



**FAPAC-FACULDADE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS
INSTITUTO TOCANTINENSE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS PORTO LTDA
CURSO DE MEDICINA**

**RENATA KAROLINY BATISTA LOPES
TARCIS ROBERTO ALMEIDA GUIMARÃES**

**AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DOS ESTUDANTES DE MEDICINA DO
ITPAC-PORTO**

**PORTO NACIONAL – TO
2018**

RENATA KAROLINY BATISTA LOPES
TARCIS ROBERTO ALMEIDA GUIMARÃES

**AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DOS ESTUDANTES DE MEDICINA DO
ITPAC-PORTO**

Projeto de Pesquisa submetido ao curso de Medicina do Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos Porto – ITPAC PORTO NACIONAL, como requisito parcial para obtenção do Grau de Bacharel em Medicina.
Orientador: Prof. Dr. Guilherme Vaz Burns

PORTO NACIONAL – TO
2018

**RENATA KAROLINY BATISTA LOPES
TARCIS ROBERTO ALMEIDA GUIMARÃES**

**AVALIAÇÃO DA QUALIDADE VIDA DOS ESTUDANTES DE MEDICINA DO
ITPAC-PORTO**

Projeto de Pesquisa submetido ao curso de Medicina do Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos Porto – ITPAC PORTO NACIONAL, como requisito parcial para obtenção do Grau de Bacharel em Medicina.

Orientador: Prof. Dr. Guilherme Vaz Burns

BANCA EXAMINADORA APROVADO EM: ____/____/____

Prof. Dr. Guilherme Vaz Burns – Orientador
Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos Porto

Prof. Dr. Felipe Camargo Munhoz
Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos Porto

Prof. Dr. Tiago Farret Gemelli
Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos Porto

PORTO NACIONAL – TO

2018

RESUMO

O estilo de vida dos acadêmicos de medicina sofre crescente influência do meio em que se encontra, podendo causar malefícios pessoais e interpessoais. Sendo assim, propõe-se identificar os diversos estilos de vida dos acadêmicos de medicina do ITPAC-Porto, para que se possa relacionar com possíveis enfermidades futuras. Para isso, este estudo consta com a realização de um questionário previamente publicado, com as variáveis: família e amigos, atividade física, nutrição, cigarro e drogas, álcool, sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro, tipo de comportamento, introspecção e trabalho, o qual será aplicado nos acadêmicos do primeiro ao oitavo período do curso de medicina. Espera-se por meio desse trabalho compreender as causas que influenciaram na mudança do estilo de vida dos acadêmicos de medicina da ITPAC-Porto.

Palavras Chaves: Estilo de Vida. Acadêmicos. Qualidade de Vida. Medicina.

ABSTRACT

The lifestyle of medical scholars is increasingly influenced by the environment in which they are found, and can cause personal and interpersonal harm. Therefore, it is proposed to identify the different lifestyles of the medical students of ITPAC-Porto, so that it can be related to possible future diseases. To do this, this study includes a questionnaire previously published, with the variables: family and friends, physical activity, nutrition, cigarette and drugs, alcohol, sleep, safety belt, stress and safe sex, behavior type, introspection and work, which will be applied in academics from the first to the eighth period of medical school. It is hoped by this work to understand the tails that influenced the lifestyle change of the ITPAC-Porto medical students.

Keywords: Lifestyle. Academics. Quality of life. Medicine.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	7
1.1	PROBLEMA DE PESQUISA.....	7
1.2	HIPÓTESE	7
1.3	JUSTIFICATIVA	8
2	OBJETIVOS	8
2.1	OBJETIVO GERAL	9
2.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	9
3	REFERENCIAL TEÓRICO.....	9
4	METODOLOGIA.....	9
4.1	DESENHO DO ESTUDO.....	12
4.2	LOCAL E PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA PESQUISA	12
4.3	CRITÉRIOS DE INCLUSÃO.....	12
4.4	CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO	13
4.5	VARIÁVEIS	13
4.6	INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS, ESTRATÉGIAS DE APLICAÇÃO, ANÁLISES E APRESENTAÇÃO DOS DADOS	14
5	DELINEAMENTO DA PESQUISA	15
6	ASPECTOS ÉTICOS.....	16
6.1	RISCOS	16
6.2	BENEFÍCIOS.....	16
7	DESFECHO.....	16
7.1	DESFECHO PRIMÁRIO	16
7.2	DESFECHOS SECUNDÁRIOS	17
8	CRONOGRAMA.....	18
9	ORÇAMENTO	19
	REFERÊNCIAS.....	21
	APÊNDICE	23
	ANEXO	25

1 INTRODUÇÃO

Estilo de vida define-se por um padrão comportamental de resposta a situações cotidianas, influenciadas por hábitos, práticas de atividades físicas, relacionamentos interpessoais, uso de álcool e drogas e etc. É adquirido por processo de socialização que constantemente são modificados ao longo da vida, refletindo nas mais variadas atitudes e valores pessoais (BARBOSA *et al.*, 2015).

É notória a crescente influência dos hábitos de vida, refletindo na saúde individual e social, sendo o diferencial na qualidade de vida, principalmente de jovens universitários, pois são um grupo vulnerável e de alto risco, podendo ocasionar instabilidades biopsicossociais no ambiente universitário, ocorrendo novas aquisições comportamentais e sociais, levando os estudantes a condutas que influenciam na saúde (BRITO; GORDIA; QUADROS, 2016).

Atividades acadêmicas no curso de medicina, quando em excesso podem acarretar negativamente no estilo de vida dos alunos, havendo uma influência importante nos hábitos alimentares, atividades físicas e padrão de sono. Consequentemente essas atitudes podem ocasionar aumento de peso, sobrepeso e obesidade. Assim, propõe-se neste trabalho avaliar os diversos estilos de vida dos estudantes de medicina, desde o 1º ao 8º período, do Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos Porto (MOTA *et al.*, 2012).

1.1 PROBLEMA DE PESQUISA

Diferencial os Estilos de Vida dos acadêmicos de medicina da ITPAC- Porto, suas relações com os perfis acadêmicos e suas possibilidades de problemas futuros?

1.2 HIPÓTESE

Acadêmicos do curso de medicina são estudantes que sofrem com as mudanças do hábito de vida, adquiridas da alta cobrança acadêmica, familiar, profissional e pessoal. Como consequência da alta exigência interpessoal, detém altos índices de fatores de risco para oscilação de hábitos nocivos.

1.3 JUSTIFICATIVA

É necessário conhecer o estilo de vida dos acadêmicos de medicina do ITPAC-Porto, para relacionar com suas possíveis consequências a saúde dos mesmos no futuro. Para isso torna-se essencial qualificar, compreender e relacionar os mais variados estilos de vida, com os perfis acadêmicos já existentes, além da necessidade de se conhecer os acadêmicos da instituição como um todo, para que assim se possa avançar em qualidade de vida, melhor qualidade de ensino e de aprendizado. Resultando no futuro em profissionais com uma primordial qualificação médica, e com boa qualidade no estilo de vida, ademais proporcionando em uma melhor relação médico-paciente (FURTADO *et al.*, 2003).

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Realizar um estudo o qual verifica a prevalência dos hábitos de vida saudáveis e nocivos dos estudantes de medicina do primeiro ao oitavo período.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Qualificar a diversidade dos variados estilos de vida dos estudantes;
- ✓ Relacionar o perfil dos acadêmicos com os diferentes estilos de vidas;

3 REFERENCIAL TEÓRICO

Pôrto *et al.*, (2015), disseram que segundo o ministério da saúde os hábitos de vida são determinados pelos conjuntos de hábitos e costumes podendo ser influenciados, modificados, instigados e retraídos pelo processo de socialização. Tais hábitos são constituídos pelo uso de álcool, drogas, tabaco, chá ou café, hábitos dietéticos e de exercícios. De acordo com Marinho (2002), estilo de vida é um reflexo das ações diárias que definem as atitudes, valores e oportunidades nas vidas pessoas, logo é notável que o estilo de vida é fator determinante na saúde dos indivíduos, grupos e comunidades.

MINAYO *et al.*, (2000), fala que a qualidade está diretamente relacionada a autoestima e com o bem-estar pessoal, que abrange aspectos como a capacidade funcional, nível socioeconômico, estado emocional, interação social, atividade intelectual, autocuidado, suporte familiar, estado de saúde, valores culturais, éticos e religiosos, estilo de vida, satisfação com emprego e atividades diárias e ambiente em que se inclui. Logo é um conceito subjetivo, o qual se diferencia pela idade, nível sociocultural e aspirações pessoais.

História do Estilo de Vida

A qualidade do estilo de vida Humano, mesmo sendo algo notado recentemente, é herdado de uma tradição estrangeira, anglo-saxônica, empirista,

utilitária, a qual é fator irreversível pertencente as sociedades assim como a ecografia (MINAYO *et al.*, 2000).

No decorrer dos últimos 50 anos, foi notável as grandes e inimagináveis transformações mundiais. Como mudanças demográficas, epidemiológicas, alimentícias, atividades físicas, entre outros que influenciaram de forma positiva e negativa na qualidade de vida, e conseqüentemente no estilo de vida. O acelerado desenvolvimento das grandes massas nos centros urbanos, e aumento na expectativa de vida, contribuíram para que houvesse o maior enfoque no estilo de vida atualmente (NAHAS e GARCIA, 2010).

Segundo Pôrto *et al.*, (2015), com expansão industrial nos grandes centros houveram mudanças significativas no estilo e vida da população, com impactos negativos na saúde dos indivíduos. Logo, essas modificações ocorreram pela nova forma produtiva e consumista da tecnologia, políticas públicas insuficientes e do desenvolvimento atual. Pôrto *et al.*, (2015), diz ainda que as questões culturais e sociais podem ser prejudiciais à saúde, interferindo na morbimortalidade. Em especial nos estilos de vida ricos com em alimentos calóricos, sedentarismo, consumo de álcool e drogas, tabaco, ambiente de trabalho insalubre, podendo ocasionar potenciais riscos à saúde devido à alta sobrecarga e desgaste.

Estilo de Vida dos Universitários

Nos primeiros anos de vida há um estilo de vida pré-estabelecido, podendo haver influências causando agravos a saúde. Alguns fatores atuam de forma negativa, como é o caso de álcool, drogas, estresse, fumo, sedentarismo entre outros, os quais podem ser modificados. Por outro lado, existem os fatores positivos que contribuem para o estilo de vida saudável, como: boa alimentação, atividade física e comportamento preventivo (RIBEIRO *et al.*, 2018).

Há inúmeras mudanças de vida nos jovens que ingressam na fase universitária, como a escolha da profissão a seguir, socialização com pessoas antes desconhecidas, podendo interferir no convívio familiar, além da sensação de liberdade e autonomia jamais sentida. Essas alterações interferem diretamente no estilo de vida dos universitários, aderindo e/ou consolidando novos hábitos (CARDOSO *et al.*, 2009).

De acordo com a pesquisa realizada pelo CEBRID (Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas Psicotrópicas) os hábitos prejudiciais à saúde, em destaque consumo de álcool e tabagismo ganham destaque no meio da população jovem. O estudo foi realizado em 107 cidades (Com mais de 200 mil de habitantes), teve como resultado 68% fazem uso de bebidas alcoólicas, além de evidenciar que 15,5% desse grupo está na faixa etária de 18 a 24 anos. Outro estudo revela ainda que a nível nacional 38% da população faz uso de cigarro, nessa mesma faixa etária (RAMIS *et al.*, 2012).

Ramis *et al.*, (2012), mostra ainda que acadêmicos são grandes colaboradores para os dados supracitados, onde estudos revelam que os acadêmicos fazem uso de álcool e tabaco antes mesmo do ingresso as universidades, sendo após esse ingresso intensificado o uso dos mesmos. Dessa forma é visto que nem sempre o âmbito universitário é ponto de partida para o uso de drogas lícitas.

ASSUMPÇÃO *et al.*, (2011), citam que o estilo de vida saudável está ligado a prática de atividades físicas e conseqüentemente a melhora da qualidade vida do indivíduo. Em analogia a essa posição, Sebold *et al.*, (2011), mostra através de estudos que principalmente os jovens em formação profissional apresentam modificações no hábitos alimentares e diminuição progressiva de atividades físicas, causadas principalmente pelo excesso de atividades acadêmicas, sem conseguir estabelecer prioridades nessa fase.

Estilo de Vida dos Acadêmicos de Medicina

A graduação de Medicina possibilita muitas vezes apresentar experiências estressantes, as quais causam impactos significativos nos jovens acadêmicos. Apesar de haver o paradigma de que os médicos devem ser todos atenciosos, dedicados e empáticos na relação médico-paciente, em analogia a essa ideia as instituições de ensino muitas vezes proporcionam para que haja adesão de características inversas as esperadas (FURTADO *et al.*, 2003).

Mesmo no ambiente acadêmico das universidades de medicina, ocorre o contrário do esperado, que deveria ser o ensino da saúde, porém são poucas as políticas de prevenção e promoção a saúde. Além de que gradativamente ingressarem mais jovens ao curso de medicina, havendo a maior reformulação do estilo de vida, já que são obrigados a se adequar as obrigações, conhecimentos, posturas, habilidades

e atitudes médicas. Sendo assim, percebe-se uma fragilidade no ensino de como lidar com as angustias, frustrações e incertezas vividas no processo acadêmico, consentindo ao aluno a responsabilidade pela sua saúde física, mental e social, consequentemente sua qualidade de vida (FIEDLER, 2008).

De acordo com Loureiro *et al.*, (2008), estudos revelam que os estudantes do curso de medicina, demonstram altos graus de ansiedade com desvio padrão acima dos níveis dos não pacientes, havendo ainda correlação com o elevado nível de depressão no decorrer no primeiro ano do curso. Ainda relatam que os determinantes como: sobrecarga curricular, ambiente institucional e a perda do controle com disponibilidade de tempo e gestão do lazer, alteram diretamente a qualidade de vida dos estudantes.

4 METODOLOGIA

4.1 DESENHO DO ESTUDO

Pesquisa quantitativa com análise de dados coletados em acadêmicos de medicina da ITPAC-PORTO.

A partir de um questionário previamente publicado, validado e referenciado;

- A primeira intervenção será composta por 10 dias de sensibilização dos acadêmicos nas dependências da faculdade ITPAC-PORTO, por meio de panfletos informativos;
- A segunda intervenção será a aplicação do questionário, após assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Anexo I).

4.2 LOCAL E PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA PESQUISA

A pesquisa será realizada no Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos (ITPAC) de Porto Nacional- TO. No período de agosto a novembro de 2018.

Serão aplicados os questionários em sala de aula, com autorização prévia da coordenação acadêmicas de medicina, e dos professores, visto que será em horário de aula.

4.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população estudada será composta pelos acadêmicos do curso de medicina da ITPAC-PORTO, contara com o n"úmero de alunos presentes, dispostos em dois grupos: grupo 1 (G1) – do 1° ao 4° período do curso, e grupo 2 (G2) – do 5° ao 8° período.

4.4 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO

- ✓ Estudantes de medicina que estarão matriculados na instituição no período letivo de 2018/2;
- ✓ Ambos os sexos;
- ✓ Alunos presentes no momento da aplicação do questionário;
- ✓ Alunos maiores de 17 anos;
- ✓ Alunos regulares.

4.5 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO

- ✓ Alunos ausentes no memento da aplicação do questionário;
- ✓ Alunos que apresentarem recusa explicita ou algum fator que impedisse a resolução;
- ✓ Alunos menores de 17 anos;
- ✓ Alunos irregulares.

4.6 VARIÁVEIS

Serão avaliadas as variáveis como sexo, idade, moradia, período, família e amigos, atividade física, nutrição, cigarro e drogas, álcool, sono, cinto de segurança, estresse, sexo seguro, tipo de comportamento, introspecção, trabalho e quantitativo de alunos gerais (1° ao 8° período) e por respectivos grupos (G1 e G2).

4.7 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS, ESTRATÉGIAS DE APLICAÇÃO, ANÁLISES E APRESENTAÇÃO DOS DADOS

Para coleta dos dados será utilizado o questionário 'estilo de vida fantástico' (Anexo II), versão traduzida para língua portuguesa, validada em estudo prévio de Rodriguez Añes et al, 2008, disponível por meio do artigo: Versão brasileira do questionário "estilo de vida fantástico": tradução e validação para adultos jovens.

O questionário consta com 25 questões distribuídas em 9 temáticas:

- 1) Família e amigos;
- 2) Atividade física;
- 3) Nutrição;
- 4) Cigarro e Drogas;
- 5) Álcool;
- 6) Sono, Cinto de segurança, Estresse e Sexo Seguro;
- 7) Tipo de comportamento;
- 8) Introspecção;
- 9) Trabalho.

Em seguida serão calculados os dados através do programa Qui Quadrado que tem nível de confiabilidade de 95%, Microsoft Excel e Microsoft Word, e representados os resultados por meio de tabelas e gráficos.

5 DELINEAMENTO DA PESQUISA

A pesquisa será realizada com acesso direto aos estudantes através de um questionário com 25 questões no período de agosto a novembro de 2018/2. Havendo inicialmente a seleção da população alvo e definida a amostra adequada, selecionando indivíduos que ingressaram no período de 2015/1 a 2018/2. Seguido do levantamento estatístico dos dados coletados, será realizado a transcrição para o programa Qui Quadrado e Microsoft Excel Starter 2010. Por fim será analisado utilizando gráficos e tabelas, os Estilos de Vida e suas consequências na saúde dos acadêmicos.

6 ASPECTOS ÉTICOS

O projeto de pesquisa somente será realizado após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP). Respeitando normas estabelecidas pelo Conselho Nacional de Saúde por meio da Resolução 466/12, outorgada pelo Decreto 93.333 de 12 de dezembro de 2012, tratando-se das Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisas onde envolva seres humanos. Por meio da aprovação do CEP, será assim aplicado o TCLE.

6.1 RISCOS

Os riscos mínimos serão a quebra não intencional do sigilo sobre as informações dadas pelos participantes no estudo em questão.

6.2 BENEFÍCIOS

Os benefícios estão relacionados ao conhecimento do estilo de vida dos acadêmicos do curso de medicina da ITPAC-PORTO, para identificar os possíveis malefícios a saúde de tais alunos.

7 DESFECHO

7.1 DESFECHO PRIMÁRIO

Espera-se encontrar um habito de vida comprometido, com aumento de peso, comprometimento do sono, sedentarismo, auto índice de estresse, uso indiscriminado

de álcool e drogas, predisposição aos fatores de risco a doenças crônicas, etc. Dados semelhantes foram avaliados por Barbosa et al., (2015).

7.2 DESFECHOS SECUNDÁRIOS

Com os resultados coletados a partir desta pesquisa, é possível se fazer mais presente nos estilos de vida dos acadêmicos de medicina da ITPAC-Porto, através de programas ou campanhas esclarecedoras, objetivando a prevenção de um indesejado habito de vida, e combatendo os maus hábitos já existentes. Podendo ser esse combate e prevenção por meio de palestras, semana ou dia D de combate e conscientização do estilo de vida maléfico, com auxílio dos professores, médicos e demais profissões da saúde, coordenadores e próprios acadêmicos de medicina, com a finalidade de reduzir os possíveis problemas futuros.

9 ORÇAMENTO

Tabela 1 – Recursos Materiais para Questionário.

RECURSOS MATERIAIS			
ITENS	QDE	VALOR UNT (R\$)	VALOR TOTAL (R\$)
Resma de folha A4 Chamex Office 500 folhas	2	15,00	30,00
Caneta Bic	10	1,00	10,00
Impressão cor preto e branco	800	0,50	400,00
Caixa de Grampos 1000 und	1	7,00	7,00
Subtotal 1			447,00

Tabela 2 – Recursos Materiais para Sensibilização.

RECURSOS MATERIAIS			
ITENS	QDE	VALOR UNT (R\$)	VALOR TOTAL (R\$)
Resma de folha A4 Chamex Office 500 folhas	2	15,00	30,00
Caixa de Grampos 1000 und	1	7,00	7,00
Formatação de arte (folder)	1	30,00	30,00
Impressão de Folder	800	1,00	800,00
Subtotal 2			837,00

Tabela 3 – Recursos Humanos

RECURSOS HUMANOS			
ITENS	QDE	VALOR UNT (R\$)	VALOR TOTAL (R\$)
Combustível	20 Litros	4,20	84,00
Subtotal			84,00

Tabela 4 – Total

TOTAL	
CATEGORIAS	VALOR (R\$)
Subtotal 1	447,00
Subtotal 2	837,00
Subtotal 3	84,00
TOTAL DE GASTOS	1.368,00

As despesas para realização do projeto de pesquisa serão custeadas pelos acadêmicos pesquisadores de graduação do curso de Medicina, Renata Karoliny Batista Lopes e Tarcis Roberto Almeida Guimarães, do Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos do município de Porto Nacional – TO.

REFERÊNCIAS

AÑES, C.R.R.; REIS, R.S.; PETROSKI, E.L. Versão brasileira do questionário "estilo de vida fantástico": tradução e validação para adultos jovens. **Arq. Bras. Cardiol**, São Paulo, v. 91, n. 2, agosto, 2008.

ASSUPÇÃO L.O.T., MORAIS P.P., FONTOURA H. Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida. 2011.

BARBOSA, R.R. et al. Estudo sobre Estilos de Vida e Níveis de Estresse em Estudantes de Medicina. **Internacional Journal of Cardiovascular Sciences**, v. 28, n. 4, p. 313-319, 2015.

BRITO, B.J.Q.; GORDIA, A.P.; QUADROS, T.M.B. Estilo de Vida de Estudantes Universitários: Estudo de Acompanhamento Durante os Dois Primeiros Anos do Curso de Graduação. **Medicina**, Ribeirão Preto, v. 49, n. 4, p. 293-302, 2016.

CARDOSO, B.A.P. et al. A relação estilo de vida e tabagismo entre acadêmicos de enfermagem. **Rev. Eletr. Enf**, v. 11, n. 2, p. 368-74, 2009.

FIEDLER, P.T.. *Avaliação da qualidade de vida do estudante de medicina e da influência exercida pela formação acadêmica*. São Paulo, 2008.

FURTADO, E.S. et al. Avaliação do estresse e das habilidades sociais na experiência acadêmica de estudantes de medicina de uma universidade do Rio de Janeiro. **Interação em Psicologia**, v. 7, n. 2, p. 43-51, 2003.

MARINHO, C.S. *Estilo de vida e indicadores de saúde de estudantes universitários da uniplac*. Agosto, 2002.

LOUREIRO, E., MCINTYRE, T., CARDOSO, R.M., FERREIRA M.A. A relação entre o stress e os estilos de vida nos estudantes de medicina da faculdade de medicina do Porto. **Acta Med Port**, v. 21, p. 209-214, 2008.

MINAYO M.C.S., HARTZ Z.M.A., BUSS P.M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 5, n. 1, p. 7-18, 2000.

MOTA, M.C. et al. Estilo de Vida e Formação Médica: Impacto Sobre o Perfil Nutricional. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 36, n. 3, p. 358-368, 2012.

NAHAS, M.V. e GARCIA, L.M.T. Um pouco de história, desenvolvimentos recentes e perspectivas para a pesquisa em atividade física e saúde no Brasil. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v. 24, n. 1, p. 135-48, jan. /mar., 2010.

PORTO, E.F., et al. Como o estilo de vida tem sido avaliado: revisão sistemática. **Acta Fisiatr.**, v. 22, n. 4, p. 199-205, novembro, 2015.

RAMIS T.R, MIELKE G.I., HABEYCHE E.C., OLIZ M.M., AZEVEDO M.R., HALLAL P.C. Tabagismo consumo de álcool em estudantes universitários: prevalência e fatores associados. **Rev Bras Epidemiol**, v. 15, n. 2, p. 376-85, 2012.

RIBEIRO, I.S., et al. Estilo de vida e bem-estar de estudantes da área da saúde. **Enfermería Actual de Costa Rica**, San José, v. 34, Jan./Jun., 2018.

SEBOLD, L. F., RADÜNZ, V.; CARRARO, T. E. Percepções sobre cuidar de si, promoção da saúde e sobrepeso entre acadêmicos de enfermagem. **Escola Anna Nery Revista de Enfermagem**, v. 15, n. 3, p. 536-541, 2011.

VECCHIA R.D., RUIZ T., BOCCHI S.C.M., CORRENTE J.E. Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. **Rev Bras Epidemiol**, v. 8, n. 3, p. 246,52, 2005.

APÊNDICE

APENDICE A = Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Convidamos o (a) senhor (a) para participar da Pesquisa “AVALIAÇÃO DO ESTILO DE VIDA DOS ESTUDANTES DE MEDICINA DO ITPAC-PORTO”, sob a responsabilidade dos pesquisadores, Renata Karoliny Batista Lopes e Tarcis Roberto Almeida Guimarães e seu orientador Professor Guilherme Vaz Burns, os quais pretendem avaliar os estilos de vida, e seus possíveis malefícios para saúde dos estudantes de medicina do Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos Porto Nacional.

Sua participação é voluntária e se dará por sua disposição em responder o Questionário de Pesquisa.

Os riscos que a pesquisa oferece ao participante são relacionados à exposição do participante por eventual extravio dos documentos da pesquisa. A fim de minimizar esse risco, as fichas dos questionários serão anônimas, com somente algumas identificações básicas como idade, sexo e período. E apenas os autores terão acesso a essas informações.

Se depois de consentir em sua participação o senhor (a) desistir de participar, tem o direito e a liberdade de retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, seja antes ou depois da coleta dos dados, independente do motivo e sem nenhum prejuízo a sua pessoa. O (a) senhor (a) não terá nenhuma despesa e também não receberá nenhuma remuneração. Os resultados da pesquisa serão analisados e publicados, mas sua identidade não será divulgada, sendo guardada em sigilo.

Consentimento Pós-Informação:

Eu, _____,
portador do CPF: _____, fui informado sobre o que o pesquisador quer fazer e porque precisa da minha colaboração, e entendi a explicação. Por isso, eu concordo em participar do projeto, sabendo que não vou ganhar nada e que posso desistir quando quiser.

Assinatura do participante

Assinatura do Pesquisador Responsável

Data: ____/____/____

Renata Karoliny Batista Lopes- 63 99285-1439

Tarcis Roberto Almeida Guimarães- 87 98837-0699

Guilherme Burns – 63 9 9958 6593

ANEXOS

ANEXO A

QUESTIONÁRIO ESTILO DE VIDA FANTÁSTICO

NOME: _____

SEXO F () M () IDADE: _____ PERÍODO: _____

MORADIA SÓ () AMIGOS () FAMÍLIA () PENSIONATO () OUTROS ()

FAMILIA E AMIGOS	Tenho alguém para conversar as coisas que são importantes para mim. () Quase nunca () Raramente () Algumas vezes () Com relativa frequência () Quase sempre
	Dou e recebo afeto. () Quase nunca () Raramente () Algumas vezes () Com relativa frequência () Quase sempre
ATIVIDADES	Sou vigorosamente ativo pelo menos durante 30 minutos por dia (corrida, bicicleta etc.) () Menos de 1 vez por semana () 1-2 vezes por semana () 3 vezes por semana () semana 4 vezes por semana () 5 ou mais vezes por semana
	Sou moderadamente ativo (jardinagem, caminhada, trabalho de casa). () Menos de 1 vez por semana () 1-2 vezes por semana () 3 vezes por semana () semana 4 vezes por semana () 5 ou mais vezes por semana

NUTRIÇÃO	Como uma dieta balanceada. ☐ Quase nunca ☐ Raramente ☐ Algumas vezes ☐ Com relativa frequência ☐ Quase sempre
	Freqüentemente como em excesso (1) açúcar, (2) sal, (3) gordura animal (4) bobagens e salgadinhos ☐ Quatro itens ☐ Três itens ☐ Dois itens ☐ Um item ☐ Nenhum
	Estou no intervalo de ____ quilos do meu peso considerado saudável ☐ Mais de 8 kg ☐ 8kg ☐ 6kg ☐ 4kg ☐ 2kg
CIGARRO E DROGAS	Fumo cigarros. ☐ Mais de 10 por dia ☐ 1 a 10 por dia ☐ Nenhum nos últimos 6 meses ☐ Nenhum no ano passado ☐ Nenhum nos últimos cinco anos
	Uso drogas como maconha e cocaína. ☐ Algumas vezes ☐ Nunca
	Abuso de remédios ou exagero. ☐ Quase diariamente ☐ Com relativa frequência ☐ Ocasionalmente ☐ Quase nunca ☐ Nunca
	Ingiro bebidas que contêm cafeína (café, chá ou “colas”). ☐ Mais de 10 vezes por dia ☐ 7 a 10 vezes por dia ☐ 3 a 6 vezes por dia ☐ 1 a 2 vezes por dia ☐ Nunca
	Minha ingestão média por semana de álcool é: ____ doses. ☐ Mais de 20 ☐ 13 a 20 ☐ 11 a 12 ☐ 8 a 10 ☐ 0 a 7

ÁLCOOL	Bebo mais de quatro doses em uma ocasião. () Diariamente () Com relativa frequência () Ocasionalmente () Quase nunca () Nunca Dirijo após beber () Algumas vezes () Nunca
SONO, CINTO DE SEGURANÇA, ESTRESSE E SEXO SEGURO	Durmo bem e me sinto descansado () Quase nunca () Raramente () Algumas vezes () Com relativa frequência () Quase sempre Uso cinto de segurança. () Nunca () Raramente () Algumas vezes () A maioria das vezes () Sempre Sou capaz de lidar com o estresse do meu dia-a-dia. () Quase nunca () Raramente () Algumas vezes () Com relativa frequência () Quase sempre Relaxo e desfruto do meu tempo de lazer. () Quase nunca () Raramente () Algumas vezes () Com relativa frequência () Quase sempre Pratico sexo seguro. () Quase nunca () Raramente () Algumas vezes () Com relativa frequência () Quase sempre
TIPO DE COMPORTAMENTO	Aparento estar com pressa. () Quase sempre () Com relativa frequência () Algumas vezes () Raramente () Quase nunca

	Sinto-me com raiva e hostil. ()Quase sempre ()Com relativa freqüência ()Algumas vezes ()Raramente ()Quase nunca
INSTROPECÇÃO	Penso de forma positiva e otimista. ()Quase nunca ()Raramente ()Algumas vezes ()Com relativa freqüência ()Quase sempre
	Sinto-me tenso e desapontado. ()Quase sempre ()Com relativa freqüência ()Algumas vezes ()Raramente ()Quase nunca
	Sinto-me triste e deprimido. ()Quase sempre ()Com relativa freqüência ()Algumas vezes ()Raramente ()Quase nunca
TRABALHO	Estou satisfeito com meu trabalho ou função. ()Quase nunca ()Raramente ()Algumas vezes ()Com relativa freqüência ()Quase sempre