

A Relação entre o Estilo de Vida e o Sucesso académico dos Estudantes de Imagem Médica e Radioterapia

The Relationship between Lifestyle and Academic Success of Medical Imaging and Radiotherapy Students

Nélia Isabel Moita Gaudêncio¹, Sónia Isabel Rodrigues², Rui Pedro Pereira de Almeida³, Fábio Filipe Gaivota dos Santos⁴, Luís Pedro Vieira Ribeiro⁵, António Fernando Caldeira Lagem Abrantes⁶, Ana Catarina Bárbara⁷

1 Mestre, Professora Adjunta Convidada no Departamento de Radiologia/Imagem Médica e Radioterapia da Escola Superior de Saúde da Universidade do Algarve (ESSUAlg), Técnica de Radiologia no Centro Hospital Universitário do Algarve, Portugal

2 Mestre, Professora Adjunta Convidada no Departamento de Radiologia/ Imagem Médica e Radioterapia e Membro do Centro de Estudos em Saúde (CES) da Escola Superior de Saúde da Universidade do Algarve (ESSUAlg), Técnica de Radiologia Especialista no Centro Hospital Universitário do Algarve, Portugal

3 Doutor, Professor Adjunto na Escola Superior de Saúde da Universidade do Algarve (ESSUAlg). Membro do Centro de Estudos em Saúde da ESSUAlg. Investigador Integrado no *Comprehensive Health Research Center* (CHRC). Vice-Presidente da Associação Portuguesa de Imagiologia Médica e Radioterapia (APIMR). Licenciado em Radiologia, Mestre em Gestão da Qualidade dos Serviços de Saúde e Doutor em Ciências da Saúde no ramo de especialização em Gestão da Qualidade Assistencial, Gestão Clínica e de Recursos, Portugal

4 Técnico de Radiologia. Licenciado em Imagem Médica e Radioterapia pela Escola Superior de Saúde da Universidade do Algarve, Portugal

5 Doutor, Professor no Departamento de Radiologia/ Imagem Médica e Radioterapia, Membro do Centro de Estudos em Saúde (CES) e Diretor da Escola Superior de Saúde da Universidade do Algarve (ESSUAlg), Portugal. Membro do Centro de Investigação do Desporto e da Atividade Física da Universidade de Coimbra, Portugal.

6 Doutor, Membro da Direção do Observatório de Avaliação de Tecnologia - CICS.NOVA, Professor da Escola Superior de Saúde da Universidade do Algarve (ESSUAlg), Director da Área Departamental de Radiologia/Imagem Médica e Radioterapia) e Membro do CICS.NOVA.UÉvora, Portugal.

7 Mestre, Professora Adjunta Convidada no Departamento de Radiologia/Imagem Médica e Radioterapia da Escola Superior de Saúde da Universidade do Algarve (ESSUAlg), Técnica de Radiologia no Centro Hospital Universitário do Algarve, Portugal

Resumo

Objetivo: Avaliar a relação entre o estilo de vida (EV) dos estudantes do Curso de Licenciatura em Imagem Médica e Radioterapia (IMR) e o seu sucesso académico.

Materiais e Métodos: Os dados foram recolhidos através de um conjunto de instrumentos: questionário sociodemográfico, “Questionário de Estilos de Vida” e “Questionário de Caracterização de Estilo de Vida”, ambos distribuídos on-line aos estudantes a frequentar os quatro anos curriculares do Curso de Licenciatura em Imagem Médica e Radioterapia, nas seis instituições universitárias públicas portuguesas.

Resultados: Os participantes no estudo foram estudantes de IMR (n=232), tendo-se encontrado uma relação estatisticamente positiva entre média de curso e as subescalas do questionário de estilos de vida: estilo de vida (EV), Consumo de Substâncias (CS) e satisfação com o estilo de vida (SEV) ($\rho=0,180$ e

Abstract

Objective: To evaluate the relationship between the lifestyle of students of the Degree in Medical Imaging and Radiotherapy (MIR) and their academic success.

Materials and Methods: Data were collected through a set of instruments: sociodemographic questionnaire, "Lifestyles Questionnaire" and "Lifestyle Characterization Questionnaire", distributed online to students attending the four curricular years of the Course Degree in MIR, in the six Portuguese public university institutions.

Results: The IMR student participants (n = 232), have a statistically positive relationship between the course average and the subscales of the lifestyle questionnaire: lifestyle (EV), Substance Consumption (CS) and job satisfaction. lifestyle (SEV) ($\rho=0.180$ and $p=0.006$), ($\rho=0.144$ and $p=0.028$) and ($\rho=0.129$ and $p=0.050$),

$p=0,006$), ($\rho=0,144$ e $p=0,028$) e ($\rho=0,129$ e $p=0,050$), respectivamente. Os resultados obtidos indicam que os estudantes de IMR estão em média satisfeitos com o seu estilo de vida, e que essa satisfação aumenta ao longo dos anos curriculares.

Conclusão: Com base nos resultados sugere-se uma intervenção ao nível dos componentes do Estilo de vida, nomeadamente, hábitos de sono e alimentares, prática de exercício físico, gestão de tempo livre e relações interpessoais com família, amigos e colegas, potenciam o sucesso académico. No entanto, não descorar a influência de outros fatores, nomeadamente de natureza intrínseca e motivacional.

Palavras Chave: Estudantes, Sucesso Académico, Estilo de vida, Ensino Superior.

respectively. The results obtained indicate that IMR students are, on average, satisfied with their lifestyle, and that this satisfaction increases over the curricular years.

Conclusion: Based on the results, it is suggested an intervention at the level of the lifestyle components, namely, sleeping and eating habits, physical exercise, free time management and interpersonal relationships with family, friends and colleagues, which enhance academic success. However, do not discount the influence of other factors, namely those of an intrinsic nature.

Keywords: Students, Academic Success, Lifestyle, Higher Education.

Introdução

Ao ingressar na Universidade os estudantes adquirem uma maior autonomia e responsabilidade, o que os leva a alterações inevitáveis no seu estilo de vida. Esta mudança repentina poderá causar alterações na sua forma de estudar podendo gerar sucesso ou insucesso académico ⁽¹⁻⁴⁾.

No ensino superior os estudantes deparam-se com uma pesada carga horária, bem como uma grande quantidade de conteúdos programáticos, novos e exigentes. No caso dos alunos do curso de licenciatura em IMR, têm um plano de estudos que se dividem ao longo de quatro anos, de dois semestres, com 13 a 15 unidades curriculares, por ano letivo. O primeiro ano composto por unidades curriculares de âmbito mais generalista relacionadas com saúde, anatomia e radiações ionizantes; o 2º ano já mais específico dirigido para a radiologia, radioterapia e medicina nuclear e já com prática clínica; o 3º ano com unidades curriculares dirigidas a investigação científica, prática clínica, estudos de caso e com um curto estágio em ambiente hospitalar.; e o 4º ano dedicado inteiramente a estágio clínico e trabalho de investigação. Esta licenciatura confere competências profissionais em Medicina Nuclear, Radiologia e Radioterapia (três perfis de profissões de saúde reguladas pelo Ministério da Saúde - Decreto-Lei n.º 320/99, de 11 de agosto; Referencial de competências conjunto - Despacho n.º 9408/2014, de 21 de julho de 2014⁽⁵⁾).

Associado a isto existe um aumento de autonomia, e é aqui que um estilo de vida saudável pode contribuir para o sucesso académico. No entanto, se não houver uma correta gestão do tempo e dos seus hábitos de vida, associados a este aumento de autonomia, isto pode gerar o insucesso ⁽¹⁻⁴⁾.

O estudante universitário, vai ser, dentro em breve, um profissional, a adoção de um estilo de vida saudável e adequado, será uma mais valia para o seu desenvolvimento e sucesso, tanto na vida académica como profissional ⁽⁶⁻⁸⁾.

Ao ingressar no ensino universitário estudante começa uma nova etapa da sua vida, marcada por inúmeros desafios, exigências, experiências e conflitos, um conjunto de fatores que contribuirão para a construção da sua identidade enquanto estudante. Este período determinante na vida dos jovens, irá marcar a sua vida futura, tanto a nível pessoal como profissional ^(6,9).

Contudo, muitas vezes, os estudantes não conseguem obter os resultados desejados, despertando sentimentos de desilusão e frustração. Estes sentimentos impossibilita-os de ultrapassar situações de insucesso académico, levando o estudante a reprovar sistematicamente, finalizando a sua licenciatura num tempo superior ao expectável. No limite estas situações podem conduzir ao abandono do ensino superior ⁽¹⁻⁴⁾.

Podemos definir insucesso escolar, como a incapacidade que o aluno revela para atingir os objetivos globais definidos ou não os atingir no tempo previsto. Assim sendo, pode-se considerar que as taxas de insucesso académico coincidem com as taxas de reprovação, devido à incapacidade dos estudantes em apreender os conteúdos programáticos impostos ⁽¹¹⁾.

O estilo de vida inclui diversos comportamentos, alguns deles não saudáveis, como: sedentarismo, hábitos alimentares inadequados, tabagismo, consumo de drogas ilícitas, bebidas alcoólicas, obesidade e comportamentos sexuais de risco. Estes comportamentos de risco, muitas vezes estão relacionados com a vida académica e poderão estar na origem do insucesso do estudante ^(4,10-12).

O desenvolvimento de uma investigação, acerca desta temática teve o intuito de contribuir para a melhoria contínua da qualidade na formação dos alunos e procurar encontrar estratégias de motivação. Estudos anteriores indicam que os estudantes com melhores resultados académicos, têm melhores desempenhos na prática clínica inicial (estágios) e mais tarde profissionalmente ⁽⁶⁻⁹⁾.

O objetivo geral deste estudo consistiu em descrever e avaliar a relação entre o sucesso académico e o estilo de vida dos estudantes do Curso de Licenciatura em IMR. E como objetivos específicos definiram-se os seguintes:

- Avaliar se o estilo de vida (“estilo de vida”, “relações interpessoais”, “consumo de substâncias” e “satisfação com o estilo de vida”) influencia o sucesso académico
- Analisar se os hábitos de sono influenciam o sucesso académico
- Avaliar se existe relação entre o género e o sucesso académico
- Verificar se a prática de exercício físico influencia o sucesso académico
- Avaliar se o ano curricular influencia o estilo de vida (“estilo de vida”, “relações interpessoais”, “consumo de substâncias” e “satisfação com o estilo de vida”) dos estudantes da Licenciatura em IMR.

Materiais e Métodos

O estudo foi realizado em seis instituições universitárias onde é lecionado o curso de licenciatura em IMR em Portugal, nomeadamente: Universidade do Algarve (UAlg), Universidade de Aveiro (UA), Instituto Politécnico do Porto (ESTSP), Instituto Politécnico de Lisboa (ESTeSL), Instituto Politécnico de Coimbra (ESTeSC) e Instituto Politécnico de Castelo Branco (IPCB). O método aplicado foi quantitativo do tipo descritivo-correlacional.

A população alvo consistiu nos estudantes a frequentar os quatro anos curriculares do Curso mencionado. O método de amostragem foi não probabilístico por conveniência, tendo sido incluídos todos os estudantes que aceitaram colaborar no estudo.

Os questionários foram distribuídos de forma online, após ter sido concedida autorização pelas instituições de ensino, salvaguardando os critérios éticos de investigação científica. Os questionários aplicados foram baseados num instrumento português validado num estudo de Pacheco (2005), mantendo o número de questões originais, mas adaptado ao contexto dos estudantes de IMR. O referido autor autorizou a utilização do seu questionário (11,13). Este instrumento encontrava-se dividido em três partes. A primeira delas consistia na caracterização sociodemográfica de modo recolher informações consideradas pertinentes para o desenvolvimento deste estudo, tais como, idade, género, nacionalidade, universidade que frequenta, se exerce uma atividade profissional para além de estudar, ano curricular em que se encontra matriculado, nota de acesso ao ensino superior, nível da opção de entrada na licenciatura, classificação média de curso atual e quantas vezes reprovou desde que entrou na universidade. A segunda parte era constituída por o questionário de EV de escala de tipo Likert, formado por quatro subescalas, num conjunto de 18 itens, existindo seis graus de resposta para cada item. Pacheco (2005), tendo em conta a validade de conteúdo, considerou que o questionário de estilos de vida é composto pelas seguintes subescalas: 1) estilo de vida (EV); 2) relações interpessoais (RI); 3) consumo de substâncias (CS); e 4) satisfação com estilos de vida (SEV) (11,13). Este questionário apresentou um bom valor de consistência interna ($\alpha = .892$), uma vez que o α é superior a 0,70 (14). A terceira parte do questionário consistia na caracterização do estilo de vida com 13 questões fechadas, composto por um total de 63 itens onde se pretendia avaliar as horas de convívio com a família, colegas e amigos, os consumos de tabaco, álcool, café, medicamentos (automedicação), mobilidade, práticas de condução, hábitos de sono e alimentares, a prática de exercício físico, a gestão de tempo livre e a ocupação dos períodos de folga e de férias (11,13).

As variáveis independentes consideradas neste estudo foram as variáveis sociodemográficas. Como variável dependente considerou-se foi o estilo de vida dos estudantes do Curso de Licenciatura em IMR, nomeadamente, as subescalas que constituem o questionário (EV, RI, CS e SEV).

Os dados foram tratados através do Software IBM SPSS, e foi aplicado o seguinte protocolo: a) teste *Kolmogorov-Smirnov* e *Levene* para caracterizar a distribuição da amostra (distribuição não normal, com homogeneidade da variância); b) análise estatística descritiva; c) teste não paramétrico de *Mann-Whitney* para avaliar a existência de

diferenças significativas nas subescalas EV, RI, CS e SEV em função das variáveis qualitativas nominais género e atividade profissional; d) teste de *Kruskal Wallis* para verificar a existência de diferenças significativas as subescalas supracitadas com a idade, universidade frequentada e ano curricular em que o aluno se encontrava inscrito; e e) teste de correlação de *Spearman*, primeiramente entre as variáveis independentes e as subescalas (EV, RI, CS e SEV) ^(11,13).

Resultados

A amostra final foi constituída por um total de 232 alunos, dos quais 80,6% correspondem ao sexo feminino, maioritariamente, entre os 18 e 26 anos o que traduz a distribuição de frequência universitária por sexo e idade em Portugal (17). O estudo foi realizado em seis instituições diferentes, sendo a maior percentagem de questionários respondidos da Escola Superior de Saúde da Universidade do Algarve (37,1%). Relativamente à amostra por ano letivo, verificou-se uma maior resposta por parte dos estudantes do 2º ano curricular (32,3 %).

Os estudantes inquiridos entraram para a universidade com uma classificação média de 13,69 valores (em escala de 0 a 20), maioritariamente na 1ª opção que selecionaram, referem manter a classificação de acesso semelhante à classificação atual média (13,32 valores), sendo estudantes que na sua maioria nunca reprovaram. A classificação média do sexo feminino é de 13,29 valores e a do sexo masculino de 13,41 valores.

De acordo com o sistema de pontuação do instrumento que utiliza uma escala se Liker de 6 pontos, os estilos de vida foram classificados da seguinte forma: a subescala EV, com valores superiores a 15 corresponde a um estilo de vida adequado; a subescala RI, com valores superiores a 9 corresponde a relações interpessoais satisfatórias; a subescala consumo de substâncias, com valores superiores a 12 corresponde a um consumo adequado; e a subescala satisfação com estilos de vida, com valores superiores a 18 corresponde a satisfação com os estilos de vida. De acordo com os valores encontrados (Tabela 1), considerou-se que os 232 estudantes que responderam a este questionário apresentam um estilo de vida adequado.

Tabela 1 –Análise descritiva das variáveis do questionário de EV por universidade

Escala	Universidade	Média	Desvio Padrão
EV	UALG	16,00	5,087
	UA	15,32	5,197
	ESTeSL	16,85	5,675
	ESTeSC	17,69	6,489
	IPCB	13,43	4,500
	ESTSP	16,94	4,864
RI	UALG	13,08	3,640
	UA	12,53	3,580
	ESTeSL	12,98	3,019
	ESTeSC	12,78	3,650
	IPCB	12,00	3,742
	ESTSP	12,44	4,016
CS	UALG	17,43	5,553
	UA	16,16	6,230
	ESTeSL	18,52	4,600
	ESTeSC	17,36	6,039
	IPCB	17,19	5,335
	ESTSP	18,19	5,406
SEV	UALG	19,52	5,405
	UA	19,21	6,399
	ESTeSL	18,94	5,731
	ESTeSC	19,53	7,944
	IPCB	17,24	5,621
	ESTSP	17,81	7,054

Caracterização do Estilo de Vida dos estudantes de IMR

No que se refere ao consumo de substâncias os resultados mostram que cerca de 20% dos estudantes fuma, em média, seis cigarros por dia (figura 1); 19% auto-medicasse com anti-inflamatórios, ansiolíticos, anti-piréticos e analgésicos (figura 1); 68,5% consome café, maioritariamente 1 a 2 por dia (figura 2); e 50% confirma o consumo de bebidas alcoólicas.

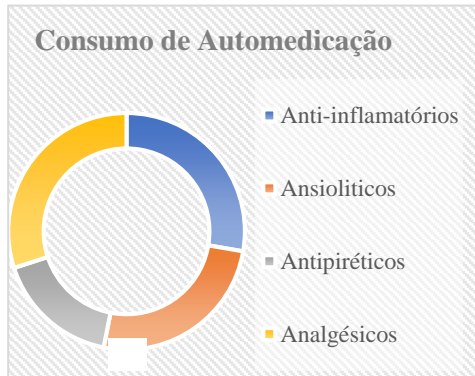


Figura 1 – Gráfico representativo do consumo de medicação pelos estudantes do Curso de Licenciatura em IMR.

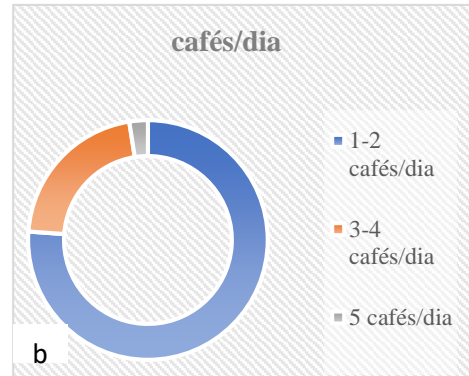


Figura 2 – Gráfico representativo do número de cafés consumidos diariamente pelos estudantes do curso de licenciatura em IMR.

Relativamente à variável “hábitos alimentares” verificou-se que a maioria dos estudantes considera fazer uma ingestão da quantidade (79,3%) e qualidade (62,1%) de alimentos correspondente às necessidades do organismo, sendo que 49,6% dos inquiridos faz entre três a quatro refeições por dia.

A cerca da atividade física destes estudantes, cerca de 40 % prática exercício físico, maioritariamente 2/3 horas ou mais por semana (figura 3).

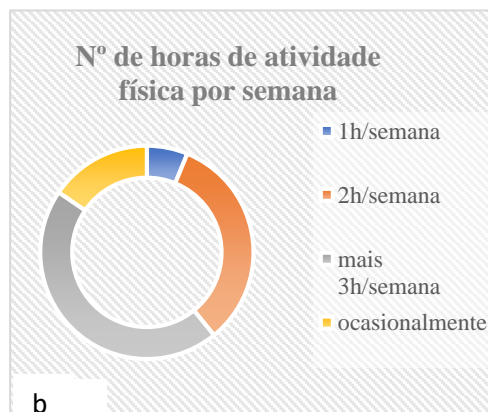


Figura 3 – Gráfico representativo do número de horas de exercício físico praticado pelos estudantes do Curso de Licenciatura em IMR por semana

Para a variável “hábitos de sono” os resultados mostram que a maioria dos estudantes dorme entre 6 a 8 horas (67,7%) e que 57,3% dos estudantes tem alterações do sono (figura 4).

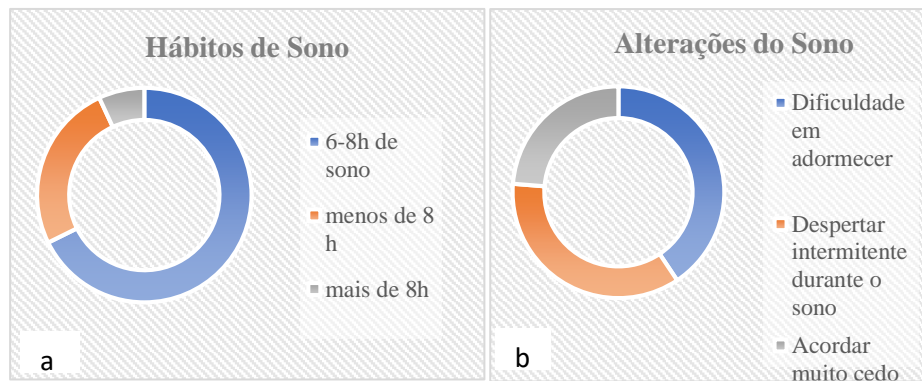


Figura 4 – Gráficos representativos dos hábitos de sono dos estudantes do Curso de Licenciatura em IMR. a) número de horas de sono semanais. b) alterações do sono apresentadas pelos estudantes de IMR.

Quando aplicado o teste de *Man-Whitney* verificou-se não existirem diferenças significativas nas subescalas de EV (EV, RI, CS, SEV), em função do sexo e de ter atividade profissional para além de estudar ($p>0,05$). E através do teste de *Kruskal-Wallis* também verificou a não existência de diferenças significativas nas subescalas de EV (EV, RI, CS, SEV), em função do grupo etário, universidade que frequenta e ano curricular ($p>0,05$). No entanto, relação à ordenação média, esta é superior no 4º ano para todas as subescalas, exceto no CS.

O teste de *Spearman* foi realizado para analisar a existência de correlação entre as variáveis independentes e subescalas de EV (EV, RI, CS, SEV), no entanto, ou não se encontraram correlações ou obtiveram-se correlações positivas muito fracas. Assim, após estes resultados, optou-se pela aplicação do teste de correlação de *Spearman* entre as variáveis independentes e as questões/ítems constituintes das subescalas de EV. Os resultados indicam uma correlação positiva moderada entre a classificação média de curso e número de horas de sono ($\rho=0,449$ e $p=0,000$), prática de exercício físico ($\rho=0,440$ e $p=0,000$) e gestão de tempo livre ($\rho=0,449$ e $p=0,000$), bem como correlações negativas fracas ($p<0,39$) e muito fracas ($p<0,19$) entre o número de reprovações com todas as questões das subescalas de EV.

Os resultados encontrados no teste de correlação de *Spearman* mostram ainda algumas correlações de maior significado, nomeadamente: correlações positivas fortes e moderadas entre o horas de sono, com gestão do tempo livre ($\rho=0,652$ e $p=0,000$), melhores hábitos alimentares ($\rho=0,530$ e $p=0,000$) e prática de exercício físico ($\rho=0,440$ e $p=0,000$), respetivamente.

No que se refere ao sucesso académico (classificação média de curso), verificou-se correlações positivas muito fracas entre a média de curso e as questões “o meu estilo de vida corresponde ao meu ideal?”, “Estou satisfeito com o meu estilo de vida?” e “o meu estilo de vida contribui para a minha felicidade?”, ($\rho=0,160$ e $p=0,015$), ($\rho=0,196$ e $p=0,003$) e ($\rho=0,149$ e $p=0,023$) respetivamente. Existe ainda uma correlação positiva fraca com a questão “considero o meu meu estilo de vida adequado?” ($\rho=0,220$ e $p=0,001$). E o número de reprovações correlaciona-se negativamente com as mesmas questões ($\rho=-0,138$ e $p=0,015$), ($\rho=-0,179$ e $p=0,006$) e ($\rho=-0,162$ e $p=0,013$).

Discussão

Neste estudo, os participantes do sexo masculino possuem uma classificação média mais elevada do que os do sexo feminino. Nas últimas décadas têm-se assistido a um equilíbrio entre o número de estudantes do sexo feminino e masculino no ensino superior e os hábitos comportamentais entre eles estão cada vez mais semelhantes, não sendo de estranhar que as diferenças registadas em anteriores estudos, nomeadamente, Pacheco (2008), Faria (2012), Velten *et al* (2018), em que a nota média do sexo feminino era superior, deixe de ser uma realidade^(4,11,15,16).

Os resultados indicam existir uma melhoria no estilo de vida ao longo dos anos curriculares, uma vez que há um aumento gradual dos valores médios para as subescalas EV, RI e SEV, mantendo-se os valores para a subescala CS (figura 5). Este facto deve-se aos alunos no início do curso manterem uma vida social muito ativa, pelo entusiasmo com início da vida académica e por conquistarem a sua autonomia pela primeira vez. Ao longo dos anos, vão ganhando alguma maturidade e responsabilidade, no que se refere às atividades letivas, apresentando melhores resultados no

questionário de Estilos de Vida, algo que também se verificou em outros estudos em população académica. Moura et al (2016) realizaram um estudo sobre a qualidade de vida em estudantes de enfermagem, em que estes também apresentaram melhores resultados no questionário de EV no último ano do curso. O mesmo aconteceu no estudo de Pacheco (2008) com estudantes da universidade do Algarve e no estudo de Faria (2012) que compara exatamente o EV dos estudantes ao longo dos anos curriculares (1,11,15,18,19,20,21).

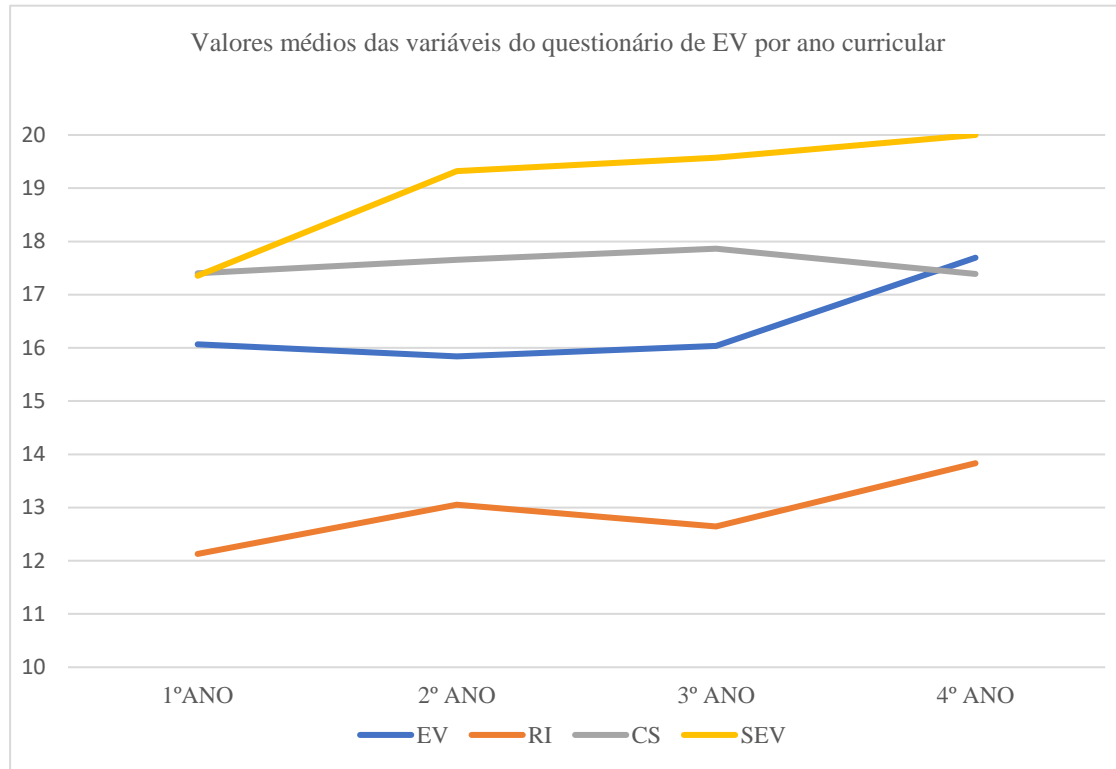


Figura 5 – Gráfico representativo da relação entre os valores médios das variáveis do questionário de EV e os anos curriculares.

A investigação nesta área sugere que estudantes com estilos de vida pouco saudáveis, estão associados a comportamentos de risco, como consumo de álcool, tabaco e outras substâncias ilícitas (11,19,22). Neste estudo, constatou-se que um maior consumo de álcool e tabaco corresponde a classificações médias de curso mais baixas, ou seja, o consumo excessivo destas substâncias estará associado ao insucesso académico.

Os distúrbios no sono originam diversas repercussões como perda da qualidade de vida, disfunção autonómica, diminuição do desempenho académico, aumento na incidência de transtornos psiquiátricos e diminuição da vigilância (23,24,25,26). Os estudos anteriores, nomeadamente, Henriques (2008), Mirzaei, Oskouie, Rafii (2012), García-Ros, Pérez-González (2012), Bicho (2013) e Liu, Liu, Yang (2014) indicam que os estudantes universitários têm um sono insuficiente durante a semana, dormindo longas horas durante aos fins-de-semana, e este horário de sono variável leva ao aparecimento de sintomas consistentes de síndrome de atraso de fase, marcada por acordares mais tardios, o que leva o estudante a faltar às aulas, conduzindo ao insucesso académico e a sonolência excessiva durante o resto da semana (23,24,25,26,27).

No presente estudo foram encontradas correlações positivas entre a classificação média de curso e o número de horas de sono e correlações negativas entre as últimas e o número de reprovações. Ou seja, os estudantes com hábitos de sono adequados têm uma melhor média de curso, tal como em outros estudos referenciados anteriormente (23,27).

Os estudantes que participaram neste estudo, maioritariamente, não praticam atividade física regularmente, o que também se verifica no estudo de Dubuc, Aubertin-Leheudre, Karelis (2020), denominado “*Lifestyle habits predict academic performance in high school students: the adolescent student academic performance longitudinal study*” (4), em que se verificou uma baixa adesão dos adolescentes à prática de exercício físico regular.

A prática de exercício físico correlacionou-se positivamente com: classificação média de curso, hábitos alimentares, práticas de condução, número de horas de sono e gestão de tempo livre. Estes resultados permitiram concluir que praticar exercício físico, corresponde a um estilo de vida mais ativo e saudável e a um maior sucesso académico. Tal como, no estudo com alunos do ensino básico, no qual os mais ativos fisicamente apresentavam melhores resultados a português, matemática e educação física⁽²⁸⁾; no estudo com estudantes de enfermagem, em que os mais ativos fisicamente registavam melhor classificação média de curso⁽²⁰⁾; e também em no estudo com universitários no geral realizado no Brasil, em 2016, em que os estudantes que praticavam exercício físico com regularidade, registavam melhor coeficiente académico e melhores resultados na escala de EV⁽²⁹⁾.

Os alunos que ingressaram na universidade com uma má relação com família e amigos e elevados níveis de introspeção, os mantêm ao longo do mesmo e tendem a permanecer mais tempo no ensino superior, correspondendo isto, a insucesso académico^(3,9,11). Na sub-escala RI verificamos que quanto melhores forem as relações dos alunos de IMR com a família e amigos melhor será a sua classificação média de curso.

Sugere-se portanto, numa perspetiva de melhoria continua da qualidade formativa dos estudantes, a implementação de programas de promoção de saúde dentro das universidades, com vista a contribuir para a adoção de comportamentos mais saudáveis entre os estudantes, influenciando o seu rendimento académico.

Conclusão

Este estudo dá indicações no sentido de os diversos componentes do Estilo de Vida influenciarem o sucesso académico dos estudantes de IMR. A adoção de estilos de vida saudáveis é fundamental para combater o insucesso académico no ensino superior. A taxa de sucesso dos estudantes é um dos indicadores utilizados nos processos de acreditação de cursos e Universidades, tendo impacto a nível interno e externo.

Os programas a implementar nas universidades, com vista a melhorar o EV dos seus estudantes deverão ser no sentido de incentivarem os alunos a praticarem de exercício físico, adotarem uma alimentação saudável e conseguirem um sono equilibrado e de qualidade, para não se sentirem demasiado cansados e ansiosos. Além disso, é necessário consciencializar os estudantes para o facto de a adoção de comportamentos saudáveis melhorem o seu rendimento académico.

Referências

- 1 Moura, IH, Nobre, RS, Cortez, RMA, Campelo V, Macêdo SF, Silva A R V. Qualidade de vida de estudantes de graduação em enfermagem. RGF. 2016; 37
- 2 İlçin N, Tomruk M, Yeşilyaprak SS, Karadibak D, Savcı S. The relationship between learning styles and academic performance in TURKISH physiotherapy students. BMC ME. 2018; 18:291.
- 3 Londoño DMM, Lubert CD, Sepúlveda V E P, Ferreras AP. Estandarización de la Escala de autoconcepto AF5 en estudiantes universitarios colombianos. Ansiedad y estrés. 2019; 25:118-124.
- 4 Dubuc MM, Aubertin-Leheudre M. Karelis, A. D. Lifestyle habits predict academic performance in high school students: the adolescent student academic performance longitudinal study (ASAP). International journal of environmental research and public health. 2020; 17: 243.
- 5 Diário da República Portuguesa [dre.pt]. Lisboa: Decreto-Lei n.º 320/99, de 11 de agosto; Referencial de competências conjunto - Despacho n.º 9408/2014 [acesso 2022 maio 01] Disponível em: <https://dre.pt/dre/detalhe/despacho/9408-2014-55028308>

- 6 Silva D, Pereira IMM., Almeida M, Silva R, Oliveira A. Estilo de vida de acadêmico de educação física de uma universidade pública do estado de Sergipe, Brasil. RBCE. 2012; 34(1), 53–67.
- 7 Adam J, Bore M, Childs R, Dunn J, Mckendree J, Munro D. Predictors of professional behaviour and academic outcomes in a UK medical school: A longitudinal cohort study. MT, 37(9):868–880.
- 8 Nowak PF, Bożek A, Blukacz M. Physical activity, sedentary behavior, and quality of life among university students. BioMed Research International. 2019.
- 9 Brito BJQ, Gordia AP, Quadros TMB. Lifestyle of college students: follow-up study during the first two years of the undergraduate. RM. 2016; 49:293–302.
- 10 Ramos R, Santos D, Maia L. Estilo de Vida dos Estudantes de graduação tecnológica em radiologia. Revista REMECS. 2019; 3
- 11 Pacheco A. Estilos de Vida, Qualidade de Vida Pessoal, Motivação e Sucesso Acadêmico: O Caso da Universidade do Algarve. Universidade do Algarve. 2008
- 13 Pacheco J. Burnout e Estilos de Vida em Profissionais de Saúde. Universidade do Algarve. 2005.
- 14 Daily LE, Bourke G. Interpretação e Aplicações da Estatística em Medicina Instituto Piaget, Lisboa. 2007
- 15 Faria, D. Estudo Comparativo dos Estilos de Vida dos Estudantes de Medicina da Universidade da Beira Interior no Início e no Final do Curso. Universidade da Beira Interior. 2012
- 16 Velten J, Bieda A, Scholten S, Wannemüller A, Margraf J .Lifestyle choices and mental health: a longitudinal survey with German and Chinese students.BMC Public Health. 2018; 18:1-15.
- 17 Instituto Nacional de Estatística. Anuário Estatístico de Portugal. 2018. [acesso em 2021 jun 15]. Disponível em: <http://www.ine.pt>
- 18 Mota, MC, De-Souza, DA, Mello, MT, Tufik S, Crispim, CA. Estilo de vida e formação médica: impacto sobre o perfil nutricional. RBEM.2012; 36: 358–368
- 19 Ertug N, Faydali S. Investigating the relationship between self-directed learning readiness and time management skills in Turkish undergraduate nursing students. Nursing education perspectives. 2018; 39: E2-E5.
- 20 Mak YW, Kao AH, Tam LW, Virginia WC, Don TH, Leung D Y. Health-promoting lifestyle and quality of life among Chinese nursing students. Primary health care research & development. 2018; 19: 629-636.
- 21 Almutairi KM, Alonazi WB, Vinluan JM, Almigbal TH, Batais MA, Alodhayani AA, Alhoqail RI. Health promoting lifestyle of university students in Saudi Arabia: a cross-sectional assessment. BMC public health. 2018; 18: 1-10.
- 22 Silva L, Malbergien A, Stempluk V, Andrade A. Fatores associados ao consumo de álcool e drogas em estudantes universitários. Revista de Saúde Pública. São Paulo. 2006; 40:280-288.
- 23 Henriques, A. Caracterização do Sono dos Estudantes Universitários do Instituto Superior Técnico. Universidade de Lisboa. 2008.
- 24 Mirzaei T, Oskouie, F, Rafii F. Nursing students' time management, reducing stress and gaining satisfaction: a grounded theory study. Nursing & health sciences. 2012; 14: 46-51.
- 25 García-Ros R, Pérez-González F. Spanish version of the time management behavior questionnaire for university students. The Spanish Journal of Psychology. 2012; 15: 1485-1494.

26 Liu JY, Liu YH, Yang, JP. Impact of learning adaptability and time management disposition on study engagement among Chinese baccalaureate nursing students. *Journal of Professional Nursing*. 2014; 30: 502-510.

27 Bicho, A. Estudo da Qualidade do Sono dos Estudantes de Medicina da Universidade da Beira Interior (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Medicina da Universidade da Beira Interior. 2013.

28 Martins J, Marques A, Diniz J, Costa F. Caracterização do Estilo de Vida de Alunos do Ensino Básico com Níveis de Rendimento Escolar Diferenciados. *BSPEF*. 2017; 35.

29 Sousa K, Borges G. Estilo de Vida, Atividade Física e Coeficiente Acadêmico de Universitários do Interior do Amazonas-Brasil. *Revista Brasileira de Ciências Da Saúde*. 2016; 20:277–284.

Recebido /*Received*: 31/12/2022

Aceite / *Accept*: 02/03/2023