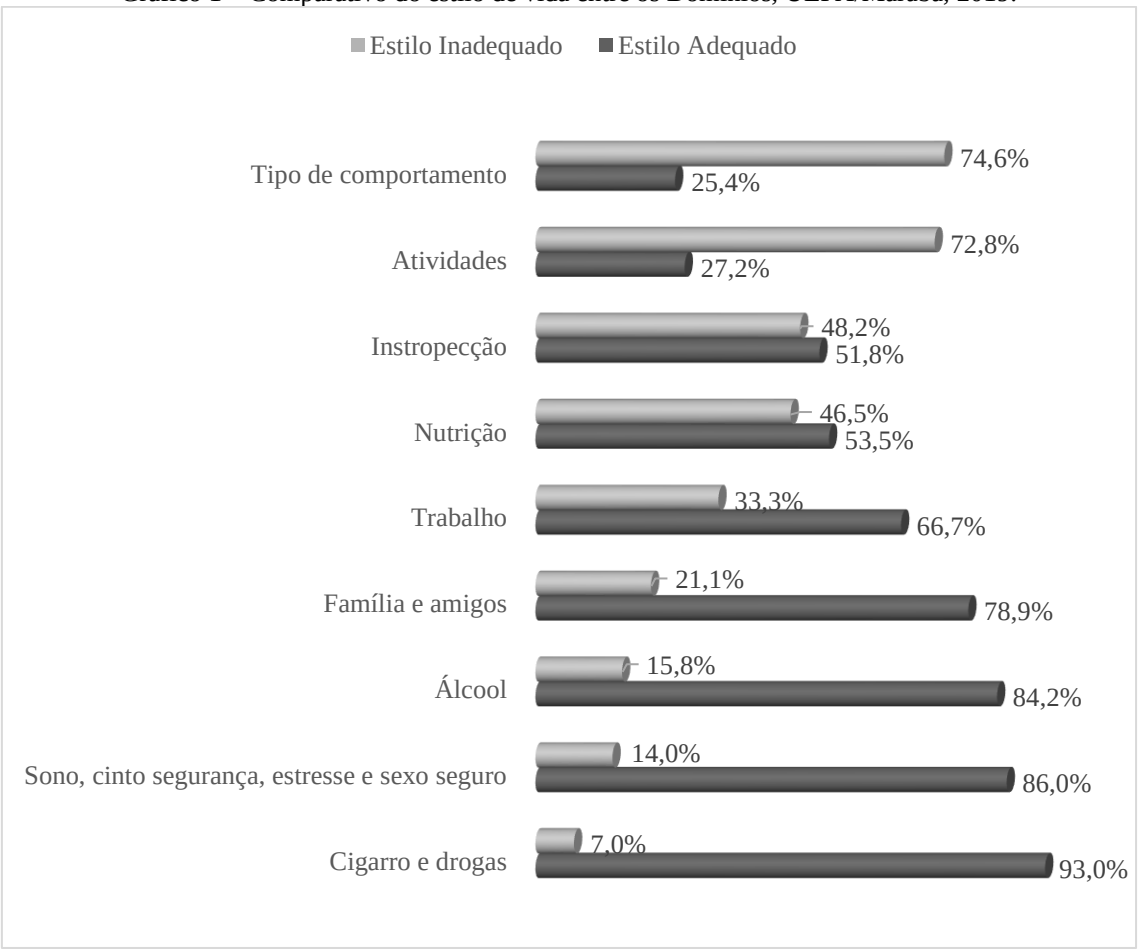
Ano de entrada	Total de alunos	Domínio 6: Sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro*		Domínio 7: Comportamento*		Domínio 8: Introspecção		Domínio 9: Trabalho*	
		A* %	In %	A %	In* %	A %	In %	A* %	In %
2014	**14**	71.4	28.6	14.3	85.7	21.4	78.6*	50.0	50.0*
2015	**16**	100.0*	0.0	37.5	62.5	81.3	18.8	81.3	18.8
2016	**15**	86.7	13.3	40.0	60.0	60.0	40.0	66.7	33.3
2017	**18**	77.8	22.2	5.6	94.4*	44.4	55.6	61.1	38.9
2018	**17**	100.0*	0.0	35.3	64.7	58.8	41.2	82.4	17.6
2019.1	**17**	76.5	23.5	35.3	64.7	47.1	52.9	64.7	35.3
2019.2	**17**	88.2	11.8	11.8	88.2	47.1	52.9	58.8	41.2
Total	**114**	**86.0**	**14.0**	**25.4**	**74.6**	**51.8**	**48.2**	**66.7**	**33.3**

Fonte: Questionário aplicado. Legendas: *p < 0.0001 Teste Qui-Quadrado Partição; A = Adequado; In = Inadequado.

Em relação a prática de "Atividades", 72,8% dos participantes realizam de modo insuficiente, menos de 2 vezes por semana, exercícios como caminhada, corrida ou ciclismo. A turma com pior resultado neste quesito foi a do ano de 2017 (83,3%). A única que apresentou bons números, ainda que limítrofes, foi a 2018, com maioria dos alunos fisicamente ativos (52,9%).

Na "Nutrição", terceiro domínio analisado, foi demonstrado porcentagem de hábitos alimentares saudáveis, os quais 53,5% dos alunos afirmaram manter dieta balanceada, comendo de forma menos excessiva açúcares, sal e condimentos e gordura animal. Diferenças (não estatisticamente significantes) foram visualizadas entre os anos de graduação. Os sextanistas foram os que apresentaram pior desempenho (64,3% de inadequação); já os quintanistas tiveram o melhor número (62,5% de adequação).

Gráfico 1 – Comparativo do estilo de vida entre os Domínios, UEPA/Marabá, 2019.



Fonte: Questionário aplicado; Legendas: *p < 0.0001 Teste Qui-Quadrado Partição

Todas as turmas relataram um baixo consumo em “Cigarros e Drogas”, sendo considerado, portanto, adequado. Tal comportamento foi observado em 93% dos alunos. A turma que revelou uma maior porcentagem de estudantes com práticas inadequadas foi a de 2015, com 12,5% da amostra.

O uso de “Álcool” foi adequadamente observado, com 84,2% dos participantes bebendo em pouca ou nenhuma quantidade numa ocasião ou na semana e não dirigindo após tal ingestão. O menor valor apresentado (68,8%) foi também pela turma da Medicina 2015.

Os quesitos “Sono”, “Cinto de segurança”, “Estresse” e “Sexo Seguro” também foram avaliados no sexto domínio. Nele, 86% referem dormir bem e sentir-se descansados, sendo capazes de lidar com o estresse do cotidiano, desfrutando momentos de lazer, além do uso de cintos de segurança e da prática de sexo seguro. Menores valores foram encontrados na turma 2014 (71,4% de adequação).

O tópico associado ao "Tipo de Comportamento" revelou aspectos negativos em 74,6% dos alunos. Desses, 88,2% dos discentes que entraram no segundo semestre de 2019 e 85,7% dos sextanistas relataram 'aparentar estar com pressa' e 'sentir-se com raiva/ hostil' com relativamente frequência ou quase sempre.

Quanto ao domínio "Introspecção", a maioria (51,8%) apontou adequação. Contudo, a turma da Medicina 2014 obteve o mais alto valor de inadequação, com 78,6% dos alunos relatando raramente ou quase nunca 'pensar de forma positiva ou otimista', 'sentindo-se tenso e desapontado' e 'triste e deprimido' com relativa frequência ou quase sempre.

O último item averiguado, "Trabalho", 66,7% dos estudantes afirmaram 'estar satisfeito com o seu trabalho ou função', principalmente os da turma 2018 (82,4%). Já na de 2014, 50% dos futuros médicos referiram rara ou quase nunca satisfação em seus trabalhos.

4 DISCUSSÃO

Há algum tempo, a percepção de saúde e de doença sofreu modificações; anteriormente, a presença daquela predizia a ausência dessa e vice-versa, considerando a pessoa ou absolutamente saudável ou absolutamente doente, o que não acontece de fato [16].

Difundiu-se então, como formas de se compreender esse processo, os conceitos de bem estar como integração harmoniosa entre os aspectos mental, espiritual, emocional e físico do homem, e o de qualidade de vida determinada por parâmetros individuais, sociais e ambientais [17].

De forma geral o presente estudo sobre o estilo de vida dos acadêmicos de medicina da UEPA, campus Marabá, obteve-se resultado adequado, demonstrando a manutenção de hábitos saudáveis pelos alunos.

Tal dado corrobora com os achados de Barbosa et al. [18] e Pacheco et al [6], os quais avaliaram como positivas as práticas dos graduandos em Santa Catarina (94,7% dos 716 estudados) e no Espírito Santo (70,9% dos 482 alunos), respectivamente.

Acerca dos hábitos saudáveis inerentes aos universitários, observa-se que o estilo de vida positivo contribui para uma vida saudável e incluiria uma boa alimentação, realização de atividades físicas e comportamentos de prevenção de doenças, além de emoções associadas ao prazer, conforto e entusiasmo.

Contudo, Tassini et al.[19] em seu trabalho com 29 alunos da graduação médica encontrou resultados diferentes dos acima citados, onde aproximadamente 76% dos participantes apresentaram um estilo de vida inadequado. Um dos motivos dessa divergência pode ser explicado pela reduzida amostra da pesquisa, quando comparada a deste trabalho no qual 114 estudantes foram avaliados.

Sabe-se que outros fatores estão relacionados às grandes modificações que são esperadas quando o adulto jovem ingressa no ensino superior, já que a graduação médica é marcada pela elevada cobrança dos pais e dos docentes nos primeiros semestres devido a responsabilidade intrínseca à profissão, que só aumenta com o decorrer do curso [3]. Algumas práticas do cotidiano são consideradas negativas, por exemplo o abuso de álcool e outras drogas, sedentarismo, estresse e sentimentos como angústia e depressão [20, 21].

O estresse e a ansiedade demonstrados por esses alunos são mais elevados do que na população geral e não raro a busca pelas competências "necessárias" para ser um "bom médico" leva ao surgimento ou piora de problemas físicos e emocionais, influenciando diretamente para a dificuldade na obtenção de hábitos saudáveis por esses alunos [10].

A análise do domínio "Família e Amigos" mostrou que a maioria dos alunos conversa sobre situações pessoais com outras pessoas e que também dão e recebem afeto. Esses dados são visualizados também nos artigos de Pacheco et al.[6] , Rodríguez-Añez et al [15] e Tassini et al. [19], mostrando que as relações interpessoais favorecem o bem-estar biopsicossocial do indivíduo e contribuem para a diminuição da prevalência de transtornos relacionados, como a depressão e a ansiedade.

Os dados associados ao tópico "Atividade" alarmaram para a alta porcentagem de alunos sedentários na graduação médica de Marabá, indo de encontro ao recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) que seria a realização de no mínimo 30 minutos de exercícios físicos de moderada intensidade por dia [22]. O estudo de Lessa & Montenegro [23] com 120 acadêmicos em Alagoas também explicitou que 65% desses obtiveram valores inadequados, não praticando qualquer atividade física.

No artigo publicado por Paixão et al. [4] houve a constatação de que os discentes da medicina da Universidade de Pernambuco (UPE) apresentam maior índice de massa corpórea (IMC) e são menos ativos que os dos cursos de educação física, ciências biológicas, enfermagem e odontologia.

Algumas conjunturas podem ser consideradas justificativas para tal comportamento. O caráter integral da graduação médica, além do reforço pelos próprios docentes e pela Universidade para constante busca e envolvimento pessoal em projetos

de extensão e pesquisa, restringem as horas disponíveis para os exercícios [24]. Além do que muitos priorizam o tempo reduzido de lazer para o uso de computadores e televisão, reforçando os hábitos sedentários [8].

Quanto aos hábitos pesquisados no quesito "Nutrição", os estudantes analisados nesta pesquisa indicaram um comportamento alimentar positivo. Contudo, os alunos ingressantes (turma 2019.2) e concluintes (turma 2014), apresentaram excessos na ingestão de junk food, que são produtos com alto teor calórico e pobres em nutrientes.

Sabe-se que as situações do cotidiano pós-ingresso ao ensino superior podem favorecem essa prática irregular. Para os primeiranistas, esse provavelmente foi primeiro momento ao qual eles são responsáveis por si, tendo inexperiência no manejo entre as tarefas domiciliares [25], cuidados com a alimentação e gestão financeira.

O fator psicossocial e a carga horária das atividades acadêmicas, principalmente para os sextanistas, também propiciam o consumo de fast foods e de lanches nutricionalmente desequilibrados em detrimento de refeições mais saudáveis, isso quando não há omissão destas devido tempo escasso no intervalo entre as aulas e estágios [26, 27].

A utilização de drogas lícitas e ilícitas, o abuso de medicamentos e de substâncias estimulantes, além do consumo de álcool, temas ponderados em "Cigarro e drogas" e "Álcool", alcançaram baixos valores e por isso foram considerados adequados em todas as classes avaliadas.

O álcool, tabaco e outras drogas (como maconha, lança-perfume e cocaína) merecem atenção especial pois, apesar dos alunos conhecerem os seus efeitos nocivos, o consumo desses entorpecentes é observado em festas de faculdade, principalmente no término do período de provas e "ao final de um dia estressante" [28, 29], além do clássico uso por "necessidade de fazer parte de um grupo" [30].

Os ditos estimulantes cerebrais como a cafeína, metilfenidato, anfetaminas e bebidas energéticas possuem a capacidade de aumentar o desempenho cognitivo. Por esse motivo, os futuros médicos representam um grupo de risco a ingesta exagerada e errônea de tais substâncias.

Diferentemente dos dados expostos neste estudo, Morgan et al. [31] mostrou que 57,5% dos alunos do curso de medicina da Universidade Federal do Rio Grande (FURG) consumiam esses estimuladores, mais da metade iniciando o uso após o ingresso no ensino superior.

Esses e muitos outros alunos são influenciados pelo ambiente competitivo, exigente e rigoroso no qual estão inseridos, ingerindo "suplementos" para remediar a privação de sono e melhorar a memória, atenção e raciocínio [32, 33].

Os itens avaliados em "Sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro" obtiveram valores adequados entre a maioria dos alunos. Foram interrogados aspectos sobre 'dormir e sentir-se descansado', a 'capacidade de lidar com o estresse cotidiano' e de 'aproveitar o tempo de lazer'. Chama a atenção o fato de que más pontuações nesses tópicos foram mais frequentes na turma de 2014.

No domínio "Tipo de Comportamento", perguntou-se sobre o 'aparentar estar com pressa ou raiva' e todas as classes de graduação médica tiveram desempenhos ruins, principalmente os sextanistas (85,7% da turma). Fatores associados à sobrecarga e à responsabilidade atribuídas aos futuros médicos podem contribuir para momentos de desequilíbrio psicossomático, gerando repercussões físicas e mentais nos estudantes [34].

No quesito "Introspecção", 78,6% dos alunos da turma 2014 da UEPA/Marabá relataram raramente ou quase nunca 'pensar de forma positiva ou otimista', e 'sentir-se tenso e desapontado' e 'triste e deprimido' com relativa frequência ou quase sempre. Já no aspecto "Trabalho", 50% da turma quase nunca 'sente-se satisfeito com o seu trabalho'.

O fato preocupante desses achados no estudo é o de que os alunos mais próximos de alcançar e exercer a carreira médica são os mesmos que demonstram os maiores valores percentuais de tristeza, depressão e insatisfação com a profissão, entre todas as turmas da medicina da UEPA/ Marabá.

Tais afirmações são legitimadas pelo estudo multicêntrico de Meija et al. [35] realizado em sete faculdades de medicina no Peru; nele, os estudantes do 6º ano apresentam os maiores índices de esgotamento emocional, de despersonalização e de baixa realização pessoal, tópicos que conceituam a chamada síndrome de burnout (ou esgotamento profissional).

Ademais, em seu trabalho com internos da graduação médica, Calcides et al. [36] também encontrou altas taxas de exaustão emocional e de cinismo (conceituado como sentimentos de negativismo e distanciamento).

Em meio à alta prevalência de suicídio, depressão, abuso de drogas e de disfunções profissionais que podem prejudicar o cuidado com o paciente, Zonta et al. [37] propôs algumas medidas de enfrentamento do estresse pelos acadêmicos de medicina.

Dentre elas estão: trabalhar a própria personalidade, em pontos relacionados a capacidade de lidar com frustrações, sempre com assistência psicológica; manejar ativamente o humor, com técnicas de relaxamento e exercícios físicos e de cognição ao invés de aumentar o tempo despendido com televisão, jogos eletrônicos ou alimentação de forma compulsiva; e promoção de grupos de suporte para conversa e expressão das emoções, elevando o bem-estar e a saúde global dos estudantes.

Como explicitado por Wolf [38] já no século passado, estudantes saudáveis possivelmente serão médicos saudáveis e tornam-se exemplo para seus próprios pacientes. Assim, justifica-se a mobilização das escolas médicas quanto a necessidade de orientação psicopedagógica, de formação docente para trabalhos com a dimensão psicológica dos alunos no cotidiano e de auxílio no suporte das dificuldades vivenciadas pelos alunos durante a graduação.

5 CONCLUSÕES

O estilo de vida dos discentes de medicina do Campus de Marabá, da Universidade do Estado do Pará, foi considerado “Adequado”; entretanto, aspectos negativos foram encontrados especialmente quanto à prática de exercícios físicos e ao comportamento reativo ao estresse da graduação médica.

REFERÊNCIAS

1. Peruzzo AS, Cattani BC, Guimarães ER., Boechat LDC, Argimon IDL, Scarparo HBK. Estresse e vestibular como desencadeadores de somatizações em adolescentes e adultos jovens. Psicol Argum [periódico na Internet]. 2008 [acessado 2020 Mar 18]; 26(55): [cerca de 9 p.]. Disponível em: https://pdfs.semanticscholar.org/45dd/a2474e05fe04ae38e95f10767cecdcde5755.pdf

2. Morrison J, Moffat K. More on medical student stress. Med Educ [serial on the Internet]. 2001 [cited 2020 Mar 18]; 35: [about 2 p.]. Available from: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1046/j.1365-2923.2001.00996.x

3. Santos JJA, Saracini N, Silva WC, Guilherme JH, Costa TA, Gonçalves e Silva MRA. Lifestyle of university students related to health: comparison between freshmen and seniors. ABCS Health Sci [serial on the Internet]. 2014 Fev [cited 2020 Mar 18]; 39(1): [about 7 p.]. Available from: https://www.portalnepas.org.br/abcshs/article/view/256

4. Paixão LA, Dias RM, Prado WL. Estilo de vida e estado nutricional de universitários ingressantes em cursos da área da saúde do Recife – PE. Rev Bras Ativ Fis Saúde [periódico na Internet]. 2010 Mar [acessado 2020 Mar 18]; 10(3): [cerca de 6 p.]. Disponível em: http://www.sbafs.org.br/_artigos/398.pdf

5. Silva DAS, Quadros TMB, Gordia AP, Petroski EL. Associação do sobrepeso com variáveis sócio-demográficas e estilo de vida em universitário. Ciênc, saúde coletiva [periódico na Internet]. 2011 Nov [acessado 2020 Mar 18]; 16(11): [cerca de 7 p.]. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/csc/v16n11/a20v16n11.pdf

6. Pacheco RL, Santos DAS, Gordia AP, Quadros TMB, Petroski EL. Sociodemographic determinants os university students' lifestyles. Rev Salud Pública [serial on the Internet]. 2014 [cited 2020 Mar 18]; 16(3): [about 12 p.]. Available from: https://scielosp.org/article/rsap/2014.v16n3/382-392/en/

7. Souza FGM, Menezes MDGC. Estresse nos estudantes de medicina da Universidade Federal do Ceará. Rev Bras Educ Med 2005; 29(2):91-96.

8. Mota MC, Souza DA, Mello MT, Tufik S, Crispim CA. Estilo de vida e formação médica: impacto sobre o perfil nutricional. Rev Bras Educ Med [periódico na Internet]. 2012 [acessado 2020 Mar 18]; 36(3): [cerca de 11 p.]. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rbem/v36n3/10.pdf

9. Moretti GS, Muniz PT, Tavares CM, Brunken GS, Farias Júnior JC, Farias ES. Prevalence of and factors associated with overweight among university students from Rio Branco, Acre – Brazil. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum [serial on the Internet]. 2014 Aug [cited 2020 Mar 18]; 16(4): [about 13 p.]. Available from: http://www.scielo.br/pdf/rbcdh/v16n4/1980-0037-rbcdh-16-04-00406.pdf

10. Loureiro EMF. Estudo da relação entre o stress e os estilos de vida nos estudantes de medicina. Universidade do Minho – Instituto de Educação e Psicologia (Tese de Mestrado em Psicologia). 2006 Jul [acessado 2020 Mar 18]; 32(2). Disponível em: http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/6407/1/TESE%20DE%20MESTRADO%202006.pdf

11. Brandão CDG, Cunha FGC. Obesidade e fatores de risco associados em alunos de medicina de uma faculdade privada de Vitória – ES. Revista da Associação Brasileira de Nutrição [periódico na Internet]. 2012 [acessado 2020 Mar 18]; 4(1): [cerca de 7 p.]. Disponível em: https://rasbran.emnuvens.com.br/rasbran/article/view/123/101

12. Medina MG, Aquino R, Vilasbôas ALQ, Mota E, Pinto Júnior EP, Luz LA, Anjos DSO, Pinto ICM. Promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas: o que fazem as equipes de Saúde da Família? Saúde debate [periódico na Internet]. 2014 Out [acessado 2020 Mar 18]; 38: [cerca de 15 p.]. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/sdeb/v38nspe/0103-1104-sdeb-38-spe-0069.pdf

13. Baldisserotto CM, Filho ES, Nedel F, Sakae TM. Problemas psiquiátricos menores e indicadores do uso problemático de álcool entre os estudantes de medicina da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. Arq Catarin Med [periódico na Internet]. 2005 Out-Dez [acessado 2020 Mar 18]; 34(4): [cerca de 7 p.]. Disponível em: http://www.acm.org.br/revista/pdf/artigos/308.pdf

14. Amorim TC, Amorim MÊS, Guedes LAC, Ramalho SL, Rivera GA. Evaluation of alcohol addiction among Brazilian Northeast medical students through the alcohol use disorders identification test and the relation with body mass index and smoking. Rev Soc Bras Clin Med [serial on the Internet]. 2012 Set-Oct [cited 2020 Mar 18]; 10(5): [about 4 p.]. Available from: http://files.bvs.br/upload/S/1679-1010/2012/v10n5/a3141.pdf

15. Rodriguez Añes CR, Reis RS, Petroski EL. Versão brasileira do questionário "estilo de vida fantástico": tradução e validação para adultos jovens. Arq Bras Cardiol [periódico na Internet]. 2008 [acessado 2020 Mar 18]; 91(2): [cerca de 8 p.]. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/abc/v91n2/v91n2a06.pdf

16. Nahas MV, Barros, MVG, Francalacci V. O pentáculo do bem-estar – base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. Rev Bras Ativ Fis Saúde [periódico na Internet]. 2000 [acessado 2020 Mar 18]; 5(2): [cerca de 12 p.]. Disponível em: http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1002/1156

17. Esteves JVDC, Andreato LV, Moraes SMF, Prati ARC. Estilo de vida de praticantes de atividades físicas em academias da terceira idade de Maringá-PR. Conexões [periódico na Internet]. 2010 [acessado 2020 Mar 18]; 8(1): [cerca de 11 p.]. Disponível em: https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637758/5449

18. Barbosa RR, Martins MCG, Carmo FPT, Jacques TM, Serpa RG, Calil AO, Barbosa LFM. Estudo dobre estilos de vida e níveis de estresse em estudantes de medicina. Int J Cardiovasc Sci [periódico na Internet]. 2015 [acessado 2020 Mar 18]; 28(4): [cerca de 7 p.]. Disponível em: http://www.onlineijcs.org/english/sumario/28/pdf/v28n4a08.pdf

19. Tassini CC, Val GR, Candido SS, Bachur CK. Avaliação do estilo de vida em discentes universitários da área da saúde através do Questionário Fantástico. Int J Cardiovasc Sci [periódico na Internet]. 2017 Abr [acessado 2020 Mar 18]; 30(2): [cerca de 6 p.]. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/ijcs/v30n2/pt_2359-4802-ijcs-30-02-0117.pdf

20. Ribeiro IS, Silveira RP, Teixeira GS. Estilo de vida e bem-estar de estudantes da área da saúde. Enfermería Actual de Costa Rica [periódico na Internet]. 2018 Jun [acessado 2020 Mar 18]; 34: [cerca de 15 p.]. Disponível em: https://www.scielo.sa.cr/pdf/enfermeria/n34/1409-4568-enfermeria-34-67.pdf

21. Ríos R, Guillén DM. Conductas de riesgo relacionadas com enfermidades crónicas, depresión y rendimento escolar em estudiantes universitários. Rev Iberoam Edc Investi Enferm [periódico na Internet]. 2012 [acessado 2020 Mar 18]; 2(4): [cerca de 10 p.]. Disponívelem:https://www.enfermeria21.com/downloaded.php?key=UzkxY0d4dllXUnpMMk5sWkdsMGIzSnBZV3d2WVd4aFpHVm1aUzl3YjNKMGFXNW5MelV4TDNCa1ppOXZjbWxuYVc1aGJHVnpNVEkwTG5Ca1ppWm1aV05vWVQweU1ESXdNRE14T0RFNU5EZz1jR1JtUA%3D%3D

22. Waxman A. WHO global strategy on diet, physical activity and health. Food Nutr Bull [serial on the Internet]. 2004 [cited 2020 Mar 18]; 25(3): [about 11 p.]. Available from: https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/156482650402500310

23. Lessa SS, Montenegro AC. Avaliação da prevalência de sobrepeso, do perfil nutricional e do nível de atividade física nos estudantes de medicina da Universidade de Ciências da Saúde de Alagoas – UNCISAL. Rev Soc Bra Clin Med [periódico na Internet]. 2008 [acessado 2020 Mar 18]; 6(3): [cerca de 4 p.]. Disponível em: http://files.bvs.br/upload/S/1679-1010/2008/v6n3/a90-93.pdf

24. Figueiredo ET, Morais AM, Costa AMDD, Terra FS. Influência da rotina acadêmica na prática de atividade física em graduandos de medicina. Rev Bra Clin Med [periódico na Internet]. 2009 Jul [acessado 2020 Mar 18]; 7(3): [cerca de 3 p.]. Disponível em: http://files.bvs.br/upload/S/1679-1010/2009/v7n3/a174-176.pdf

25. Carneiro MNL, Lima PS, Miranda ML, Souza MAM. Estado nutricional de estudantes universitários associados aos hábitos alimentares. Rev Soc Bra Clin Med [periódico na Internet]. 2016 Abr-Jun [acessado 2020 Mar 18]; 14(2): [cerca de 5 p.]. Disponível em: http://www.sbcm.org.br/ojs3/index.php/rsbcm/article/view/199

26. Petribu MMV, Cabral PC, Arruda IKG. Estado nutricional, consumo alimentar e risco cardiovascular: um estudo em universitários. Rev Nutr [periódico na Internet]. 2009 [acessado 2020 Mar 18]; 22(6): [cerca de 10 p.]. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rn/v22n6/v22n6a05.pdf

27. Marcondelli P, Costa THM, Schimitz BAS. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. Rev Nutr [periódico na Internet]. 2008 [acessado 2020 Mar 18]; 21(1): [cerca de 8 p.]. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rn/v21n1/a05v21n1.pdf

28. Pereira DS, Souza RSD, Buaiz V, Siqueira MMD. Uso de substâncias psicoativas entre universitários de medicina da Universidade Federal do Espírito Santo. J Bras Psiquiatr [periódico na Internet]. 2008 [acessado 2020 Mar 18]; 57(3): [cerca de 8 p.]. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/jbpsiq/v57n3/06.pdf

29. Rocha LA, Lopes ACFMM, Martelli DRB, Lima VB, Martelli-Júnio H. Consumo de álcool entre estudantes de faculdades de medicina de Minas Gerais, Brasil. Rev Bras Educ Med [periódico na Internet]. 2011 Set [acessado 2020 Mar 18]; 35(3): [cerca de 7 p.]. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rbem/v35n3/a10v35n3.pdf

30. Faria YO, Gandolfi L, Moura LBA. Prevalência de comportamentos de risco em adulto jovem e universitário. Acta Paul Enferm [periódico na Internet]. 2014 Dez [acessado 2020 Mar 18]; 27(6): [cerca de 6 p.]. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/ape/v27n6/1982-0194-ape-027-006-0591.pdf

31. Morgan HL, Petry AF, Licks PAK, Ballester AO, Teixeira KN, Dumith SC. The consumption of brain stimulants by medical students at a university in southern Brazil: prevalence, motivation, and perceived effects. Rev Bras Educ Med [serial on the Internet]. 2017 Jan [cited 2020 Mar 18]; 41(1): [about 8 p.]. Available from: http://www.scielo.br/pdf/rbem/v41n1/1981-5271-rbem-41-1-0102.pdf

32. Jalilian F, Matin BK, Alavijeh MM, Ataee M, Mahboubi M, Motlagh F, Aghaei A. Prevalence and factor related to Ritalin abuse among iranian medical college student: an application of theory of planned behavior. Res [serial on the Internet]. 2013 [cited 2020 Mar 18]; 85(4): [about 6 p.]. Available from: https://pdfs.semanticscholar.org/2b9b/beb730d3f27dae95dc4478c2f260e3e39266.pdf?_ga=2.76994453.147891814.1584551358-567703408.1584551358

33. Katsuura Y, Mcgrogan K. The abuse of stimulant drugs within the medical education setting. Royal College of Surgeons in Ireland Student Medical Journal [serial on the Internet]. 2013 [cited 2020 Mar 18]; 6(1): [about 5 p.]. Available from: https://pdfs.semanticscholar.org/1f22/77c862fa439dc2bda9f8f756a6f0e8ac88c9.pdf?_ga=2.43315365.147891814.1584551358-567703408.1584551358

34. Machado-Duque ME, Chabur JEE, Machado-Alba JE. Somnolencia diurna excesiva, mala calidad del sueño y bajo rendimiento académico en estudiantes de Medicina. Rev Colomb Psiquiatr [serial on the Internet]. 2015 Jul [cited 2020 Mar 18]; 44(3): [about 6 p.]. Available from: http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v44n3/v44n3a03.pdf

35. Meija CR, Valladares-Garrido MJ, Talledo-Ulfe L, Sánchez-Arteaga K, Rojas C, Arimuya JJ, Cruz B, Vilca ZP. Síndrome de burnout y factores associados em estudiantes de medicina: estúdio multicêntrico em siete facultades de medicina peruanas. Rev Chil Neuro-Psiquiatr [serial on the Internet]. 2016 Set [cited 2020 Mar 18]; 54(3): [about 8 p.]. Available from: https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnp/v54n3/art05.pdf

36. Clacides DAP, Didou RDN, Melo EVD, Oliva-Costa EFD. Burnout syndrome in medical internship students and its prevention with Balint Group. Rev Assoc Med Bras [serial on the Internet]. 2019 Nov [cited 2020 Mar 18]; 65(11): [about 6 p.]. Available from: http://www.scielo.br/pdf/ramb/v65n11/1806-9282-ramb-65-11-1362.pdf

37. Zonta R, Robles ACC, Grosseman S. Estratégias de enfrentamento do estresse desenvolvidas por estudantes de medicina da Universidade Federal de Santa Catarina. Rev Bras Educ Med [serial on the Internet]. 2006 Dez [cited 2020 Mar 18]; 30(3): [about 7 p.]. Available from: http://www.scielo.br/pdf/rbem/v30n3/04.pdf

38. Wolf TM. Stress, coping and health: enhancing well-being during medical school. Med Educ [serial on the Internet]. 1994 [cited 2020 Mar 18]; 28(1): [about 10 p.]. Available from: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1365-2923.1994.tb02679.x