

FATORES ASSOCIADOS AO ESTILO DE VIDA E A AUTOPERCEPÇÃO NEGATIVA DE SAÚDE EM JOVENS UNIVERSITÁRIOS

Matheus Lourenço Fernandes de Oliveira¹

Raphael Costa dos Santos¹

Jordana Campos Martins de Oliveira²

Anário Dornelles Rocha Júnior²

Camila Grasielle Araújo de Oliveira²

Lucas Raphael Bento e Silva^{1,2}

¹Universidade Estadual de Goiás (UEG – UnU ESEFFEGO)

²Centro Universitário Araguaia (UniAraguaia)

GTT 01 - Atividade Física e Saúde

INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doenças. Nesse sentido, é necessário considerar indicadores de saúde positivos, como a qualidade de vida, a capacidade funcional e o bem-estar subjetivo, para além dos indicadores tradicionais, como a mortalidade e a morbidade, além disso, os indicadores positivos de saúde vão além da mera ausência de doenças ou sintomas negativos e refletem a presença de fatores que contribuem para a saúde integral dos indivíduos. Esses fatores incluem aspectos físicos, emocionais, sociais e psicológicos que influenciam a qualidade de vida (Ryff; Singer, 2008).

O estudo busca compreender a relação entre a autopercepção da saúde e o estilo de vida desses universitários, levando em consideração a influência de fatores como o estresse acadêmico, as demandas da profissão escolhida e os possíveis impactos na saúde mental e física desses estudantes.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, a amostra do estudo foi composta por 111 estudantes universitários, o critério de inclusão foi ser estudante da área da saúde. A coleta ocorreu com aplicação de questionário utilizando a plataforma Google Forms, no

período de 10/03/2023 até 20/04/2023. O presente estudo contém aprovação do CEP sob o parecer nº 4.473.694.

A coleta foi realizada por meio de questionários padronizados, como o Estilo de vida Fantástico, que busca fazer uma análise abrangente do seu estilo de vida, o questionário de classificação econômica ABEP que fornece uma forma padronizada de categorização do nível socioeconômico. Ademais, para a autoavaliação do estado de saúde, retiramos duas perguntas do Questionário de Saúde SF-36.

Utilizou-se a regressão de Poisson com ajuste robusto para variância com objetivo de verificar a razão de prevalência (RP) e intervalo de confiança (IC95%) para a estimativa da probabilidade ocorrência da autoavaliação negativa de saúde e fatores do estilo de vida. O nível de significância foi 5% e as análises foram realizadas no software SPSS, versão 20.0.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A maior parte dos estudantes eram mulheres (61,3%), abaixo de 25 anos (73,9%), com índice de massa corporal – IMC – normal (68,5%), matriculados em instituição pública (57,7%), também trabalhavam (69,4%) e a maioria pertence a classe econômica alta (68,5%).

Com a análise ajustada entre os fatores do estilo de vida e a autoavaliação negativa de saúde nos estudantes que participaram do estudo observou-se que os estudantes com problemas em relação ao sono, uso do cinto de segurança, estresse e sexo seguro apresentaram maior probabilidade de perceberem a saúde como negativa (RP = 1,81; IC95% = 1,64-1,99; $p < 0.0001$), além disso, àqueles insatisfeitos com o trabalho e seu ambiente também apresentaram maior probabilidade de avaliarem o seu estado de saúde como negativo (RP = 1,49%; IC95% = 1,48-1,51; $p < 0.0001$).

Em nosso estudo, visualizamos problemas em relação a autopercepção de saúde em relação ao uso do cinto de segurança, sexo seguro, sono e estresse. Nesse viés, temos estudos que reforçam a relação de sono insuficiente com autopercepção de saúde em que os autores identificaram que a quantidade insuficiente de sono para um indivíduo, relaciona diretamente com uma autopercepção de saúde negativa (GEIGER et al. 2012).

Além desse indicador, observou-se a relação entre o estresse em ambiente de trabalho presente em nossas amostras, em que o estresse relacionado ao trabalho está presente de maneira positiva em sua associação à ocorrência de depressão, em seu estudo Lee e seus colaboradores (2013), identificaram o estresse relacionado ao trabalho, elevava o nível de estresse percebido, que por sua vez, se relacionava diretamente à diminuição da autoestima do indivíduo. Com isso, níveis baixos de autoestima, aumentavam o risco de desenvolver sintomas de depressão.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os achados deste estudo destacam a importância de abordar a saúde integral dos universitários da área da saúde, considerando não apenas a ausência de doenças, mas também os indicadores positivos de saúde, como a qualidade de vida, a capacidade funcional e o bem-estar subjetivo. A promoção de um estilo de vida saudável, que engloba aspectos físicos, emocionais, sociais e psicológicos, pode contribuir para a prevenção de doenças e a promoção da saúde nessa população.

REFERÊNCIAS

- GEIGER, S. **The Relationship Between Insufficient Sleep And Self-Rated Health In A Nationally Representative Sample**. J Environ Public Health: 518263. 2012.
- LEE, J. et al. **Perceived Stress And Self-Esteem Mediate The Effects Of Work-Related Stress On Depression**. Stress Health. 2012.
- RYFF, C. D.; SINGER, B. H. **Know Thyself And Become What You Are: A Eudaimonic Approach To Psychological Well-Being**. Journal Of Happiness Studies. v. 9, n. 1, p. 13-39, 2008.
- SILVA, D. **Indicadores Do Estilo De Vida E Autoavaliação Negativa De Saúde Em Universitários De Uma Instituição Pública Do Nordeste Do Brasil**. Revista Brasileira de Atividade física e saúde. Vol. 17, nº 4. Santa Catarina, 2012.