

ESTILO DE VIDA E SUCESSO ACADÊMICO NO ENSINO SUPERIOR: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Data de submissão: 19/01/2023

Data de aceite: 01/03/2023

Nélia Isabel Moita Gaudêncio

Escola Superior de Saúde da
Universidade do Algarve
Faro, Portugal
<https://orcid.org/0000-0003-4545-5722>

Rui Pedro Pereira de Almeida

Escola Superior de Saúde da
Universidade do Algarve
Faro, Portugal
<https://orcid.org/0000-0001-7524-9669>

RESUMO: O ingresso no ensino universitário está associado a uma maior autonomia e responsabilidade por parte do estudante, originando mudanças no seu estilo de vida. Esta mudança repentina poderá causar alterações na sua forma de estudar influenciando o potencial sucesso ou insucesso académico. Os estudos realizados neste âmbito na população académica sugerem que os alunos com estilos de vida mais ativos e saudáveis e com elevado grau de motivação apresentam melhores resultados ao nível do seu rendimento escolar e têm melhores desempenhos nos estágios académicos e, mais tarde, a nível profissional. Como forma de pesquisa, foram adotados os

pressupostos de uma revisão integrativa da literatura, a partir de fontes secundárias publicadas sobre os temas encontrados nas bibliografias. Os resultados apresentam considerações de diversos autores, com estudos publicados e realizados em várias partes do mundo sobre conceitos estilos de vida, estudantes universitários e sucesso académico. Em suma, estes estudos sugerem que dentro do *campus* universitário deveriam ser implementadas políticas que fomentem estilos de vida mais saudáveis e atividades que promovam a motivação dos alunos para a aprendizagem, de forma a aumentar o sucesso académico e a formar profissionais mais capazes, ativos e interventivos na sociedade cada vez mais globalizada.

PALAVAS-CHAVE: Estilos de vida, estudantes universitários, sucesso académico.

LIFESTYLE AND ACADEMIC SUCCESS IN HIGHER EDUCATION: A LITERATURE REVIEW

ABSTRACT: The entrance of students in higher education is associated with greater autonomy and responsibility by student, which may lead to changes in their lifestyle.

This sudden change may cause changes in their way of studying, influencing their potential academic success or failure. Studies carried out in this context in the academic population suggest that students with more active and healthy lifestyles and with a high degree of motivation present better results in terms of their academic performance and perform better in academic placements and, later, at a professional level. In this work, the assumptions of an integrative literature review were adopted, based on secondary sources published on the themes found in the bibliographies. The results present considerations by several authors, with studies published and carried out in various parts of the world on lifestyle concepts, university students and academic success. The analysed evidence suggests that, within the university campus, policies should be implemented that encourage healthier lifestyles and activities that promote student motivation for learning, in order to increase academic success and train more capable, active and interventional professionals. in an increasingly globalized society.

KEYWORDS: Lifestyles, university students, academic success.

1 | INTRODUÇÃO

O Ensino Superior prepara jovens adultos para ingressar no mercado de trabalho, com um elevado grau de especialização numa área específica. No entanto, este grau de ensino deve continuar a preocupar-se com a formação dos indivíduos por meio da educação, tornando-os autónomos, criativos, críticos e ativos na sociedade. Este desafio decorra à escala global, uma vez que os estudantes cada vez mais circulam e candidatam-se em várias universidades pelo mundo. Com turmas cada vez mais heterogéneas, com alunos oriundos das mais diferentes culturas e sistemas de ensino, reveste-se de particular importância perceber o que pode influenciar o sucesso académico, para evitar elevadas taxas de desinteresse e reprovação.

Para além de características intrínsecas ao aluno, nas quais a intervenção, é sem dúvida complexa e muitas vezes com necessidade de individualização, com o apoio especializado de equipas multidisciplinares, existe no processo de aprendizagem fatores externos, para os quais os alunos e os estabelecimentos de ensino desde o básico até ao universitário devem atentos.

No ensino superior os estudantes deparam-se com uma pesada carga horária, bem como uma grande quantidade de conteúdos programáticos, novos e exigentes. Associado a isto existe um aumento de autonomia, e é aqui que um estilo de vida saudável pode contribuir para o sucesso académico.

Ao ingressar num curso superior, o 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. De uma forma geral, quanto melhor for a classificação do aluno, melhor será a sua preparação para a vida profissional, associando isso a hábitos de vida adequados, maior será a probabilidade de este conseguir uma carreira profissional promissora.

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.

O objetivo deste capítulo de revisão da literatura é ser um contributo para o sistema de ensino universitário melhorar o sucesso académico dos seus estudantes e desta forma torna-los mais capazes e preparados para o mercado de trabalho cada vez mais globalizado e competitivo.

2 | O ESTILO DE VIDA

O estilo de vida não é um conceito contemporâneo, tendo sido usado por Adler, na época de Freud num sentido próximo do atual, definido como uma adaptação ativa do sujeito ao meio social, sendo uma perspetiva holística e não só comportamental (MOURA *et al.*, 2016; DUBUK, AUBERTIN-LEHEUDRE & KARELIS, 2020; RAMOS, SANTOS & MAIA, 2019). Já Jessor, em 1982, referia que os comportamentos de saúde e os estilos de vida na idade adulta são em grande medida o resultado do desenvolvimento durante a adolescência (MATOS *et al.*, 1996).

De um modo geral, podemos afirmar que os fatores determinantes dos comportamentos podem ser intrínsecos e extrínsecos (CONNER & NORMAN, 1996). Nos intrínsecos, estão os fatores sócio-demográficos, personalidade, cognições e suporte social. Nos fatores extrínsecos encontram-se as estruturas de incentivos (impostos, sistemas de bens e serviços) e restrições legais (MATOS *et al.*, 1996; DE OLIVEIRA, 2017).

Os estudos sobre estilos de vida tiveram origem na Sociologia, onde era estudado o comportamento humano e as influências sociais no comportamento de consumo. Os comportamentos apresentados não se poem resumir em poucos elementos estruturais e cada sujeito ou cada grupo de sujeitos, se congregam num conjunto típico de comportamentos – ou de atitudes – que se definem como estilos de vida (DE OLIVEIRA, 2017).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2004), os Estilos de Vida podem ser definidos como um

“conjunto de hábitos e costumes que são influenciados, modificados, encorajados ou inibidos pelo processo de socialização. Os hábitos e costumes incluem o uso de substâncias, tais como: álcool, tabaco, chá, café, hábitos alimentares e exercício físico.” (OMS, 2004)

O estilo de vida pode ser considerado como uma forma de viver, sendo este, baseado em padrões identificáveis de comportamento determinados pela interação entre características pessoais de um individuo, interações sociais e condições de vida sócio-económicas e ambientais. O estilo de vida de um individuo tem um efeito profundo na sua

saúde e na das pessoas ao seu redor. Para a melhorar é necessário que os indivíduos mudem os seus comportamentos de risco, não devendo ser só o indivíduo a mudar, mas também as condições sociais e de vida. Estas interagem de forma a produzir e manter padrões de comportamento. É necessário reconhecer não existir um estilo de vida “ótimo” adequado a todas as pessoas (OMS, 2004). Um estilo de vida saudável pode ser definido como um conjunto de padrões comportamentais e hábitos intimamente relacionados com a saúde, proporcionando bem-estar físico e mental. Por sua vez, um estilo de vida de risco, é constituído por um conjunto de padrões de comportamento, que representam uma ameaça para o bem-estar físico e mental e que tem consequências diretas para a saúde e desenvolvimento do indivíduo (DUBUK, AUBERTIN-LEHEUDRE & KARELIS, 2020;).

A transição da adolescência para a idade adulta, leva a uma série de alterações do estilo de vida do indivíduo que poderá ou não comprometer a sua saúde (SOARES & CAMPOS, 2008).

O ingresso no ensino superior, é uma fase que leva ao questionamento dos valores, crenças e atitudes instituídas pelos pais durante o processo de educação, tornando os universitários um grupo vulnerável à adoção de comportamentos de risco (SILVA *et al.*, 2012). Com a entrada na universidade e a saída da casa dos pais pela primeira vez, o estilo de vida dos estudantes do ensino superior muda completamente, uma vez que estes ganham maior autonomia. Será então a primeira vez que podem tomar as suas próprias decisões sobre a sua maneira de viver (RAMOS, SANTOS & MAIA, 2020).

Os estudantes universitários estão muitas vezes sujeitos a situações que podem influenciar negativamente o seu estilo de vida, prejudicando a sua saúde. Temos como exemplo: carga horária extensa, uso abusivo de álcool e drogas, poucas horas de sono, dieta desequilibrada, sedentarismo, ansiedade, angústia e distância da família (MAK *et al.*, 2018; RAMOS, SANTOS & MAIA, 2020).

As decisões tomadas pelo estudante poderão ter repercussões negativas ao longo da sua vida, nomeadamente, no seu futuro profissional (MAK *et al.*, 2018; RAMOS, SANTOS & MAIA, 2020).

A literatura considera hábitos, como: consumo excessivo de bebidas alcoólicas, tabaco e cafeína, bem como dormir um número inadequado de horas, associados a um mau estilo de vida, podendo ter consequências negativas, para a vida pessoal, profissional e social.

2.1 Consumo de Bebidas Alcoólicas

Com o ingresso no ensino superior, os estudantes adquirem novos conhecimentos, novas amizades, alterando os seus comportamentos, bem como os seus hábitos e costumes (PEREZ & VALLEJO, 2014). As bebidas Alcoólicas são de uso frequente entre os estudantes universitários, por serem de fácil acesso, terem baixo valor monetário e o seu controlo é indiscriminado.

As causas para o aumento de consumo de álcool entre os estudantes universitários podem ser diversas, tais como, carga horária excessiva, aumento de responsabilidades, cansaço, e ausência de convívio e supervisão familiar (ROCHA *et al.* 2011).

2.2 Consumo de Cafeína

A cafeína esta presente nos hábitos alimentares diários dos estudantes universitários, através de café, chá, chocolate e bebidas energéticas. O aumento do consumo de produtos com cafeína, deve-se a esta ser um estimulante que aumenta a capacidade de concentração e os mantém mais despertos, permitindo aos estudantes uma melhoria na sua atividade intelectual. No entanto, a cafeína pode apresentar efeitos negativos na qualidade do sono, bem como causar irritabilidade e ansiedade (MOTA *et al.*, 2012).

2.3 Consumo de Tabaco

O tabagismo é uma das principais causas de mortalidade, estando a associado ao aparecimento de diversas patologias, nomeadamente, doenças cardiovasculares, respiratórias e neoplásicas, entre outras (NUNES & CASTRO, 2011). Nos estudantes universitários o tabagismo apresenta elevada prevalência, sendo o tabaco a segunda substância mais consumida (BRITO, GORDIA & QUADROS, 2016) Os fatores associados a esta causa são diversos, nomeadamente, fatores sociais, económicos, demográficos, procura de novas experiências sem a supervisão familiar e integração em novos círculos de amizades (SILVA *et al.* 2010; BRITO, GORDIA & QUADROS, 2016)

2.4 Hábitos de Sono

O sono é um estado transitório e reversível, que se alterna com a vigília (estado desperto). Trata-se de um processo ativo envolvendo múltiplos e complexos mecanismos fisiológicos e comportamentais em vários sistemas e regiões do sistema nervoso central. Vários fatores podem alterar os estádios de sono ao longo da noite, nomeadamente, idade, ritmo circadiano, temperatura ambiente, ingestão de drogas ou por determinadas doenças (LOPES *et al.*, 2010).

Os hábitos de sono são de extrema importância na vida do estudante universitário, pois, com o ingresso na universidade, existe alterações na sua vida quotidiana, que se refletem nos seus hábitos de sono (BICHO, 2013; ERTUG & FAYDALI, 2018).

De acordo com a literatura, os estudantes universitários devem ter pelo menos entre sete horas a nove horas de sono por dia, para um correto funcionamento do seu ciclo de sono (BICHO, 2013). No entanto, os estudos nesta área apontam para um reduzido número de horas de sono nesta população. Tal facto pode ficar a dever-se à excessiva carga horária, ingestão de álcool, café e drogas ilícitas, bem como fatores psicológicos e culturais associados à vida universitária (HENRIQUES, 2008; ERTUG & FAYDALI, 2018). As consequências dos distúrbios do ciclo de sono nos estudantes universitários

podem causar ansiedade, irritabilidade, diminuição da concentração, e conseqüentemente, dificuldades de aprendizagem e fraco desempenho acadêmico (HENRIQUES, 2008; ERTUG & FAYDALI, 2018).

3 | O INGRESSO NO ENSINO SUPERIOR

A idade adulta traz consigo um certo nível de maturidade que envolve uma adaptação realista, tanto ao ambiente circundante como a si próprio, aprendemos a aceitar as responsabilidades das nossas ações, a tomar as nossas próprias decisões e a extrair as lições dos nossos erros (MCGHIE, 2009).

Anualmente, milhares de estudantes realizam os exames nacionais do ensino secundário, tendo por objetivo permitir o acesso ao ensino superior. No momento em que os estudantes acabam está etapa do ensino secundário, irá iniciar-se um novo percurso acadêmico, mas também um novo estilo de vida, o do estudante universitário (PINHEIRO, 2004).

O estudante ao ingressar na universidade, passa por situações de crises acidentais, uma vez que sai do seu ambiente familiar e se depara com um mundo desconhecido podendo viver vários conflitos (SOARES & CAMPOS, 2008).

Para além das exigências, ao nível pessoal, social e académico, decorrentes da transição do ensino secundário para o ensino superior, existem ainda outros fatores externos ao individuo, que lhe incitam problemas acrescidos, como é o caso, das alterações estruturais do sistema educativo. A massificação do ensino superior tem levado a uma diminuição da taxa de sucesso académico, uma vez que esta transição faz emergir dificuldades e crises de desenvolvimento no estudante, que poderiam passar despercebidas, devido à menor exigência de autonomia e de trabalho do ensino secundário, bem como pelo ambiente de segurança familiar (SECO *et al.*, 2005). Esta transição permite ao estudante um crescimento pessoal, uma vez que, vai pela primeira vez estipular objetivos pessoais, encarando de forma critica as suas capacidades e competências, ajudando-o a amadurecer e a desenvolver estratégias de *coping*, fundamentais no seu futuro a nível pessoal e profissional (SECO *et al.*, 2005).

Nesta transição são impostas aos estudantes múltiplas exigências, muitas vezes associadas a riscos, dos quais se pode destacar: saída de casa dos pais pela primeira vez; múltiplas responsabilidades como a gestão do orçamento limitado; arrendamento de casa/quarto, com responsabilidades na limpeza e manutenção; confeccionar a sua própria alimentação; competição direta com outros estudantes; exigência de uma maior capacidade de escolha e seletividade na apreensão dos conteúdos programáticos; primeiras experiências de decepção e insucesso pessoal; e descobertas importantes no âmbito da sexualidade, sendo os casos em que o estudante descobre uma orientação sexual diferente da esperada, mais problemáticos (SECO *et al.*, 2005).

4 | O SUCESSO ACADÊMICO

Na última década tem-se verificado um aumento do interesse pelas razões que levam ao sucesso escolar no ensino universitário, referem os autores García-Ros & Pérez-González (2012). O sucesso acadêmico não é algo abstrato e pode ser definido como o resultado objetivo da aprendizagem (PACHECO, 2008).

As várias fases da vida marcam a aprendizagem do indivíduo, que desde o momento da sua concepção, está em constante mutação e desenvolvimento. A seguir à aprendizagem da linguagem, talvez a vida “intelectual” de cada um de nós possa ser sintetizada por algumas das mudanças mais marcantes da nossa existência: a entrada no ensino básico, a passagem para o ensino superior, a nova realidade no mercado de trabalho, e os eventuais investimentos profissionais ou acadêmicos que se sigam. Todas estas transições estão, notoriamente, embebidas de pressões próprias (PACHECO, 2008).

O sucesso escolar, para além dos fatores relacionados com o estilo de aprendizagem e com os vários métodos de estudo, verifica-se também que as condições psicológicas, sociais e os estilos de vida dos indivíduos estão diretamente relacionadas com o sucesso escolar, defendem García-Ros e Pérez-González (2012).

O sucesso acadêmico considera-se depender de nove fatores que podem agrupar-se em três grupos: aptidão do aluno, educação e ambiente social-psicológico (NOWAK, BOZEK e BLUKACZ, 2019). O primeiro conjunto engloba as capacidades de autonomia, autoconfiança, personalidade e motivação do aluno. O segundo conjunto relaciona-se com aspetos educacionais que afetam a aprendizagem do aluno como: qualidade de ensino, quantidade de ensino ou métodos de estudo. A quantidade de instrução é definida como a quantidade de tempo que os alunos utilizam para a aprendizagem. A qualidade de ensino é definida como o grau em que os conhecimentos ou habilidades são claramente apresentados. O último conjunto de fatores consiste no ambiente sócio-psicológico, que inclui o ambiente educacional, o ambiente em casa e o ambiente social, bem como a exposição aos média. O ambiente de sala de aula, estimulação positiva do ambiente domiciliar e apoio de colegas afetam aprendizagem diretamente, mas também indiretamente através da capacidade do aluno, motivação e receptividade para educação do aluno.

A gestão do tempo é também apontada como um fator de relevo para o sucesso escolar, tal como os estilos de vida (GARCÍA-ROS e PÉREZ-GONZÁLES, 2012).

Os estilos de vida abrangem uma série de conceitos importantes como o consumo de substâncias, prática de exercício físico, o número de horas de sono, os hábitos alimentares e também os padrões de socialização, identificam Nowak, Bożek e Blukacz (2019).

Os autores Santos e Almeida (2001) determinaram também que os métodos de estudo dos alunos são os fatores com maior relevância no sucesso escolar dos alunos. A inteligência representada pelo Quociente de Inteligência (QI) pode ser encarada como uma aptidão geral de resolução de problemas académicos que representa apenas uma

parte da inteligência, referem Sousa e Borges (2016). Os mesmos autores defendem que as definições de inteligência mais recentes têm percebido que para a obtenção do sucesso escolar, as inteligências acadêmicas devem trabalhar em conjunto com as inteligências não acadêmicas e que os indivíduos que alcançam sucesso não só desenvolveram a inteligência acadêmica, mas também adquiriram e desenvolveram e capacidades intelectuais criativas e práticas cruciais para conduzir ao sucesso no contexto escolar. A autoestima poderá ter a mesma influência no sucesso escolar que uma capacidade intelectual alta. A posse de uma boa autoestima ou de uma boa inteligência, não causam sucesso escolar, mas estão relacionadas com ele, verificando-se uma tendência para alunos com autoestima elevada, bem como alunos com níveis elevados de inteligência terem melhores resultados escolares (LONDOÑO *et al.*, 2019).

Para a compreensão do insucesso escolar, tem-se evidenciado, no âmbito da Psicologia e da Sociologia, o papel da interação família-escola (YORK *et al.*, 2015). Quer em casa, quer na escola, o envolvimento parental, está associado a melhorias no comportamento escolar, competências sociais e acadêmicas (YORK *et al.*, 2015).

Pacheco (2008) afirma ser necessária uma boa adaptação, por parte do aluno, ao novo ambiente que é a universidade, para que este possa atingir com maior facilidade o sucesso acadêmico. O insucesso escolar tem consequências individuais e sociais diversas, como um maior risco de doenças sexualmente transmissíveis, maior recurso a serviços de saúde e de ação social, aumento da criminalidade, redução na participação política, abandono da escola sem ter desenvolvido as competências mínimas necessárias ao desempenho de tarefas ocupacionais básicas. As situações de insucesso escolar implicam um processo de luto devido a perdas diversas, concretamente, perda de uma imagem idealizada e afastamento de um grupo de pares, processo este que é geralmente acompanhado de acentuado sofrimento (LONDOÑO *et al.*, 2019).

A entrada no ensino superior significa para muitos jovens um futuro melhor, nas suas expectativas de vida. O ingresso no ensino universitário é um período determinante na vida dos jovens, que irá condicionar a sua vida futura, tanto a nível pessoal como profissional. Contudo, muitas vezes, os estudantes não conseguem obter os resultados desejados, despertando sentimentos de desilusão e frustração. Estes sentimentos impossibilitam os de ultrapassar situações de insucesso académico, levando o estudante a reprovar sistematicamente, finalizando a sua licenciatura num tempo superior ao exetável. No limite estas situações podem conduzir ao abandono do ensino superior (LIU , LIU& YANG, 2014).

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 (BRANCO, 2012).

Os estudantes atribuem diferentes interpretações para os seus sucessos e

fracassos. Para alguns, o fracasso pode ser compreendido, como o resultado de um esforço insuficiente, sendo necessário uma mudança e um maior desempenho numa próxima vez. Para outros, pode ser visto como incompetência, não podendo ser resolvida mesmo com esforço. O estudante que ambiciona o sucesso vê um fracasso como uma falta de esforço e os seus sucessos como a capacidade e o esforço de alcançar os seus objetivos, enquanto que, o estudante considerado como o “derrotado” vê o fracasso como a falta de capacidade em detrimento da falta de esforço, caso os sucessos sucedam, estes são atribuídos a fatores externos que não são possíveis de controlar como a sorte e a ajuda dos outros. Um estudante que cobiça o sucesso quer esteja numa situação de fracasso ou de sucesso, procura sempre uma melhoria no seu desempenho académico, de forma a conseguir alcançar os seus objetivos (YORK, GIBSON & RANKIN, 2015).

É necessário existir uma responsabilidade por parte do estudante para utilizar as estratégias mais adequadas para enfrentar os desafios académicos, nomeadamente, os relacionados com a aprendizagem, sendo esta, efetuada através das estratégias utilizadas pelo estudante, influenciadas pelo método de ensino, avaliação, conteúdos programáticos das unidades curriculares e conhecimentos ou experiências de aprendizagem do estudante (YORK, GIBSON & RANKIN, 2015).

A motivação dos alunos é referida por inúmeros autores, como um fator de relevo no sucesso escolar dos alunos no ensino superior.

5 | A MOTIVAÇÃO DO ESTUDANTE

A palavra “motivo”, da qual é originária motivação vêm do latim *movere, motum*, que significa aquilo que faz mover. Pode assim compreender-se que a motivação é aquilo que impulsiona o indivíduo para alcançar os seus objetivos, através dos seus comportamentos e atitudes, levando muitas vezes à alteração dos mesmo.

Os autores Monteiro e Pereira (2002), citado em Pereira (2011) definiram a motivação como um processo que

“pode ser entendido como o conjunto de impulsos desencadeados por necessidades e que organizam e conduzem o comportamento de um indivíduo em direção ao objetivo que satisfaz essas mesmas necessidades” (Monteiro & Pereira, 2002)

E a motivação a nível académico define-se como:

“... um meio para alcançar o sucesso escolar, e para cumprir tal premissa o aluno deve sentir em casa e na escola um ambiente favorável ao seu interesse pessoal” (Monteiro & Pereira, 2002).

A motivação pode ser classificada como intrínseca e extrínseca. Nos casos de alunos com motivação extrínseca, estes abordam os processos de aprendizagem de forma desinteressada e superficial, resultando num método de estudo insuficiente em que apenas

se esforçam para memorizar os conteúdos para um momento de avaliação (MARTINS & JESUS, 2010).

Em relação à motivação intrínseca usualmente, dão maior significado aos conteúdos, compreendendo por isso de melhor forma a matéria, tendo a auto valorização um papel importante no desempenho e método de estudo destes alunos (MARTINS e JESUS, 2010; ALVES, 2013).

Nos termos da motivação no Ensino Superior, Veroff (1969), Stipek (1984) e Pacheco, (2008), De Oliveira (2017) afirmam que a motivação se altera de acordo com a idade dos indivíduos e o nível educativo que frequentam, de modo que os vários níveis de formação escolar, devam apresentar conteúdos programáticos que respondam a esses diferentes níveis de motivação.

É necessário referir que a motivação nunca atua separada da aprendizagem, nem da percepção, estando ambos em constante interação, cada um afeta os outros. A motivação afeta a aprendizagem, bem como a aprendizagem afeta a motivação (ALVES, 2013).

Embora exista ainda uma ideia estandardizada de que as estratégias motivadoras são para ser utilizadas ao nível do ensino básico, cada vez mais as Universidades e os seus docentes devem, também eles, adotar de estratégias motivadoras no processo de ensino e aprendizagem de modo a formar profissionais capazes de atuar ativamente na sociedade e entrarem no mercado de trabalho no mundo globalizado.

A aprendizagem será mais duradoura se for sustentada pela motivação intrínseca (reforços internos), mas também é necessário existir uma motivação extrínseca (reforços externos) de forma a incentivar o estudante a iniciar e ativar o processo de aprendizagem, sendo este último melhorado e sustentado por motivos intrínsecos (NEVES & BORUCHOVITCH, 2004).

A motivação para a realização permite entender o sucesso como um conjunto de convicções pessoais que permitem ao individuo decidir o seu próprio destino, e não como uma questão de sorte. Os estudantes com realizações elevadas não atribuem o seu destino à sorte, mas antes às suas próprias decisões e esforços pessoais (NEVES & BORUCHOVITCH, 2004).

No caso da aprendizagem a motivação está diretamente relacionada com a vontade e disposição do individuo para aprender (RUFINI, BZUNECK & DE OLIVEIRA, 2012) Para aprender algo novo é necessário possuir as capacidades, habilidades, conhecimentos, estratégias, vontade, intenção e motivação suficiente para atingir as metas pretendidas (Alves, 2013).

A importância da motivação no processo de aprendizagem não deve ser descurada, tanto no ensino de jovens, como de adultos. Os conteúdos são aprendidos com maior facilidade em contextos que despertem maior interesse. Pela motivação os alunos sentem-se instigados a superarem as suas dificuldades e a concluírem com sucesso todas as etapas necessárias à sua formação.

O papel do docente do ensino superior, através das suas ações diretas e indiretas, contribui e constitui-se de grande relevância na formação dos alunos e na sua futura conduta profissional, não só no domínio da área, mas também a serem competentes, dedicados, atuantes, ativos e íntegros (DE OLIVEIRA, 2017).

6 | ESTADO DE ARTE

No que se refere a esta temática, serão agora apresentados nesta secção alguns dos principais estudos desenvolvidos por todo o mundo, e que demonstram a abrangência e interesse universal sobre as análises do impacto do estilo de vida dos estudantes no seu sucesso académico

Os estudos serão apresentados por ordem cronológica dos mais recentes, para os mais antigos.

Dubuc, Aubertin-Leheudre & Karelis (2020), publicaram um estudo denominado "*Lifestyle habits predict academic performance in high school students: the adolescent student academic performance longitudinal study (ASAP)*", no qual acompanharam durante 3 anos crianças do ensino médio (do 7º ao 9º ano) no Canadá. Este estudo teve como objetivo determinar se os hábitos de vida poderiam prever mudanças no controle cognitivo e no desempenho académico em estudantes do ensino médio usando uma abordagem longitudinal. A amostra foi constituída por 187 alunos do sétimo ao nono ano (média de idades 13,1). Os resultados obtidos indicam que os hábitos de vida foram capazes de prever variações no controle cognitivo e desempenho académico de estudantes do ensino médio. Mais especificamente, no sexo masculino, tempo de estudo, alimentação e hábitos de sono parecem explicar a variações no desempenho académico (r^2 entre 5,9% e 24,8%). Enquanto no sexo feminino tempo de tela, uso de mídia social e hábitos alimentares parecem prever a variação nas medidas de controle cognitivo (r^2 entre 8,2% e 21,0%).

Almutairi e colaboradores (2020) desenvolveram uma investigação transversal descritiva sobre estilos de vida promotores de saúde em estudantes universitários da Arábia Saudita. A amostra do estudo foi bastante representativa (N= 1656), os dados foram recolhidos entre novembro de 2016 e fevereiro de 2017 na *King Saud University*. Os alunos preencheram um questionário de auto-relato que incluía perguntas sobre as suas características demográficas e os seus comportamentos de promoção da saúde. Os resultados indicam que os universitários, na sua maioria, tem hábitos alimentares pouco saudáveis e um baixo nível de atividade física. As universidades são ambientes ideais para a implementação de programas de promoção da saúde. Portanto, planejar e implementar programas para motivar os alunos a serem mais responsáveis por sua própria saúde, praticar mais atividades físicas e praticar hábitos alimentares saudáveis e outras formas de bem-estar são de suma importância.

Nowak, Božek e Blukacz (2019) publicaram o seu estudo "*Physical activity,*

sedentary behavior, and quality of life among university students” que teve como objetivo explorar a relação entre atividade física, comportamento sedentário e os aspetos subjetivo e objetivo dos indicadores de qualidade de vida e satisfação com a vida em estudantes universitários. Os participantes (N 595) foram estudantes de seis universidades, na Polónia que preencheram um conjunto de questionários, nomeadamente, questionário Internacional de Atividade Física, escala de qualidade de vida do Adulto (ComQoI-A5), escala de Satisfação com Vida (SWLS) e questionário sócio-demográfico. Os resultados encontrados demonstraram que nem a atividade física, nem o comportamento sedentário demonstraram relação significativa com o nível de satisfação com a vida. No entanto, o tipo de atividade física praticada e a sua adequação às necessidades do jovem afetaram a sua capacidade objetiva e subjetiva de qualidade de vida. Estes achados podem ser indicadores importantes para as instituições responsáveis pela promoção do estilo de vida ativo.

Martins, Marques e Diniz (2017) desenvolveram um estudo que permitiu caracterizar o estilo de vida de alunos do Ensino Básico com os seus níveis de rendimento escolar, este estudo torna-se pertinente, uma vez que a nível social e cultural existe uma visão de que o tempo dedicado à atividade física, pode ter repercussões negativas ao nível das outras áreas escolares. Este facto não é corroborado pela literatura, nem por este estudo. O objetivo do estudo acima referido consistiu em descrever e analisar o estilo de vida de alunos com níveis diferenciados de rendimento escolar nas disciplinas de Matemática, Português e Educação Física (EF). Participaram no estudo 753 alunos do 2.º ciclo de ensino básico (365 raparigas e 388 rapazes) com idades compreendidas entre os 9 e os 13 anos. Os dados foram recolhidos através de questionário e para sua análise procedeu-se à classificação automática. O estudo permitiu constatar que os alunos com um rendimento de bom ou muito bom em Matemática referem ser mais ativos fisicamente e tendem igualmente a ter um melhor desempenho académico em português e em EF. Verificou-se, por outro lado, que a adoção de um estilo de vida ativo não prejudicou o sucesso escolar dos alunos.

Sousa e Borges (2016), realizaram um estudo sobre “Estilo de Vida, Atividade Física e Coeficiente Académico de Universitários do Interior do Amazonas-Brasil” tendo por objetivo verificar a associação entre o estilo de vida, nível de atividade física e coeficiente académico dos estudantes de enfermagem do interior do Amazonas-Brasil. Tratou-se de um estudo transversal, descritivo e correlacional. Neste estudo foi utilizado um instrumento constituído por três questionários: “Questionário Sócio-demográfico”, “Questionário Internacional de Atividade Física-IPAQ” (versão curta) e o “Questionário Estilo de Vida Fantástico”. Este estudo foi realizado a 51 estudantes de enfermagem, com idade média de $23,0 \pm 0,23$. Os autores concluíram que 92,15 % dos estudantes inquiridos apresentaram um estilo de vida adequado, em que 74,50% foram classificados como fisicamente ativos e apresentaram um coeficiente académico médio de $7,86 \pm 0,58$ pontos. Este estudo sugeriu que um elevado coeficiente académico está associado a fatores como níveis de atividade

física elevados e hábitos alimentares saudáveis.

Brito, Gordia e Quadros (2016), efetuaram um estudo sobre o “Estilo de vida de estudantes universitários: estudo de acompanhamento durante os dois primeiros anos do curso de graduação” tendo por objetivo avaliar o estilo de vida dos estudantes universitários durante os dois primeiros anos do curso. Para a realização do mesmo utilizaram um questionário “Estilo de Vida Fantástico” e um questionário sócio-demográfico. Este estudo foi realizado a 92 universitários de uma Universidade Pública Federal do Recôncavo da Bahia durante os dois primeiros anos do curso de Educação física, Matemática, Física, Pedagogia e Química. Estes autores, após a análise dos dados obtidos, concluíram que os estudantes inquiridos apresentavam aumento na prevalência de um estilo de vida global pouco saudável, sendo de 16,3% no primeiro ano do curso e de 21,7% no segundo ano. Os universitários que entraram no curso com um estilo de vida pouco saudável para os domínios “Família e Amigos” e “introspeção” apresentaram maior risco de continuarem com este comportamento no final do segundo ano do curso. Este estudo sugeriu que o tempo de permanência no curso teve influência sobre o estilo de vida dos participantes, sendo necessário desenvolver dentro dos campus universitários políticas públicas de promoção da saúde com vista a contribuir para a adoção de comportamentos mais saudáveis entre os estudantes.

Faria (2012), desenvolveu um trabalho de investigação sobre o estilo de vida dos estudantes de Medicina da Universidade da Beira Interior, em Portugal, que teve como objetivo descrever e caracterizar os hábitos e estilos de vida de 365 estudantes, comparando os dois primeiros e os dois últimos anos, avaliando as associações entre as diferentes variáveis do estilo de vida. Tratou-se de um estudo observacional descritivo transversal. Neste estudo foi aplicado um questionário constituído por três partes: “Dados Sociodemográficos”, “Questionário de Autoestima” e “Questionário de Estilo de vida”. O autor concluiu que os estudantes no início e no fim do curso têm características semelhantes em relação ao sono, stress e vida social, ao consumo de tabaco e à prática de atividade física, com exceção das caminhadas que são mais frequentes nos mais novos. Os alunos dos últimos anos têm uma autoestima mais elevada e uma alimentação mais saudável, enquanto os alunos dos primeiros anos têm padrões de consumo de álcool de maior risco, assim como, consumos de cannabis mais frequentes e desde idades mais precoces. Em suma, os estudantes têm estilos de vida pouco saudáveis sendo que os comportamentos de risco estão associados a este estilo de vida. É necessário implementar programas de promoção da saúde específicos e integrados com intervenções direcionadas para os múltiplos fatores de risco, apresentados no decorrer do estudo.

Silva e os seus colaboradores (2012) desenvolveram um estudo descritivo transversal sobre o estilo de vida dos estudantes de educação física numa universidade publica de Sergipe, no Brasil. A amostra foi de 217 alunos, de ambos os sexos, com uma média de idades de 20,6 anos. Para a determinação do estilo de vida foi utilizado o

questionário auto-administrado “Estilo de Vida Fantástico” da Associação Canadense de Fisiologia do Exercício e o um questionário de dados sócio-demográficos. Os estudantes da licenciatura estavam mais inadequados que os do bacharelado no conjunto do estilo de vida global e nas condutas de sono, sentimento de segurança, estresse e sexo seguro. Os achados contribuem para que a universidade elabore campanhas e programas de extensão no *campus* para promoção do estilo de vida saudável.

De acordo com o estudo de Santos e colaboradores (2011), denominado “A relação entre a vida académica e a motivação para aprender em universitários”, identificaram-se relações entre a vida académica e a motivação para aprendizagem e possíveis diferenças em relação ao sexo, idade e curso dos estudantes. Neste estudo participaram 239 universitários, sendo avaliados através da “Escala de Avaliação da Vida Académica” e a “Escala de Motivação para Aprendizagem”. Os autores concluíram a existência de uma correlação significativa e positiva entre a meta aprender e o fator habilidade do estudante, e negativa para envolvimento em atividades não obrigatórias, condições para o estudo e desempenho académico. Sendo a universidade o primeiro passo para o sucesso profissional, os acontecimentos dentro da universidade irão refletir-se sobre a profissão escolhida e sobre a constituição pessoal dos estudantes, uma vez que o espaço universitário proporciona, a aquisição de novos conhecimentos e uma visão global da adequação à profissão.

Pacheco (2008), realizou um estudo em Portugal, acerca dos “Estilos de vida, qualidade de vida pessoal, motivação e sucesso académico: o caso da Universidade do Algarve”, tendo por objetivo verificar se um aluno que considere ter maior qualidade de vida pessoal, tem um estilo de vida mais saudável, percecionando-se como muito motivado, terá, de facto, maior sucesso escolar. Foram aplicados quatro questionários sendo eles: “Questionário sócio-demográfico”, “Questionário motivacional”, “Questionário de estilos de vida” e “Questionário de qualidade de vida pessoal”. Durante a realização do estudo foram inquiridos 684 alunos da Universidade do Algarve, com uma idade média de 23,64 anos e nota média de entrada no curso de 14 valores, sendo que a maioria entrou no curso como primeira opção. Os resultados obtidos pela autora sugeriam a existência de uma relação entre variáveis sócio-demográficas, motivacionais, qualidade de vida e estilos de vida, tendo a primeira influência nas duas últimas. Conseguiu-se ainda observar uma relação entre qualidade de vida e estilos de vida e sucesso académico.

A autora concluiu que a amostra era, maioritariamente, constituída por mulheres, e a maioria dos sujeitos só se dedica ao curso. Aparentavam ser bons alunos, com níveis motivacionais elevados, estilos de vida na sua globalidade adequados, e encontram-se satisfeitos com a sua qualidade de vida. As mulheres estavam mais motivadas para o curso do que os homens, estes sentem-se mais satisfeitos com a sua qualidade de vida, reprovando, no entanto, mais. A motivação intrínseca, está relacionada com a entrada do aluno na 1.^a opção na Universidade, por se terem candidatado com uma boa nota final do Ensino Secundário e exames nacionais. A qualidade de vida pessoal relaciona-se

fortemente com o estilo de vida do sujeito, o que pode explicar a nota média do estudante.

Os artigos e teses selecionados e consultados são diversos, e os aqui apresentados foram selecionados no espaço temporal dos últimos 15 anos, e oriundos de vários continentes, o que demonstra a preocupação e o interesse global sobre esta temática. Estes estudos abordam o tema do Estilo de vida dos estudantes, sendo este avaliado pela aplicação de diferentes instrumentos. Em alguns dos estudos não é avaliada a influência do estilo de vida no sucesso académico, pelo menos não de forma direta, mas está muitas vezes implícita nas conclusões.

7 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a entrada no ensino superior o estudante é confrontado com múltiplos desafios, associados a um aumento de autonomia, numa fase importante da construção da sua identidade. Esta fase da vida está muitas vezes associada ao início da prática de comportamentos de risco por parte do estudante, como é o caso do consumo elevado de álcool, tabaco e drogas ilícitas.

Existem outros fatores, relacionados com o estilo de vida, associados ao insucesso académico, como o mau relacionamento interpessoal com família e amigos, hábitos de sono e alimentares inadequados e a falta de atividade física.

As evidências analisadas neste capítulo dão indicações no sentido de os diversos componentes do Estilo de Vida influenciarem o sucesso académico dos estudantes. A adoção de estilos de vida saudáveis é fundamental para combater o insucesso académico no ensino em geral e com especial enfoque no ensino superior, uma vez que na sua maioria os estudantes são jovens adultos, numa fase das suas vidas em que aumenta o seu grau de autonomia.

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.

Numa perspetiva de melhoria continua da qualidade, diversos autores sugerem a necessidade de implementação de programas de promoção de saúde dentro das universidades com vista a contribuir para a adoção de comportamentos mais saudáveis entre os estudantes, a melhoria da sua saúde e, futuramente, para se tornarem profissionais mais competentes e capazes de enfrentar os desafios de um mercado de trabalho competitivo e exigente.

Os programas a implementar na universidade deverão ser no sentido de os alunos melhorarem a sua gestão do tempo, adequarem os seus hábitos de sono, estimularem a prática de exercício físico e praticarem uma alimentação saudável. Consciencializar os alunos para que comportamentos saudáveis melhoram o seu rendimento académico será o primeiro passo.

REFERÊNCIAS

- ALVES, I. S. **Motivação no contexto escolar: novos olhares**. 2013. 55 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Pedagogia) – Faculdade Capixaba da Serra, Serravix, Serra, ES. 2013.
- BRANCO, J. **Insucesso escolar e Autoconceito**. 2012. Estudo na área escolar da Maia. Universidade Fernando Pessoa. 2012
- BICHO, A. **Estudo da Qualidade do Sono dos Estudantes de Medicina da Universidade da Beira Interior**. 2013. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Medicina da Universidade da Beira Interior. 2013.
- BRITO, B.; GORDIA, A.; QUADROS, T. Estilo de vida de estudantes universitários : estudo de acompanhamento durante os dois primeiros anos do curso de graduação. **Medicina (Ribeirão Preto)**, v. 49, n. 4, p.293–302, 2016.
- DUBUC, M. M.; 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**, v. 17, n. 243, 2020.
- DE OLIVEIRA, E. S. MOTIVAÇÃO NO ENSINO SUPERIOR: ESTRATÉGIAS E DESAFIOS. **Revista Contexto & Educação**, [S. l.], v. 32, n. 101, p. 212–232, 2017. DOI: 10.21527/2179-1309.2017.101.212-232. Disponível em: <https://www.revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoeducacao/article/view/5924>. Acesso em: 10 jan. 2023.
- ERTUG, N.; FAYDALI S. Investigating the relationship between self-directed learning readiness and time management skills in Turkish undergraduate nursing students. **Nursing education perspectives**, v. 39: E2-E5. 2018
- GARCÍA-ROS, R.; PÉREZ-GONZALEZ, F. Spanish version of the time management behavior questionnaire for university students. **The Spanish Journal of Psychology**, v. 15, p.1485-1494, 2012.
- HENRIQUES, A. **Caracterização do Sono dos Estudantes Universitários do Instituto Superior Técnico**. Universidade de Lisboa. 2008.
- LIU J.Y., LIU Y. H., YANG J.P. Impact of learning adaptability and time management disposition on study engagement among Chinese baccalaureate nursing students. **Journal of Professional Nursing**, v. 30, p. 502-510, 2014.
- LONDOÑO, D. M. M.; LUBERT, CD; SEPÚLVEDA, V. E. P.; FERRERAS, A.P. Estandarización de la Escala de autoconceito AF5 en estudiantes universitarios colombianos. **Ansiedad y estrés**, v. 25, p. 118-124, 2019.
- LOPES, W.; FAUSTINO, M.; LEAL, A.; INOCENTE, M. **Sono um Fenômeno Fisiológico**. IX Encontro Latino Americano de Iniciação Científica e V Encontro Latino Americano de Pós-Graduação – Universidade do Vale do Paraíba. 2010.
- MATOS, M. G.; SIMÕES, C.; CANHA, L.; FONSECA, S. **Saúde e Estilos de Vida nos jovens portugueses**. Relatório do estudo da Rede Europeia HBSC/OMS, p.1-73. 1996
- MOTA, M. C.; DE-SOUZA, D. A., MELLO, M. T.; TUFIK, S.; CRISPIM, C. A. Estilo de vida e formação médica: impacto sobre o perfil nutricional. **RBEM**, v. 36, p. 358–368, 2012.

MOURA, I. H.; NOBRE, R. S.; CORTEZ, R. M. A.; CAMPELO, V.; MACÊDO, S. F.; SILVA, A. R. V. Qualidade de vida de estudantes de graduação em enfermagem. **RGF**, v. 37, 2016.

NEVES, E. R. C.; BORUCHOVITCH, E. A motivação de alunos no contexto da progressão continuada. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 20, n. 1, p. 77-85, 2004.

NOWAK, P. F.; BOZEK, A.; BLUKACZ, M. Physical activity, sedentary behavior, and quality of life among university students. **BioMed Research International**, 2019.

NUNES, S.; CASTRO, M. **Tabagismo: Abordagem, Prevenção e Tratamento**. Scielo books. Londrina. 2012 Disponível em: <https://static.scielo.org/scielobooks/sj9xk/pdf/nunes-9788572166751.pdf>

PACHECO, A. **Estilos de Vida, Qualidade de Vida Pessoal, Motivação e Sucesso Acadêmico: O Caso da Universidade do Algarve**. 2008. Dissertação de Mestrado. Universidade do Algarve. 2008.

PINHEIRO, M. **O desenvolvimento da transição para o Ensino Superior : o princípio depois de um fim**. Aprender. 2004.

RAMOS, R.; SANTOS, D.; MAIA, L. Estilo de Vida dos Estudantes de graduação tecnológica em radiologia. **Revista REMECS**, v.3, 2019.

ROCHA, L.; LOPEZ, A.; MARTELLI, D.; LIMA, V.; JÚNIOR, H. Consumo de Álcool entre Estudantes de Faculdades de Medicina de Minas Gerais. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v.35, n.3, p. 369-375, 2011.

RUFINI, S. É.; BZUNECK, J. A.; DE OLIVEIRA, K. L. A qualidade da motivação em estudantes do Ensino Fundamental. **Paidéia, Ribeirão Preto**, v. 22, n. 51, 2012.

SECO, G.; CASIMIRO, M.; PEREIRA, M.; DIAS, M.; CUSTÓDIO, S. **Para uma Abordagem Psicológica da Transição do Ensino Secundário para o Ensino Superior: Pontes e Alçapões**. Instituto Politécnico de Leiria, Ed. Leiria. 2005.

SILVA, D.; PEREIRA, I. M. M.; ALMEIDA, M.; SILVA, R.; OLIVEIRA, A. Estilo de vida de acadêmicos de educação física de uma universidade pública do estado de Sergipe, Brasil. **Revista Brasileira de Ciências Do Esporte**, v. 34, n. 1, p. 53-67, 2012.

SILVA, A.; SOUSA, C.; GASPAS, M.; PAREDES, M.; TURA, L.; JESUÍNO, J. Tabaco e Saúde no Olhar de Estudantes Universitários. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 61, n. 4, p.423-427, 2010.

SOARES, R.; CAMPOS, L. Estilo de Vida dos Estudantes de Enfermagem de uma Universidade do Interior de Minas Gerais. **Cogitare Enfermagem**, v.13, n. 2, 227-234, 2008.

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**, v. 20, p. 277-284, 2016.

YORK, T. T.; GIBSON, C.; RANKIN, S. Defining and measuring academic success. **Practical assessment, research, and evaluation**, v. 20, n. 5, 2015.

World Health Organization. **A glossary of terms for community health care and services for older persons**. WHO Centre for Health Development, Ageing and Health Technical Report. 2004