

AVALIAÇÃO DO ESTILO DE VIDA DOS DOCENTES DA FACULDADE DE MEDICINA DA UNIVERSIDADE NOVE DE JULHO

Nancy Huang
Manuella Cana Brasil Feijó
Gabriel Weber Boff
Juliana Campos Lopes
Fernanda SakataMatuda
Nathalia Margot Milametto de Gouvea
Ana Vitória Antunes e Silva

INTRODUÇÃO: A Medicina do Estilo de Vida (MEV) prioriza intervenções no Estilo de Vida (EV)¹ baseadas em evidências, que promovem saúde, tratam e, por vezes, reverterem doenças crônicas não transmissíveis cada vez mais prevalentes no Brasil e no mundo ². Sabe-se que médicos com EV saudável são mais propensos a aconselhar seus pacientes a seguirem hábitos saudáveis ³. Assim, o EV dos alunos pode ser influenciado pelos exemplos dos professores, e então, impactar na saúde física, mental e na criação de bons hábitos nos discentes para, no futuro, serem aqueles que reverberam e orientam este mesmo comportamento aos pacientes. Além disso, o EV dos professores pode ser um fator decisivo na qualidade do ensino, o que impacta diretamente na formação dos futuros médicos. Este estudo visa entender o cenário atual do EV dos docentes de medicina para traçar estratégias e reflexões a fim de melhorar a saúde desta população e, potencializar a qualidade de ensino, pensar na capacitação técnica dos futuros médicos, criar redes de atenção e conscientização influenciando na adoção de bons hábitos e, assim, promover a mesma conduta aos pacientes e sociedade como um todo.

MÉTODO: O estudo foi realizado com a análise descritiva e qualitativa dos resultados da aplicação de formulário online e anônimo a 95 docentes da graduação de Medicina dos campi da Universidade Nove de Julho, entre novembro de 2021 e maio de 2022. Os participantes foram convidados via e-mail, contendo o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, e formulário com 4 perguntas iniciais e o Questionário do Estilo de Vida Fantástico (QEVF)⁴. Este possui 25 questões sobre os domínios: família e amigos; atividade física; nutrição; cigarros e drogas; álcool; sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro; tipo de comportamento; introspecção e trabalho. Cada resposta recebe pontuação entre 0 e 4 pontos e, quanto maior a pontuação, melhor a colocação no determinado aspecto.

RESULTADOS/DISCUSSÃO: Apesar do Escore final de Classificação do Estilo de Vida (Gráfico 1), apresentar resultado favorável, com 49% dos participantes categorizados com EV “Muito Bom”, e 88,4% dos docentes auto avaliarem possuir um nível global de saúde acima de 7 pontos (Gráfico 2), 76% deles indicam necessitar de ajuda para melhorar seu EV. Atividade física (AF) (64,2%), saúde mental e manejo do estresse (46,3%), gerenciamento de peso (46,3%) e aprimoramento do sono (35,8%), se destacaram como as principais áreas que os participantes desejam alterar para melhorar a qualidade de vida (Gráfico 3). Houve redução da prática de AF no Brasil durante a pandemia de COVID-19: 62% da população apresentava-se inativa ⁵. E, segundo os dados do nosso estudo, neste mesmo período, 89,4% dos docentes indicaram ser ativos menos que 5 vezes na semana por pelo menos 30 minutos/dia (Tabela 1), revelando ser mais inativa quando comparada à população brasileira em geral. Em relação ao estresse, 44,3% dos docentes relataram se sentir “com raiva e hostil” quase sempre, com relativa frequência ou algumas vezes; e 16,9 % relataram se sentir tensos ou desapontados com relativa frequência ou quase sempre (Tabela 2). O adoecimento mental está intimamente ligado à dificuldade de lidar com o estresse ⁶,

representando um ponto de atenção para intervenção em saúde mental, visto a alta incidência de Burnout nos docentes de modo geral ^z.

Em relação ao perfil nutricional, 47,3% dos docentes fazem consumo excessivo frequente de alimento não saudável (2 ou mais itens por semana) e 60% declaram estar com 4kg ou mais, acima do peso considerado saudável (Tabela 3). Já na avaliação do perfil de sono, é observado que 48,4% dos docentes relatam não dormir bem e acordar cansados. Os dados encontrados se relacionam e podem até mesmo ser justificados por outros achados do estudo: a redução de AF favorece ganho de peso; a saúde mental prejudicada favorece atos alimentares disfuncionais ⁸; e sono de má qualidade prejudica a disposição à prática de AF⁹ e promove alterações biológicas no ciclo circadiano e cortisol que levam ao ganho de peso¹⁰. Além disso, um maior nível de estresse, por parte da categoria profissional de docentes no geral¹¹, resulta na piora da qualidade de sono, dialogando com os dados encontrados nos docentes de medicina (Tabela 4), que demonstram ter sono de baixa qualidade, implicando em prejuízo biológico e funcional ¹², afetando a qualidade de ensino ¹³.

O estudo conclui que os docentes de medicina demandam melhorias a partir da aplicação de intervenções preconizadas pela MEV, principalmente, nos pilares de AF, saúde mental e manejo do estresse, gerenciamento de peso e aprimoramento do sono. As grandes contribuições deste estudo foram a identificação de riscos à saúde nessa população específica, apontando as principais necessidades de mudança para direcionar a criação de estratégias assertivas, otimizando a formação dos futuros médicos e a consequente promoção de bons hábitos nos pacientes e na sociedade.

REFERÊNCIAS:

1. [CBMEV.\(2022\)www.cbmev.org.br/medicina-do-estilo-de-vida/](http://www.cbmev.org.br/medicina-do-estilo-de-vida/)
2. [Bodai et al.\(2017\)www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5638636/pdf/17-025.pdf](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5638636/pdf/17-025.pdf)
3. [Abramson et al.\(2000\)journals.lww.com/cjsportsmed/Abstract/2000/01000/Personal_Exercise_Habits_and_Counseling_Practices.8.aspx](http://journals.lww.com/cjsportsmed/Abstract/2000/01000/Personal_Exercise_Habits_and_Counseling_Practices.8.aspx)
4. [Rodriguez et al.\(2008\)www.scielo.br/j/abc/a/hZygGvfLfbMRL44bjzjCPKh/?lang=pt](http://www.scielo.br/j/abc/a/hZygGvfLfbMRL44bjzjCPKh/?lang=pt)
5. [ConVid - Fiocruz.\(2020\)convid.fiocruz.br/index.php?pag=atividade_fisica](http://convid.fiocruz.br/index.php?pag=atividade_fisica)
6. [Facci et al.\(2020\)periodicos.uff.br/revistamovimento/article/view/42453](http://periodicos.uff.br/revistamovimento/article/view/42453)
7. [Johnson et al.\(2005\)www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/02683940510579803/full/html](http://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/02683940510579803/full/html)
8. [Matos et al.\(2021\)rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/16726](http://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/16726)
9. [Figueira et al.\(2021\)rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/23887](http://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/23887)
10. [Camargo.\(2019\)lume.ufrgs.br/handle/10183/198944](http://lume.ufrgs.br/handle/10183/198944)
11. [Jain et al.\(2020\)www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7928160/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7928160/)
12. [Crepaldi et al.\(2020\)brazilianjournals.com/ojs/index.php/BRJD/article/view/17755](http://brazilianjournals.com/ojs/index.php/BRJD/article/view/17755)
13. [Abel et al.\(1999\)www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00220679909597608](http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00220679909597608)

Anexos

Tabelas e gráficos referente ao trabalho: AVALIAÇÃO DO ESTILO DE VIDA DOS DOCENTES DA FACULDADE DE MEDICINA DA UNIVERSIDADE NOVE DE JULHO

Imagem 1

Título: Gráfico 1: Escore final - Classificação do estilo de vida

Legenda: Valores obtidos a partir da soma das pontuações correspondentes às alternativas assinaladas por cada participante nas questões do Questionário do Estilo de Vida Fantástico.

Obs: Título e legenda já anexadas à imagem

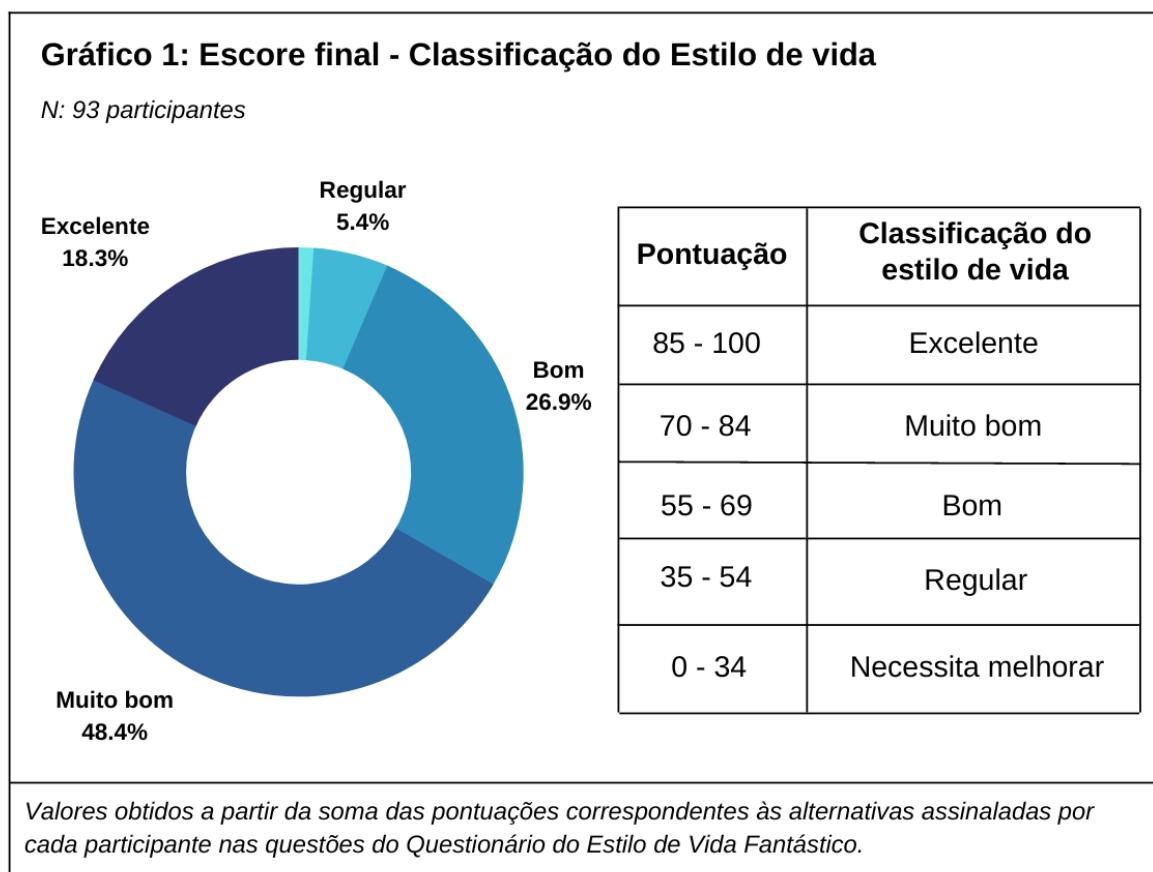


Imagem 2

Título: Gráfico 2: Qual é o seu nível global de saúde?

Legenda: Através de autoavaliação, os participantes pontuaram seu estilo de vida, sendo 0 pontos: Saúde péssima e 10 pontos: Excelente saúde.

Obs: Título e legenda já anexadas à imagem

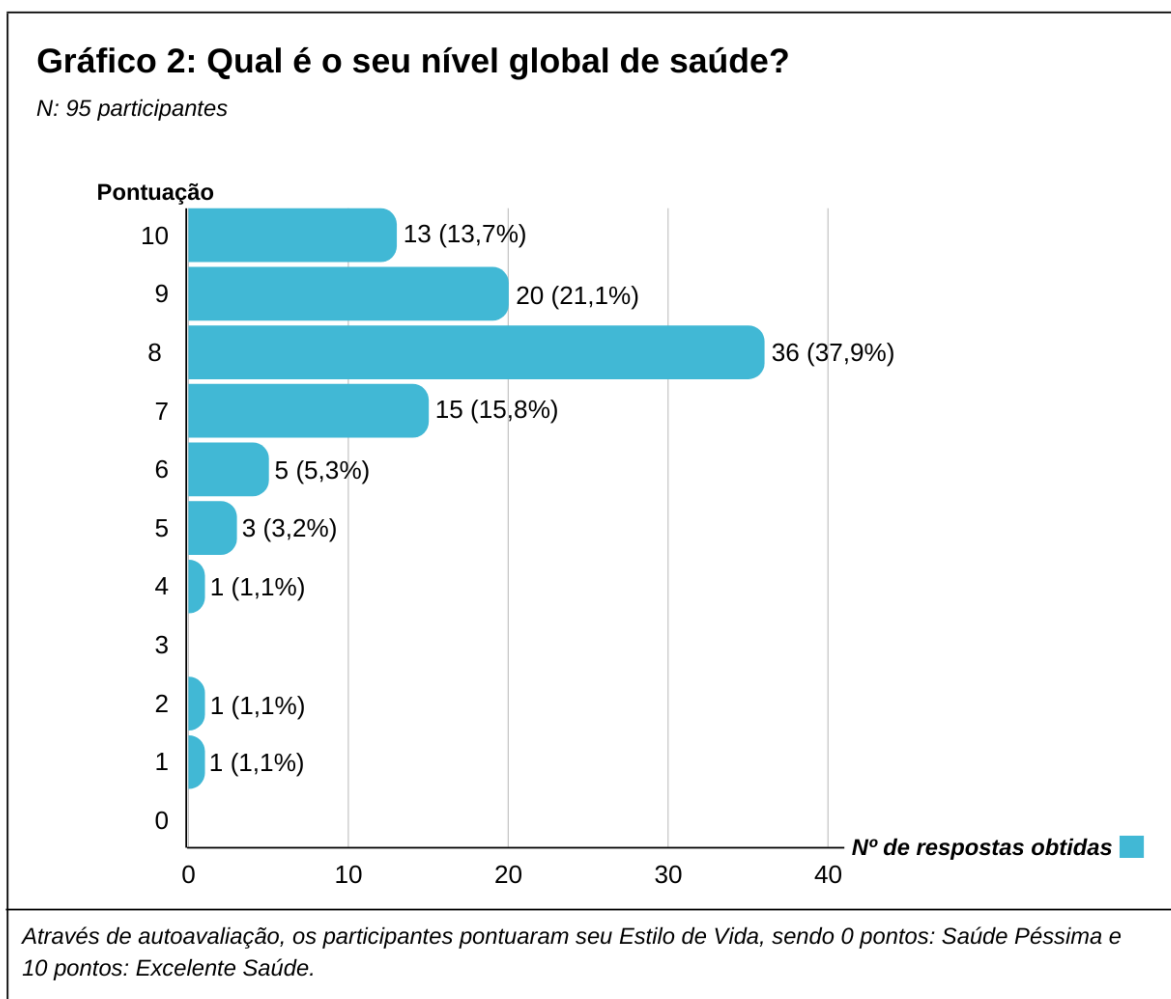


Imagem 3:

Título: Gráfico 3: Indique as três principais áreas que você está mais motivado a mudar, ou sente maior necessidade de mudar, a fim de melhorar o seu nível geral de saúde.

Legenda: N: 95 participantes

Obs: Título e legenda já anexadas à imagem

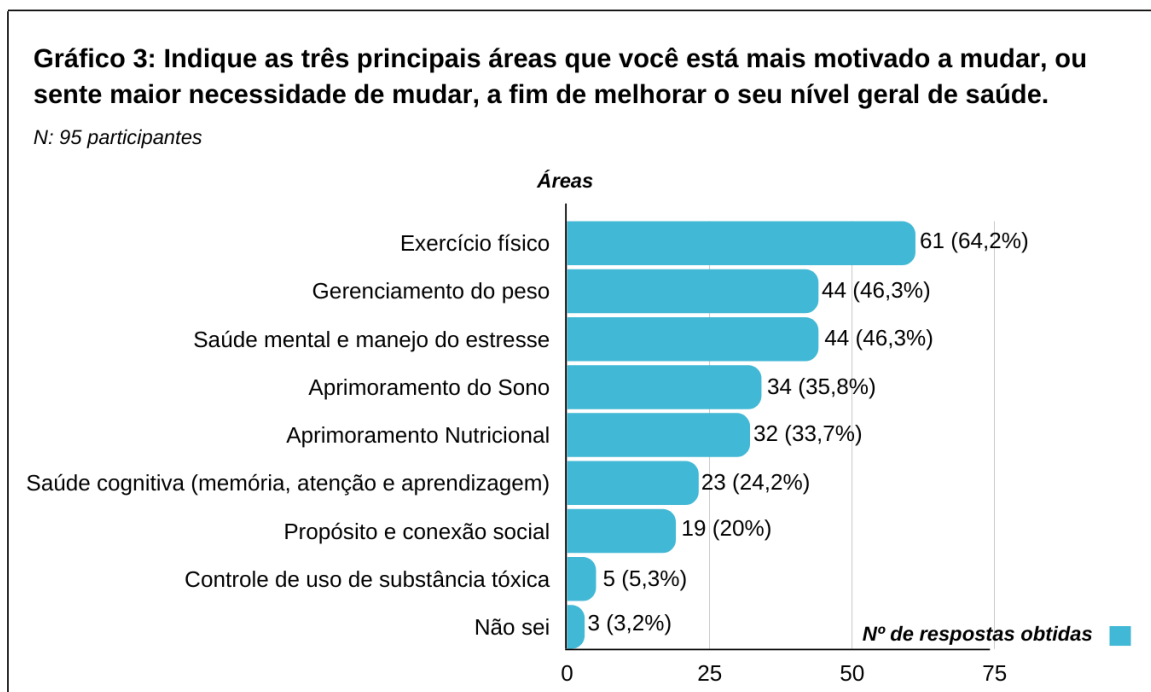


Imagem 4:

Título: Tabela 1: Perfil de prática de Atividade física

Legenda: N: Número de respostas obtidas; %: representação dos participantes em porcentagem.

Obs: Título e legenda já anexadas à imagem

Tabela 1: Perfil de prática de Atividade física

		Menos de 1 vez por semana	1 a 2 vezes por semana	3 vezes por semana	4 vezes por semana	5 vezes ou mais por semana
Sou vigorosamente ativo pelo menos durante 30 minutos por dia (corrida, bicicleta etc).	N	25	27	18	15	10
	%	26,3%	28,5%	18,9%	15,8%	10,5%
Sou moderadamente ativo (jardinagem, caminhada, trabalho de casa).	N	10	23	21	18	23
	%	10,5%	24,5%	22,3%	18,9%	24,5%

N: Número de respostas obtidas; %: representação dos participantes em porcentagem.

Imagem 5:

Título: Tabela 2: Perfil do manejo de estresse e saúde mental

Legenda: N: Número de respostas obtidas; %: representação dos participantes em porcentagem.

Obs: Título e legenda já anexadas à imagem

Tabela 2: Perfil do manejo de estresse e saúde mental

		Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
Sou capaz de lidar com o estresse do meu dia-a-dia.	N	0	4	17	43	31
	%	0	4,3%	17,9%	43,5%	32,6%
Relaxo e desfruto do meu tempo de lazer.	N	3	8	31	30	22
	%	3,2%	8,5%	33%	31,9%	23,4%
Sinto-me com raiva e hostil	N	22	30	36	6	1
	%	23,2%	31,6%	37,9%	6,4%	1,1%
Sinto-me tenso e desapontado	N	14	25	40	13	3
	%	14,7%	26,3%	42,1%	13,7%	3,2%
sinto-me triste e deprimido	N	26	33	22	12	2
	%	27,4%	34,7%	23,2%	12,7%	2,1%
Estou satisfeito com meu trabalho ou função	N	1	5	14	47	28
	%	1,1%	5,3%	14,7%	49,5%	29,5%

N: Número de respostas obtidas; %: representação dos participantes em porcentagem.

Imagem 6:

Título: Tabela 2: Perfil do manejo de peso e alimentação

Legenda: N: Número de respostas obtidas; %: representação dos participantes em porcentagem.

Obs: Título e legenda já anexadas à imagem.

Tabela 3: Perfil de manejo de peso e alimentação

		+ de 8 Kg	8 Kg	6 Kg	4 Kg	2 Kg
Estou no intervalo de ____ quilos do meu peso considerado saudável.	N	26	4	12	15	38
	%	27,4%	4,3%	12,6%	15,8%	40%
		4 itens	3 itens	2 itens	1 item	Nenhum item
Frequentemente como em excesso: açúcar, sal, gordura animal, bobagens e salgadinhos.	N	8	11	27	31	18
	%	8,4%	11,6%	28,4%	32,6%	18,9%
		Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
Como uma dieta balanceada ¹	N	5	3	25	33	29
	%	5,3%	3,2%	26,3%	34,7%	30,5%

1: É considerada dieta balanceada, o consumo diário de: Grãos e cereais (5 a 12 porções, priorizando grãos integrais e produtos enriquecidos); frutas e vegetais (5 a 10 porções, priorizando vegetais verde-escuro e alaranjados); derivados de leite (para adultos: 2 a 4 porções, priorizando produtos com baixo conteúdo de gordura) e carnes e semelhantes (2 a 3 porções, priorizando carnes magras, aves e peixes, assim como ervilhas, feijão e lentilha). Outros alimentos que não estão incluso em nenhum dos grupos apresentam altos teores de gordura e calorias, e devem ser usados com moderação.

N: Número de respostas obtidas; %: representação dos participantes em porcentagem.

Imagem 7:

Título: Tabela 4: Perfil de aprimoramento de sono

Legenda: N: Número de respostas obtidas; %: representação dos participantes em porcentagem.

Obs: Título e legenda já anexadas à imagem

Tabela 4: Perfil de aprimoramento de sono

		Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase Sempre
Durmo bem e me sinto descansado.	N	4	12	30	30	19
	%	4,2%	12,6%	31,6%	31,6%	20%

N: Número de respostas obtidas; %: representação dos participantes em porcentagem.

