

Enferm Bras 2019;18(5):691-9

<http://doi.org/10.33233/eb.v18i5.2753>

## REVISÃO

### O estilo de vida dos estudantes de enfermagem pelo mundo

Ana Luisa de Souza Carvalho\*, Geilsa Soraia Cavalcanti Valente, D.Sc.\*\*

*\*Enfermeira, Mestranda do Programa de Pós-Graduação em ciências do cuidado em Saúde, Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa, Universidade Federal Fluminense, Bolsista da Coordenação de Apoio a Pesquisa no Ensino Superior – CAPES, \*\*Enfermeira, Professora Associado I do Departamento de Fundamentos de Enfermagem e Administração da Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa, Universidade Federal Fluminense, RJ*

Recebido em 21 de janeiro de 2019; aceito em 19 de setembro de 2019.

**Correspondência:** Ana Luisa de Souza Carvalho, Rua Dr. Celestino, 74, sala 41, Centro, Niterói

Ana Luisa de Souza Carvalho: analuisa16@hotmail.com

Geilsa Soraia Cavalcanti Valente: geilsavalente@yahoo.com.br

## Resumo

**Introdução:** Frente à importância da enfermagem e a constante formação de acadêmicos na área, é relevante observar a propriedade e domínio deles sobre bons hábitos de promoção da saúde e prevenção de doenças ensinados nas Universidades. **Objetivo:** Conhecer os estilos de vida dos estudantes de enfermagem nos diferentes lugares do mundo. **Métodos:** Revisão integrativa realizada na Medline e Scopus, com artigos em inglês e português, publicados entre início de 2013 e setembro de 2018. Os descritores foram "estudantes de enfermagem" AND "estilo de vida". **Resultados:** Encontraram-se 79 artigos na Scopus e 164 na Medline e, após a implementação dos critérios, foram usados 13 e 2 artigos respectivamente para composição da revisão. **Conclusão:** Há déficits nos domínios Meio Ambiente e Psicológico da vida do acadêmico, que culminam em problemas de saúde mental e física. Aspectos institucionais como altas cobranças e falta de espaços benéficos ao aluno têm impacto neste resultado. A instituição precisa assumir o papel de corresponsável pela saúde desta população, criando e implementando estratégias de promoção a saúde, facilitando a adesão a um estilo de vida melhor.

**Palavras-chave:** estudantes de enfermagem, estilo de vida, comportamentos relacionados com a saúde.

## Abstract

### *The life style of nursing students around the world*

**Introduction:** Facing the importance of nursing and the constant training of academics in the area, it is relevant to observe their ownership and mastery of good habits of health promotion and prevention of diseases taught in universities. **Aim:** To know the lifestyles of nursing students in different parts of the world. **Methods:** Integrative review carried out in Medline and Scopus, with articles in English and Portuguese, published between early 2013 and September 2018. The descriptors were "nursing students" and "lifestyle". **Results:** 79 articles were found in Scopus and 164 in Medline, and after the implementation of the criteria, 13 and 2 articles were used respectively for review composition. **Conclusion:** There are deficits in the Environment and Psychology domains of the academic life, which culminate in mental and physical health problems. Institutional aspects such as high charges and lack of beneficial spaces for the student have an impact on this result. The institution needs to assume the role of co-responsible for the health of this population, creating and implementing health promotion strategies, facilitating adherence to a better lifestyle.

**Key-words:** nursing student, life style, health behavior.

## Resumen

### Estilo de vida de estudiantes de enfermería por el mundo

**Introducción:** Frente a la importancia de la enfermería y la constante formación de académicos en el área, es relevante observar la propiedad y dominio de ellos sobre buenos hábitos de promoción de la salud y prevención de enfermedades enseñadas en las Universidades. **Objetivo:** Conocer los estilos de vida de los estudiantes de enfermería en los diferentes lugares del mundo. **Métodos:** Revisión integradora realizada en Medline y Scopus, con artículos en inglés y portugués, publicada entre principios de 2013 y septiembre de 2018. Los descriptores fueron "estudiantes de enfermería" y "estilo de vida". **Resultados:** Se encontraron 79 artículos en Scopus y 164 en Medline, y después de la implementación de los criterios, se usaron 13 y 2 artículos respectivamente para la composición de la revisión. **Conclusión:** Hay déficit los campos medio ambiente y psicológico de la vida del académico, que culminan en problemas de salud mental y física. Los aspectos institucionales como altas cobranzas y falta de espacios benéficos al alumno tienen impacto en este resultado. La institución necesita asumir el papel de corresponsable por la salud de esta población, creando e implementando estrategias de promoción a la salud, facilitando la adhesión a un estilo de vida mejor.

**Palabras-clave:** estudiantes de enfermería, estilo de vida, conductas relacionadas con la salud.

## Introdução

O estilo de vida é um conjunto de estruturas mediadoras que refletem uma totalidade de atividades, atitudes e valores sociais [1]. Os estilos de vida causam grande impacto na morbidade, bem-estar, qualidade de vida, mortalidade e são os principais responsáveis por doenças crônicas [2]. Desta forma, pode-se afirmar que o estilo de vida é fundamental para a manutenção da saúde individual e coletiva.

Os acadêmicos de enfermagem vivenciam em média cinco anos de graduação e, neste caminhar, o estudante lida com um ambiente diferente daquele em que esteve por toda a vida, podendo percebê-lo como ameaça ou desafio, e ser induzido a estresse e tensão, podendo levá-lo a alterações comportamentais e no estilo de vida [3].

Ao reconhecer a importância da enfermagem, e saber que a cada ano se formam acadêmicos cujo dever é fazer e saber fazer cuidado em saúde, o primeiro ponto a observar é se estes acadêmicos apreenderam e têm propriedade e domínio sobre hábitos de promoção à saúde e prevenção de doenças, ensinados nas Universidades. Portanto, este estudo objetivou: conhecer os estilos de vida dos estudantes de enfermagem nos diferentes lugares do mundo, a fim de responder à pergunta: Como é o estilo de vida dos estudantes de enfermagem pelo mundo?

## Material e métodos

Trata-se de uma revisão de literatura realizada nas bases de dados Medline via Pubmed e Scopus via Portal CAPES. Os critérios de inclusão foram artigos em inglês e português, com recorte temporal de início de 2013 a setembro de 2018. Os descritores utilizados foram estudantes de enfermagem e estilo de vida, em inglês *nursing student* e *life style*, através do operador booleano AND.

Na Scopus, foram encontrados 79 artigos, estando 20 dentro dos critérios de inclusão estabelecidos anteriormente, para a leitura. Na Pubmed, foram encontrados 164 artigos, sendo 22 dentro dos critérios de inclusão e 15 repetidos da Scopus, restando 7 para a leitura, conforme fluxograma de busca (Figura 1)

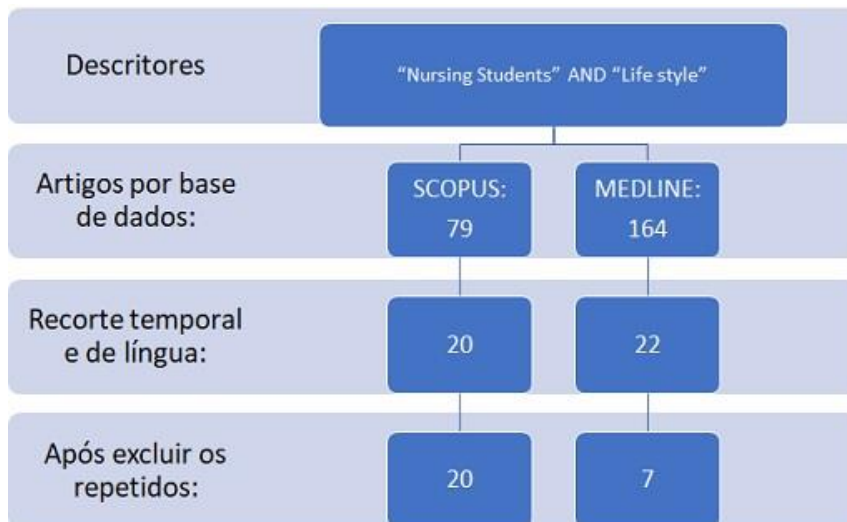


Figura 1 - Fluxograma de busca.

Foram lidos os 27 artigos remanescentes e deles foram utilizados 14 para a composição do estado da arte, conforme o quadro sinóptico seguinte (Quadro I).

Quadro I – Artigos selecionados.

	Título	Autores	Ano de publicação	Periódico
S C O P U S	Daytime sleepiness and related factors in nursing students	Demir G.	2017	Nurse Education Today
	Are first-year nursing students' lifestyles coherent with their future career?	Rodríguez-Gazquez M, Chaparro-Hernandez S, González-López JR.	2017	International Journal of Nursing Practice
	Relationship of lifestyle with academic achievement in nursing students	Heidari M, Borujeni MB, Borujeni MG, Shirvani M.	2017	Journal of Clinical and Diagnostic Research
	Depression, anxiety and symptoms of stress among baccalaureate nursing students in Hong Kong: A cross-sectional study	Cheung T et al.	2016	International Journal of Environmental Research and Public Health
	Quality of life of undergraduate nursing students	Moura IH, Nobre RS, Cortez RMA, Campelo V, Macedo SF, Silva ARV.	2016	Revista Gaúcha de Enfermagem
	Predictors of health behaviors in Turkish female nursing students	Kara B, Işcan B.	2016	Asian Nursing Research
	Lifestyles of nursing students from a Colombian public university	Rodríguez-Gázquez MA, Chaparro-Hernández S, González-López JR	2016	Investigación y Educación en Enfermería
	Analysis of over-the-counter medicines use among nursing students	Mlinar S, Malnaršič RR.	2015	Vojnosanitetski Pregled
	Health-promoting behaviors and their association with certain demographic characteristics of nursing students of Tehran City in 2013	Hosseini M, Ashktorab T, Taghdisi MH, Vardanjani AE, Rafiei H.	2015	Global Journal of Health Science
	Knowledge of cardiovascular disease in Turkish undergraduate nursing students	Badir A, Tekkas K, Topcu S.	2015	European Journal of Cardiovascular Nursing
	Psychological distress and lifestyle of students: Implications for health promotion	Deasy C, Coughlan B, Pironom J, Jourdan D, Mcnamara PM.	2015	Health Promotion International
	Quality of the diet and lifestyles in health sciences students	Rizo-Baeza MM, González-Brauer NG, Cortés E.	2014	Nutrición Hospitalaria
Practicing self-care for nurses: A nursing program initiative	Blum CA.	2014	Online Journal of Issues in Nursing	
M E D L I N E	Should nurses be role models for healthy lifestyles? Results from a modified Delphi study	Kelly M, Wills J, Jester R, Speller V.	2017	J Adv Nurs
	An evaluation of the effectiveness of a dedicated health and well-being course on nursing students' health	Mc Sharry P, Timmins F.	2016	Nurse Educ Today

## Resultados

Em um estudo que objetivou avaliar os estilos de vida de estudantes de enfermagem do primeiro ano de duas universidades (uma na Espanha e outra na Colômbia), através do Questionário Estilo de Vida Fantástico, obteve como resultado populações semelhantes entre as Universidades, sem diferenças significativas na média de idade, sexo e estado civil. Observou-se que 73% dos estudantes da Espanha e 63,4% dos alunos da Colômbia tinham estilos de vida bons ou fantásticos. Quanto ao estilo de vida ruim, os alunos da Colômbia dobram a porcentagem em relação aos espanhóis [4].

Em pormenores, encontraram-se diferenças significativas no domínio Família e amigos, no qual os espanhóis recebem mais apoio do que os colombianos; Álcool e outras substâncias apontam que os colombianos evitam dirigir após beber álcool mais do que os espanhóis; na Introspecção, os colombianos pensam mais positivo do que os espanhóis; Outros comportamentos apontam o uso de cinto de segurança mais utilizado por espanhóis. Em outros domínios, apesar de não mostrar diferenças significativas entre as universidades, sugerem atenção aos dados, visto que os estudantes de enfermagem são em sua maioria jovens e por isso alguns comportamentos ainda podem ser modificados até a vida adulta [4].

Com o objetivo de determinar a relação entre comportamentos de promoção da saúde e características demográficas dos estudantes de enfermagem no Teerã em 2013, observou-se que os estudantes casados tinham mais comportamentos promotores de saúde quando comparados aos solteiros, e à medida que os alunos avançavam na graduação, a responsabilidade pela saúde aumentava e o gerenciamento do estresse era reduzido [5].

Os enfermeiros são vistos como profissionais cujo curso superior os educou quanto aos fundamentos de estilos de vida saudável e como prestadores de serviços de saúde que, por não realizarem as atividades necessárias para um estilo de vida saudável, acabam por comprometer seu desempenho enquanto prestador de serviços voltados para a saúde. Frente a esta contradição, o ponto chave é por que motivo a não adesão dos estudantes de enfermagem aos comportamentos de promoção a saúde e estilo de vida saudável [5].

Ao analisar a qualidade de vida de estudantes de graduação em enfermagem no estado do Piauí - Brasil, os domínios Físico e Relações Sociais obtêm melhores resultados e, por outro lado, os domínios Psicológicos e Meio Ambiente encontraram-se mais prejudicados, presumivelmente devido às dificuldades encontradas durante a graduação. O número de filhos foi a única variável estudada que interferiu estatística e negativamente no desempenho dos acadêmicos [6].

Ao ponderar os aspectos relacionados ao estilo de vida dos graduandos, como carga horária extensa, relação professor-aluno, falta de espaços de acolhimento e lazer, pouco tempo de sono/repouso, hábitos alimentares inadequados, inatividade física, ansiedade/angústia constante pela cobrança do desempenho acadêmico, entre outros, nota-se que o ambiente universitário pode não promover ou prejudicar a qualidade de vida, principalmente dos acadêmicos de Enfermagem, que têm experiências ímpares relacionadas às condições precárias de trabalho, ao contato com indivíduos doentes e à realização de procedimentos podem ser mais impactantes [6].

Ao determinar a prevalência de sonolência diurna em estudantes de Enfermagem e os fatores associados a ele, na Turquia, nota-se a alta sonolência diurna na adolescência, e, portanto, um padrão de sono irregular é experimentado por muitos estudantes. Devido aos intensivos e cansativos programas de educação dos profissionais de saúde, os alunos sacrificam horas de sono, a provar-se pelo tempo médio de sono de estudantes de enfermagem, de 12h durante a semana e 14h por fim de semana. Os que mais sofreram de sonolência diurna foram: casados; consumidores de chá ou café, autorrelato insucesso acadêmico; aqueles que usavam internet durante a manhã; alunos que não têm quarto próprio ou que o dividem com alguém [7].

Ao tratar da prevalência de depressão, ansiedade e sintomas de estresse entre estudantes de bacharel em enfermagem, em Hong Kong, foram identificados dentre tantos (idade, período do curso, etc.), os fatores de estilo de vida, que surgem como contribuintes expressivos para o déficit na saúde mental destes estudantes, a citar a falta de exercício, de lazer e de descanso, dietas desequilibradas e falta de tempo sozinho [8].

Com o objetivo de investigar o conhecimento sobre doença cardiovascular e seus fatores de risco entre universitários de Enfermagem na Turquia, com ênfase na compreensão da doença cardiovascular como a principal causa de mortalidade e morbidade, atestou-se que os estudantes de Enfermagem possuem alto conhecimento sobre doenças cardiovasculares, apesar de haver lacunas, como acerca dos fatores de risco modificáveis e prevenção. Apesar disto, os estudantes de Enfermagem não praticam o que sabem. Em teoria e prática, as fragilidades são alimentação desbalanceada e a ausência da prática regular de exercício, mas a maioria tinha Índice de Massa Corporal e circunferência de cintura adequada e não fumava [9].

Ao examinar o estilo de vida e sua relação com sofrimento psíquico e enfrentamento entre estudantes do ensino superior em uma universidade da Irlanda, acharam-se múltiplos fatores de riscos comportamentais em alunos de nível superior e suas altas taxas, como: 93% consumiam álcool e 17,3% eram tabagistas; 26,3% referiram dieta insalubre ou insegura; 26,0% eram sedentários. Ademais, 41,9% relataram intenso sofrimento psicológico, sendo as mulheres e estudantes de Enfermagem mais estressados quando comparados aos homens e seus colegas de formação [10].

Quanto à prevalência de uso de medicamentos isentos de prescrição médica entre estudantes de Enfermagem e às características sociodemográficas, o uso de medicamentos de venda livre é significativamente alto entre as mulheres, principalmente aquelas com idade avançada, cujo uso dos medicamentos associa-se à finalidade de aliviar pequenos problemas psicológicos; outro grupo que faz uso destes fármacos são estudantes que residem em áreas rurais, a fim de tratar doenças de pele [11].

Ao examinar o impacto de fatores sociodemográficos e comportamentos relacionados à saúde de mães sobre os comportamentos de saúde de suas filhas estudantes de bacharelado em Enfermagem, revela-se a cultura como fator contribuinte para comportamentos de saúde, pois dentre as estudantes de enfermagem, aquelas que frequentavam o primeiro ano da faculdade, com maiores níveis de percepção de saúde e cujas mães tinham melhores comportamentos de saúde, tinham mais chances de ter melhores hábitos de saúde [12].

Com base em pesquisas consultadas, a transição para a faculdade é como um gerador de efeitos negativos nas escolhas de estilo de vida, culminando em sedentarismo, obesidade e estresse. Apesar de supor que o conhecimento e habilidades adquiridos nos cursos da saúde induzam os alunos a adotarem bons comportamentos e estilos de vida, o estado de saúde destes profissionais pode ser inferior ao da população geral [13].

Visando analisar os estressores comuns aos estudantes e enfermeiros e a importância da prática do autocuidado para combater o estresse e promover a saúde, conclui-se que apesar de enfermeiros serem ensinados a cuidar dos outros, muitas vezes relutam em tomar o tempo necessário para o autocuidado ou têm dificuldade em encontrar atividades que correspondam aos seus interesses e sejam facilmente assimilados em suas vidas, podendo melhorar sua qualidade de vida [14].

Destacam-se ainda diferenças consideráveis quando comparados dados em outros países, e isto se deve às diferentes culturas e modelos educacionais dos estudantes de enfermagem pelo mundo. Neste sentido, alguns autores julgam a carga horária de aulas na graduação em Enfermagem no Brasil muito elevada, o que, para eles, pode impossibilitar a adoção de estilo de vida saudável [7].

Portanto, sugerem-se mudanças no estilo de vida destes sujeitos a fim de harmonizar a vida pessoal e estudantil e assegurar seu bem-estar, além de poder contar com os serviços de saúde do campus para promover a saúde de seus acadêmicos através de estratégias efetivas [8]. Posto isto, é essencial que as instituições universitárias de Enfermagem fomentem e executem projetos de intervenções educativas voltados para melhoria dos comportamentos prejudiciais à saúde. As universidades devem não só formar profissionais, mas promover saúde e bem-estar daqueles que pertencem a ela, atentando-se aos hábitos nocivos identificados [4].

Na determinação da correlação entre estilo de vida e desempenho acadêmico em estudantes de Enfermagem, assim como em outros estudos análogos, o ensino sobre estilo de vida saudável pode melhorar o desempenho dos acadêmicos, isto é, ao integrar no currículo das universidades a Educação em saúde voltada para promoção de estilo de vida saudável, haverá o aumento na eficiência e eficácia dos alunos ao realizarem seu papel no desenvolvimento da sociedade [14].

Apesar de algumas hipóteses provisórias sobre as causas de comportamentos pouco saudáveis de estudantes, o motivo ainda não está claro, mas deve ser esclarecido. Um ponto a ser trabalhado é a construção de um currículo que incorpore cursos de promoção da saúde baseados em evidências com ênfase na nutrição e exercícios físicos regulares e adequados, que



encoraje bons comportamentos e a promoção de estilo de vida saudável entre os estudantes de enfermagem, tornando-os assim modelos positivos e melhorando a efetividade de seus aconselhamentos aos pacientes [9].

Diversos autores salientam a importância da atuação das universidades para a melhoria dos estilos de vida, saúde e qualidade de vida dos graduandos. Assim, deve haver iniciativas de educação em saúde nos campi da área de saúde, incluindo disponibilidade de serviços de aconselhamento, de psicologia, de orientação de pares e esquemas financeiros para reduzir a necessidade de os alunos trabalharem a tempo inteiro [10]; desenvolver intervenções para criar ou aprimorar comportamentos saudáveis e diminuir condutas perigosas à saúde [15].

Neste contexto, sugerem-se estratégias para a prática de atividade física, de conversa sobre alimentação saudável, de estudo, e disponibilidade de psicólogos, assistente social, enfermeiro e outros, para melhorar a qualidade de vida dos acadêmicos [6]; além da recomendação de programas de educação em saúde focados na atividade física regular e mudanças positivas nos hábitos alimentares [14].

Em um estudo, Delphi que explorou a expectativa de que os enfermeiros devem ser modelos para comportamentos saudáveis, concluiu-se que o modelo ideal era aquele que lutou contra comportamentos não saudáveis e obteve êxito em sua jornada. Entretanto, a mudança comportamental era bem mais complexa do que simplesmente imitar o exemplo ali exposto, sendo inútil e irrealista o modelo saudável conceituado na orientação política e profissional, além de polemizar o quanto a escolha e os comportamentos dos indivíduos podem ser ditados por entidades profissionais ou empregadores, modo de regimento este, rejeitado pelos empregados. Ademais, para o estilo de vida saudável dos empregados, estes devem assumir sua responsabilidade e os empregadores devem estar preparados para melhor apoiá-los a atender a tal expectativa. [16].

Ao avaliar a efetividade de um módulo de saúde e bem-estar na saúde de estudantes de Enfermagem na Irlanda, onde um grupo recebeu como intervenção a introdução de um programa educacional e o outro grupo não a recebeu, foi concluído que a intervenção aumentou os níveis de atividade física a curto prazo; ambos os grupos tiveram aumento no peso e IMC, mas o grupo controle teve um aumento acentuado; houve melhora na saúde mental do grupo que recebeu a intervenção. É preocupante que as mudanças significativas tenham sido a curto prazo sem conseguirem sustentá-las, e que tenha havido até então poucas e limitadas tentativas de intervenções direcionadas voltadas para a população de estudantes universitários em outros estudos [13].

Em meio às intervenções comportamentais de saúde específicas, há a forte recomendação de implementar as habilidades de gerenciamento do estresse como parte obrigatória de todos os currículos de graduação, inclusive de Enfermagem, no primeiro ano para o reconhecimento da natureza estressante deste ciclo, para garantir a saúde de nossos futuros profissionais [13].

Os atuais acadêmicos de enfermagem serão os enfermeiros de amanhã e, por isso, devem comportar-se de forma a promover a própria saúde, para que acrescido de seus conhecimentos, estejam aptos para sua função de cuidar do próximo. O enfermeiro é primordial na construção e execução de estratégias de promoção a saúde, bem-estar e qualidade de vida, visto que tais atividades fazem parte dos ofícios da Enfermagem. Então, o período de graduação é o momento de alcance destes objetivos, pois há indivíduos competentes para tal, e porque as universidades em saúde são espaços de formação profissional com inúmeras oportunidades para promover o desenvolvimento do potencial máximo de saúde de seus alunos [15].

Ademais, não há uma definição consensual para Qualidade de Vida que a explique em sua totalidade por abarcar perspectivas individuais de cada um e por isso a universidade deve empenhar-se a conhecer as necessidades dos seus alunos e buscar implantar estratégias de promoção à saúde e qualidade de vida [6]. Dentre o que se espera das instituições de ensino, destaca-se mais pesquisas que busquem determinar a causalidade dos estilos de vida precários, principalmente sedentarismo e maus hábitos alimentares [9], além de intervenções de promoção à saúde de forma ampla, visando melhorar múltiplos comportamentos ao invés de um único [10].

As pesquisas acerca da Qualidade de Vida (QV) dos estudantes universitários tiveram início na década de 1980, e o interesse na temática vem aumentando significativamente apesar de não haver ênfase no estudo para os graduandos de Enfermagem [6]. Possivelmente, o crescente interesse se dê pela associação de fatores estressantes externos que interfiram na qualidade de vida dos estudantes durante a formação acadêmica. Realizar este tema de pesquisa nas faculdades de saúde por todo o mundo facilitaria a elaboração de melhores estratégias para melhorar o estilo de vida de seus alunos [4].

## Discussão

É possível evidenciar o quanto o estilo de vida de estudantes da Colômbia, na América Latina, mostra-se inferior quando comparado à Espanha, na Europa [4]. Este fato pode mostrar a relação de processos históricos e construção de políticas nacionais de saúde de cada país com o seus impactos e desenvolvimento do estilo de vida da população, tendo em vista que a Colômbia foi colônia espanhola até 1810. É possível ratificar o exposto, ao abordar a saúde enquanto produto das formas de organização social, a citar acesso à educação, emprego, renda, etc., as quais podem gerar grandes desigualdades nos níveis de vida [17].

Estudos evidenciam que conforme avançam no curso de graduação e se casam, os indivíduos aderem a melhores hábitos de vida, aprendendo a gerir estresse, responsabilizando-se por si e, conseqüentemente, melhorando o desempenho na profissão [5]. Isto mostra, sob uma visão micro, como o tempo ajuda a aperfeiçoar a rotina de um grupo, assim como a visão macro acerca dos comportamentos de uma população e a construção de seu estilo de vida a partir de aspectos históricos, a longo prazo.

Em estudo realizado no estado do Piauí, Brasil, observou-se que os domínios Psicológico e Meio Ambiente foram os mais prejudicados, e é possível associá-los ao recente e ainda não amplamente discutido e implementado conceito de Escola Promotoras de Saúde [6], que surgiu na década de 80 com três componentes fundamentais e inter-relacionados: a educação para saúde com enfoque integral baseado nas necessidades dos estudantes durante seu desenvolvimento escolar; criação e preservação de ambiente e entorno saudáveis estendendo-se do aspecto físico até psicossociais; provisão de serviços de saúde integral [18].

O domínio Psicológico tem estreita relação com alguns estudos, como o que se refere à sonolência diurna [7]; a prevalência de depressão, ansiedade e sintomas de estresse [8]; o estilo de vida e sua relação com sofrimento psíquico e enfrentamento entre estudantes do ensino superior [10]; aos estressores comuns aos estudantes e enfermeiros e o autocuidado. Foram citados variados fatores de risco, mas se observaram dois fatores comuns: o sedentarismo e a dieta inadequada [19].

Todos os objetos dos estudos citados podem culminar em fadiga, descrita como "uma sensação opressiva e sustentada de exaustão e de capacidade diminuída para realizar trabalho físico e mental no nível habitual" [20], que pode ser atribuída a vários hábitos ou rotinas, como falta ou excesso de exercício, maus hábitos alimentares, abuso de álcool e drogas, algumas doenças e medicamentos, baixa qualidade do sono e estresse [21].

Neste contexto, depreende-se que as causas da fadiga em estudantes de graduação são: 44% relacionadas às características do curso como carga horária alta, excesso de disciplinas, avaliações e aulas exaustivas; 31,2% atribuída à sobrecarga diária e falta de tempo para realizar suas atividades, o que somam mais de 75% das queixas. Os outros 25% estão listados da seguinte forma: distúrbios de sono (26,4%); distância entre casa e faculdade e condições de transporte (22,2%); desgastes emocionais (19,6%); problemas de saúde ou financeiros, inadequação alimentar, esforço físico, falta de atividade física e dormir demais (9%); falta de lazer e descanso (6,3%); atividades extracurriculares ou aquelas sem relação com a formação profissional (5,8%); relacionamento interpessoal conflituoso (5,3%) e mudança de rotina (2,6%) [22].

Os estudantes de Enfermagem possuem alto conhecimento sobre doenças cardiovasculares, mas não praticam o que sabem [9]. O discurso fica mais eloquente ao saber que os riscos a saúde resultam não somente da informação do indivíduo, mas também da vontade pessoal, oportunidades e barreiras sociais [23].

Nesse contexto, conclui-se que o estilo de vida é o principal responsável pelas doenças crônicas, e tem grande impacto sobre a morbidade, mortalidade, bem-estar e qualidade de vida da população [24]. A promoção da saúde, e conseqüentemente as Escolas Promotoras de Saúde, não pode ser responsabilidade exclusiva do setor de saúde, mas resultado do esforço intersetorial e interdisciplinar, contando com instituições de saúde e de educação, cuja população envolvida possa atuar juntamente, por meio de ações críticas e reflexões sobre temas pertinentes a saúde da comunidade, para melhorar sua qualidade de vida [18].

## Conclusão

O presente estudo oferece uma visão global do estilo de vida de graduandos em enfermagem em alguns lugares do mundo, captando publicações de diferentes países e

continentes. De forma geral, é possível perceber déficits em alguns domínios da vida do acadêmico que culminam em problemas de saúde mental como estresse, ansiedade e depressão; patologias como obesidade e doenças crônicas não transmissíveis; e outros inconvenientes como sonolência diurna e adesão a medicamentos de venda livre.

Algumas questões relacionadas à instituição têm impacto negativo na saúde e qualidade de vida do estudante, como a alta carga horária demandada, cobranças intensas e falta de espaços voltados para o acolhimento e lazer. Assim, a instituição de ensino deve assumir seu papel de corresponsável pela saúde de quem nela se insere, criando e implementando estratégias de promoção a saúde de forma holística, intersetorial, equitativa, a partir de estudos que apontem suas deficiências, a contar com a participação social, numa cogestão bidirecional, tendo em vista que o estudante também pode contribuir com a promoção da sua saúde e dos seus pares.

Os recortes de idiomas e bases de dados apresentam-se como limitação do estudo e, para aprofundamento da temática, sugerem-se que novos estudos sejam feitos frente à ampliação do número de bases de dados e idiomas.

### Agradecimentos

Agradecimento a Coordenação de Apoio à Pesquisa no Ensino Superior (CAPES), pelo financiamento e concessão de bolsa de Mestrado.

### Referências

1. Organização Mundial da Saúde. Carta de Ottawa para a promoção da saúde. Lisboa: Divisão da educação para a saúde; 1986. Disponível em: [http://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/carta\\_ottawa.pdf](http://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/carta_ottawa.pdf)
2. Portugal. Ministério da Saúde (PT), Divisão-Geral da Saúde. Estilos de vida saudáveis. 2015. Disponível em: <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/estilos-de-vida-saudaveis.aspx>
3. Azevedo A, Faria L. Impacto das condições pessoais e contextuais na transição do ensino secundário para o ensino superior. *Revista da Universidade Fernando Pessoa* 2001;(6):257-69.
4. Rodriguez-Gazquez M, Chaparro-Hernandez S, González-López JR. Are first-year nursing students' lifestyles coherent with their future career? *Intern Journ Nurs Practice* 2017;23(2):1-7. <https://doi.org/10.1111/ijn.12511>
5. Hosseini M, Ashktorab T, Taghdisi MH, Vardanjani AE, Rafiei H. Health-promoting behaviors and their association with certain demographic characteristics of nursing students of Tehran City in 2013. *Global Journ Health Science* 2015;7(2):264-72. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v7n2p264>
6. Moura IH, Nobre RS, Cortez RMA, Campelo V, Macedo SF, Silva ARV. Quality of life of undergraduate nursing students. *Rev Gaúcha Enferm* 2016 jun;37(2):e55291. <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2016.02.55291>
7. Demir G. Daytime sleepiness and related factors in nursing students. *Nurse Educ Today* 2017;59:21-5. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2017.08.003>
8. Cheung T, Wong SY, Wong KY, Law LY, Ng K, et al. Depression, anxiety and symptoms of stress among baccalaureate nursing students in Hong Kong: A cross-sectional study. *Int J Environ Res Public Health* 2016;13(8):779. <https://doi.org/10.3390/ijerph13080779>
9. Badir A, Tekkas K, Topcu S. Knowledge of cardiovascular disease in Turkish undergraduate nursing students. *Eur J Cardiovasc Nurs* 2015;14(5):441-9. <https://doi.org/10.1177/1474515114540554>
10. Deasy C, Coughlan B, Pironom J, Jourdan D, Mcnamara PM. Psychological distress and lifestyle of students: Implications for health promotion. *Health Promot Int* 2015;30(1):77-87. <https://doi.org/10.1093/heapro/dau086>
11. Mlinar S, Malnaršič RR. Analysis of over-the-counter medicines use among nursing students. *Vojnosanit Pregl* 2015;72(9):794-800. <https://doi.org/10.2298/vsp140606068m>
12. Kara B, Işcan B. Predictors of Health Behaviors in Turkish Female Nursing Students. *Asian Nurs Res* 2016;10(1):75-81. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2015.12.001>



13. Mc Sharry P, Timmins F. An evaluation of the effectiveness of a dedicated health and well being course on nursing students' health. *Nurse Educ Today* 2016;44:26-32. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.05.004>
14. Heidari M, Borujeni MB, Borujeni MG, Shirvani M. Relationship of lifestyle with academic achievement in nursing students. *J Clin Diagn Res* 2017;11(3): JC01-JC03. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2017/24536.9501>
15. Rodríguez-Gázquez MA, Chaparro-Hernández S, González-López JR. Lifestyles of nursing students from a Colombian public university. *Invest Educ Enferm* 2016;34(1):94-103. <https://doi.org/10.17533/udea.iee.v34n1a11>
16. Kelly M, Wills J, Jester R, Speller V. Should nurses be role models for healthy lifestyles? Results from a modified Delphi study. *J Adv Nurs* 2017;73(3):665-678. <https://doi.org/10.1111/jan.13173>
17. Anais da 8 Conferência Nacional de Saúde; 1986; Brasília: Ministério da Saúde; 1987. Disponível em: [http://www.ccs.saude.gov.br/cns/pdfs/8conferencia/8conf\\_nac\\_anais.pdf](http://www.ccs.saude.gov.br/cns/pdfs/8conferencia/8conf_nac_anais.pdf)
18. Cardoso V, Reis AP, Iervolino AS. Escolas promotoras de saúde. *Rev Bras Crescimento Desenvolv Hum* 2008;18(2):107-15. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-12822008000200001&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12822008000200001&lng=pt&nrm=iso)
19. Blum CA. Practicing self-care for nurses: A nursing program initiative. *Online J Issues Nurs* 2014;19(3):3. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26824151>
20. Herdman TH, Kamitsuru S. NANDA International, Inc. *Nursing Diagnoses: Definitions & Classification 2015-2017*. 10 ed. Porto Alegre: Artmed; 2014. Disponível em: <http://www.unipacgv.com.br/capa/wp-content/uploads/2017/10/NANDA-2015-2017-EBOOK-1-1.pdf>
21. Organização Pan Americana de Saúde. *O que é fadiga (muscular, crônica, adrenal, etc) e como tratar*. 2018. Brasília: OPAS; 2018. Disponível em: <https://www.opas.org.br/o-que-e-fadiga-muscular-cronica-adrenal-etc-e-como-tratar>
22. Amaducci CM, Mota DDFC, Pimenta CAM. Fadiga entre estudantes de graduação em enfermagem. *Rev Esc Enferm USP* 2010;44(4):1052-8. <https://doi.org/10.1590/S0080-62342010000400028>
23. Nahas MV. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 5 ed. Londrina: Midiograf; 2010
24. Marques CRC. *Estilo de vida dos estudantes do ensino superior [Dissertação]*. Guarda, Portugal: Instituto Politécnico da Guarda; 2017.