

## Avaliação do estilo de vida e da autoestima de profissionais de enfermagem hospitalar

*Evaluation of the lifestyle and self-esteem of hospital nursing professionals*

*Evaluación del estilo de vida y autoestima de los profesionales de enfermería hospitalaria*

Sergio Valverde Marques dos Santos<sup>1</sup>; Luiz Almeida da Silva<sup>1</sup>; Beatriz Maria dos Santos Santiago Ribeiro<sup>1</sup>;  
Leslie Diniz Alves<sup>1</sup>; Rita de Cássia Marchi Barcelos Dalri<sup>1</sup>; Maria Lucia do Carmo Cruz Robazzi<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidade de São Paulo. Ribeirão Preto, SP, Brasil; <sup>1</sup>Universidade Federal de Catalão. Catalão, GO, Brasil

### RESUMO

**Objetivo:** avaliar a correlação entre o estilo de vida e a autoestima, e suas associações com os fatores sociodemográficos, epidemiológicos e laborais dos profissionais de enfermagem. **Método:** estudo transversal, desenvolvido com 289 trabalhadores de um hospital localizado no Sudoeste Minas Gerais, utilizando-o Questionário de Estilo de Vida Fantástico e Escala de Autoestima de Rosenberg. Análise por meio do teste Qui-quadrado de Pearson e Coeficiente de Correlação de Person. **Resultados:** a maioria dos profissionais apresentou autoestima média e bom estilo de vida. Faixa etária, prática de atividade física e tempo de profissão na enfermagem apresentaram associação com a autoestima dos profissionais ( $p < 0,05$ ). Sexo, faixa etária, prática de atividade física, uso de bebida alcoólica, tipo de moradia e turno de trabalho tiveram associação com o estilo de vida ( $p < 0,05$ ). Autoestima apresentou correlação com o estilo de vida dos profissionais ( $p < 0,05$ ). **Conclusão:** observa-se a necessidade de mudanças no estilo de vida desses trabalhadores, assim como a promoção de ações que favoreçam uma autoestima adequada.

**Descritores:** Saúde do Trabalhador; Enfermagem do Trabalho; Autoestima; Estilo de Vida; Qualidade de Vida.

### ABSTRACT

**Objective:** to evaluate the correlation between lifestyle and self-esteem, and their associations with sociodemographic, epidemiological, and work-related factors of nursing professionals. **Method:** this cross-sectional study was carried out with 289 workers from a hospital in the Southwest of Minas Gerais, using the *Questionário de Estilo de Vida Fantástico* (Fantastic Lifestyle Questionnaire) and the Rosenberg Self-Esteem Scale. Analysis using Pearson's Chi-square test and Person's Correlation Coefficient. **Results:** most professionals had average self-esteem and a good lifestyle. Age, physical activity, and length of time in the nursing profession were associated with self-esteem ( $p < 0.05$ ). Gender, age group, physical activity, alcohol consumption, type of housing, and work shift were associated with lifestyle ( $p < 0.05$ ). Self-esteem was correlated with the lifestyle of professionals ( $p < 0.05$ ). **Conclusion:** there is a need for changes in the lifestyle of these workers, as well as the promotion of actions that favor adequate self-esteem.

**Descriptors:** Occupational Health; Occupational Health Nursing; Self Concept; Life Style; Quality of Life.

### RESUMEN

**Objetivo:** evaluar la correlación entre estilo de vida y autoestima, y su asociación con factores sociodemográficos, epidemiológicos y laborales de profesionales de enfermería. **Método:** estudio transversal, desarrollado con 289 trabajadores de un hospital ubicado en el Suroeste de Minas Gerais, utilizando el Cuestionario de Estilo de Vida Fantástico y la Escala de Autoestima de Rosenberg. El análisis se realizó mediante prueba Chi-cuadrado de Pearson y Coeficiente de Correlación de Pearson. **Resultados:** la mayoría de los profesionales tenían autoestima media y buen estilo de vida. El franja etaria, práctica de actividad física y tiempo de experiencia en enfermería presentaron asociación con la autoestima de los profesionales ( $p < 0,05$ ). El sexo, franja etaria, actividad física, consumo de bebidas alcohólicas, tipo de vivienda y turno de trabajo presentaron asociación con el estilo de vida ( $p < 0,05$ ). Autoestima presentó correlación con estilo de vida de los profesionales ( $p < 0,05$ ). **Conclusión:** es necesario que los trabajadores realicen cambios en el estilo de vida y que se promuevan acciones que favorezcan una adecuada autoestima.

**Descriptorios:** Salud Laboral; Enfermería del Trabajo; Autoimagen; Estilo de Vida; Calidad de Vida.

## INTRODUÇÃO

Com a evolução tecnológica, diversos fatores têm provocado transformações no mundo do trabalho, o que tem causado a redução da qualidade de vida e do estilo vida de muitos trabalhadores. Alguns fatores contemporâneos presentes no ambiente laboral podem afetar a saúde desses indivíduos. Nos ambientes hospitalares, fatores como longas jornadas de trabalho, ambiente hostil e estressante, rodízios frequentes de turnos de trabalho, baixa remuneração, ente outras circunstâncias têm afetado principalmente os profissionais de enfermagem, acarretando o adoecimento desses trabalhadores<sup>1,2</sup>.

Autora correspondente: Sergio Valverde Marques dos Santos. E-mail: [sergiovalverdemarques@hotmail.com](mailto:sergiovalverdemarques@hotmail.com)  
Editora Chefe: Cristiane Helena Gallasch; Editora Associada: Magda Guimarães de Araujo Faria

Nesse contexto, é possível notar que o processo de trabalho dos profissionais de enfermagem pode impactar nas suas condições físicas e mentais e interferir no seu estilo de vida, podendo causar redução da autoestima<sup>2,3</sup>. Nessa perspectiva, o estilo de vida saudável tem um importante papel na promoção de saúde e prevenção de agravos no ambiente trabalho, compreende um sistema complexo composto por diversos elementos, sendo a saúde uns dos principais<sup>4</sup>. Dessa maneira, destaca-se a importância do estilo de vida saudável para os trabalhadores e, em especial, aqueles envolvidos nos serviços de saúde, como os profissionais da enfermagem.

O estilo de vida pode ser influenciado pelas condições de trabalho a que a categoria de enfermagem é exposta. A profissão de enfermagem lida com as taxas mais altas de história familiar de dependência, problemas com benzodiazepínicos e comorbidades psiquiátricas. Além disso, há também fatores como o sofrimento psíquico, transtorno de ansiedade generalizada, medo de adoecer e distúrbios do sono, que podem levar a um estilo de vida ruim, podendo causar alteração na autoestima desses profissionais, que pode refletir diretamente na assistência oferecida aos usuários dos serviços de saúde<sup>5</sup>.

A autoestima tem sido associada a sentimentos de confiança, felicidade, prazer, liberdade, saúde e à necessidade de respeito. É geradora de confiança e promotora de relações melhores e mais equilibradas, capaz de promover o bem-estar e a assertividade no processo de trabalho. Assim, para que os indivíduos se sintam competentes e seguros, é necessário manter uma autoestima adequada<sup>6</sup>. Desta maneira, acredita-se que os profissionais de enfermagem, podem estar expostos a diversos fatores de adoecimento, devido à baixa autoestima, que pode ser provocada pelas condições de trabalho e pelo estilo de vida inadequado desses trabalhadores<sup>7</sup>.

Ainda há poucos estudos que buscaram a relação do estilo de vida com a autoestima dos profissionais de enfermagem, bem como a utilização de coleta de dados por meio de instrumento de natureza quantitativa para sua identificação<sup>8</sup>. Frente ao exposto, justifica-se a necessidade de avaliar a correlação entre o estilo de vida e a autoestima de profissionais de enfermagem, assim como verificar a associação do estilo de vida e da autoestima com as variáveis de caracterização sociodemográfica, epidemiológica e laborais desses trabalhadores, com o intuito de produzir conhecimento científico sobre a temática, assim como ser possível avaliar os fatores que precisam melhorados no ambiente de trabalho e na vida desses trabalhadores. Deste modo, acredita-se que a produção de pesquisas nesta temática possa contribuir para que políticas e ações preventivas sejam implementadas em ambientes hospitalares.

Assim sendo, pretende-se com este estudo responder as seguintes questões: O estilo de vida dos profissionais de enfermagem da área hospitalar está correlacionado com as alterações na autoestima? Os fatores sociodemográficos, epidemiológicos e laborais estão associados à autoestima e ao estilo de vida dos profissionais de enfermagem?

Para responder a estas questões, teve-se como objetivo avaliar a correlação entre o estilo de vida e a autoestima, e suas associações com os fatores sociodemográficos, epidemiológicos e laborais dos profissionais de enfermagem.

## MÉTODO

Trata-se de um estudo transversal, analítico, de abordagem quantitativa, desenvolvido com profissionais de enfermagem de um hospital localizado no Sudoeste Minas Gerais, entre outubro e novembro de 2021. Este município é considerado o quarto maior do Sul/Sudoeste Mineiro. A instituição hospitalar que fez parte do estudo, é um hospital geral de grande porte, referência em urgência/emergência, com 279 leitos adultos e infantis com capacidade para aproximadamente 1650 internações/mês para atendimento em 50 especialidades médicas, sendo que 70% dos atendimentos são provenientes do Sistema Único de Saúde (SUS).

A população de estudo constituiu-se por profissionais de enfermagem que atuavam no referido hospital, sendo estes, auxiliares e técnicos de enfermagem e enfermeiros, que trabalham em qualquer período. Desta forma, houve uma população de, aproximadamente, 600 indivíduos. A amostra do estudo foi obtida por conveniência, em formato não probabilístico, sendo todos convidados para participar da pesquisa.

Foram adotados os seguintes critérios de inclusão: auxiliares, técnicos de enfermagem e enfermeiros, que trabalhavam na instituição de saúde campo de estudo e que tinham mais de três meses de trabalho na instituição. Foram excluídos os trabalhadores que estivessem de licença saúde, gestação ou férias.

Para coleta de dados foram utilizados três instrumentos, sendo o primeiro instrumento referente a um questionário semiestruturado desenvolvido pelos pesquisadores, com 20 questões para avaliar dados de caracterização sociodemográficas, epidemiológica e laborais dos trabalhadores de enfermagem, contendo as variáveis sexo, idade, estado civil, renda familiar mensal, tipo de moradia, prática de atividade física, uso de bebida alcoólica e tabaco, categoria profissional, tempo de profissão na enfermagem, tempo de atuação na enfermagem na instituição, carga horária de trabalho semanal, período/turno de trabalho, setor de atuação. Este instrumento foi submetido a um processo de refinamento com juízes, com a finalidade de verificar se seus itens representam o universo do conteúdo

que permitisse obter os objetivos traçados<sup>8</sup>. Posteriormente, o instrumento foi submetido a um teste piloto com 20 profissionais de enfermagem de outra instituição hospitalar.

O segundo instrumento utilizado foi o Questionário de Estilo de Vida Fantástico, validado no Brasil. Trata-se de uma ferramenta auxiliar que é utilizada por profissionais da saúde com o propósito de conhecer e medir o estilo de vida. É composto por 25 questões fechadas que exploraram nove domínios dos componentes físicos, psicológicos e sociais do estilo de vida e que se identificaram com a sigla “FANTÁSTICO”: F - Família e Amigos; A - Atividade Física/Associativismo; N - Nutrição; T - Tabaco; A - Álcool e Outras drogas; S - Sono/Stress; T - Trabalho/Tipo de personalidade; I - Introspecção; C - Comportamentos de saúde e sexual; O - Outros Comportamentos. A soma de todos os pontos permite chegar a um escore total que classifica os indivíduos em cinco categorias que são: “Excelente” (85 a 100 pontos), “Muito bom” (70 a 84 pontos), “Bom” (55 a 69 pontos), “Regular” (35 a 54 pontos) e “Necessita melhorar” (0 a 34 pontos)<sup>9</sup>.

O terceiro instrumento foi a Escala de Autoestima de Rosenberg, utilizada mundialmente para mensurar a autoestima de trabalhadores. Embora o instrumento original tenha sido desenvolvido por Rosenberg em 1965 em língua inglesa, houve a tradução, adaptação e validação de uma versão para o português no Brasil. Este instrumento é estruturado com dez questões, sendo cinco destinadas à avaliação de sentimentos positivos do indivíduo a si mesmo, e cinco de sentimentos negativos, em escala de resposta com o formato do tipo *Likert*. O intervalo possível dessa escala é de 10 (dez itens multiplicados por valor 1) a 40 (dez itens multiplicados por valor 4). É conceituado como um instrumento unidimensional capaz de classificar o nível de autoestima em baixo, médio e alto. Desta forma, a classificação da autoestima é alcançada por meio da seguinte escala: escore maior que 30 pontos = autoestima alta (satisfatória), escore de 20 a 30 pontos = autoestima média, e escore menor que 20 pontos = autoestima baixa (insatisfatória)<sup>10</sup>.

A coleta de dados foi realizada por meio de um formulário estruturado eletronicamente. Foi solicitada à coordenação de enfermagem uma listagem de todos os profissionais que atuavam na instituição e respectivos contatos telefônico/e-mail. Os potenciais participantes receberam convites eletrônicos para a pesquisa, via internet (*e-mails*, grupos de WhatsApp® e redes sociais). Os participantes receberam o *link* hospedado em um formulário do Google Forms®, que dispôs do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), orientando sobre os possíveis riscos, bem como os benefícios da participação no estudo e também da disponibilidade do pesquisador em auxiliar no preenchimento quando necessário. Posteriormente, o participante que aceitou participar da pesquisa, teve acesso às questões do instrumento.

Os dados coletados pelos instrumentos foram tabulados em uma planilha do Microsoft Excel®, versão 2010, para elaboração do banco de dados. Posteriormente, foi utilizado o software *Statistical Package for the Social Science* (SPSS®), versão 17.0, para desenvolvimento da análise estatística descritiva, com apresentação das frequências relativas e absolutas. Foi verificada a normalidade das variáveis quantitativas utilizando o teste de Kolmogorov-Sminorv com correção de *Lilliefors*.

Para avaliação da confiabilidade da Escala de Autoestima de Rosenberg e do Questionário Fantástico, foi utilizado o Coeficiente Alfa de Cronbach com o intuito de avaliar a consistência interna e se os dados estão correlacionados uns aos outros. O valor alcançado pelo Coeficiente Alfa de Cronbach pode variar entre zero e um. Assim, quanto maior o valor, maior a consistência interna e a confiabilidade do instrumento, ou maior a coerência entre as variáveis, apresentando a homogeneidade na medida do mesmo fenômeno. Por isso, recomendar-se que o valor do Alfa de Cronbach seja acima de 0,70<sup>11</sup>. Neste estudo, a Escala de Autoestima de Rosenberg apresentou um valor de 0,77; e, o Questionário Estilo de Vida Fantástico, um valor de 0,78.

Com a finalidade de verificar a existência de associação entre as variáveis independentes, referentes aos fatores sociodemográficos, epidemiológicos e laborais com o Estilo de Vida e a Autoestima dos profissionais de enfermagem, foi utilizado teste Qui-quadrado de Pearson. Para esse estudo, as variáveis dependentes foram dicotomizadas em: Estilo de vida bom/ruim x Estilo de vida excelente/Muito bom; e, Autoestima alta x Autoestima média/baixa. Adotou-se o nível de significância de 5% para todas as análises, ou seja, os dados foram estatisticamente significantes para  $p < 0,05$ .

Após essas análises, foram estimadas as razões de chance (*Odds Ratio*=OR) das variáveis independentes com as variáveis dependentes Estilo de vida e Autoestima, com o respectivo intervalo de confiança de 95%. Para a realização das análises de regressão, optou-se pelo uso de regressão logística, dada a natureza das variáveis *dummies*. As variáveis dependentes do estudo foram apresentadas de forma dicotômica. A seleção das variáveis independentes, que também foram dicotomizadas, foi realizada por meio do método de Bayer<sup>12</sup>.

Assim, todas as variáveis independentes foram incluídas na análise. As possíveis combinações de variáveis foram selecionadas até se alcançarem aquelas com um ajuste ao modelo. Para o modelo final obtido foram calculadas as correspondentes razões de chances (OR) dos parâmetros.

Com a finalidade de verificar a possível correlação entre o Estilo de vida com a Autoestima dos profissionais de enfermagem, foi verificado o Coeficiente de Correlação Person, também adotando o nível de significância de 5% ( $p < 0,05$ ). Esse coeficiente mede a intensidade e a direção de relações lineares entre as variáveis, que diz respeito ao grau de relacionamento entre duas variáveis.

Baseado na Resolução 466/2012, que trata de Pesquisa Envolvendo Seres Humanos, o protocolo de pesquisa obteve aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da instituição proponente e todos os participantes informaram seu consentimento em participar do estudo.

## RESULTADOS

A amostra do estudo foi composta por 289 profissionais de enfermagem, que corresponde a 48,2% do total da população, sendo, em sua maioria, profissionais do sexo feminino (89,6%), com a faixa etária de 30 a 39 anos (40,5%), idade média de 35,2( $\pm 8,38$ ) anos, com idade mínima de 21 anos e máxima de 29 anos. A maioria era casada ou convive com companheiros (51,4%), possuía casa própria (62,9%), tinham renda familiar mensal entre R\$1.501,00 e R\$3.000,00 (55,9%), com renda média de R\$3.631,50( $\pm 2.669,65$ ), valor mínimo de R\$1.000,00 e máximo de R\$28.000,00. Em relação aos dados epidemiológicos, constatou-se que a maioria dos profissionais consumia bebida alcoólica (55,2%), era não tabagista (94%) e não praticava atividade física (47,2%).

Ao avaliar a distribuição conforme a categoria profissional, observou-se que a maioria pertence ao grupo de técnicos de enfermagem, com tempo de profissão na enfermagem e de atuação na instituição de até dez anos, com carga horária de trabalho na instituição de até 40 horas semanais, no turno de trabalho matutino e atuavam principalmente nos setores de clínica médica e Oncologia.

Na avaliação da autoestima dos profissionais de enfermagem, foi possível verificar que 30,77% dos profissionais possuem autoestima alta. Cabe ressaltar que houve um percentual relevante de profissionais classificados com autoestima média (68,18%); e, somente 1,05% dos profissionais tiveram autoestima baixa.

De acordo com a avaliação do estilo de vida dos participantes, foi possível constatar que a maior parte dos participantes foi classificada com um “bom” estilo de vida (43,71%). Já 9,09% dos participantes tiveram o estilo de vida “regular”, de acordo com os escores do questionário. Na Tabela 1 são apresentados os resultados das análises bivariadas para autoestima e ao estilo de vida dos profissionais de enfermagem.

**Tabela 1:** Análise bivariada dos fatores associados à autoestima e ao estilo de vida dos profissionais de enfermagem (n=289). Sudoeste de Minas Gerais, Brasil, 2021.

Variáveis	Autoestima		p-valor*
	Baixa/Média	Alta	
<b>Faixa etária (anos)</b>			<0,001
20 a 39	152 (76,8%)	46 (52,3%)	
40 ou mais	46 (23,2%)	42 (47,7%)	
<b>Prática de atividades física</b>			0,001
Não pratica atividade	106 (53,5%)	29 (33,0%)	
Pratica atividades	92 (46,5%)	59 (67,0%)	
<b>Tempo de profissão (anos)</b>			0,035
Até 10	121 (61,1%)	42 (47,7%)	
Acima de 10	77 (38,9%)	46 (52,3%)	
<b>Faixa etária (anos)</b>			0,015
20 a 39	84 (62,2%)	114 (75,5%)	
40 ou mais	51(37,8%)	37 (24,5%)	
<b>Prática de atividades física</b>			<0,001
Não pratica atividade	47 (34,8%)	88 (58,3%)	
Pratica atividades	88 (65,2%)	63 (41,7%)	
<b>Tipo de moradia</b>			0,027
Própria	94 (69,6%)	86 (57,0%)	
Outros	41 (30,4%)	65 (43,0%)	
<b>Turno de trabalho</b>			0,045
Manhã/Tarde	114 (84,4%)	113 (74,8%)	
Noite	21 (15,6%)	38 (25,2%)	

**Legenda:** \*Teste Qui-Quadrado de Pearson

Foi possível constatar que as variáveis faixa etária ( $p < 0,001$ ), prática de atividade física ( $p = 0,001$ ) e tempo de profissão na enfermagem (0,035) apresentaram associação significativa com a autoestima. Assim, é possível afirmar que, o profissional com idade entre 20 e 39 anos está mais predisposto a ter autoestima média ou baixa, bem como aqueles que não praticam atividade e que possuem tempo de profissão na enfermagem de até dez anos.

Em relação ao estilo de vida, constatou-se que as variáveis faixa etária, prática de atividade física, tipo de moradia e turno de trabalho apresentaram associação significativa com o estilo de vida dos profissionais de enfermagem ( $P < 0,05$ ). Desta forma, pode-se afirmar que, o profissional com idade entre 20 e 39 anos está mais propenso a ter o estilo de vida bom ou regular, assim como aqueles que não praticam atividade física, que possui casa própria e que trabalha no turno da manhã.

Na Tabela 2 apresentam-se os resultados estatisticamente significativos da análise dos parâmetros de todas as variáveis independentes com o estilo de vida dos profissionais de enfermagem, por meio do modelo de regressão logística.

**Tabela 2:** Avaliação dos parâmetros do modelo de regressão logística das variáveis independentes com o estilo de vida dos profissionais de enfermagem ( $n = 289$ ). Sudoeste de Minas Gerais, Brasil, 2021.

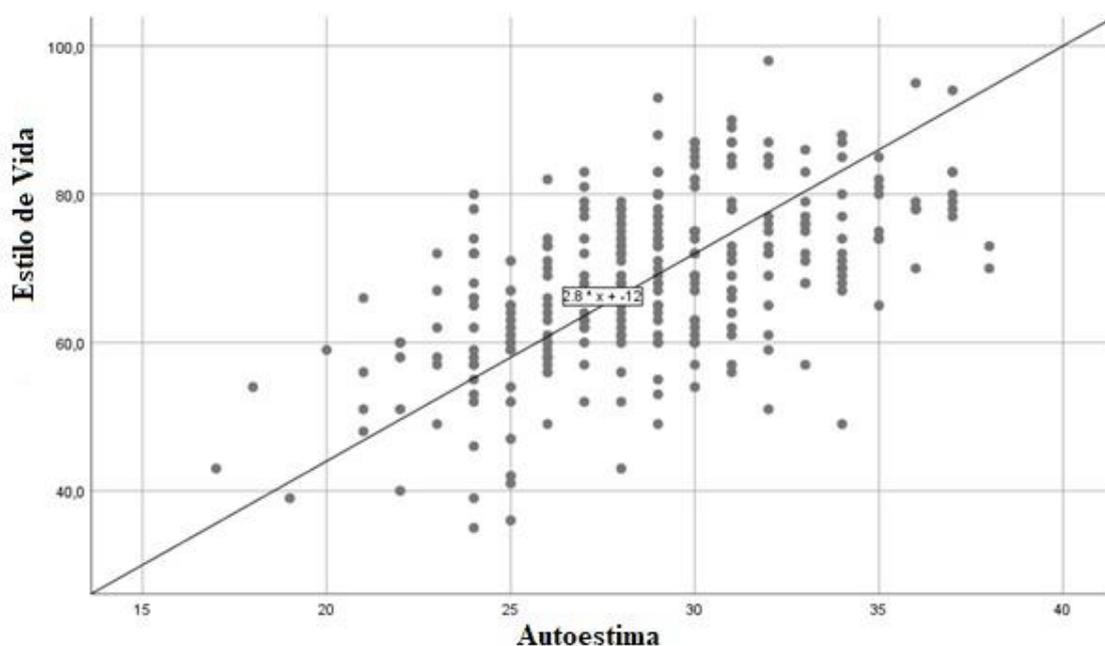
Variáveis	Estimativa	Erro-padrão	OR*	IC (95%) <sup>†</sup>	p-valor
Sexo - feminino	-0,844	0,48	0,43	0,168-1,102	0,079
Uso de bebida alcoólica - sim	1,044	0,277	2,839	1,651-4,883	<0,001
Prática de atividade física - não	1,101	0,285	3,008	1,720-4,258	<0,001

**Legenda:** \*OR=Odds ratio (razão de chances); †IC= Intervalo de Confiança (inferior/superior).

Constatou-se que as variáveis sexo, uso de bebida alcoólica e prática de atividade física, apresentaram associação com o estilo de vida, resultando em um modelo final ajustado. O modelo final indica que ser do sexo feminino se configurou como um potencial fator protetor, reduzindo em 57% a chance de ser classificado com estilo de vida ruim ou bom. Já para os trabalhadores que faziam uso de bebidas alcoólicas e que não praticavam atividade física, as chances de ter um estilo de vida ruim ou bom foi 183% e 200% maior, respectivamente.

Após a análise dos parâmetros de todas as variáveis independentes com a autoestima dos profissionais de enfermagem, por meio do modelo de regressão logística, constatou-se que nenhuma variável apresentou associação significativa com a autoestima, não resultando em um modelo final ajustado.

A Figura 1 apresenta os achados para a análise da correlação entre autoestima e estilo de vida entre os profissionais de enfermagem.



**Figura 1:** Análise de correlação de Pearson entre a autoestima e o estilo de vida dos profissionais de enfermagem ( $n = 289$ ). Sudoeste de Minas Gerais, Brasil, 2021.

Constatou-se que a autoestima possui correlação positiva com o estilo de vida dos profissionais de enfermagem ( $p < 0,001$ ), com um coeficiente de correlação de Person de 0,551. Deste modo, entende-se que, o trabalhador que possui autoestima média ou baixa, possui uma maior probabilidade de ter um estilo de vida bom ou ruim.

## DISCUSSÃO

Após análise dos dados e da literatura, verifica-se que achados sociodemográficas, epidemiológica e laborais do trabalho dos profissionais de enfermagem corroboram com outros estudos que também avaliaram as características sociodemográficas, epidemiológicas e laborais de profissionais de enfermagem hospitalar.

Neste estudo, a maioria era do sexo feminino, com idade entre 30 a 39 anos, casada ou convivendo com companheiros, possuem casa própria, com renda média familiar mensal de 3.631,50 reais, que consumia bebida alcoólica e não era tabagista, sendo que grande parte deles não praticava atividade física. Constatou-se, também, que o grupo foi, em sua maioria, composta por técnicos de enfermagem, com tempo de profissão na enfermagem e de atuação na instituição de até dez anos, com carga horária de trabalho na instituição de até 40 horas semanais, atuando principalmente no turno da manhã e nos setores de clínica médica e oncologia.

Em uma investigação realizada em um hospital universitário do Rio Grande do Sul, Brasil, no ano de 2019, apontou-se que enfermagem é composta pela maioria dos profissionais do sexo feminino, com faixa etária de 30 a 39 anos, composta pela maioria de técnico de enfermagem e a maior mão de obra de enfermagem alocada no turno de trabalho matutino<sup>13</sup>. Já no contexto internacional, em dados de hospitais da China, obtidos junto a 717 profissionais de enfermagem, verificou-se que a maioria dos profissionais tinham formação técnica e auxiliar que possuíam até dez anos de atuação na instituição<sup>14</sup>. Na Coreia do Sul, em estudo com 226 profissionais de enfermagem, constatou-se que trabalhavam em turnos de 8 horas diárias e 40 horas semanais e possuíam até oito anos de carreira<sup>15</sup>.

Ao avaliar a autoestima dos profissionais de enfermagem, observou-se que a maioria deles foi classificada em nível médio, o que não condiz com uma boa autoestima. Já em relação ao estilo de vida, a maior parte dos participantes foram classificados com um “bom” estilo de vida, o que também não representa um estilo de vida adequado para um indivíduo, sendo esse um elemento de autoconceito que é determinado como o conjunto de pensamentos e sentimentos pessoais, que tem o próprio indivíduo como objeto referencial<sup>6</sup>.

Em relação a autoestima, esses dados diferem de um estudo realizado com 393 profissionais de enfermagem, cuja maioria apresentaram autoestima alta com 70,2%<sup>7</sup>. Os trabalhadores que têm uma autoestima elevada possuem sinais de uma autoconsideração positiva. Desta forma, pode ser desenvolvida por meio de experiências de vida de cada pessoa<sup>6</sup>.

Na enfermagem, é importante que os profissionais tenham uma boa autoestima, principalmente pelo fato de cuidarem de outras pessoas. Por isso, chama-se atenção para os gestores dos serviços de saúde, para promoção de ações voltadas para a saúde mental dos trabalhadores da enfermagem.

Já em relação ao estilo de vida, não é tão desejável que os profissionais atinjam a classificação “bom” pois, quanto menor o escore, maior é a necessidade de mudança do estilo de vida<sup>17</sup>. Desta maneira, acredita-se que os profissionais de enfermagem, podem estar expostos a diversos fatores de adoecimento como, por exemplo, doenças mentais, ou uma baixa autoestima que pode ser provocada pelas condições de trabalho e pelo estilo de vida<sup>7</sup>.

Em estudo realizado com 235 trabalhadores da área da saúde no Norte de Minas Gerais, observou-se uma média global do estilo de vida de 72,38 pontos, o qual prediz em um estilo de vida “Muito bom”. Esses dados apontaram que é possível esses profissionais terem um estilo de vida adequado. No entanto, ainda há a necessidade de maiores investimentos para promoção da qualidade de vida no trabalho dos profissionais de enfermagem<sup>15</sup>.

Constatou-se ainda neste estudo, que as variáveis faixa etária, prática de atividade física e tempo de profissão na enfermagem apresentaram associação significativa com a autoestima dos profissionais de enfermagem. Isto demonstra que esses trabalhadores podem ter uma autoestima média ou baixa em decorrência desses fatores associados.

Em um estudo realizado na região leste do Paraná, constatou-se que o tempo de experiência profissional, o fato de não realizar atividade física e a idade são fatores que podem influenciar na autoestima, ressaltando a necessidade de realizar intervenções preventivas para os jovens se tornarem profissionais satisfeitos e com autoestima adequada. Já em outra investigação, na região norte do Paraná observou-se que o tempo de profissão, de atuação na instituição e a carga horária de trabalho, são fatores determinantes para ocorrência de transtornos mentais, como a síndrome de burnout e redução da autoestima em profissionais da enfermagem<sup>18</sup>.

Ressalta-se que a autoestima também pode ser influenciada por fatores como ansiedade, agressividade, violência bem como a religiosidade e a espiritualidade<sup>19-22</sup>. Isso demonstra o quanto é importante se manter uma autoestima

adequada dos profissionais de enfermagem, principalmente por ser uma categoria exposta a diversas adversidades no ambiente de trabalho hospitalar.

Já em relação ao estilo de vida, observou-se que apenas as variáveis sexo, faixa etária, prática de atividade física, uso de bebida alcoólica, tipo de moradia e turno de trabalho tiveram associação com o estilo de vida dos profissionais de enfermagem. Esses resultados apontam que essas variáveis podem modificar o estilo de vida dos profissionais de enfermagem. Estudo tem apontado que o uso de bebidas alcoólicas entre os profissionais de enfermagem e o fato de muitos não praticarem atividade física corrobora com uma maior prevalência de fatores associados aos distúrbios psíquicos menores, o que pode influenciar o estilo de vida desses trabalhadores<sup>23</sup>.

Percebeu-se que o fato de ser profissional de enfermagem do sexo feminino configurou-se como um fator protetor, reduzindo a chance de ser classificado com estilo de vida ruim ou bom. Dados de outra investigação com estudantes universitários apontaram que o sexo masculino possuía mais chances de ter um melhor estilo de vida. No entanto, aqueles trabalhadores que faziam uso de bebidas alcoólicas tinham mais chances de ter um estilo de vida ruim ou bom, com maior influência para prevalência de percepção de saúde negativa<sup>24</sup>. Estudo com adolescentes demonstrou que o fato de não realizar atividade física ou baixo nível de realização de atividade, levam a um estilo de vida ruim<sup>25</sup>.

Outros estudos também demonstram a influência de algumas variáveis no estilo de vida, como alcoolismo, tabagismo, má alimentação, sono, espiritualidade e qualidade de vida<sup>25-27</sup>. Apesar do avanço significativo na qualidade de vida nos serviços de saúde prestados aos trabalhadores, ainda assim, na maioria das vezes o profissional de saúde atua em favor do bem-estar de seus clientes, deixando de lado o cuidado com a própria saúde, o que interfere no seu estilo de vida saudável<sup>28</sup>.

Por fim, esse estudo demonstrou que a autoestima possui correlação positiva com o estilo de vida dos profissionais de enfermagem, determinando que o trabalhador que possui autoestima média ou baixa, possui uma maior probabilidade de ter um estilo de vida bom ou ruim. Desta maneira, acredita-se que os profissionais de enfermagem podem estar expostos a diversos fatores de adoecimento, como por exemplo as doenças mentais, devido à baixa autoestima, que pode ser provocada pelas condições de trabalho e pelo estilo de vida inadequado desses trabalhadores<sup>7</sup>.

Neste contexto, é importante mencionar que o hospital é um ambiente favorável para o adoecimento dos trabalhadores de enfermagem. As mudanças ocorridas nos últimos anos refletiram na saúde do profissional, provocando alterações nas relações de trabalho, no estilo de vida e na autoestima dos trabalhadores<sup>2,7</sup>.

Atualmente, observa-se intensificação do trabalho, profissionais de enfermagem que não têm um ambiente adequado para trabalhar, com falta de material, sobrecarga de tarefas, além de baixa valorização profissional e financeira. Esses fatores podem gerar alto consumo de energia física e espiritual, afetando no seu cotidiano fora do trabalho, acarretando problemas como vícios, distúrbios alimentares, insônia, disfunções emocionais, que interferem em um estilo de vida saudável e causam uma redução da autoestima do profissional no ambiente laboral<sup>2,7</sup>.

Diante do exposto, em relação ao estilo de vida dos profissionais de enfermagem, observa-se a necessidade de as instituições de saúde desenvolverem políticas que assegurem prevenção a saúde do trabalho, principalmente daquelas que possam propiciar um estilo de vida adequado<sup>24</sup>. É recomendável a implementação de projetos voltados para a melhoria da qualidade de vida no ambiente de trabalho, segurança ocupacional, remuneração justa e promoção de um estilo de vida saudável. Dessa forma, os profissionais de enfermagem poderão desenvolver uma autoestima adequada, o que consequentemente impactará positivamente na qualidade do atendimento oferecido aos usuários dos serviços de saúde.

### Limitações do estudo

Uma limitação importante deste estudo é o seu desenho transversal e localizado, que não possibilita estabelecer relações causais diretas e generalizações. No entanto, contribui para o progresso do conhecimento científico, sobretudo na área da enfermagem.

Portanto, sugere-se a realização de pesquisas adicionais com foco nessa temática, especialmente investigando as relações de causa e efeito entre as mudanças no estilo de vida e na autoestima dos profissionais de enfermagem. Isso pode ampliar os conhecimentos existentes e subsidiar a implementação de ações eficazes para promover a saúde desses trabalhadores.

### CONCLUSÃO

Os resultados deste estudo indicaram que a maioria dos profissionais de enfermagem apresentou níveis de autoestima considerados médios, sendo que parte deles demonstrou possuir um estilo de vida saudável. Foi observado

que variáveis como idade, prática de atividade física e tempo de atuação na enfermagem podem influenciar a autoestima. Além disso, identificou-se que determinados fatores, como gênero, idade, prática de atividade física, consumo de bebidas alcoólicas, tipo de moradia e turno de trabalho, podem impactar o estilo de vida dos trabalhadores.

Adicionalmente, foi constatado que a autoestima está positivamente correlacionada com o estilo de vida dos profissionais de enfermagem, indicando que aqueles com autoestima média ou baixa têm maior probabilidade de adotar um estilo de vida considerado bom ou ruim.

Essas descobertas ressaltam a importância de promover mudanças no estilo de vida desses profissionais e implementar ações que incentivem uma autoestima saudável. Instituições de saúde que consideram essa temática podem desenvolver estratégias, programas e iniciativas de apoio no ambiente de trabalho para fomentar hábitos saudáveis e melhorias na autoestima, o que pode resultar em redução de custos com saúde dos trabalhadores, melhores condições laborais e maior qualidade no atendimento prestado aos usuários dos serviços de saúde.

## REFERÊNCIAS

1. Gomes ABG, Maia LG, Ribeiro BMSS, Maia HMSLG, Nascimento ACM, Santos SVM, et al. Fatores associados a qualidade de vida no trabalho de profissionais da saúde da atenção primária à saúde. *Arq. Ciênc. Saúde Unipar*. 2023 [cited 2023 Dez 18]; 27(10):5549-71. Available from: <https://revistas.unipar.br/index.php/saude/article/view/10656>.
2. Silva B, Costa SAM, Ribeiro BMSS, Campos RL, Pereira AOR, Santos SVM. Avaliação do estilo de vida e da autoestima de profissionais de enfermagem no âmbito hospitalar. *Revista de Saúde Pública do Paraná*. 2023 [cited 2023 Dez 18]; 6(2):1-3. DOI: <https://doi.org/10.32811/25954482-2023v6n2.747>.
3. Porto JS, Marziale MHP. Reasons and consequences of low adherence to standard precautions by the nursing team. *Rev Gaúcha Enferm*. 2016 [cited 2023 Dez 18]; 37(2):e57395. DOI: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2016.02.57395>.
4. Almeida CB, Casotti CA, Sena, ELS. Reflections on the complexity of a healthy lifestyle. *Av. Enferm*. 2018 [cited 2023 July 14]; 36(2):220-29. DOI: <https://doi.org/10.15446/av.enferm.v36n2.67244>.
5. Teixeira CFS, Soares CM, Souza EA, Lisboa ES, Pinto ICM, Andrade LR, et al. The health of healthcare professionals coping with the Covid-19 pandemic. *Cienc Saúde Coletiva*. 2020 [cited 2023 July 14]; 25(9):3465-74. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020259.19562020>.
6. Almeida CV, Reis B. Self-esteem among adults tends to improve with increased confidence and assertiveness. *JIM*. 2021 [cited 2023 July 14]; 2(1):029042. DOI: <https://doi.org/10.29073/jim.v2i1.296>.
7. Santos SVM, Macedo FR, Silva LA, Resck ZMR, Nogueira DA, Terra FS. Work accidents and self-esteem of nursing professionals in hospital environments. *Rev Latino-Am. Enfermagem*. 2017 [cited 2023 July 15]; 25:e2872. DOI: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.1632.2872>.
8. Virgínio NA, Nóbrega MML. Validation of a data collection instrument for nursing diagnosis training. *Rev Bras Enferm*. 2004 [cited 2023 July 15]; 57(1):53-6. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0034-71672004000100011>.
9. Rodriguez-Añez CR, Reis RS, Petroski EL. Brazilian version of the "Fantastic Lifestyle" questionnaire: translation and validation for young adults. *Arq Bras Cardiol*. 2008 [cited 2023 July 15]; 91(2):102-9. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0066-782X2008001400006>.
10. Rosenberg M. *Society and the adolescent self-image*. New Jersey: Princeton University Press, 1965.
11. Fayers PM, Machin D. *Quality of life assessment, analysis and interpretation*. England: John Wiley e Sons Ltda, 2000.
12. Schwarz G. Estimating the dimension of a model. *Ann Stat*. 1978 [cited 2023 July 15]; 6:461-4. Available from: <https://www.jstor.org/stable/2958889>.
13. Rusch MH, Nepomuceno P, Santos PR, Pohl HH. Estilo de vida, características sociodemográficas, ocupacionais e dor em profissionais de enfermagem com lombalgia. *Rev Enf Ref*. 2022 [cited 2023 July 15]; VI(1):e21035. DOI: <https://doi.org/10.12707/rv21035>.
14. Bühner BE, Tomiyoshi AC, Furtado MD, Nishida FS. Análise da Qualidade e Estilo de Vida entre Acadêmicos de Medicina de uma Instituição do Norte do Paraná. *Rev bras educ med*. 2019 [cited 2023 July 15]; 43(1):39-46. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v43n1RB20170143>.
15. Rocha SF, Silva CSO, Carrascol V, Andrade JMO, Almeida EWS, Silva Junior RF, et al. Lifestyle of health workers working in the north of Minas Gerais. *Enfer em Foco*. 2019 [cited 2023 July 16]; 10(5):143-8. Available from: <http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/2266/681>.
16. Silva AMB, WL Machado, AC Bellodi, Cunha KS, Enumo SRF. Young people dissatisfied with body image: stress, self-esteem and eating problems. *Psico-USF*. 2018 [cited 2023 July 16]; 23:483-95. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-82712018230308>.
17. Silva FGS, Silva VA, Martins JT, Santana MAS, Ribeiro BMSS. Burnout syndrome in nursing professionals in a neonatal intensive therapy unit. *Rev Enferm UFPI*. 2020 [cited 2023 July 16]; 9(1):59-64. DOI: <https://doi.org/10.26694/2238-7234.9159-64>.
18. Prados MAH, Garcia LB, Andreo MMM. Autoestima y ansiedad en los adolescentes. *REIDOCREA*. 2018 [cited 2023 July 16]; 7(21):269-78. DOI: <https://doi.org/10.30827/Digibug.54133>.
19. Araoz EGE, Ramos NAG, Uchasara HJM, Araoz MCZ. Autoestima y agresividad en estudiantes peruanos de educación secundaria. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*. 2021 [cited 2023 July 16]; 40(1):81-7. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.4675747>.
20. Saavedra ECF, Trujillo JVB, Reyes MAM. Violencia de género y autoestima de mujeres del centro poblado Huanja-Huaraz. *Horizonte Médico*. 2018 [cited 2023 July 17]; 18(2):47-52. DOI: <http://dx.doi.org/10.24265/horizmed.2018.v18n2.08>.

21. Cunha GFM, Manso MMFG, Villela MJCS, Bom GC, Mondini CCSD, Trettene AS. Religiosity, spirituality, and self-esteem in adolescents with cleft lip and palate: a correlational study. *Rev Esc Enferm USP*. 2021 [cited 2023 July 17]; 55:e03782. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2020030503782>.
22. Nascimento DSS, Barbosa GB, Santos CLC, Martins Júnior DF, et al. Prevalence of minor psychological disorders and associated factors in intensive care nurses. *Rev baiana enferm*. 2019 [cited 2023 July 17]; 33:e28091. DOI: <https://doi.org/10.18471/rbe.v33.28091>.
23. Linard JG, Mattos SM, Almeida ILS, Silva CBA, Moreira TMM. Association between lifestyle and health perception in university students. *J.Health Biol Sci*. 2019 [cited 2023 July 17]; 7(4):374-81. DOI: <http://dx.doi.org/10.12662/2317-3076jhbs.v7i4.2797.p374-381.2019>.
24. Lima FEB, Coco MA, Lima SBS, Silva TMS, Lima WF. Associação entre aptidão física e estilo de vida em adolescentes entre 12 e 15 anos. *Lecturas: educación física y deportes*. 2021 [cited 2023 July 17]; 26(277):141-51. DOI: <https://doi.org/10.46642/efd.v26i277.2101>.
25. Bezerra MO. Influência do estilo de vida: alcoolismo e tabagismo na infertilidade masculina, uma revisão integrativa [Trabalho de Conclusão de Curso]. Natal: Universidade Federal do Rio Grande do Norte; 2022. Available from: <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/48500>.
26. Rosnay LRA. Espiritualidad y estilo de vida en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Peruana Unión. Peru, Lima, 2017. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*. 2018 [cited 2023 July 18]; 11(1):44-9. Available from: [https://rccs.upeu.edu.pe/index.php/rc\\_salud/article/view/1058/html](https://rccs.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/1058/html).
27. Ferreira LK, Meireles JFF, Ferreira MEC. Assessment of style and quality of life in the elderly: a literature review. *Rev. bras. geriatr. gerontol*. 2018 [cited 2023 July 18]; 21:616-27. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-22562018021.180028>.
28. Cordeiro EL, Silva TM, Silva EC, Silva JE, Alves RFG, Silva LSR. Lifestyle and health of nurses who work night shift. *Rev enferm UFPE*. 2017 [cited 2023 July 18]; 11(9):3369-75. Available from: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/download/110235/22165>.

#### Contribuições dos autores

Concepção, S.V.M.S., L.A.S. e M.L.C.C.R.; metodologia, S.V.M.S.e L.A.S.; software, L.A.S.; validação, R.C.M.B.D. e B.M.S.S.R.; análise formal, B.M.S.S.R.e L.D.A.; investigação, S.V.M.S.e L.A.S.; obtenção de recursos, S.V.M.S.e M.L.C.C.R.; curadoria de dados, L.A.S. e R.C.M.B.D.; redação - preparação do manuscrito, S.V.M.S., B.M.S.S.R. e L.D.A.; redação – revisão e edição, M.L.C.C.R.e R.C.M.B.D.; visualização, L.A.S.; supervisão, M.L.C.C.R.; administração do Projeto, S.V.M.S. Todos os autores realizaram a leitura e concordaram com a versão publicada do manuscrito.