

DOI: <https://doi.org/10.29184/anaisscfmc.v22023p27>

## **Estudo comparativo da qualidade de vida dos discentes do 1 e 6 ano da Faculdade de Medicina de Campos em relação aos pilares de estilo de vida**

*Rachel Bittencourt Ribeiro Rodrigues, Mara Cruz Barreto Gimenes, Maria Julia de Azevedo Barreira e Azevedo, Miguel de Lemos Neto*

### **RESUMO**

Hoje, a Medicina do Estilo de Vida (MEV) é uma solução para reduzir a morte e doenças evitáveis, com foco na gestão da saúde relacionada ao estilo de vida. Para isso, esta especialidade segue seis pilares principais: atividade física, alimentação, sono, controle do estresse, conexão social e evitação de substâncias perigosas. Hábitos diários saudáveis e comportamentos ligados ao estilo de vida são fundamentais para manter a saúde. Muitas vezes, eles podem fornecer mais benefícios à saúde do que qualquer tratamento medicamentoso e ainda evitar efeitos colaterais que podem desencadear efeitos adversos. Nosso objetivo é analisar e comparar a qualidade de vida dos alunos do primeiro e sexto anos da Faculdade de Medicina de Campos (FMC), tomando como base os pilares do estilo de vida no primeiro semestre de 2023. Esta é uma pesquisa do tipo transversal, que possuirá o primeiro semestre de 2023 para coleta de dados dos estudantes de medicina da FMC, no município de Campos dos Goytacazes, os quais responderão a um questionário de forma voluntária e distribuído pessoalmente. Os dados serão analisados pelas seis variáveis que norteiam os pilares de estilo de vida, onde foi realizada uma média para comparar a qualidade de vida dos primeiro e sexto anos, nos quais a média de 85 a 100 pontos é classificada como excelente, 70 a 84 como muito bom, 55 a 69 como bom, 35 a 54 como regular e 0 a 34 como necessita melhorar. Foram analisados um total de 168 questionários, sendo 125 do primeiro ano e 43 do último. Destes, observou-se uma média de 67,07 pontos para o primeiro ano e 64,98 pontos para o sexto ano, sendo, ambos classificados como bom. Mesmo quando os pilares foram separados para avaliação, foi possível constatar que não houve diferença significativa entre os anos analisados, mas foi notório que o estresse no sexto ano foi maior do que no primeiro ano. Medir variáveis é uma tarefa difícil devido as muitas dimensões que compõem uma variável e as dificuldades envolvidas na medição direta e objetiva. Até este ponto do estudo, não foram observadas diferenças na qualidade de vida dos alunos entre o primeiro e o último ano do curso de medicina.

**Palavras-chave:** Estilo de Vida. Estudantes. Medicina.

Fomento: Bolsista do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica - FMC