

**PROMOVER ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS NOS ESTUDANTES DE ENFERMAGEM**

Promote healthy lifestyles among nursing students

Promover estilos de vida saludables entre los estudiantes de enfermería

Maribel Carvalhais\*, António Ferreira\*\*, Andreia Silva\*\*\*, Carla Dias\*\*\*\*, Daysi Silva\*\*\*\*\*, Diana Leite\*\*\*\*\*, Jéssica Ramos\*\*\*\*\*

**RESUMO**

**Enquadramento:** com a entrada na Universidade podem iniciar-se comportamentos menos saudáveis, que podem estender-se para as outras fases da vida, levando a uma menor qualidade de vida. **Objetivos:** identificar os estilos de vida dos estudantes de enfermagem e reconhecer fatores que dificultam ou facilitam os estilos de vida saudáveis. **Metodologia:** adotamos a metodologia *photovoice*, um método participativo (qualitativo), sendo aplicado em duas Instituições de Ensino Superior da região centro. A recolha de dados foi realizada entre maio e junho de 2017. A amostra envolveu 16 estudantes com idades entre os 18 e 28 anos. **Resultados:** a maioria dos estudantes engloba no seu estilo de vida: estudo intensivo, falta de tempo, alimentação não saudável e má conciliação entre a vida pessoal e académica. Os fatores que facilitam os estilos de vida saudáveis são os media, enquanto, os que dificultam são a falta de tempo e de recursos, a publicidade e as influências. **Conclusão:** os dados anteriores refletem a urgente necessidade de atuação na adoção de estilos de vida saudáveis. É fundamental que as instituições de ensino superior criem ambientes de aprendizagem que promovam estilo de vida saudáveis junto dos seus estudantes.

**Palavras-chave:** estudantes de enfermagem; estilo de vida saudável; promoção da saúde; photovoice

\*PhD, Professora Adjunta na Escola Superior de Saúde Norte da Cruz Vermelha Portuguesa. <https://orcid.org/0000-0002-2206-2582>

\*\*MSc, Professor Adjunto na Escola Superior de Saúde Norte da Cruz Vermelha Portuguesa, Doutorando em Enfermagem na Universidade Católica Portuguesa. <https://orcid.org/0000-0001-5008-3746>

\*\*\*Enfermeira, St John's Hospital - Londres

\*\*\*\*Enfermeira, Centro Hospitalar Baixo Vouga

\*\*\*\*\*Enfermeira, Senhora da Alegria – Centro Clínico de Medicina do Trabalho

\*\*\*\*\*Enfermeira, Empresa Aspock Portugal

\*\*\*\*\*Enfermeira, Hospital da Luz- Aveiro

**ABSTRACT**

**Background:** with student entrance in Universities, less healthy behaviors can begin, which can extend to other phases of life, leading to a lower quality of life. **Objectives:** to identify the lifestyles of nursing students and recognize factors that hinders or facilitates healthy lifestyles. **Methodology:** it was a qualitative (participatory) study, with adopted "photovoice" methodology, applied in two Higher Education Institutions in Portugal central region. The data collection was made between may and june 2017. The sample involved 16 students aged between 18 and 28 years. **Results:** most students include in their lifestyle: intensive study; lack of time; unhealthy eating and poor balance between personal and academic life. The factors that facilitate healthy lifestyles are the media, while those that make it difficult are the lack of time and resources, advertising and influences. **Conclusion:** the data reflect the urgent need to act in the adoption of healthy lifestyles. It is essential that higher education institutions create learning environments that promote healthy lifestyles among their students.

**Keywords:** students nursing; healthy lifestyle; health promotion; photovoice

**RESUMEN**

**Marco contextual:** con el ingreso a la Universidad, pueden comenzar comportamientos menos saludables, que pueden extenderse a otras fases de la vida, lo que lleva a una menor calidad de vida. **Objetivos:** identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería y reconocer los factores que dificultan o facilitan estilos de vida saludables. **Metodología:** adoptamos la metodología de "photovoice", un método participativo (cualitativo), que se aplica en dos instituciones de educación superior en la región central. La coleta de datos se realizó entre maio e junho de 2017. La muestra involucró a 16 estudiantes de entre 18 y 28 años. **Resultados:** la mayoría de los estudiantes incluyen en su estilo de vida: estudio intensivo, falta de tiempo, alimentación poco saludable y equilibrio entre la vida personal y académica. Los factores que facilitan los estilos de vida saludables son los medios de comunicación, mientras que los que lo dificultan son la falta de tiempo y recursos, publicidad e influencias. **Conclusión:** los datos anteriores reflejan la urgente necesidad de actuar en la adopción de estilos de vida saludables. Es esencial que las instituciones de educación superior creen entornos de aprendizaje que promuevan estilos de vida saludables entre sus estudiantes.

**Palabras clave:** estudiantes de enfermería; estilo de vida saludables; promoción de la salud; photovoice

**Como Referenciar:**

Carvalhais, M. et al. (2020). Promover estilos de vida saudáveis nos estudantes de enfermagem. *Revista de Investigação & Inovação em Saúde*, 3(1), 43-53. doi.10.37914/riis.v3i1.79

Recebido para publicação em: 04/05/2020  
Aceite para publicação em: 15/06/2020

## INTRODUÇÃO

Hoje em dia assistimos a uma realidade crescente no que diz respeito aos estilos de vida dos estudantes do ensino superior. Com o início do seu percurso académico estes adquirem novos hábitos de vida, ficando expostos a novos padrões de consumismo. Muitas vezes estes hábitos são adquiridos devido à mudança de meio, como a habitação e rede de amigos, às alterações da alimentação, à diminuição do exercício físico, ao aumento do consumo de álcool, tabaco e drogas, ao início de comportamento sexual e à adoção de comportamentos de risco. Os jovens que ingressam no ensino superior vivenciam mudanças, pelo que é fundamental conciliar motivações e interesses pessoais, com novos contextos de vida ao nível social, familiar e escolar. Nesta altura são múltiplos os desafios que lhes são colocados, acarretando novas escolhas/oportunidades e, a predisposição para adotar estilos de vida menos saudáveis (Varelo-Mato, Cancela, Ayan, Martín & Molina, 2012).

De acordo com WHO (2018), o estilo de vida é uma forma de viver de acordo com comportamentos adquiridos, os quais podem ser determinados pelas características pessoais, sociais, condições socioeconómicas e ambientais. A adoção de estilos de vida saudáveis tem por objetivo reduzir a morbilidade e a mortalidade, assim como, reduzir os riscos para a saúde. Os determinantes de saúde que têm sido classificados para a aquisição destes estilos de vida são, a alimentação, a atividade física, o tabagismo, o álcool, as drogas, o comportamento sexual, o sono e o stress (DGS, 2015a).

Desta forma, a escola desempenha um papel primordial no processo de aquisição de estilos de vida saudáveis. Assim, preconiza-se, a nível da saúde escolar, uma melhor promoção e educação para a saúde, envolvendo diversas áreas, nomeadamente os consumos nocivos e os estilos de vida dos jovens. Deste modo, a obtenção de ganhos em saúde pela adoção de estilos de vida saudáveis surge como uma oportunidade de influenciar positivamente a saúde. Para tal é importante promover o aumento da literacia em saúde, ter pessoas e comunidades ativadas e capacitadas de forma a criar condições que favoreçam a tomada de decisões críticas (DGS, 2015b).

Torna-se deste modo fulcral promover estilos de vida saudáveis nos estudantes de enfermagem durante o seu percurso académico.

Assim, este estudo centra-se nos seguintes objetivos: identificar os estilos de vida dos estudantes de enfermagem e reconhecer fatores que dificultam ou facilitam os estilos de vida saudáveis. Este estudo é relevante para identificar modos de promover e sensibilizar para as práticas de estilos de vida saudáveis.

## ENQUADRAMENTO/FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Com a entrada no ensino superior os estilos de vida dos estudantes assumem características muito próprias, tendo este maior poder de decisão e autonomia sobre a sua maneira de viver. Com a “saída de casa” os estudantes integram novos contextos de vida, habitando em residência de estudantes ou partilhando quartos com colegas. Esta saída envolve a gestão de novos papéis, tarefas de

desenvolvimento e a concretização de respostas eficazes às tarefas académicas colocadas pelo novo contexto. Se estes novos contextos de vida forem vistos pelo jovem adulto como significativos, estimulantes e desafiantes, irão potenciar neles um desenvolvimento psicossocial harmonioso. Se, pelo contrário, forem sentidos e vividos de modo negativo poderão constituir-se como fatores de inadaptação/desajustamento (Loureiro, 2012). A influência do meio é um aspeto muito importante na transição do ensino secundário para o universitário. É durante esta fase que se adquirem comportamentos e hábitos suscetíveis que comprometem tanto a saúde atual, como futura (Brito, 2012).

Existem alterações que são próprias desta fase, tais como, a instabilidade psicossocial e a falta de comportamento preventivo. Os hábitos adquiridos nesta fase podem estender-se para as outras fases da vida, levando assim a uma pior qualidade de vida (Marques, 2017; Faria, 2012). Deste modo, este período de transição pode afetar os estilos de vida, nomeadamente a dieta alimentar, o exercício físico, os hábitos de consumo de álcool, tabaco e drogas e o comportamento sexual (Varelo-Mato, Cancela, Ayan, Martín & Molina, 2012).

Os estilos de vida podem ser definidos como um conjunto de comportamentos que dizem respeito à maneira de como um indivíduo vive no seio de um grupo. As aprendizagens, o processo de socialização e as condições de vida também estão presentes de forma indireta nesse grupo, influenciando a adoção ou não de estilos de vida saudáveis (Paz, Souza, Guimarães, Pavani, Correia, Carvalho & Rodrigues, 2011).

Assim, os estilos de vida não são só um conjunto de decisões conscientes que o indivíduo toma, mas sim um conjunto de comportamentos e hábitos relacionados com as características pessoais, as condições económicas, sociais e ambientais, os quais interagem intimamente e que são adotados pelos indivíduos, influenciando positiva ou negativamente a saúde dos mesmos (Direção-Geral da Saúde, 2015a; Paz, Souza, Guimarães, Pavani, Correia, Carvalho & Rodrigues, 2011).

Com a entrada dos estudantes na vida académica, muitas vezes consolidam-se ou iniciam-se comportamentos menos saudáveis. No contexto das festas académicas é propício o consumo abusivo de bebidas alcoólicas. As bebidas alcoólicas são bastante publicitadas e são uma substância consumida no dia-a-dia, tornando-se difícil avaliar com eficácia a magnitude deste problema de saúde pública. Porém, verifica-se que os estudantes com padrões de consumo de maior risco saem mais à noite, relaxam e desfrutam do tempo livre mais vezes e alimentam-se mais vezes de alimentos hipercalóricos (Faria, 2012).

Para além do já referido, relativamente aos estudantes de enfermagem, Pedrosa & Brito (2014) mencionam que estes não praticam exercício físico, devido a sobrecarga horária tanto a nível de ensino clínico, como do contexto escolar. Constata ainda que os estudantes não adotam hábitos de sono, estudando durante a madrugada e, no dia seguinte, acordam cedo. Salienta ainda o consumo excessivo de álcool e de substâncias psicoativas nas festas académicas que são muitas vezes influenciados pelo grupo de pares, bem como o consumo elevado de *fast food*.

Considerando a influência dos estilos de vida na saúde e qualidade de vida dos jovens adultos, esta temática constitui-se como uma constante preocupação. Como já referido anteriormente, os estudantes do ensino superior constituem um grupo bastante vulnerável, pelo que, a entrada no ensino superior pode levar a várias alterações, entre elas, questionar os valores e hábitos que lhes foram transmitidos ao longo da vida (Brito, Gordina & Quadros, 2016).

Segundo a OMS os comportamentos de risco representam cerca de 86% das mortes e tem como etiologia comum um conjunto de fatores essencialmente ligados aos estilos de vida, os quais estão relacionados com as opções individuais ao longo da vida (WHO, 2018).

Verifica-se que a prevalência dos fatores de risco, associados aos estilos de vida pouco saudáveis tem vindo a aumentar, em particular nos jovens adultos, sendo esta uma questão de saúde pública, a qual tem recebido uma grande atenção por parte dos investigadores (Galvão, Pinheiro, Gomes & Ala, 2017).

Deste modo, a obtenção de ganhos em saúde pela adoção de estilos de vida saudáveis surge como uma oportunidade de influenciar positivamente a saúde, sobretudo no que respeita às doenças crónicas não transmissíveis, a qual está vigente em muitos dos programas de saúde prioritários. De acordo com o Despacho nº 6401/2016 de 16 de maio, este determina o desenvolvimento, no âmbito do Plano Nacional de Saúde, de programas de saúde prioritários nas áreas de Prevenção e Controlo do Tabagismo, Promoção da Alimentação Saudável, Promoção da Atividade Física, entre outras.

A adoção de estilos de vida de um indivíduo não é imutável e este pode ser alterado através do aumento da consciencialização dos efeitos das suas ações podendo ter efeitos bastante positivos na sua qualidade de vida e hábitos de saúde (WHO, 2018). Os jovens devem ser capacitados por forma a criar condições que favoreçam a tomada de decisões críticas face às suas opções e, desta forma, conseguirem adotar estilos de vida mais saudáveis, tornando-se mais competentes, confiantes e habilitados no desempenho dos seus papéis sociais. Durante todo este processo de aprendizagem e capacitação, a saúde escolar, entendida como uma ação direta na saúde em ambiente escolar, mesmo em contexto de ensino superior, contribui também para elevar o nível de literacia e conhecimento na área da saúde, desenvolvendo assim capacidades de compreensão, gestão e investimento, favoráveis à promoção da saúde e adoção de estilos de vida saudáveis (DGS, 2015b).

## METODOLOGIA

Para responder à questão de investigação foi desenvolvido um estudo exploratório, descrito, com abordagem qualitativa. Para a recolha de dados recorremos ao *photovoice*, um processo de investigação e intervenção participativo (qualitativo), em que os participantes identificam a sua vivência pela fotografia (imagem) e discutem-na em grupo (voz). Consiste em aceder ao mundo dos outros tentando torná-lo acessível, através da fotografia e da voz. É um método participativo (qualitativo) e serve como instrumento de recolha de informação e como criador de comunidade

(processo grupal), estimula os participantes a expressarem o seu ponto de vista, no sentido literal e figurativo (Finney & Rishbeth, 2006). Desenvolve-se em quatro fases (Finney & Rishbeth, 2006): I) concetualização do problema, neste caso reporta-se os estilos de vida dos estudantes de enfermagem; II) definição dos objetivos e finalidades, onde se pretende analisar os estilos de vida dos estudantes

de enfermagem e refletir acerca dos fatores que influenciam (positiva ou negativamente) a adoção destes estilos de vida; III) selecionar e recrutar os participantes: foram recrutados estudantes do 1º Ciclo de Estudos de duas universidades do centro do país (Portugal); IV) conduzir o *photovoice* (fase de desenvolvimento dos grupos descrita no tabela 1).

Tabela 1

Descrição das sessões

Sessão	Tópicos de discussão
1ª Sessão	Apresentação dos elementos do grupo e do projeto; Breve apresentação do <i>photovoice</i> ; Apresentação e discussão do problema; Introdução da questão 1 (o que são estilos de vida saudáveis?)
2ª à 7ª Sessão	Apresentação das fotografias e discussão; Seleção da fotografia que melhor responde à questão e discussão por cada participante; Seleção da fotografia pelo grupo e discussão; Introdução da questão seguinte. Apresentação de todas as fotografias e debate sobre o problema inicial: como promover estilos de vida saudáveis nos estudantes de enfermagem durante o seu percurso académico?
Questões:	
2. O que é ser estudante de enfermagem?	
3. Quais são os estilos de vida ideais nos estudantes de enfermagem?	
4. Quais são os estilos de vida reais nos estudantes de enfermagem?	
5. Quais os fatores que facilitam os estilos de vida saudáveis nos estudantes de enfermagem?	
6. Quais os fatores que dificultam os estilos de vida saudáveis nos estudantes de enfermagem?	

As sessões, com espaçamento entre 1 e 2 semanas, foram conduzidas e moderadas pelo grupo de trabalho. Tiveram uma duração entre 30 minutos e 40 minutos e todas foram gravadas (com autorização dos participantes).

Para recrutar os participantes (informantes privilegiados), o grupo realizou uma breve apresentação do projeto onde abordou: problema, objetivos, metodologia e participação solicitada. No

final, deixou um resumo do projeto e uma ficha de inscrição, solicitando a divulgação e o pedido de participação. Após uma semana recolheram-se as folhas de inscrição, verificando-se 8 inscritos de cada instituição. Todos aceitaram participar e assinaram o consentimento livre e informado. A amostra envolve 16 estudantes com idades compreendidas entre os 18 e os 28 anos, todos do sexo feminino.

Todas as sessões foram debatidas, transcritas e submetidas a análise de conteúdo por sete juízes independentes. Neste processo considera-se a literatura e investigação na área dos estilos de vida saudáveis nos estudantes de enfermagem, mas procurou-se ser descritivo e, manter sempre que possível o discurso dos participantes (garantindo as suas palavras e expressões). O processo envolveu a construção de categorias e subcategorias que traduzem a opinião dos participantes em cada sessão. Adotou-se as categorias sugeridas pelo grupo, como descrição das fotografias eleitas.

## RESULTADOS

Da análise dos resultados que emergiram do *photovoice* das duas instituições verifica-se que há uma correspondência entre as categorias da instituição A e da instituição B (tabela 2) cujos resultados de maior expressão relativos aos estilos de vida dos estudantes são: estudo intensivo, falta de tempo, alimentação não saudável e má conciliação entre a vida pessoal e académica. Os fatores que facilitam os estilos de vida saudáveis são os media, enquanto, os que dificultam são a falta de tempo e de recursos, a publicidade e as influências.

Tabela 2

Esquema representativo da categorização da análise de conteúdo de ambas as Instituições

O que são estilos de vida saudáveis?	
<b>Instituição A</b> Frutas e legumes (sono/repouso; exercício físico; alimentação saudável; comportamentos não aditivos; relações sexuais protegidas; gestão do tempo)	<b>Instituição B</b> Refeição saudável (sono/repouso; exercício físico; hobbies)
O que é ser estudante de enfermagem?	
Dedicação (atento; futuro profissional de saúde; autonomia nos cuidados de enfermagem aquisição de conhecimentos teóricos/ competências práticas; aprendizagem constante)	Trabalhos (competências relacionais; estudar; laços de amizade; aquisição de conhecimentos teóricos/competências práticas)
Quais são os estilos de vida ideais nos estudantes de enfermagem?	
O tempo (refeições saudáveis; sono e repouso; gestão do tempo/organização; rendimento escolar)	Caminhada (refeições saudáveis; sono e repouso; aquisição de conhecimentos/ competências)
Quais são os estilos de vida reais nos estudantes de enfermagem?	
Biblioteca (estudo intensivo; falta de tempo; alimentação não saudável (fast food); intervalos entre refeições espaçados; alteração dos hábitos de sono; conciliação entre a vida pessoal e académica; vícios)	Exaustão (estudo intensivo; falta de tempo; alimentação não saudável (fast food); sobrecarga horária de ensino clínico; stress; conciliação entre a vida pessoal e académica; mudança de residência; privação da vida social)
Quais os fatores que facilitam os estilos de vida saudáveis nos estudantes de enfermagem?	
Publicidade (exercício físico; media; confiança; atividades gratuitas de promoção da saúde; espaços de alimentação saudável)	Livros (papel ativo na promoção da sua saúde; conhecimentos e mudança; media; gestão tempo)
Quais os fatores que dificultam os estilos de vida saudáveis nos estudantes de enfermagem?	
Falta de recursos financeiros (pouca disponibilidade; publicidade; influências)	Bares académicos (falta de tempo; publicidade; falta de recursos financeiros; influências; stress/cansaço; horários; mudanças de habitação; saídas noturnas)

## DISCUSSÃO

### *Estilos de vida dos estudantes de enfermagem*

Os resultados indicam que os estudantes de enfermagem perspetivam os estilos de vida saudáveis de acordo com a definição da Direção Geral de Saúde (2015a). A adoção de estilos de vida saudáveis nem sempre é fácil, devido as múltiplas influências e fatores culturais, sociais, religiosos, socioeconómicos, ambientais e educacionais (Alves, 2011). O nível educacional nos estudantes de enfermagem é um fator fundamental na aquisição e transmissão do que são estilos de vida saudáveis.

Para os participantes estilos de vida saudáveis, envolvem ter uma alimentação saudável, sono/repouso e exercício físico. As participantes da “instituição B” referem ainda os *hobbies* indo de encontro as definições apresentadas na literacia que referem que estilos de vida saudáveis implicam ter uma dieta equilibrada, praticar exercício físico, dormir/repousar e ter momentos de lazer (Silva, Borrego, Ferreira, Lavada, Melo, Rowland & Truninger, 2015). Estes representam estilos de vida saudáveis através da fotografia “refeição saudável/frutas e legumes” imagens que colocam no topo dos estilos de vida saudáveis, sendo a alimentação saudável o principal fator dos estilos de vida.

As estudantes da “instituição A” referiram ainda como estilos de vida os comportamentos não aditivos e as relações sexuais não protegidas. Apesar dos participantes referirem como principais estilos de vida saudáveis a alimentação saudável, o exercício físico e o sono/repouso, os estilos de vida que se verificam durante a sua vida académica/estudantil é

não terem uma alimentação saudável, consumindo maioritariamente comida *fast food*, falta de tempo e estudo intensivo, não conseguindo conciliar a vida pessoal e académica.

Os estudos demonstram que os principais estilos de vida dos estudantes de enfermagem são excesso de atividades académicas, carga horária excessiva, poucas horas de sono, uma má alimentação e sedentarismo (Assis, Pereira, Lima, Vieira & Costa, 2014), o que corrobora com o nosso estudo. Também Soares & Campos (2008) referem que, mesmo com a carga horária muito extensa em sala de aula, com os ensinamentos clínicos e as atividades complementares desenvolvidas pelo estudante levam a que estes não adotem os melhores comportamentos. Para além disso, não existe um horário de refeições adequado, havendo o uso abusivo de álcool e outras drogas assim como reduzido tempo de sono/repouso. Os mesmos autores referem ainda que no ensino universitário existem hábitos alimentares insatisfatórios, que estes não realizam atividade física regular e que existe uma ansiedade/angústia constante pela cobrança do desempenho académico. De acordo com Branco (2010), a maior parte dos estudantes de enfermagem têm consumos nocivos, como álcool e tabaco e praticam pouco exercício físico. As estudantes da “instituição A” referem como estilos saudáveis, e já referido anteriormente os comportamentos não aditivos.

Alves (2011) também refere que os principais estilos de vida dos estudantes de enfermagem são maus hábitos alimentares, não praticarem exercício físico com frequência (cerca de 54,2%), dormirem pouco (57,8% dormem menos de 8 horas por noite) e terem

comportamentos de risco e abusivo (9,9% fumam e 27,1% bebem com frequência).

Como se pode verificar existem muitos pontos que coincidem entre este estudo e a bibliografia encontrada, porém só as estudantes da “instituição A”, referiram os “vícios”, como sendo um estilo de vida praticado pelos estudantes de enfermagem. Verificamos que a falta de tempo, o estudo intenso, a sobrecarga horária aliada aos muitos trabalhos que tem que realizar são fatores da não adoção de estilos saudáveis, não conseguindo colocar em prática, em si, tudo aquilo que aprendeu.

#### *Reconhecer fatores que facilitam ou dificultam os estilos de vida saudáveis dos estudantes de enfermagem*

Os dados referem que o principal obstáculo aos estilos de vida saudáveis no estudante de enfermagem são a falta de tempo, a publicidade, a falta de recursos financeiros e as influências externas. O termo “dinheiro” significa que os estudantes referem a falta de recursos financeiros, devido aos gastos académicos que têm na Faculdade, como propinas. Assim, optam, frequentemente, por refeições mais baratas, as “fast food”. A alimentação e nutrição adequadas constituem direitos fundamentais do ser humano. São condições básicas para que se alcance um desenvolvimento físico, emocional e intelectual satisfatório, fator determinante para a qualidade de vida e o exercício da cidadania. Na verdade, muitas vezes, a falta de recursos financeiros é o maior obstáculo a uma alimentação correta (Cunha, 2014). A pressão pelos pares leva a consumos nocivos devido aos jovens terem a tendência para não se desviar dos grupos onde se inserem (Pedroso &

Brito, 2014). Com a entrada na universidade existem variadas transições/alterações nas rotinas dos estudantes. Desde os horários de acordar/deitar, dos períodos diários das aulas, de estudo e lazer. A mudança torna-se ainda mais notória quando os estudantes têm de mudar de localidade e residência. Tanto a mudança como todos os outros fatores provocam stresse ao estudante, sendo que estes sentem que tem falta de tempo para sair, relaxar e estar com os amigos. O uso do tempo livre tem um grande impacto na vida dos estudantes, influenciando a sua saúde física e psicológica. O tempo livre é uma forma de promoção para uma vida saudável (Pedroso & Brito, 2014).

Além dos fatores referidos pelos estudantes da “instituição B”, estes referem os bares e saídas noturnas como fatores que dificultam os estilos de vida saudáveis dos estudantes de enfermagem. Nas festas académicas são, muitas vezes adotados comportamentos de risco como o consumo excessivo de álcool e de substâncias ilícitas aliados a práticas sexuais de risco, que podem prejudicar a saúde dos jovens que as frequentam (Pedroso & Brito, 2014).

No que diz respeito aos fatores que facilitam a adoção de estilos de vida saudáveis a Escola é um contexto privilegiado para promover a prática de atividade física (DGS, 2015b), aspeto este que vai de encontro aos dados obtidos, em que os participantes consideraram a atividade física uma mais-valia, assim como as atividades gratuitas de promoção de saúde.

Para além disso, através dos nossos resultados podemos constatar que os media são uma forte informação que facilita a adoção de estilos de vida



saudáveis. Mendes (2011) afirma que graças ao seu poder de persuadir e informar, a publicidade é, assim, vista como um bem social quando encoraja comportamentos positivos e apoia, desta forma, causas queridas à promoção da saúde.

Assim, para a adoção de estilos de vida saudáveis é essencial os livros e a publicidade, sendo os grandes impulsionadores para a adoção destes. As universidades através do conhecimento científico têm um papel fundamental na adoção de comportamentos saudáveis por parte dos seus estudantes. Esta deve ajudar na formação de indivíduos, conscientes da importância da adoção de estilos de vida saudáveis para o seu bem-estar (Marques, 2017).

Em relação à publicidade, esta tem um grande impacto nos jovens e nos consumidores em geral. A publicidade passou a ter o papel de aliciar os jovens a comprar bens ou serviços. Ela pode ter a função de promover a saúde ou de promover comportamentos e aquisição de produtos não saudáveis. Esta tem um papel fundamental na mudança de paradigmas da sociedade, pois é um instrumento de comunicação, utilizado na maioria das vezes, para atrair e influenciar a atenção das pessoas nas suas tomadas de decisão (Atz & Rocha, 2008).

*Identificar modos de promover e sensibilizar para as práticas de estilos de vida saudáveis*

Para que se tenha estilos de vida saudáveis é necessária uma alimentação saudável, associada a prática de exercício físico e ter um sono/repouso adequado. O tópico sono/repouso foi codificado a partir de repostas como: menos tempo de sono; o horário de dormir; sem tempo de dormir; horário de dormir e acordar. A literatura aponta que um padrão

adequado de sono/repouso é fundamental e este fica prejudicado, especialmente, no período letivo, com possível inversão de horários o que pode refletir no seu rendimento escolar (Silva, Borrego, Ferreira, Lavada, Melo, Rowland & Truninger, 2015).

Os participantes consideram que para a adoção de estilos de vida saudáveis é necessário tempo e aquisição de conhecimento/competência a qual se adquire através dos “livros e da publicidade” como referido anteriormente. Destaca-se que para a adoção de estilos saudáveis ser promovida é necessário recursos financeiros e tempo.

Qualquer um destes meios tem o papel fundamental na conscientização dos indivíduos acerca da importância dos estilos de vida saudáveis e da sua adoção, bem como dos benefícios que esta traz para a sua saúde. Desta forma, algumas das áreas de intervenção da saúde escolar são, saúde mental e competências socio emocionais, alimentação saudável e atividade física, hábitos de sono e repouso, prevenção do consumo de tabaco, bebidas alcoólicas e outras substâncias psicoativas, bem como de comportamentos aditivos sem substância. Assim, a Escola/Universidade é um local estratégico para a estilo de vida saudável (DGS, 2015b).

## CONCLUSÃO

A transição para o ensino superior coloca o estudante num contexto onde lhe é exigido uma maior autonomia e responsabilidade na sua tomada de decisão, onde este contexto influencia determinantemente os seus estilos de vida.

Neste sentido, os estilos de vida dos estudantes de enfermagem parecem condicionados por um

conjunto diversificado de fatores entre os quais se destaca: afastamento dos recursos familiares imediatos, sobrecarga horária do curso e predomínio de formação clínica por turnos, o que dificulta a preparação e planeamento das refeições, promovem hábitos compensatórios, num período de formação vivenciado num tempo e espaço separados da vida social quer pelos horários (rotatividade de turnos diurnos e noturnos), quer pela localização do ensino clínico.

Acresce ainda que aos estilos de vida reais dos estudantes de Enfermagem, estes substituem frequentemente as refeições principais, como o almoço e o jantar, realizadas à mesa, por refeições rápidas realizadas em pé. Além disso, substituem alimentos de baixo potencial calórico por alimentos hipercalóricos. Os que necessitam de comer fora de casa o recurso a refeitórios e *self-services* no espaço escolar e/ou a *snack-bars*, pizzarias e hamburguerias nas imediações ou em espaços comerciais, surge como a opção mais acessível.

Através dos dados obtidos, corrobora-se que os estudantes de enfermagem não praticam exercício físico, devido à sobrecarga horária tanto a nível de Ensino Clínico, como de contexto académico, que lhes “retiram” muito tempo. Além disso, é possível constatar que os alunos adotam maus hábitos de sono, pois ficam a estudar até muito tarde, quando têm de acordar cedem no dia a seguir.

O estudo, na sua globalidade, apresentou algumas limitações relevantes. De entre estas limitações destacamos o facto de, tratando-se de uma amostra não probabilística, não podermos garantir que é representativa de toda a população estudantil. Além disso, ao ser utilizada a metodologia *photovoice*, leva

a que as considerações feitas possam sair de certo modo fragilizadas, pois não há observação direta. Também o facto de termos utilizado exclusivamente metodologia qualitativa, e a informação tratada resultar de respostas a itens abertos, faz com que haja menor fiabilidade, pois assenta mais em descrições e narrativas do que na análise de dados estatísticos.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alves, E.F. (2011). Estilo de vida de estudantes de graduação em enfermagem de uma instituição do sul do Brasil. *Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, 3 (1) Retirado de: <http://hdl.handle.net/10437/2970>

Assis, P.Y.S, Pereira, D.L, Lima, C.A., Vieira, M.A. & Costa F.M. (2014). Qualidade de Vida de Estudantes da Graduação em Enfermagem: revisão da literatura. *Revista Eletrônica Gestão & Saúde*, 5 (3), 2115-2136.

Atz, A.P, & Rocha, L. (2008). *A Influência da Publicidade na Sociedade de Consumo e sua Regulação pelo CDC*. Projeto de Investigação do Curso de graduação em Direito. Brasil: Universidade do Vale do Rio dos Sinos – Unisinos.

Branco, N.S.M.D. (2010) *A influência da Família e dos Estilos de Vida na forma preferencial de aprender* (Dissertação de Mestrado). Faculdade De Ciências Humanas E Sociais da Universidade do Algarve, Faro.

Brito, B.J.Q., Gordia, A.P. & Quadros, T.M.B. (2016). Estilo de vida de estudantes universitários: Estudo de acompanhamento durante os dois primeiros anos do curso de graduação. *Medicina*, 49(4), 293–302. Retirado de <http://revista.fmrp.usp.br/2016/vol49n4/AO1-Estilo-de-vida-de-universitarios-estudo-de-acompanhamento.pdf>

Brito, R. (2012). *Os Hábito de Saúde dos Adolescentes* (Tese de Mestrado). Universidade Católica Portuguesa

Cunha, L.F. (2014). *A Importância de uma Alimentação Adequada na Educação Infantil*. Monografia. Ibaiti Universidade Tecnológica Federal, Paraná.

- Despacho nº 6401/2016 de 16 de maio (2016). Diário da República, 2ª Série nº 94 (16-05-2016) 15239. Disponível em: <https://dre.pt/application/conteudo/74443131>
- Direção-Geral da Saúde, (2015a). *Plano Nacional de Saúde: Revisão e extensão a 2020*. Lisboa, Portugal: Direção-Geral da Saúde. Retirado de <https://www.dgs.pt/em-destaque/plano-nacional-de-saude-revisao-e-extensao-a-2020-aprovada-pdf.aspx>
- Direção-Geral da Saúde, (2015b). *Programa Nacional de Saúde Escolar*. Lisboa, Portugal: Direção-Geral da Saúde. Retirado de <https://observatorio-lisboa.eapn.pt/ficheiro/Programa-Nacional-de-Sa%C3%BAde-Escolar-2015.pdf>
- Faria, D. (2012). *Estudo Comparativo dos Estilos de Vida dos Estudantes de Medicina da Universidade da Beira Interior no Início e no Final do Curso* (Tese de Mestrado). Universidade da Beira Interior
- Finney, N. & Rishbeth, C. (2006). Engaging with marginalised groups in public open space research: the potential of collaboration and combined methods. *Planning, Theory & Practice*, 7(1), 27-46.
- Galvão, A., Pinheiro, M., Gomes, M.J. & Ala, S. (2017). Ansiedade, Stress e Depressão. Relacionados Com Perturbações do Sono-Vigília e Consumo de Álcool em Alunos do Ensino Superior. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 5 (5), 8–12. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/rpesm/nspe5/nspe5a02.pdf>
- Loureiro, L.A. (2012). *Consumo de substâncias psicoativas e estilos de vida nos estudantes do ensino superior* (Dissertação de Mestrado) Universidade de Coimbra
- Marques, C. (2017). *Estilo de vida dos Estudantes no Ensino Superior* (Tese de Mestrado). Instituto Politécnico da Guarda, Guarda. Retirado de <http://bdigital.ipg.pt/dspace/bitstream/10314/3986/1/E%20Com%20%20Cl%c3%a1udio%20R%20C%20Marques.pdf>
- Mendes, S.M.F.S. (2011). *Os mass media e os estilos de vida saudáveis: a perceção das mensagens publicitárias sobre alimentação saudável e exercício físico*. (Dissertação Mestrado). Instituto Superior de Ciências e Políticas da Universidade Técnica de Lisboa
- Paz, E.P.A., Souza, M.H.N., Guimarães, R.M., Pavani, R. M.G. G.F., Correia, H.F.S., Carvalho, P.M. & Rodrigues R.M. (2011). Estilos de vida de pacientes hipertensos atendidos com a Estratégia de Saúde Familiar. *Investigación y Educación en Enfermería*, 29 (3), 468-76.
- Pedroso, R., & Brito, I. (2014). *Saúde dos estudantes do ensino superior de enfermagem: estudo de contexto na Escola Superior de Enfermagem de Coimbra*. Série Monográfica Educação e Investigação em Saúde. Coimbra: Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E) / Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnfC)
- Silva, P., Borrego, R., Ferreira, V., Lavado, E., Melo, R., Rowland, J., & Truninger, M. (2015). Consumos e Estilos de Vida no Ensino Superior: o caso dos estudantes da ULisboa-2012. *Estudos SICAD*.
- Soares, R.D.O.P., & Campos, L.F. (2008). Estilo De Vida Dos Estudantes De Enfermagem De Uma Universidade Do Interior De Minas Gerais. *Revista Cogitare Enfermagem*, 13(2), 227-234.
- Varela-Mato, V., Cancela, J.M., Ayan, C., Martín, V., & Molina, A. (2012). Lifestyle and health among spanish university students: Differences by gender and academic discipline. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 9(8), 2728-2741. Retirado de file:///C:/Users/Maribel/Downloads/ijerph-09-02728.pdf
- Virgínio, A.F.C. (2015). *Estilos de Vida: Consumo de substâncias psicoactivas dos “caloiros” de Enfermagem* (Tese de Mestrado). Escola Superior de Enfermagem de Coimbra
- WHO, (2018). *Management of Substance Abuse Team. Global status report on alcohol and health 2018*. Geneva Retirado de <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/274603/9789241565639-eng.pdf?ua=1>