AVALIAÇÃO DE BARREIRAS E FATORES FACILITADORES PARA UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL EM ESTUDANTES DE ODONTOLOGIA

Sabrina Zstapak Lima de Oliveira (PIBIC/CNPq/FA/UEM), Amanda Kohns Moreira Dos Santos, Tânia Harumi Uchida, Rogério Toshiro Passos Okawa (Co-orientador), Mitsue Fujimaki (Orientadora). E-mail: mfujimaki@uem.br

Universidade Estadual de Maringá, Centro de Ciências da Saúde, Maringá, PR.

Odontologia/ Odontologia Social e Preventiva

Palavras-chave: Estilo de Vida; Autoeficácia; Saúde.

RESUMO

A saúde é um recurso importante para uma vida digna e a sua manutenção nos diferentes ciclos de vida, é um desafio para toda a população. A incorporação de hábitos saudáveis desde a infância é desejável, entretanto, nem sempre indivíduos e famílias estão conscientes e empenhadas para o estímulo a um estilo de vida saudável. Dessa maneira, o objetivo deste estudo é avaliar as barreiras e os fatores facilitadores para um estilo de vida saudável em estudantes de Odontologia. Este é um estudo com abordagem qualitativa com estudantes universitários, os quais receberam orientações básicas sobre estilo de vida e foram acompanhados por 6 meses. Foram realizados encontros mensais com grupos focais para conhecer a percepção sobre o processo de mudança. As reuniões foram gravadas, transcritas e analisadas segundo a Análise Qualitativa Rápida. Os resultados apontaram os seguintes fatores facilitadores para a mudança: autoconsciência, disponibilidade de alimentos saudáveis, força de vontade para a mudança e suporte de amigos e família. Por outro lado, as barreiras apontadas foram: rotina pesada, uso de telas, falta de vontade e tempo ocioso. Conclui-se que a compreensão dos fatores que interferem no processo de mudança para um estilo de vida saudável pode auxiliar acadêmicos e profissionais no aumento da autoeficácia e consequentemente, da consciência de que os esforços são necessários e válidos para uma vida mais longeva, digna e feliz.

INTRODUÇÃO

O estilo de vida é constituído por hábitos relacionados à alimentação, atividade física, sono, relacionamentos e controle emocional, os quais influenciam diretamente a saúde e a ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis (OMS, 2004). Nesse contexto, a Medicina do Estilo de Vida propõe mudanças comportamentais sustentáveis a partir de pilares como alimentação saudável, prática regular de atividade física, sono adequado, manejo do estresse, relacionamentos

saudáveis e redução do uso de substâncias nocivas (Phillips, 2020; Jaqua et al., 2023).

A adoção e a manutenção de hábitos saudáveis envolvem diferentes fatores, incluindo a capacidade de reconhecer comportamentos, estabelecer metas e enfrentar dificuldades que podem favorecer ou dificultar esse processo. Dessa maneira, compreender as barreiras e os fatores facilitadores relacionados à mudança de hábitos pode contribuir para a promoção da saúde no ambiente universitário.

Assim, este estudo, de caráter qualitativo, teve como objetivo avaliar as barreiras e os fatores facilitadores para a adoção de um estilo de vida saudável entre estudantes de Odontologia.

MATERIAIS E MÉTODOS

Todos os estudantes do 2o. ano de Odontologia foram convidados a participar deste estudo, após assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, após aprovação pelo COPEP-UEM (CAAE 81908524.8.0000.0104,parecer no 6.978.439).

Os voluntários receberam orientações sobre os 6 pilares do estilo de vida e foram instruídos a construir metas mensais, as quais foram acompanhadas por meio de um "rastreador de hábitos", o qual era preenchido diariamente pelo voluntário.

Ao final de cada mês, os voluntários participaram de um grupo focal, para qualificar o impacto pessoal e coletivo que o processo obteve e relatar os fatores que facilitaram e dificultaram a melhoria no estilo de vida.

As gravações dos grupos focais foram transcritas e as falas codificadas de acordo com o codebook previamente consensuado pela equipe de pesquisadores, baseado no Quadro Conceitual Consolidada para Pesquisa de Implementação (CFIR) (DAMSCHRODER et al. 2009). A codificação e análise das transcrições foi realizada por meio da Análise Qualitativa Rápida, baseada no Quadro Conceitual Consolidado para Pesquisa de Implementação (CFIR) (NEVEDAL et al., 2021).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As transcrições dos grupos focais foram analisadas e foram identificadas 2 famílias e 8 códigos, de acordo com a figura abaixo (Figura 1).



Figura 1- Fatores facilitadores e dificultadores do processo de mudança do estilo de vida**.**

Algumas falas foram destacadas e apresentadas abaixo:

Facilitadores:

Autoconsciência: “A gente fica se cobrando e muitas vezes a gente acaba na correria e esquecendo. E aí quando a gente lembra fica aquele peso na consciência... Tinha que ter sido melhor.” - C.E.1

Disponibilidade de alimentos saudáveis: “Agora, ao invés de comer em casa…, aí eu como no RU (restaurante universitário) e tenho uma dieta melhor.” - C.E.1

Força de vontade para mudança: “... eu coloquei pra fazer comidas diferentes, porque eu tenho um problema com a comida... Não foi todos os dias que eu consegui fazer. Na maioria, eu tentei.... eu me dedicava... Às vezes conseguia, às vezes, não tinha tempo.” - T.E.4

Suporte de amigos e famílias: “ Eu acho que eu sou uma pessoa que gosta muito de estar com os meus amigos, uma pessoa muito mais coletiva. Se eu fosse para fazer sozinha, eu provavelmente ia ficar desmotivada e ia largar. Então, estar em grupo é importante.” - T.E.1

Barreiras:

Falta de vontade: “Aí eu falei que eu ia começar a academia. E eu fui enrolando.” - T.E.9

Tela: “Para a minha meta de ler (fazer leitura), o que atrapalhava eram as redes sociais. Então eu assisti um filme, uma série, em vez de ler.” - T.E.1

Rotina pesada: “A nossa vida é uma correria. Parece que está tudo acontecendo ao mesmo tempo. Eu não tenho tempo pra nada.” - T.E.5

Tempo ocioso:” Mas a questão do exercício, o que me atrapalhou fui eu. Porque eu estava mais mexendo no celular, e dormindo o dia inteiro.” - T.E.5

As falas reforçam que a experiência de autoconsciência sobre o próprio estilo de vida possibilitou aos participantes reconhecer as dificuldades envolvidas na adoção de comportamentos saudáveis e na ruptura de hábitos prejudiciais. Esse processo também favoreceu a identificação das barreiras que dificultam o

cumprimento das metas e a mudança de hábitos. Além disso, os participantes demonstraram reconhecer suas fragilidades e a necessidade de mudanças, evidenciando o desejo de adotar um estilo de vida mais saudável, com vistas à melhoria da qualidade de vida e à longevidade.

CONCLUSÕES

Conclui-se que a compreensão dos fatores que interferem no processo de mudança para um estilo de vida saudável pode auxiliar acadêmicos e profissionais no aumento da autoeficácia e consequentemente, da consciência de que os esforços são necessários e válidos para uma vida mais longeva, digna e feliz.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à Fundação Araucária pelo apoio e financiamento concedidos para a realização deste projeto de iniciação científica, bem como à Universidade Estadual de Maringá (UEM) e ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) pelo incentivo à pesquisa e à produção acadêmica.

REFERÊNCIAS

World Health Organization. A Glossary of Terms for Community Health Care and Services for Older Persons. WHO: Geneva; 2004.VERNET, M. Cinema e narração. *In*: AUMONT, J. *et al.* **A estética do filme.** 9. ed. Campinas: Papirus, 2012. p. 89-155.

PHILLIPS, E. M.; FRATES, E. P.; PARK, D. J. Lifestyle Medicine. **Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America**, v. 31, n. 4, p. 515-526, nov. 2020

JAQUA, E.; Biddy, E.; Moore, C.; Browne, G. **The Impact of the Six Pillars of Lifestyle Medicine on Brain Health. Cureus,** v. 15, n. 2, e34605, 2023.

DAMSCHRODER, L. J. et al. Fostering implementation of health services research findings into practice: a consolidated framework for advancing implementation science. **Implementation Science**, [S.l.], v. 4, p. 50, 2009. Disponível em: https://doi.org/10.1186/1748-5908-4-50. Acesso em: 16 abr. 2025.

NEVEDAL A. L, et al. Rapid versus traditional qualitative analysis using the Consolidated Framework for Implementation Research (CFIR). **Implementation science**. Julho 2021. IS, 16(1), 67. https://doi.org/10.1186/s13012-021-01111-5.