

Perfil do bem estar dos estudantes ingressantes e concluintes do curso de graduação de odontologia da UFPE: um estudo exploratório

Profile of welfare of the ingressing and concluding pupils of graduation dental school of the federal university of Pernambuco: an exploratory study

Paula Andréa Melo Valença ¹

1 - Departamento de Clínica e Odontologia Preventiva - Disciplina de Odontopediatria

Correspondência:
Paula Andréa Melo Valença
Email: valensa@gmail.com

RESUMO

O presente trabalho teve por objetivo investigar o grau de bem estar (parâmetro de qualidade de vida) de acadêmicos ingressantes e concluintes do Curso de Graduação de Odontologia da Universidade Federal de Pernambuco. Os dados foram coletados através de um questionário auto-aplicativo em sala de aula com 56 estudantes, de ambos os sexos. Verificou-se que em relação aos estudantes ingressantes, estes apresentaram bons hábitos alimentares, tendência para hábitos regulares de sono e melhora nas relações familiares. No entanto, após ingresso na universidade, houve diminuição do hábito de leitura de livros e o cinema foi relatado como principal forma de entretenimento. Os estudantes concluintes apresentaram tendência para hábitos alimentares regulares e diminuição da qualidade do sono. Com relação às relações interpessoais, registrou-se melhora nas relações amorosas e de amizade. O hábito de leitura de livros melhorou, sendo bares e restaurantes a forma de entretenimento preferida. Tanto os ingressantes, como os concluintes relataram utilizar o horário noturno para cumprirem as tarefas acadêmicas, apresentando redução das atividades físicas, aumento de peso corporal e busca por lazer com frequência semanal. Conclui-se que a vida universitária pode interferir de forma negativa nos hábitos relacionados ao bem-estar do estudante, em especial naqueles relacionados com as condutas de saúde, como alimentação e sono.

Palavras-chave: Qualidade de vida, Bem-estar, Estudantes de Odontologia, Universitários.

ABSTRACT

This study aimed to investigate the extent of welfare (measure of quality of life) of academic freshmen and concluding Course of Graduate Dentistry of the Federal University of Pernambuco. Data were collected through a self-application questionnaire in the classroom with 56 students of both gender. It was found that for the freshmen students, they had good eating habits, tending to regular habits of sleep and improvement in family relationships. However, after entering university, there was a decrease in the habit of reading books and movies was reported as the main form of entertainment. Concluding, students tended to regular eating habits and decreased quality of sleep. Regarding interpersonal relationships, is recorded improvement in love and friendship relations. The habit of reading books improved. Bars and restaurants were the preferred form of entertainment. Both freshmen and concluding students use the night hours to fulfill academic duties, presenting reduction in physical activity, increased body weight and search for leisure often weekly. It was concluded that university life can interfere in a negative way in habits related to the welfare of students, especially those related to the conduct of health such as food and sleep.

Key words: Quality of life, Welfare, Destistry students, Colleges.

INTRODUÇÃO

A vida acadêmica na graduação trás mudanças para o estudante que irão variar de acordo com suas próprias características e também do meio natural onde estará situado. É possível contribuir, de forma

intencional, para o desenvolvimento do estudante universitário, em particular os do primeiro ano. O patamar material mínimo e universal para se falar em qualidade de vida diz respeito à satisfação das necessidades mais elementares da vida humana: alimentação, acesso à água potável,

habitação, trabalho, educação, saúde e lazer; elementos materiais que têm como referência noções relativas de conforto, bem-estar e realização individual e coletiva.

A saúde é um dos muitos fatores que tem estreita influência sobre a qualidade de vida, também dependente de condições adequadas de trabalho, alimentação, moradia, transporte, educação, lazer e saneamento.¹

O ambiente universitário geralmente é o lugar onde os jovens têm, pela primeira vez, total independência da supervisão dos pais. Nesta fase, os indivíduos realmente tornam-se responsáveis por todos os seus comportamentos e tendem a questionar suas crenças e valores. É nesse período que os estudantes podem mudar seu estilo de vida e passar a adotar condutas positivas ou negativas para saúde.²

Os estudantes de saúde, em especial, devem ter prioridade no monitoramento das condutas de saúde, pois além das condutas saudáveis serem importantes para o indivíduo, no caso dos estudantes de saúde, também serão para a população em geral, através de sua futura atividade profissional. Os estudantes universitários, devido ao seu nível educacional, são os futuros líderes de opinião social e formadores políticos.

Esse trabalho teve por objetivo investigar o grau de bem estar (parâmetro de qualidade de vida) de acadêmicos ingressantes e concluintes do Curso de Graduação de Odontologia da Universidade Federal de Pernambuco.

REVISÃO DE LITERATURA

A transição para o ensino superior implica e é concomitante com uma série de mudanças na vida do estudante, cujo impacto depende das características desenvolvimentais do próprio jovem e das exigências e apoios dos novos contextos. A saída de casa e as exigências sociais de maior autonomia por parte do estudante ilustram algumas das dificuldades dessa transição, refletindo-se em níveis moderados de stress para alguns estudantes ou em situações de crise adaptativa para outros.³

Qualidade de vida foi definida pelo Grupo de Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde como "a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus

objetivos, expectativas, padrões e preocupações".⁴

A relação entre saúde e qualidade de vida trata de uma representação social criada a partir de parâmetros subjetivos (bem-estar, felicidade, amor, prazer, realização pessoal), e também objetivos, cujas referências são a satisfação das necessidades básicas e das necessidades criadas pelo grau de desenvolvimento econômico e social de determinada sociedade.⁵

A Saúde é concebida como um todo global, entendendo-a como relações que promovem o desenvolvimento, tanto do indivíduo, como de seus semelhantes, assim como do ambiente do qual depende e participa. Deste ponto de vista, saúde se constituiu, essencialmente, em vínculos: do homem consigo mesmo, com os outros homens, com os grupos, com a sociedade, com o meio natural onde vive.⁶

A leitura favorece o entendimento do mundo numa perspectiva crítica, interdisciplinar e propõe uma abordagem interativa. Um estudo⁷ sobre a leitura e a formação humanística do estudante de odontologia, observou que os alunos demonstraram ser leitores de uma gama ampla de impressos como: jornais, livros religiosos, entre outros, que não se restringiam à solicitação acadêmica.

Um terço do tempo da vida corresponde ao tempo de sono,⁸ sendo a insônia a dificuldade de iniciar e/ou manter o sono. Com sono não reparador, ou seja, insuficiente para manter uma boa qualidade de alerta e bem-estar físico e mental durante o dia, há, como consequência o comprometimento do desempenho nas atividades diurnas.⁹

A prática regular de exercício físico traz resultados positivos não somente ao sono e aos seus possíveis distúrbios, mas também aos aspectos psicológicos e aos transtornos de humor, como a ansiedade e a depressão, e aos aspectos cognitivos, como a memória e a aprendizagem.¹⁰ A diminuição desta prática pode ser decorrente da falta de tempo, de acordo com um estudo realizado em estudantes de enfermagem.¹¹

Somado ao fornecimento de energia pela dieta, a redução da atividade física levou ao crescimento na prevalência do sobrepeso/obesidade na população brasileira entre as décadas de 70 e 90, configurando um "estilo de vida ocidental contemporâneo".¹² O ritmo acelerado de

vida nas grandes cidades, a globalização e o mercado publicitário tem contribuído para essa mudança.¹³ Porém, a manutenção da integridade, capacidade e higiene dependem da ingestão diária de alimentos, quantitativa e qualitativamente adequados, saudáveis e que não coloquem em risco a saúde do consumidor.¹⁴

Foi verificado que após a entrada na universidade, 39,2% dos estudantes reduziram ou abandonaram a prática de atividade física. Em relação à alimentação, a maioria (60%) dos estudantes não tinha o hábito de realizar as três refeições consideradas principais.¹⁵

A maioria dos estudantes (53,6%) informou controlar o peso através de exercícios e quase um terço (30,8%) informou fazer dieta, sendo o controle da alimentação mais comum entre as estudantes (42,1%) do que entre os estudantes do gênero masculino (16,7%).¹⁶ Sendo as estudantes do gênero feminino mais propensas a apresentar distúrbios alimentares, como vomitar, tomar laxante e remédios.¹⁷

A universidade e o ambiente da faculdade representam uma última oportunidade para educação em saúde nutricional dos jovens estudantes da perspectiva do ensino formal.¹⁸ Por isso, os jovens adultos devem ser considerados, assim como os adolescentes, num período de importantes mudanças que devem ser monitoradas para um direcionamento em relação a condutas saudáveis.¹⁹

METODOLOGIA

A população-alvo da pesquisa compreendeu os acadêmicos regularmente matriculados no ano de 2007 no primeiro e último semestre do curso de graduação de Odontologia da UFPE.

Os dados dessa pesquisa foram coletados através de um questionário auto-aplicativo em sala de aula. A amostra foi formada por estudantes do Curso de Graduação de Odontologia /UFPE nos horários de intervalo das aulas de acordo com a disposição de tempo dos estudantes.

Esse estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da UFPE e só participaram os estudantes que concordaram em assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

RESULTADOS

O curso de odontologia é formado por 10 semestres letivos, em turnos da manhã e tarde. O universo de estudantes vinculados no primeiro semestre de 2007 era de 483, sendo que 35 eram regularmente matriculados no 10º período (concluintes) e 50 no 1º período.

As amostras utilizadas foram de 33 (94%) e 23 (46%) alunos, para o 10º e 1º períodos, respectivamente. Para o 10º período, 42,4% eram do gênero masculino e 57,6% do gênero feminino, e para o 1º período 47,8% eram do gênero masculino e 52,2% do gênero feminino. A idade média dos estudantes era de 25,5 anos para o 10º período e 20,3 anos para o 1º período.

Em relação às atividades remuneradas e não remuneradas (Tabela 1), os estudantes do 1º período não apresentaram nenhuma atividade remunerada, enquanto no 10º período quase 50% apresentou atividade remunerada, onde mais de 2/3 dos estudantes eram estagiários e 9,1% trabalhadores assalariados.

Atividade	período	
	primeiro (%)	décimo (%)
Estágio	-	39,4
Trabalho assalariado	-	9,1
Nenhuma atividade	100,0	51,5
Total	100	100

Tabela 1 – Distribuição dos alunos ingressantes (primeiro período) e concluintes (décimo período) em relação às atividades remuneradas e não remuneradas.

Comparando os hábitos alimentares dos estudantes do 1º período antes do ingresso na Universidade e no momento da coleta de dados (Tabela 2), observa-se que, tanto antes do ingresso no curso quanto no decorrer do 1º período, a maioria (73,9%) registrou que possui bons hábitos alimentares. Vale salientar que apenas 4,3% possuíam ótimos hábitos alimentares antes do ingresso; mas também, esse mesmo percentual foi registrado para hábitos ruins, tanto antes quanto depois do ingresso. Em nenhum momento havia registro de péssima alimentação. Para os concluintes (Tabela 2),

registrou-se claramente uma relação considerável de hábitos alimentares regular, onde no momento da coleta de dados, no último período letivo do curso quase metade da amostra estudada possuía hábitos alimentares regulares, enquanto antes de ingressarem no curso, a mesma amostra, registrou bons hábitos alimentares. Para a população com hábitos alimentares ruins, o percentual de 9% foi mantido.

Avaliação dos hábitos alimentares	Período			
	primeiro		Décimo	
	No momento da pesquisa (%)	Antes do ingresso (%)	No momento da pesquisa (%)	Antes do ingresso (%)
Ótima	-	4,3	6,0	3,0
Boa	73,9	73,9	33,5	72,8
Regular	21,7	17,4	48,5	15,2
Ruim	4,4	4,4	9,0	9,0
Péssima	-	-	3,0	-
Total	100,0	100,0	100,0	100,0

Tabela 2 – Distribuição dos estudantes de acordo com a auto-avaliação dos hábitos alimentares por período.

No que se refere à qualidade de sono antes e depois do ingresso na Universidade (Tabela 3), para o 1º período, no momento da coleta de dados 43,5% possuía hábitos regulares e antes do ingresso esses mesmos hábitos apresentaram um percentual mais elevado de 52,2%. Para a qualidade de sono ruim registrou-se um incremento de percentual antes do ingresso de 4,3% para 8,7%, após o ingresso. A avaliação péssima para a qualidade de sono era de 0% antes do ingresso na universidade e passou para 8,7% após o ingresso.

Os estudantes do 10º período relataram uma queda na boa qualidade de sono, que era de 48,5% antes do ingresso, para 45,4% no momento da coleta de dados. Porém 3% relataram qualidade do sono ruim antes do ingresso, aumentando para 15,2% no momento da coleta de dados.

Avaliação da qualidade do sono	Período			
	primeiro		décimo	
	No momento da pesquisa (%)	Antes do ingresso (%)	No momento da pesquisa (%)	Antes do ingresso (%)
Ótima	13,0	17,4	21,2	39,5
Boa	26,1	26,1	18,2	48,5
Regular	43,5	52,2	45,4	9,0
Ruim	8,7	4,3	15,2	3,0
Péssima	8,7	-	-	-
Total	100,0	100,0	100,0	100,0

Tabela 3 – Distribuição dos estudantes de acordo com a auto-avaliação da qualidade de sono por período.

Na Tabela 4, registrou-se que 52,2% dos alunos ingressantes relataram já terem passado noites acordados decorrentes de tarefas a serem cumpridas no curso e 87,9% do 10º período relatam o mesmo.

Noites acordados por causa dos estudos	Período	
	Primeiro (%)	Décimo (%)
Sim	52,2	87,9
Não	47,8	12,1
Total	100,0	100,0

Tabela 4 – Distribuição dos estudantes de acordo com o relato de já terem passado noites acordados por causa dos estudos.

Quanto à prática de atividade física regular, 56,5% dos ingressantes relataram praticar atividade física regular antes do ingresso no curso, e esse percentual aumentou para 60,9% no momento da coleta de dados. Porém, para o 10º período houve uma diminuição dessa prática de 72,7% para 48,5% antes do ingresso e no momento da coleta de dados, respectivamente (Tabela 5).

Avaliação da qualidade do sono	Período			
	primeiro		décimo	
	No momento da pesquisa (%)	Antes do ingresso (%)	No momento da pesquisa (%)	Antes do ingresso (%)
Sim	56,5	60,9	48,5	72,7
Não	43,5	39,1	51,5	27,3
Total	100,0	100,0	100,0	100,0

Tabela 5 – Distribuição dos estudantes de acordo com o relato de prática de atividades físicas.

Com relação ao ganho de peso durante o curso, na Tabela 6 registra-se 39,5% para o 1º período; para o 10º há um grande acréscimo em termos percentuais de 62,5%.

Ganho de peso	período	
	Primeiro (%)	Décimo (%)
Sim	39,5	62,5
Não	60,5	37,5
Total	100,0	100,0

Tabela 6 – Distribuição dos estudantes de acordo com o relato de ganho de peso durante o curso.

De acordo com as relações familiares, de amizade, amorosa e hierárquicas (professor-aluno), para o 1º período melhorou em 78,3% as relações familiares enquanto que para o 10º, 48,5% foram indiferentes. Nas relações de amizade, para o 10º período houve melhora em 60,6% dos casos e para o 1º período 47,8%; no que se refere às relações amorosas, para o 1º período 69,5% dos estudantes foram indiferentes, enquanto que para os do 10º período houve melhora de 54,6%. Quanto às relações hierárquicas (professor-aluno), o 1º período teve 52,2% de indiferença sendo que para o 10º período houve melhora em 63,6% (Tabela 7).

Relações	Avaliação	Período	
		Primeiro (%)	Décimo (%)
Familiares	Melhora	78,3	36,3
	Piora	4,3	15,2
	Indiferente	17,4	48,5
Total		100,0	100,0
De amizade	Melhora	47,8	60,6
	Piora	13,2	24,2
	Indiferente	39,0	15,2
Total		100,0	100,0
Amorosas	Melhora	26,1	54,6
	Piora	4,4	9,0
	Indiferente	69,5	36,4
Total		100,0	100,0
Hierárquicas	Melhora	17,4	63,6
	Piora	30,4	-
	Indiferente	52,2	36,4
Total		100,0	100,0

Tabela 7 – Distribuição dos estudantes de acordo com a avaliação das relações familiares, de amizade, amorosas e hierárquicas (professor-aluno).

Em relação à tabela 8, que demonstra os hábitos de leitura (livros não relacionados ao curso), para o 1º período houve uma piora em 56,5% enquanto que o 10º período melhorou em 39,4%.

Hábitos de leitura	Período	
	Primeiro (%)	Décimo (%)
Melhora	8,7	39,4
Piora	56,5	30,3
Indiferente	34,8	30,3
Total	100,0	100,0

Tabela 8 – Distribuição dos estudantes de acordo com a avaliação dos hábitos de leitura (Livros não relacionados à Universidade)

Na busca por informação diária (através de jornais e noticiários), ambos os períodos apresentaram similaridade: cerca de 95,6% no 1º período e 96,9% no 10º período (Tabela 9).

Busca de informações	Período	
	Primeiro (%)	Décimo (%)
Sim	95,6	96,9
Não	4,4	3,1
Total	100,0	100,0

Tabela 9 – Distribuição dos estudantes de acordo com a busca por informação diária através de jornais e noticiários.

Em se tratando de entretenimento, os locais, em ordem decrescente apresentam-se da seguinte forma para o 1º período: cinema (52,2%), bares e restaurantes (17,4%), boates (13,0%) e teatro (4,3%). Para o 10º período, bares e restaurantes (45,5%), cinema (30,5%), teatro (6%) e boate (3%). Prevaleceu cinema (52,2%) para o 1º período e bares e restaurantes (45,5%) para o 10º período (Tabela 10).

Entretenimento	Período	
	Primeiro (%)	Décimo (%)
Cinema	52,2	30,5
Boate	13,0	3,0
Teatro	4,3	6,0
Bares e restaurantes	17,4	45,5
Total	100,0	100,0

Tabela 10 – Distribuição dos estudantes de acordo com a busca por entretenimento.

Na tabela 11, mostra-se que para ambos os períodos há frequência semanal de atividades de lazer sendo 56,3% para o 1º período e 69,7% para o 10º período. Os dois períodos apresentam um equilíbrio na frequência quinzenal de 17, 4% (1º período) e 18,3% (10º período).

Frequência	Período	
	Primeiro (%)	Décimo (%)
Diariamente	-	3,0
Semanalmente	56,3	69,7
Quinzenalmente	17,4	18,3
Mensalmente	8,7	-
Raramente	17,4	9,0
Total	100,0	100,0

Tabela 11 – Distribuição dos estudantes de acordo a frequência de procura por lazer

Os registros do estado emocional e físico no momento da entrevista foram para ambos os períodos similares em relação ao sono - 39,1% para o 1º período e 39,4% para o 10º período - e sentiam-se fisicamente bem 34,8% dos alunos do 1º período, aumentando para 36,4% nos do 10º período. Um percentual visivelmente divergente foi encontrado em relação à fome, onde 8,7% do 1º período encontravam-se sentindo fome, enquanto 30,3% do 10º tinham essa mesma sensação. O 1º período revelou-se mais mentalmente cansado (39,1%) quando relacionado ao 10º período (15,1%) (Tabela 12).

Estado	Período	
	Primeiro (%)	Décimo (%)
Sono	39,1	39,4
Fisicamente bem	34,8	36,4
Fome	8,7	30,3
Apressado	21,7	30,3
Mentalmente cansado	39,1	15,1
Total	100,0	100,0

Tabela 12 – Distribuição dos estudantes de acordo com estado emocional e físico no momento da entrevista.

DISCUSSÃO

Ao ingressar na Universidade nenhum estudante relatou atividades remuneradas. Os componentes curriculares

relacionados ao 1º período são relativos às áreas básicas. Já no 10º período, quase 50% dos estudantes exerciam alguma atividade relacionada ao Curso de Odontologia, como estágios extra-curriculares. Percebe-se, portanto, uma necessidade de vivência clínica, onde o estudante busca a prática relacionada aos conhecimentos obtidos durante o curso de graduação.

Antes de experimentar a vida universitária, ambos os períodos consideravam seus hábitos alimentares classificados de ótimo a bom. No 1º período não foi encontrada mudança significativa quanto aos hábitos após o ingresso na universidade, porém no 10º período, a alimentação chegou a ser considerada como de regular a ruim pela maioria dos estudantes pesquisados. Esse fato pode estar relacionado ao horário integral do curso, obrigando o estudante a realizar suas refeições no ambiente do curso. Além disso, observou-se pouca diversidade de locais adequados próximos à sede do curso que ofereçam uma refeição balanceada e financeiramente acessível. Um estudo com estudantes americanos¹⁶ demonstrou que estes são levados a realizar lanches rápidos e gordurosos, sendo que a maioria (78%) informou ter consumido uma dieta rica em gordura no dia anterior à realização da pesquisa.

De acordo com os dados coletados nessa pesquisa, no entanto, a média de peso tanto do primeiro quanto do último período foi igual, apesar de a maioria dos estudantes do 10º período ter relatado ganho de peso durante o curso.

No que diz respeito à atividade física, após a entrada na universidade, foi verificado na literatura que 39,2% dos estudantes de uma universidade pública brasileira¹⁵ reduziram ou abandonaram a prática de atividade física, o que coincide com os achados desse estudo, tanto no 1º quanto no 10º período. Porém, constatou-se uma redução mais acentuada nas atividades físicas realizadas pelos estudantes concluintes do que entre os estudantes ingressantes.

O ciclo vigília-sono dos adolescentes trabalhadores é caracterizado por acordar mais cedo e ter menor duração do sono noturno e de sono total durante a semana, quando comparado com adolescentes não trabalhadores.²⁰ O autor concluiu que o trabalho destes adolescentes tem repercussões negativas na duração e

percepção da qualidade de sono, com possível privação crônica de sono. Em relação ao sono, os estudantes do 10º período classificaram esse hábito no momento da coleta de dados de regular a ruim. Sugere-se que este resultado esteja relacionado também aos vínculos empregatícios apresentados pelos estudantes concluintes. No entanto, ao serem questionados sobre como estavam se sentindo no momento da pesquisa, os estudantes de ambos os períodos tiveram uma percentagem similar da resposta: "com sono", de quase 40%.

A saúde já foi descrita como sendo vários vínculos.⁶ Vínculos do homem com si mesmo, com os outros homens, com os grupos, com a sociedade, com o meio natural onde vive. Ao serem questionados sobre as relações afetivas (familiar, amizade e amorosa) os estudantes do 1º período relataram uma melhora significativa, talvez em decorrência da superação do estresse relacionado ao vestibular. Já para os estudantes do 10º período esta relação foi considerada como indiferente em quase metade dos casos. No que diz respeito às amizades, ocorreu um equilíbrio entre melhora e indiferença para o 1º período. Sugere-se que a melhora esteja relacionada com novos vínculos de amizade para o 1º período e a indiferença signifique que, apesar da conquista de novas amizades, as precedentes pela convivência em escolas, cursinhos, entre outros, ocupem ainda grande espaço na vida desses estudantes. Para o 10º período houve uma melhora, possivelmente pelo estreitamento e amadurecimento dessas amizades.

As relações amorosas foram indiferentes em pouco mais da metade dos estudantes do 1º período, ocorrendo uma melhora de cerca de 30% quando esse mesmo dado foi comparado em relação aos estudantes do 10º período. Acredita-se que, no 1º período a indiferença deva-se aos novos vínculos que ainda necessitam de amadurecimento para criação de vínculos afetivos das relações amorosas. No 10º período, relaciona-se a melhora com a formação de casais, tanto no ambiente do curso quanto fora dele, já que o estudante pesquisado passou a buscar, em sua maioria, formas de entretenimento com frequência semanal. A preferência para o 10º período foi à busca por bares e restaurantes, e para os estudantes do 1º período, a escolha do entretenimento foi maior para cinema.

No 1º período se supõem, ainda, que exista um distanciamento bastante acentuado entre o estudante e o professor. Para a maioria dos ingressantes, a relação hierárquica permaneceu indiferente, pois, acredita-se, o indivíduo ao ingressar na Universidade apresenta ainda a visão escolar, onde o professor é tido como um ser inacessível, a quem se deve ouvir, obedecer e não questionar. À medida que se aproxima o final do curso é provável que o estudante comece a ver este mesmo professor como um futuro colega de profissão, o que possibilitaria uma maior proximidade, intimidade e coleguismo entre eles, traduzindo a melhora nas relações professor-aluno de 63,6%, encontrada entre os estudantes do 10º período.

A leitura é fundamental para a formação de qualquer universitário,⁷ porém, para os estudantes ingressantes pesquisados, o hábito da leitura não relacionada ao curso registra uma piora. Entende-se que, no início do curso a demanda por estudo é maior, pois os componentes curriculares são muitos (quatro componentes curriculares) e bastante teóricos, embora a carga horária seja menor que a do 10º período (270 horas), levando o estudante a procurar mais por livros relativos ao curso. Além do aspecto de novidade que o curso superior possa oferecer. No 10º período pouco menos da metade dos estudantes relataram ter o hábito de ler livros não relacionados ao curso, pois, apesar de apresentarem atividades extra-curriculares como estágios, que tomam grande parte de seu tempo, os componentes curriculares são essencialmente práticos, com carga horária de 300 horas. Porém, houve unanimidade em relação à busca por informação diária através de jornais, noticiários, internet entre outros, talvez demonstrando uma necessidade de manterem-se atualizados em relação às notícias diárias e ao universo profissional que se aproxima.

CONCLUSÃO

De acordo com os dados obtidos na pesquisa pode-se concluir que em relação aos estudantes ingressantes, estes apresentam bons hábitos alimentares, tendência para hábitos regulares de sono e melhora nas relações familiares. No entanto, houve diminuição do hábito de leitura de livros e o cinema foi relatado como principal forma de entretenimento.

Os estudantes concluintes apresentaram tendência para hábitos alimentares regulares e diminuição da qualidade de sono. Com relação às relações interpessoais, registrou-se melhora nas relações amorosas e de amizade. O hábito de leitura de livros melhorou, sendo bares e restaurantes a forma de entretenimento preferida.

Tanto os ingressantes, como os concluintes relataram utilizar o horário noturno para cumprirem as tarefas acadêmicas, apresentando redução das atividades físicas, aumento de peso corporal e busca por lazer com frequência semanal.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Pereira MG. Epidemiologia: teoria e prática. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1995.
- Rozmus CL, Evans R, Wysochansky M, Mixon D. Na analysis of health promotion and risk behaviors of freshman collage studants and in a rural southern setting. *Journal of Pediatric Nursing*. 2005; 20(1):25-33.
- Santos L, Almeida LS. Vivências acadêmicas e rendimento escolar: Estudos com alunos universitários do 1º. Ano. *Análise Psicológica*. 2001; 2(XIX): 205-217.
- Fleck MPA, Xavier SLM, Chachamovich E, Vieira G, Santos L, Pinzon V. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref". *Rev de Saúde Pública*. 2000; 34(2): 178-183.
- Minayo MCS, Hartz ZMA. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário / Quality of life and health: a necessary debate. *Ciênc. saúde coletiva*. 2000; 5(1):7-31.
- Avila LA. Saúde mental - uma questão de vínculos / Mental Health - a matter of links. *Rev SPAGESP*. 2003; 4(4):69-76.
- Rangel JNM. A leitura e a formação humanística do estudante de odontologia: processos em construção. *Revista da ABENO - Assoc Bras Ens Odont*. 2006; 6(1): 20-27.
- Silveira M. A síndrome da apnéia obstrutiva do sono, o ronco e seu tratamento com o aparelho Apnout / The sleep apnea syndrome, the snore and its treatment with Apnout appliance. *J Bras Ortodon Ortop Facial*. 2001; 6(32):151-154.
- Poyares D, Vieira SB, Tufik S. Insônia / Insomnia. *RBM Rev Bras Med*. 2003; 60(9): 650-656.
- Mello MT, Boscolo RA, Esteves AM, Tufik S. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos / Physical exercise and the psychobiological aspects. *Rev Bras Med Esporte*. 2005; 11(3):203-207.
- Clément M, Nurs M, Jankowski LW, Bouchard L, Perreault M, Lepage Y. Health behaviors of Nursing Students: a Longitudinal Study. *Journal of Nursing Education*. 2002; 41(6): 257-265.
- Mendonça CP, Anjos LA. Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil / Dietary and physical activity factors as determinants of the increase in overweight/obesity in Brazil. *Cad Saúde Pública*. 2004; 20(3): 698-709.
- Martins, CC, Lima LR, Martins LHPM, Auad SM, Paiva SM. Alimentação: escolha individual ou determinação do mercado publicitário? / Dietary intake: an individual choice or the result of successful marketing? *Arq Odontol*. 2003; 39(1):53-63.
- Prata LF. Higiene de alimentos e as necessidades contemporâneas / Hygiene of victuals and the contemporary needs. *Hig Aliment*. 2000; 14(74): 13-16.
- Vieira VCR, Priore SE, Ribeiro SMR, Franceschini SCC, Almeida LP. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. *Rev Nutr*. 2002; 15(3): 273-282.
- Lowry R, Galuska DA, Fulton JE, Wechsler H, Kann L, Collins JL. Physical activity, food choice, and weight management goals and practices among U.S. college students. *Am J Prev Med*. 2000; 18(1): 18-27.
- Douglas KA, Collins JL, Warren C, Kann L, Gold R, Clayton S, Ross JG, Kolbe LJ. Results from the 1995 National College Heath Risk Behavior Survey. *J Am Coll Health*. 1997; 46(2): 55-66.
- Sakamaki R, Toyama K, Amamoto R, Liu C, Shinfuku N. Nutritional knowledge, food habits and health attitude of Chinese university students-a cross sectional study. *Nutrition Journal*. 2005; 4(4): 1-5.
- Boreham C, Robson PJ, Gallandher AM, Gran GW, Savage MJ, Murray LJ. Tracking of physical activity, fitness, body composition and diet from adolescence to young adulthood: the young hearts Project, Northern Ireland. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2004; 1(14):1-8.
- Teixeira LR. Análise dos padrões do ciclo vigília-sono de adolescentes trabalhadores e não trabalhadores, alunos de escola pública no município de São Paulo / Analysis of patterns of sleep-wake cycles among high school students who work and don't work [Dissertação de Mestrado]. São Paulo: Universidade de São Paulo. 2002.