Revista Eletrônica
Acervo Saúde
Electronic Journal Collection Health ISSN 2178-2091

Avaliação do estilo de vida e seus fatores associados em discentes de pós-graduação do interior da Amazônia

Assessment of lifestyle and associated factors among postgraduate students in the interior of the Amazon

Evaluación del estilo de vida y factores asociados en estudiantes de posgrado del interior de la Amazonía

Keilla Jeanne Silva dos Santos[1], Rafaela Pereira Cunha[1], Naomy Sophia Caldeira dos Santos[1], Amanda Ferreira de Almeida[1], Luana Santos Figueira[1], Bruno Alexandre da Silva Nicaretta[1].

RESUMO

Objetivo: Avaliar o estilo de vida e os fatores associados à qualidade de vida de discentes de programas de pós-graduação**. Métodos:** Estudo quantitativo, descritivo-analítico e transversal, realizado com 76 discentes de pós-graduação da Universidade Federal do Oeste do Pará (UFOPA). Utilizou-se o questionário validado *Estilo de Vida Fantástico (EVF)* para avaliar os pilares da terapêutica do estilo de vida (alimentação, atividade física, sono, gerenciamento de estresse, entre outros). Os dados foram tabulados no Excel® e analisados por estatística descritiva. **Resultados:** Verificou-se alta prevalência de sobrepeso/obesidade (55,26%), com diferenças comportamentais entre gêneros (homens apresentaram maior pontuação em nutrição: 64,5% vs. 61,3% mulheres). Carga horária semanal superior a 20 horas associou-se à redução da prática de atividade física. Além disso, 64,4% dos participantes relataram baixa qualidade do sono, correlacionada a níveis elevados de estresse e automedicação. **Conclusão:** Os achados evidenciam que discentes de pós-graduação apresentam múltiplos fatores de risco à saúde, com destaque para questões nutricionais, sedentarismo e distúrbios do sono, reforçando a necessidade de ações institucionais integradas para promoção de hábitos saudáveis, manejo do estresse e melhoria da qualidade de vida no ambiente acadêmico.

Palavras-chave: Saúde do estudante, Estilo de vida, Qualidade de vida, Ambiente acadêmico, Saúde mental.

ABSTRACT

Objective: To assess the lifestyle and factors associated with quality of life of graduate students. **Methods:** This is a quantitative, descriptive-analytical, cross-sectional study conducted with 76 graduate students from the Federal University of Western Pará (UFOPA). The validated Fantastic Lifestyle (FVS) questionnaire was used to assess the pillars of lifestyle therapy (diet, physical activity, sleep, stress management, among others). Data were tabulated in Excel® and analyzed using descriptive statistics. **Results:** A high prevalence of overweight/obesity (55.26%) was found, with behavioral differences between genders (men had higher nutrition scores: 64.5% vs. 61.3% for women). A weekly workload greater than 20 hours was associated with reduced physical activity. Furthermore, 64.4% of participants reported poor sleep quality, which was correlated with high levels of stress and self-medication. **Conclusion:** The findings show that graduate students have multiple health risk factors, particularly nutritional issues, a sedentary lifestyle, and sleep disorders. This highlights the need for integrated institutional initiatives to promote healthy habits, manage stress, and improve quality of life in academic settings.

Keywords: Student health, Lifestyle, Quality of life, Academic environment, Mental health.

[1] Universidade Federal do Oeste do Pará (UFOPA), Santarém – PA.

SUBMETIDO EM: 9/2025 | **ACEITO EM: 10/2025** | **PUBLICADO EM: 11/2025**

RESUMEN

Objetivo: Evaluar el estilo de vida y los factores asociados con la calidad de vida de estudiantes de posgrado. **Métodos:** Estudio cuantitativo, descriptivo-analítico y transversal, realizado con 76 estudiantes de posgrado de la Universidad Federal del Oeste de Pará (UFOPA). Se utilizó el cuestionario validado Fantastic Lifestyle (FVS) para evaluar los pilares de la terapia de estilo de vida (dieta, actividad física, sueño, manejo del estrés, entre otros). Los datos se tabularon en Excel® y se analizaron mediante estadística descriptiva. **Resultados**: Se encontró una alta prevalencia de sobrepeso/obesidad (55,26%), con diferencias de comportamiento entre géneros (los hombres presentaron puntuaciones nutricionales más altas: 64,5% frente al 61,3% de las mujeres). Una carga laboral semanal superior a 20 horas se asoció con una menor actividad física. Además, el 64,4% de los participantes reportó mala calidad del sueño, lo cual se correlacionó con altos niveles de estrés y automedicación. **Conclusión:** Los hallazgos muestran que los estudiantes de posgrado presentan múltiples factores de riesgo para la salud, en particular problemas nutricionales, sedentarismo y trastornos del sueño. Esto pone de relieve la necesidad de iniciativas institucionales integradas para promover hábitos saludables, gestionar el estrés y mejorar la calidad de vida en el ámbito académico.

Palabras clave: Salud estudiantil, Estilo de vida, Calidad de vida, Entorno académico, Salud mental.

INTRODUÇÃO

Conceituar qualidade de vida exige uma análise abrangente e multidimensional. A descrição abordada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) caracteriza a qualidade de vida como a percepção do indivíduo sobre sua inserção na vida, considerando o contexto cultural e os sistemas de valores nos quais está inserido, bem como seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações, envolvendo percepções individuais e domínios como bem-estar, nível de satisfação pessoal e felicidade. Esse conceito está intrinsecamente ligado ao estado de saúde, sendo o ambiente em que a pessoa se encontra um fator determinante para o seu bem-estar (CORTELA BSC, et al., 2022; BUSS PM, et al., 2020).

No ambiente universitário, a vivência vai muito além do ensino e aprendizagem, configurando-se também como um espaço essencial para o desenvolvimento emocional, social e físico dos estudantes. No entanto, as exigências inerentes a esse contexto demandam constantes adaptações e esforços individuais, o que pode gerar níveis significativos de estresse e, em determinados casos, contribuir para o comprometimento da saúde (OLIVEIRA AJ, et al., 2019).

Pinzón JH, et al. (2020) afirmam que o ingresso na pós-graduação traz consigo uma rotina altamente desafiadora, envolvendo complexidade tanto no processo de aprendizado quanto na produção intelectual. Nesse contexto, é fundamental que os estudantes desenvolvam estratégias de adaptação e mantenham um alto nível de dedicação.

Inúmeras pesquisas voltadas para o bem-estar físico e psicológico de estudantes universitários apontam que os discentes estão amplamente expostos a um estilo de vida não saudável, hábitos alimentares inadequados, como pular refeições e a preferência por fast food e comidas prontas com maior teor calórico, sedentarismo, maior exposição ao álcool e tabaco, má qualidade do sono e prevalência de sintomatologia depressiva, ansiedade e estresse (FONTANELLI MS, et al., 2024; CARDOSO LGS e ÀVILA LK, 2023).

De acordo com Cardoso LGS e Ávila LK (2023), a qualidade de vida é um aspecto essencial a ser analisado entre estudantes do ensino superior, pois influencia diretamente o desempenho acadêmico, o desenvolvimento psicossocial e a saúde de forma geral. Para avaliar esses fatores, destaca-se o uso de questionários que abordam o bem-estar, com foco na compreensão do estilo de vida. Entre eles, destaca-se o questionário "Estilo de Vida Fantástico", desenvolvido no Canadá e validado no Brasil em 2008. Esse instrumento tem como objetivo mensurar aspectos relacionados a um estilo de vida saudável, sendo amplamente utilizado por profissionais da saúde para identificar e monitorar esses componentes (CRUZ SS, 2017).

Embora o tema seja relevante, somente nos últimos anos tem-se dado maior atenção ao potencial estressante do trabalho discente nos Programas de Pós-Graduação (PPGs). Não há consenso sobre se os

estudantes de pós-graduação stricto sensu, ao optarem por esse tipo de carreira exigente, já apresentam padrões psicológicos de maior vulnerabilidade ao adoecimento psíquico, ou se o ambiente acadêmico, por si só, configura a principal fonte de estresse (BOCARDI MB, 2020). Nesse contexto, o presente estudo propõe investigar aspectos do estilo de vida de pós-graduandos e os fatores associados à sua qualidade de vida.

MÉTODOS

A pesquisa seguiu em conformidade com a Resolução Nº 466, de 12 de novembro de 2012, artigo 3º, do Ministério da Saúde, que estabelece diretrizes éticas para pesquisas envolvendo seres humanos. Essa norma enfatiza o respeito à autonomia dos participantes, assim como aos seus valores culturais, sociais, éticos, religiosos, hábitos e costumes. Ademais, a pesquisa foi submetida à análise e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo seres humanos (CAAE: 82392624.3.0000.0171; parecer nº 7.100.547).

O presente estudo se caracteriza de natureza quantitativa, apresenta um delineamento transversal, descritivo e analítico. A pesquisa foi conduzida na Universidade Federal do Oeste do Pará (UFOPA), localizada na cidade de Santarém-Pará, envolvendo discentes de programas de pós-graduação. A trajetória da pós-graduação na UFOPA teve início em 2010, atualmente, a instituição conta com 16 programas stricto sensu ativos, registrados na Plataforma Sucupira, distribuídos em 8 mestrados acadêmicos, 5 mestrados profissionais e 3 doutorados.

Os dados foram coletados por meio de um questionário estruturado pelos autores, contemplando informações sociodemográficas e antropométricas, e como principal instrumento foi utilizado o questionário "Estilo de Vida Fantástico" (EVF), validado para avaliar aspectos da qualidade de vida relacionados aos seis pilares da terapêutica do estilo de vida: alimentação saudável, prática de atividade física, saúde do sono, manejo de dependências e consumo de substâncias químicas, gerenciamento do estresse e fortalecimento de relações interpessoais. As informações foram coletadas por meio da plataforma Google Forms e o protocolo de pesquisa incluía 40 itens, abrangendo também o questionário sociodemográfico. As perguntas foram configuradas como obrigatórias, impossibilitando o envio de formulários incompletos e, consequentemente, garantindo a ausência da omissão de dados.

O questionário “Estilo de Vida Fantástico” é um instrumento genérico autoaplicável que avalia o comportamento dos indivíduos no último mês, desenvolvido inicialmente por Wilson e Ciliska, em 1948, no Departamento de Medicina Familiar da Universidade McMaster, no Canadá. Este questionário foi traduzido e validado para a população brasileira em 2008, sendo recomendado para aplicação em adultos jovens. Seus resultados permitem identificar a relação entre o estilo de vida e a saúde. O instrumento é composto por 25 questões distribuídas em nove domínios: Família e amigos; Atividade física; Nutrição; Cigarro e drogas; Álcool; Sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro; Tipo de comportamento; Introspecção e Trabalho.

As questões são estruturadas em formato de escala Likert. Dentre elas, 23 possuem cinco alternativas de resposta, enquanto 2 são dicotômicas. A pontuação é atribuída da seguinte maneira: 0 para a primeira coluna, 1 para a segunda, 2 para a terceira, 3 para a quarta e 4 para a quinta. No caso das questões dicotômicas, a pontuação é de 0 para a primeira alternativa e 4 para a segunda. A soma total dos pontos gera um escore que classifica os indivíduos em cinco categorias: 0 a 34: Necessita melhorar; 35 a 54: Regular; 55 a 69: Bom; 70 a 84: Muito bom; 85 a 100: Excelente.

Os dados relativos e absolutos foram tabulados em planilha do programa Microsoft Office® Excel e, realizada a análise por estatística descritiva, posteriormente foram transformados numa escala de 50 a 100, em que valores mais próximos de 100 refletem um melhor impacto qualidade de vida, e valores abaixo de 50 refletem um pior índice de qualidade de vida.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 76 acadêmicos dos programas de pós-graduação da UFOPA, sendo 49 (64%) do sexo feminino, e 27 (36%) do sexo masculino. Em relação à idade, 40 acadêmicos (54,05%) estavam entre 23 e 32 anos, enquanto 24 (32,43%) tinham entre 33 e 42 anos, sendo essas as duas faixas etárias mais

frequentes, 8 acadêmicos estavam na faixa etária de 43 a 52 anos, enquanto 2,7% dos acadêmicos tinham mais de 53 anos. Quanto ao estado civil, 62% (47) declararam-se casados e 21% (16) solteiros, enquanto 17% (13) união estável (**Tabela 1**).

Tabela 1 - Dimensões Sociodemográficas dos discentes de pós-graduação da UFOPA (n=76).

Variável	N	%
Sexo		
Feminino	49	64
Masculino	27	36
Estado Civil		
Casado (a)	16	21
Solteiro (a)	47	62
União estável	13	17
Raça autodeclarada		
Branco	19	25
Indígena	1	1
Pardo	46	61
Preto	10	13
Faixa Etária (anos)		
de 23 a 32	40	54,5
de 33 a 42	24	32,4
de 43 a 52	8	10.8
acima de 53	2	2,7
Pós-Graduação		
Doutorado	10	13
Mestrado	63	83
Residência	3	4

Fonte: Santos KJS, et al., 2025.

De acordo com a **Tabela 2**, é possível verificar que a maioria dos discentes, em ambos os sexos, apresentou um acúmulo excessivo de gordura corporal, apresentando 54% (41) com Índice de Massa Corporal entre sobrepeso e obesidade, com um destaque preocupante no sexo feminino, onde o sobrepeso foi mais prevalente 19,14% (15), uma categoria considerada de alto risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

Tabela 2 - Características antropométricas dos discentes de pós-graduação da UFOPA (n=76).

Variáveis	N	%
Peso (Kg)		
de 42 a 54	9	11,8
de 55 a 67	23	30,3
de 68 a 80	23	30,3
de 81 a 93	13	17,1
mais de 94	8	10,5
Altura (m)		
de 1,46 a 1,55	5	16,8
de 1,56 a 1,65	9	30,0
de 1,66 a 1,74	8	26,7
de 1,75 a 1,83	7	23,3
mais de 1,84	1	3,33
IMC (Kg/cm3)		
Baixo Peso	3	3,9
Eutrofia	32	42,1
Sobrepeso	29	38,2
Obeso I	9	11,8
Obeso II	3	3,9

Fonte: Santos KJS, et al., 2025.

Diversos fatores, como o sexo, o comportamento alimentar e o nível de atividade física podem influenciar diretamente o Índice de Massa Corporal (IMC) e a saúde geral do indivíduo. A manutenção de um estilo de vida saudável está intimamente ligada à inter-relação desses elementos.

De modo geral, os resultados mostraram uma diferença no cuidado com a alimentação — representado pela pontuação na dimensão 'nutrição' — os homens apresentaram média levemente superior na pontuação de nutrição (64,5%) em comparação às mulheres (61,3%). Ambos os grupos apresentaram mediana igual (66,67%), indicando que os participantes, em geral, demonstraram um nível considerado bom de atenção à alimentação, uma vez que os valores superam o ponto de corte de 50. Esses dados estão em consonância com estudos que apontam que há uma crescente conscientização sobre alimentação saudável em ambos os sexos, embora algumas pesquisas indicam que mulheres tendem a relatar maior preocupação com alimentação e saúde corporal (WARDLE J, et al., 2004; KANT e GRAUBARD, 2006).

No entanto, neste estudo, os dados numéricos indicam equivalência no cuidado alimentar autorreferido entre homens e mulheres, sugerindo uma possível mudança de comportamento em relação a padrões observados em pesquisas anteriores, como apontado por Li, et al. (2024), que observaram uma tendência dos homens em superestimar suas práticas saudáveis, enquanto mulheres costumam ser mais críticas em relação a si mesmas. Cabe destacar que a menor representatividade do sexo masculino na amostra pode ter influenciado a média mais elevada no domínio de nutrição, já que em amostras menores valores extremos tendem a impactar mais significativamente a média geral.

A distribuição das classificações de IMC revelou diferenças marcantes entre os sexos. as mulheres estavam mais representadas na faixa de eutrofia, enquanto os homens concentraram-se principalmente entre eutrofia e sobrepeso. As mulheres também apresentaram maior diversidade nas classificações de IMC, com presença nas faixas de baixo peso, obesidade grau 1 e grau 2.

Observou-se ainda que os maiores escores na dimensão nutrição concentraram-se entre os indivíduos eutróficos, enquanto as pontuações mais baixas foram mais frequentes entre os participantes com obesidade. Esses achados reforçam a literatura, que associa o consumo de alimentos ultraprocessados e a má qualidade da dieta a maiores índices de massa corporal (TOWNSEND, et al., 2023; FAO, et al., 2024).

Essas diferenças podem refletir fatores socioculturais e biológicos que influenciam o comportamento alimentar e a composição corporal. Mulheres, frequentemente mais pressionadas por padrões estéticos, tendem a buscar com mais frequência dietas restritivas, o que pode levá-las tanto a estados de baixo peso quanto a oscilações de peso que culminam em obesidade (MONTEIRO, et al., 2003; MACHADO, et al., 2020). Homens, por outro lado, podem apresentar menor preocupação com o peso corporal e maior tolerância ao sobrepeso, como demonstrado em estudos de percepção corporal e comportamento alimentar (GRUNENFELDER e RATCLIFF, 2019).

Os dados sugerem que, embora o cuidado alimentar relatado seja semelhante entre os sexos, os impactos sobre o IMC diferem. O fato de os homens apresentarem maior concentração na faixa de sobrepeso, mesmo com média de nutrição equivalente à das mulheres, levanta hipóteses sobre a influência de outros fatores, como níveis de atividade física, metabolismo basal, composição corporal e autoavaliação da dieta (LOPES, et al., 2019; WHO, 2021).

Esse achado reforça a importância de não se restringir à avaliação do comportamento alimentar isoladamente, mas sim integrar múltiplos indicadores para compreender melhor o estado nutricional de indivíduos e populações. A literatura destaca que mudanças sustentáveis no peso corporal estão mais relacionadas à adoção de um estilo de vida saudável, incluindo prática regular de atividade física, do que apenas a modificações pontuais na dieta (MONTEIRO e CANNON, 2004; WHO, 2021).

Entretanto, as transformações nos padrões alimentares globais nas últimas décadas têm sido marcadas pela progressiva substituição de alimentos in natura por produtos ultraprocessados, configurando um cenário de transição nutricional associado ao aumento de doenças crônicas (BEZERRA, 2017; SANTOS, 2020). Esse cenário reflete a consolidação de um modelo alimentar ocidental contemporâneo, caracterizado pelo consumo excessivo de lipídios saturados, carboidratos refinados e aditivos industriais — em detrimento da ingestão de fibras, vitaminas e minerais — o que representa um desafio para a saúde pública (AROUCA, et al., 2018).

Como consequência desse padrão alimentar desequilibrado, observa-se uma prevalência de sobrepeso e obesidade no Brasil, afetando diversos grupos populacionais — inclusive aqueles com maior escolaridade, como os discentes de pós-graduação. Esse cenário é preocupante porque o excesso de peso está diretamente associado a um maior risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares (OMS, 2024). De acordo com Brasil (2023), 61,4% da população adulta apresenta excesso de peso, sendo 24,3% classificados com obesidade. Diante desse panorama nacional, os dados da presente pesquisa também chamam a atenção: 55,26% dos pós-graduandos avaliados (42 de 76) apresentaram sobrepeso ou obesidade, o que evidencia que até mesmo em ambientes acadêmicos, onde o acesso à informação sobre saúde é maior, o excesso de peso continua sendo altamente prevalente. Portanto, torna-se necessário refletir sobre a adoção de estratégias específicas de promoção da saúde e prevenção de agravos nutricionais voltadas a esse público-alvo.

A análise dos dados mostrou que indivíduos com sobrepeso e obesidade apresentaram maior prevalência de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). Entre os participantes com obesidade grau 1, 44,4% relataram pelo menos uma DCNT, e entre os com obesidade grau 2, essa proporção foi de 66,7%. Já os participantes com sobrepeso apresentaram 40,7% de ocorrência de DCNT, revelando que mesmo antes de atingir a obesidade, o excesso de peso já está associado a um risco aumentado.

Entre os participantes com IMC adequado (eutrofia), 27,6% relataram alguma DCNT, o que demonstra que, embora o peso normal esteja relacionado a menor risco, ele não elimina completamente a possibilidade de doenças. No caso do baixo peso, nenhum dos três participantes apresentou DCNT, mas esse número pequeno limita qualquer generalização estatística confiável.

Esses achados reforçam o que é amplamente descrito na literatura científica: o excesso de peso corporal, mesmo em níveis leves como o sobrepeso, está fortemente associado ao desenvolvimento de doenças crônicas, como hipertensão arterial, diabetes tipo 2, doenças respiratórias e transtornos psicológicos (OMS, 2024; BRASIL, 2023). Além disso, os casos entre eutróficos alertam para a necessidade de vigilância em saúde mesmo entre indivíduos com IMC dentro da normalidade.

Portanto, ações preventivas e educativas devem considerar não apenas os indivíduos obesos, mas também aqueles com sobrepeso e eutrofia, promovendo o acompanhamento nutricional e o rastreamento precoce de DCNT em diferentes faixas de IMC.

O tempo dedicado ao trabalho é um fator que pode impactar diretamente a qualidade de vida e os hábitos saudáveis de um indivíduo, incluindo a prática de atividade física. Jornadas de trabalho prolongadas estão associadas à redução do tempo disponível para autocuidado, o que pode levar ao sedentarismo e ao aumento do risco de doenças crônicas (KIRK e RHODES, 2011). Com base nas respostas ao questionário, investigou-se se há uma relação entre a quantidade de horas semanais dedicadas ao trabalho e o nível de atividade física relatado pelos participantes.

Entre os 76 participantes, foi possível observar que aqueles que trabalham menos de 20 horas por semana apresentaram maior pontuação na escala de atividade física (≥ 50), enquanto indivíduos que trabalham mais de 20 horas por semana mostraram menor engajamento em práticas físicas regulares.

A distribuição estimada dos participantes, de acordo com a carga horária de trabalho e o nível de atividade física, revelou que entre os que trabalham mais ou até 20 horas por semana, 6 indivíduos (equivalente a 7,89% do total) relataram praticar atividade física regular, com pontuação igual ou superior a 50 na escala utilizada. Por outro lado, entre os participantes que trabalham menos de 20 horas semanais, 24 pessoas (31,58% do total) apresentaram níveis de atividade física considerados regulares.

Os dados sugerem que o tempo dedicado ao trabalho pode interferir negativamente na adoção de um estilo de vida ativo. Indivíduos com maior carga de trabalho tendem a relatar menos prática de exercícios físicos, o que reforça a importância do equilíbrio entre vida profissional e saúde pessoal (SILVA, et al., 2018).

Entre os domínios avaliados, a qualidade do sono se destacou, considerando que o sono é um processo biológico essencial para manutenção de diversas funções do organismo (WALKER, 2018). Quando

inadequado está associado a condições adversas à saúde. Em situações de estresse, o sono costuma ser um dos primeiros aspectos afetados, sendo mais frequentemente observado durante a vida escolar e universitária (NAGARAJAPPA, et al., 2024).

No presente estudo, dos 76 participantes que responderam ao questionário, 64,4% apresentaram baixa qualidade de sono, enquanto apenas 35,6% afirmaram ter um sono satisfatório. Esses dados evidenciam que uma parcela significativa da amostra apresenta dificuldades relacionadas ao descanso noturno, o que pode impactar diretamente outras dimensões de saúde e desempenho acadêmico. (**Tabela 3**).

Tabela 3 - Medidas de escores de avaliação de qualidade do sono dos discentes de pós-graduação da UFOPA. (n=76).

Variáveis	N	%
Eu durmo bem e me sinto descansado		
Quase nunca	11	14,5
Raramente	13	17,1
Algumas vezes	25	32,9
Com relativa frequência	13	17,7
Quase sempre	14	18,4

Fonte: Santos KJS, et. al., 2025.

Diante deste cenário, analisa-se como a qualidade do sono se relaciona com outras variáveis comportamentais e emocionais identificadas no estudo, como o estresse percebido, o uso de substâncias estimulantes e a prática de automedicação. Entre os participantes que relataram baixa qualidade de sono, 63,2% também apresentaram níveis elevados de estresse, sugerindo uma tendência negativa entre sono e estresse: quanto menor a qualidade do sono, maior o nível de estresse percebido.

A conexão entre a baixa qualidade do sono e o elevado nível de estresse pode ser compreendida como cíclica. Estudos apontam que estressores psicossociais frequentemente desencadeiam distúrbios do sono, e simultaneamente, o sono inadequado agrava a percepção e os efeitos do estresse, criando uma reação em cadeia prejudicial à saúde (MAHESHWARI e SHAUKAT, 2019).

A relação descompensada entre sono e estresse também influencia no consumo de substâncias psicoativas, como por exemplo, aquelas que aumentam a atividade do sistema nervoso central, utilizadas como estratégia para manutenção do estado de alerta e concentração (OLIVEIRA, et al., 2023). O consumo de cafeína, presente em bebidas que atuam como estimulantes, destaca-se como uma das principais substâncias adotadas por discentes para lidar com o cansaço e sonolência diurna. Embora seja vista como uma solução imediata para combater os efeitos do sono insuficiente, o uso excessivo está associado à piora da qualidade do sono, dificultando tanto seu início quanto sua manutenção durante a noite (TEMPLE, et al., 2017). Observou-se que 45,1% dos participantes relataram consumir bebidas cafeinadas com relativa frequência, o que pode estar relacionado a esse esforço compensatório diante da baixa qualidade de sono.

Esse uso recorrente de substâncias estimulantes, como a cafeína, pode ser compreendido como parte de um conjunto de estratégias adotadas por universitários para lidar com os impactos do sono insuficiente em sua rotina acadêmica. De acordo com Vera, et al. (2021), o ingresso no ensino superior é acompanhado por mudanças significativas no estilo de vida, o que favorece o desenvolvimento de práticas como o consumo de produtos que possuem cafeína em sua composição e a automedicação na rotina cotidiana dos universitários. Essa última, assim como os estimulantes, pode estar relacionada a tentativa de amenizar os efeitos da fadiga, insônia ou sintomas associados ao estresse. Nesse sentido, observou-se que 65,3% dos participantes que relataram uma qualidade de sono ineficiente também afirmaram praticar com frequência a automedicação sem prescrição ou orientação médica.

Devido a facilidade de acesso a alguns medicamentos, em razão da comercialização irregular desses fármacos sem a prescrição de um profissional da saúde, os universitários se configuram como população vulnerável a busca e ao consumo dessas substâncias sem orientações adequadas sobre seu manuseio e possíveis efeitos adversos (ROJAS, et al., 2022). Esses dados sugerem uma possível correlação entre o sono inadequado e a prática de automedicação, indicando que essa prática pode estar associada ao sono de má qualidade.

Nesse contexto, os discentes de pós-graduação emergem como grupo vulnerável, apresentando maior prevalência de comportamentos de risco, como alimentação inadequada, sedentarismo e privação de sono (CARVALHO, et al., 2015; CHEN, 2017). Particularmente entre estudantes da área da saúde, a carga horária extensiva e a rotina acadêmica exigente podem exacerbar essas inadequações (TASSINI, et al., 2017; ALMUTAIRI, et al., 2018).

CONCLUSÃO

A partir dos dados sobre o estilo de vida dos pós-graduandos, o estudo observou alta prevalência de sobrepeso e obesidade, bem como a influência negativa de extensas jornadas de trabalho para a prática de atividade física, e a associação entre a má qualidade do sono e níveis elevados de estresse e automedicação. Além disso, embora tenha-se observado no estudo escores nutricionais semelhantes entre homens e mulheres, os homens concentraram-se mais na faixa de sobrepeso, enquanto as mulheres apresentaram maior diversidade nas classificações de IMC. Esses resultados reforçam a necessidade de políticas institucionais voltadas ao bem-estar no ambiente acadêmico, como programas de alimentação saudável, incentivo à atividade física, suporte psicológico e orientações sobre higiene do sono. Apesar do tamanho reduzido da amostra e do desequilíbrio na distribuição por gênero, o estudo contribui para a discussão sobre a qualidade de vida de pós-graduandos e destaca a importância de intervenções interdisciplinares para a promoção da saúde.

REFERÊNCIAS

1. ALMUTAIRI KM, et al. Health promoting lifestyle of university students in Saudi Arabia: a cross-sectional assessmen, BMC Public Health, 2018; 18: 1098.
2. AROUCA A, et al. Diet as moderator in the association of adiposity with inflammatory biomarkers among adolescents in the HELENA study. European Journal of Nutrition, 2018; 58: 1947-1960.
3. BEZERRA IN, et al. Food consumed outside the home in Brazil according to places of purchase. Rev. Saúde Pública, 2017; 51: 0.
4. BOCARDI MB. Caracterização do adoecimento psíquico na pós-graduação Brasileira: dos dados à teoria. Dissertação (Mestrado em psicologia) – Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), Belo Horizonte, 2020.
5. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente. Departamento de Análise Epidemiológica e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. Vigitel Brasil 2023: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2023. Brasília: Ministério da Saúde, 2023.
6. BUSS PM, et al. Promoção da saúde e qualidade de vida: uma perspectiva histórica ao longo dos últimos 40 anos (1980-2020). Ciência & Saúde Coletiva, 2020; 25(12): 4723-4735.
7. CARDOSO LGS e ÁVILA LK. Impacto do estilo de vida na qualidade de vida dos estudantes de Ciências da Saúde. Rev Enferm Atenção Saúde, 2023; 12(2): e202380.
8. CARLETO CT, et al. Saúde e qualidade de vida de universitários da área da saúde. Revista Família Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social, 2019; 7(1): 53.
9. CARVALHO CA, et al. Associação entre fatores de risco cardiovascular e indicadores antropométricos de obesidade em universitários de São Luís, Maranhão, Brasil. Ciência & Saúde Coletiva, 2015; 20: 479-490.
10. CHEN L, et al. Inflammatory responses and inflammation-associated diseases in organs. Oncotarget, 2017a; 9(6): 7204–7218.
11. CORTELA BSC. Um estudo sobre a qualidade de vida de alunos de pós-graduação na área de Ensino: impactos e possíveis desdobramentos. Amazônia: Revista de Educação em Ciências e Matemática, 2022; 18(41): 220-236.
12. CRUZ SS. Qualidade e estilo de vida dos graduandos da área da saúde de uma universidade pública em Uberaba-MG. Dissertação (Mestrado em Atenção à Saúde) – Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, 2017; 101p.

13. CUNHA CM, et al. Dietary patterns and cardiometabolic risk factors among adolescents: systematic review and meta-analysis. British Journal of Nutrition. 2018; 119(8): 859-879.
14. SILVA MALVEIRA A, et al. Prevalência de obesidade nas regiões Brasileiras. Brazilian Journal of Health Review, 2021; 4(2): 4164-4173.
15. FAO F, et al. PMA, OMS. O Estado da Segurança Alimentar e Nutricional no Mundo 2022. Reorientando políticas alimentares e agrícolas para tornar dietas saudáveis mais acessíveis. Roma: FAO; 2022. Roma, FAO. 2024.
16. FONTANELLI MS, et al. Low levels of physical activity and its associations with mood state, daytime sleepiness and food consumption in university students. O Mundo da Saúde, 2024; 48: e15792023P.
17. GRUNENFELDER J e RATCLIFF S. Masculinity, body image, and health behaviors in men. American Journal of Men's Health, 2019 ; 13(5): 1–10.
18. KANT AK e GRAUBARD BI. Secular trends in the association of socio-economic position with self-reported dietary attributes and biomarkers in the US population. Public Health Nutrition, 2006; 10(2): 158–167.
19. LI W, et al. Diferenças de gênero na autoavaliação de saúde entre idosos na força de trabalho chinesa. Frontiers in Public Health, 2024; 12: 1450045.
20. LOPES CP, et al. Determinantes do IMC em adultos: uma abordagem multivariada. Revista Brasileira de Epidemiologia, 2019; 22.
21. MACHADO PP, et al. Distúrbios alimentares e obesidade em mulheres: uma abordagem psicossocial. Psicologia: Teoria e Pesquisa, 2020; 36.
22. MAHESHWARI G e SHAUKAT F. Impact of Poor Sleep Quality on the Academic Performance of Medical Students. Cureus, 2019; 11(4): e4357.
23. MARTÍNEZ-ROJAS SM, et al. Panorama de la automedicación en estudiantes de educación superior: una mirada global. Ciencia y cuidado, 2022; 19(2): 99-111.
24. MONTEIRO CA, et al. Epidemiologia da obesidade no Brasil. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Campinas, 2003; 24(3): 25–33.
25. MONTEIRO CA, CANNON G. O mundo gordo: as evidências sobre a transição nutricional. Revista de Saúde Pública, 2004; 38(4): 523–530.
26. NAGARAJAPPA R, et al. Association of Sleep Quality and Stress with Academic Performance among Undergraduate Dental Students of Bhubaneswar, Índia. Pesquisa Brasileira em Odontopediatria e Clínica Integrada, 2024; 24.
27. OLIVEIRA AJ, et al. Programa universidades promotoras de saúde como proposta de promoção de saúde dentro das universidades. Revista Amazônica, 2019; 24(2): 383-400.
28. OLIVEIRA FS, et al. Consumo de psicoestimulantes por estudantes de medicina em um centro universitário privado. Revista Científica da Escola Estadual Saúde Pública Goiás "Cândido Santiago", 2023; 9(9f7): 1-15.
29. PINZON JH, et al. Barreiras à Carreira e Saúde Mental de Estudantes de Pós-graduação. Rev bras orientac prof, 2020; 21(2): 189-201.
30. TASSINI CC, et al. Avaliação do Estilo de Vida em Discentes Universitários da Área da Saúde através do Questionário Fantástico. Int. J. Cardiovasc. Sci, 2017; 30(2): 117-122.
31. TEMPLE JL, et al. The safety of ingested caffeine: A comprehensive review. Frontiers in Psychiatry, 2017 ; 8, 80.
32. TOWNSEND JR, et al. Nutrição fundamental: implicações para a saúde humana. Nutrients, 2023; 15(13): 2837.
33. VERA V, et al. Tobacco consumption in Chilean university students and associations with anthropometry, eating habits and sleep quality multicentric study. J Prev Med Hyg, 2021; 62: E584-E438.
34. WALKER M. Por que nós dormimos: a nova ciência do sono e do sonho. Rio de Janeiro. Intrínseca, 2018; 481p.
35. WARDLE J. et al. Gender differences in food choice: The contribution of health beliefs and dieting. Annals of Behavioral Medicine, 2004; 27(2): 107–116.
36. WORLD HEALTH ORGANIZATION – WHO. Obesity and overweight. 2024.
37. WORLD HEALTH ORGANIZATION – WHO. Obesity and Overweight. Genebra: WHO, 2021.