Temas em Saúde
Volume 21, Número 1
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2021

Artigo

MUDANÇAS NA QUALIDADE DE VIDA DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS PERANTE O TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

CHANGES ON THE QUALITY OF LIFE OF COLLEGE STUDENTS BEFORE THE FINAL PAPER

Jade Santos Oliveira[1]
Francisco Andesson Bezerra da Silva[2]
Emanuel Costa de Melo[3]

RESUMO - Objetivo: Analisar a qualidade de vida dos alunos universitários perante o Trabalho de Conclusão de Curso, em quesitos de saúde física e mental, através da pesquisa em artigos e outros trabalhos. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, a fim de responder a seguinte questão norteadora: "Quais os impactos em Qualidade de Vida que acometem os estudantes universitários em período de TCC e quais seriam as soluções possíveis para esses problemas?". Foi feito uso das databases SCIELO (Scientific Electronic Library Online), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e BVS (Biblioteca Virtual em Saúde) utilizando-se como descritores (devidamente registrados no DeCs) "estudantes", "universidades" e "qualidade de vida", combinando ainda com o operador boorleano "AND". No total foram encontrados cerca de 378 artigos, que após a utilização dos filtros "Últimos 5 anos (2015-2020)", "texto completo disponível" e "língua portuguesa", transformaram-se em 44, destas, houveram 22 publicações duplicadas e mais 6 foram excluídas por não responderem a pergunta, restando assim 16 artigos para integrar a amostra. **Conclusão:** Os estudantes universitários não possuem o preparo adequado para finalmente cuidarem da própria saúde, seja ela física ou mental, esse

[1] Acadêmica do Curso de Enfermagem da Faculdade Santa Maria-FSM. Email: santos.jade541@gmail.com;
[2] Mestre em Saúde Coletiva pela Universidade Católica de Santos, SP. Especialista em Gestão das Políticas em DST/AIDS, Hepatites Virais e Tuberculose pela UFRN, Natal, RN, Gerente Regional de Saúde da 10ª GRS, SES-PB, e-mail: andessonbr@hotmail.com;
[3] Educador Físico, Professor do Curso de Enfermagem da Faculdade Santa Maria (FSM) Cajazeiras/PB. E-mail: emmanuelcmelo@gmail.com.

Temas em Saúde
Volume 21, Número 1
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2021

Artigo

fator, então, acarreta em inúmeras consequências prejudiciais que pesam na qualidade de vida como um todo, tais como obesidade, falta de nutrientes, sedentarismo, estresse, solidão e até mesmo depressão, levando ao uso de álcool, nicotina, entre outras drogas lícitas ou não. O comportamento destes perante o TCC, no entanto, ainda não é abordado de forma integral pelos pesquisadores, mesmo que esta seja uma fase de extremas mudanças para o aluno, o que deve ser tratado como uma problemática.

Palavras-chave: Estudantes; Universidades; Qualidade de Vida.

ABSTRACT - Objective: To analyse the Quality of Life of college students throughout the construction of the Final Paper, on their mental and physical aspects, through the research on articles and other works. **Methods:** It is an integrative review of the literature based on the question: "Which are the impacts of the Final Paper on the Quality of Life of the college students and which solutions can be applied to them?". For this article, were used the databases Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Latin American and Caribbean Literature on Health and Science (LILACS) and Virtual Health Library (VHL), using as the descriptors (all registered accordingly on the MeSH) "students", "universities" and "quality of life", combining them with the boorlean operator "AND". On totality were found around 378 articles, which after the application of the filters "Last five years (2015-2020)", "full text available" and "Brazilian Portuguese language", were left only 44. Of the publications, 22 were excluded for duplicity and 6 more were left out for not answering the main question. In result, there were 16 left to integrate the study. **Conclusion:** College students are not correctly prepared to take care of their own health, being it physical or psychological, this factor can culminate in uncountable damages on their quality of life as a whole, such as obesity, lack of nutrients, a sedentary lifestyle, stress, loneliness or even depression, which can lead them to the use of alcohol, nicotine, among other kinds of drugs. The students behavior on final paper phase, however, is still not explored by the researchers, even if it is a period of time with extreme changings in the life style, which must be treated as a problem.

Keywords: Students; Universities; Quality of life.

DOI: 10.29327/213319.21.1-8
Páginas 149 a 171

Temas em Saúde
Volume 21, Número 1
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2021

Artigo

INTRODUÇÃO

Segundo Moura et al. (2016, p. 02), a Qualidade de Vida é muitas vezes utilizada como definidor principal de saúde, sendo considerado o indicador mais preciso sobre o tema devido a sua característica universal, que une todos os aspectos orgânicos. No entanto, afirmar que saúde e qualidade de vida se tratam do mesmo aspecto acaba por compactar seu significado, retirando sua característica holística em relação ao ser humano. Por tanto, é possível notar uma valorização crescente dos questionamentos e estudos relacionados a Qualidade de Vida no geral, trabalhando esta como um aspecto mais amplo, que envolve os quesitos psicológicos, físicos, sociais, espirituais, ambientais, entre outros, que vão muito além do já conhecido e antigo conceito de "ausência de doenças" e ressignificando para a definição dada pela Organização Mundial de Saúde (OMS): "[Qualidade de Vida é 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, preocupações e desejos".

Tendo em vista esta nova visão sobre a QV, pode-se partir para a análise desta nos estudantes universitários. Como foi dito por Rodrigues et al. (2019, p. 50), é na fase final do curso que se encontra uma alta carga de estresse, construída em cima das gigantes responsabilidades apresentadas nesse período, que vão desde uma carga teórica que deve ser absorvida de forma mais intensa, quanto as atividades práticas e estágios, que são, na maior parte das vezes o primeiro contato dos alunos com os pacientes, exigindo grande responsabilidade e competência técnica no momento de lidar com os problemas do mesmos e pedir a cooperação.

Segundo Kelly et al. (1989), citado por Vieira, Romera e Lima (2018, p. 4225) o estudante necessita de aprender a se organizar, priorizando as tarefas mais importantes, dividindo melhor seu próprio tempo, além de focar o tempo livre em si próprio, realizando exercícios de relaxamento, lazer e modificação cognitiva, a fim de não serem tão severamente impactados psicologicamente e consequentemente fisicamente pelas altas doses de estresse presentes durante o curso de graduação.

A extensa grade curricular e o despreparo do estudante em relação ao autocuidado, especialmente levando em consideração as mudanças de rotina na vida destes jovens (como a mudança de ambiente, de residência, de grupo social, necessidade de independência financeira…) combinada a grade curricular agora muito mais intensa,

DOI: 10.29327/213319.21.1-8
Páginas 149 a 171

Temas em Saúde
Volume 21, Número 1
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2021

Artigo

podem facilmente levar a danos na Qualidade de Vida através de problemas como alimentação com baixos nutrientes e alto sódio/ açúcar, estilo de vida sedentário, tabagismo, alcoolismo, entre outros, que podem piorar os quadros ansiosos e levar a graves problemas de cunho mental. (MEDEIROS et al., 2018).

Relacionado ao uso de álcool e cigarro, este se deve especialmente ao fato de que a universidade é um espaço aberto a novas experiências, onde há a oportunidade de ingressar em um novo circuito social, e por isso, a facilidade de acesso às drogas lícitas e ilícitas é considerável. A necessidade por independência, as mudanças repentinas de rotina e de ambiente, o distanciamento da família e a pressão social para pertencer a um meio e ainda para crescer são os fatores que acabam por levar o estudante a procurar um escapismo através das substâncias químicas. (PEIXOTO e SOUZA, 2018).

Quanto ao sedentarismo, o período acadêmico se mostra extremamente dificultoso para a realização de atividades físicas. Em sua pesquisa, Castro et al. (2017, p. 80) afirma que os empecilhos para que haja prática de exercícios apenas se agravam conforme se avança no curso, assim sendo, alunos no início do curso, apesar de também se depararem com dificuldades quanto ao equilíbrio entre vida acadêmica e social, ainda possuem mais facilidades de concretizarem boas práticas em relação a forma física que os alunos dos períodos finais. Na pesquisa de Pirajá et al. (2013), citada por Castro, é possível observar mais estresse em alunos concluintes, devido a necessidade de cumprirem com um cronograma mais corrido, que envolve especialmente a construção de artigos, estágios e a própria confecção do Trabalho de Conclusão de Curso.

Para somar, as exigências acadêmicas combinadas ao espaço nem sempre apropriado para a vivência cotidiana, sem arborização, espaços verdes ou áreas de descanso, são as principais responsáveis pelo desequilíbrio psíquico dos estudantes, levando ao desconforto e a fadiga pela ausência da possibilidade de relaxamento (ALBUQUERQUE, KUHNEN e SILVA, 2016). Este fator pode ser um grande responsável também pela baixa no aprendizado dos alunos e pelo péssimo rendimento frequentemente observado no meio acadêmico, visto que estímulos positivos ocasionam um melhor aproveitamento educacional. (BARALDI et al., 2015).

Com a carga horária excessiva e as altas exigências, além da falta de experiência com a organização do próprio tempo, o estudante universitário acaba por privar-se do sono, diminuindo as horas de descanso e as ocupando com os estudos, o que acaba gerando exaustão e prejuízos ao sono no geral, cujo ritmo regular acaba por ser perdido, e que por sua vez leva ao desenvolvimento de quadros crônicos de adoecimentos

DOI: 10.29327/213319.21.1-8
Páginas 149 a 171

Temas em Saúde
Volume 21, Número 1
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2021

mentais, tais como Transtornos Mentais Comuns (tremores, comportamentos compulsivos) e também a insônia, sonolência excessiva e apneia. (CONCEIÇÃO et al., 2019).

É importante, além de tudo, também fortalecer o psicológico do estudante e ajudá-lo a construir uma autoimagem saudável de si mesmo, pois segundo dito por Ponte et al. (2019, p. 7) a forma física em sua maior parte das vezes é percebida sob uma ótica própria do indivíduo, dependendo de uma construção social com a qual é acostumado e também da sua própria opinião sobre si mesmo. É este olhar subjetivo que define a autoestima individual do estudante e também que permitirá procurar estratégias de mudança de estilo de vida ou manutenção do estado atual.

Assim sendo, é imprescindível notar a quantidade de empecilhos que terminam por prejudicar a saúde física e mental do estudante universitário, seja em quesitos físico, mental, espiritual e social, por falta de tempo, por exigências acadêmicas e por mudanças em seu próprio meio. Estas complicações apenas se intensificam com o passar do curso, chegando a um ápice ao final da graduação, onde está presente também a responsabilidade e estresse que acompanham a confecção do TCC. Dessa forma, chegamos a seguinte questão norteadora: “Quais os impactos em Qualidade de Vida que acometem os estudantes universitários em período de TCC e quais seriam as soluções possíveis para esses problemas?”

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, que segundo Ercole, Melo e Alcoforado (2014, p. 9), consiste de seis etapas distintas, estas sendo: 1ª - a identificação da questão norteadora e do tema; 2ª - O estabelecimento de filtros e critérios para inclusão e exclusão dos trabalhos encontrados através das palavras chaves escolhidas; 3ª - Estabelecimento de quais informações estão a ser procuradas em cada artigo e devem ser extraídas, para que sejam selecionados apenas os que respondem a pergunta principal; 4ª - Avaliação completa dos trabalhos escolhidos; 5ª - Leitura e sintetização das informações dos artigos; 6ª - Apresentação das ideias encontradas e compiladas.

O método de revisão integrativa permite que seja feita uma síntese concisa e objetiva dos trabalhos encontrados sobre o tema escolhido, não somente divulgando o

DOI: 10.29327/213319.21.1-8
Páginas 149 a 171

Temas em Saúde
Volume 21, Número 1
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2021

conhecimento como também facilitando a absorção das informações para outros pesquisadores, que por sua vez podem enveredar por entre as temáticas e trabalhar com as lacunas vazias entre as pesquisas, respondendo a novas perguntas. (MOREIRA et al., 2015).

A questão norteadora escolhida para o estudo é: Quais os impactos em Qualidade de Vida que acometem os estudantes universitários em período de TCC e quais seriam as soluções possíveis para esses problemas?

A pesquisa pelos artigos foi feita nas bases de dados *online* SCIELO (*Scientific Electronic Library Online*), LILACS (*Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde*) e BVS (*Biblioteca Virtual em Saúde*) utilizando-se como descritores (devidamente registrados no *DeCs*) "estudantes", "universidades" e "qualidade de vida".

Primeiramente foi feita a busca com cada um dos descritores selecionados de forma isolada em cada uma das plataformas escolhidas, para posteriormente ser feita a junção dos mesmos com o operador boorleano "AND": [tw:(Estudantes)] AND [tw:(Universidades)] AND [tw:(Qualidade de Vida)], que por fim resultou nos artigos que seriam usados na pesquisa. Os trabalhos encontrados foram submetidos aos critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos: Precisariam ter sido publicados e indexados nos três bancos de dados (SCIELO, LILACS e BVS) utilizados durante os últimos 5 anos (2015-2020), ter texto completo disponível na plataforma e estar na linguagem português brasileiro. Foram descartados os artigos duplicados e que não respondiam à pergunta selecionada. Assim sendo a pesquisa foi realizada entre agosto e setembro de 2020.

DOI: 10.29327/213319.21.1-8
Páginas 149 a 171

Temas em Saúde
Volume 21, Número 1
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2021

Artigo

Figura 1: Fluxograma das publicações encontradas e selecionadas.



Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

Após a seleção dos trabalhos por meio de leitura e sintetização, foi construída uma tabela para classificação e melhor análise dos trabalhos escolhidos por trabalharem acerca da questão norteadora. Para a confecção da mesma, os artigos foram organizados por autores, ano, título, objetivos e resultados.

Por ser uma pesquisa de revisão, ou seja, não utilizar do contato direto com o ser humano ou outros seres vivos, não foi considerada necessária a submissão ao CEP

DOI: 10.29327/213319.21.1-8
Páginas 149 a 171

Temas em Saúde
Volume 21, Número 1
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2021

(Comitê de Ética e Pesquisa), estando este trabalho legalmente dispensado. Porém, ainda assim, foram considerados todos os aspectos legais durante a construção deste artigo, utilizando-se do respeito e da fidelidade em relação às informações achadas, para que assim todas as determinações éticas fossem cumpridas.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Após as pesquisas nas bases de dados escolhidas, foi feita a contabilização dos artigos encontrados após a procura com a junção dos descritores selecionados com o operador boorleano “AND”. Ao fim, foram encontrados no total 378 trabalhos, que após serem filtrados pelos critérios de exclusão e inclusão estabelecidos (e já citados na seção metodologia deste trabalho) e também da exclusão das duplicatas, tornaram-se apenas 22. Após a leitura e análise dos artigos, apenas 16 foram selecionados por abordarem a pergunta proposta.

Na tabela a seguir estão catalogados os artigos restantes e utilizados na pesquisa, expondo seus dados básicos de forma resumida, assim como seus objetivos e resultados.

DOI: 10.29327/213319.21.1-8
Páginas 149 a 171

Temas em Saúde
Volume 21, Número 1
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2021

Artigo

Tabela 1: Tabela-resumo dos estudos escolhidos.

Autores	Ano	Título	Objetivos	Resultados
Baraldi, S. et al.;	2015	Avaliação da Qualidade de Vida de Estudantes de Nutrição.	Este estudo objetivou avaliar a qualidade de vida dos estudantes de Nutrição, de modo a subsidiar reflexões no processo de formação em saúde.	Foram realizadas análises estatísticas descritivas de frequência, tendência central e dispersão e análise inferencial de comparação entre os domínios. Estes apresentaram os seguintes escores: meio ambiente (68,17), relações sociais (66,67), físico (66,07) e psicológico (63,82). As facetas sono, energia para o dia a dia, capacidade de concentração, oportunidades de atividades de lazer, recursos financeiros, ambiente físico e sentimentos negativos influenciaram negativamente a qualidade de vida dos entrevistados e interferiram no desempenho acadêmico.
Chazan, A. C. S; Campos, M. R.; Portugal, F. V.;	2015	Qualidade de vida de estudantes de medicina da UERJ por meio do Whoqol-bref: Uma abordagem multivariada.	O objetivo deste estudo é conhecer em que extensão, variáveis sociodemográficas, de saúde, forma de ingresso e o ano da graduação, influenciam simultaneamente os domínios da qualidade de vida (QV) dos estudantes de medicina aferida pelo Whoqol-bref.	Os menores escores de QV observados foram para: mulheres, com MCR, cotistas, da classe C e do terceiro e sexto ano. A análise por regressão linear múltipla revelou que todas as variáveis independentes analisadas apresentaram associação negativa com os domínios da QV, e em conjunto contribuíram parcialmente para sua explicação, chegando a 22% no domínio meio ambiente, influenciada pela classe econômica e forma de ingresso. A presença de MCR associou-se negativamente aos domínios físico, psicológico e relações sociais.
Albuquerque ,S. D. da;	2016	Preferências Ambientais e	Considerando pesquisas na área de Psicologia	A entrevista, associada a uma variação da técnica de ambiente

DOI: 10.29327/213319.21.1-8
Páginas 149 a 171

Temas em Saúde
Volume 21, Número 1
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2021

Artigo

Kuhnen, A.; Silva, D. S.;		Possibilidades de Restauro Psicológico em Campi Universitários.	Ambiental que têm constatado os benefícios para a saúde provenientes do contato com espaços verdes, esse estudo buscou identificar lugares escolhidos por estudantes para descanso em dois campi universitários brasileiros.	fotografado, possibilitou a análise das características desses espaços. As escolhas citadas pelos 50 alunos de cada campus direcionaram a discussão. Os discursos dos discentes revelaram possibilidades de restauro psicológico no ambiente universitário. Em ambos os campi, o contato com espaços verdes abertos pareceu estar associado a momentos de interação entre pessoas e o ambiente, de maneira mais ativa ou mais passiva.
Moura, I. H. de et al.;	2016	Qualidade de vida de estudantes de graduação em enfermagem.	Analisar a Qualidade de Vida (QV) de estudantes de graduação em Enfermagem.	Os domínios com melhor avaliação média foram o Físico (69,4) e o das Relações Sociais (74,3); já os piores foram o Psicológico (68,5) e o Ambiente (54,2). Na avaliação global, a média foi de 66,6+10,8. Houve significância estatística ao cruzar QV com o número de filhos (p=0,029). Logo, os estudantes sem filhos obtiveram melhor desempenho.
Castro, J. P. B. de et al.;	2017	Perfil do estilo de vida de universitários de Educação Física da cidade do Rio de Janeiro.	O objetivo deste estudo é avaliar fatores específicos relacionados ao estilo de vida e à qualidade de vida em universitários do curso de Educação Física da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ).	A amostra foi composta por 103 estudantes (idade: 22,16 ± 3,85 anos), 66,02% do sexo masculino e 33,98% do sexo feminino. A análise dos componentes revelou uma tendência de os jovens universitários apresentarem, ao iniciar a fase adulta, dificuldade em manter níveis ideais de sono restaurador (3,19 ± 2,02) e finanças (4,14 ± 2,15). O componente relacionamentos (7,49 ± 1,61) apresentou os melhores níveis.
Sawicki, W. C. et al.;	2018	Consumo de álcool, qualidade de vida,	Avaliar o padrão de consumo de álcool, o impacto da Intervenção	Já ingeriram álcool 90% dos universitários e 20,6% faziam uso abusivo/nocivo associado

Temas em Saúde
Volume 21, Número 1
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2021

Artigo

		Intervenção Breve entre universitários de Enfermagem.	Breve (IB) e a qualidade de vida (QV) de universitários de Enfermagem.	significativamente à menor idade do primeiro uso. Após IB, diminuiu significantemente o consumo de álcool entre universitários. Vitalidade, estado geral de saúde e aspectos emocionais dos universitários estavam diminuídos e a saúde mental significativamente menor entre universitários que bebiam.
Freitas, A. C. M. de et al.;	2018	Fatores Intervenientes na Qualidade de Vida do Estudante de Enfermagem.	Avaliar o grau de qualidade de vida dos estudantes concluintes do curso de enfermagem de uma universidade privada acerca dos fatores considerados estressantes.	Observou-se que a maioria entrevistada é do sexo feminino, com idade entre 23 e 27 anos. Constatou-se que a QV destes alunos, conforme as dimensões do questionário, foi classificada como média a baixa.
Vieira, J. L.; Romera, L. A. Lima, M. C. P.	2018	Lazer entre universitários da área da saúde: revisão de literatura.	Esse artigo objetiva analisar estudos sobre lazer entre universitários da área da saúde, a partir de revisão da literatura.	Observou-se um predomínio dos seguintes interesses do lazer: desportivos, sociais, intelectuais e artísticos, com maior número de artigos apresentando vivências nos esportes. Notou-se também que a ingestão de álcool no âmbito do lazer é bastante mencionada por esta população. Há uma predileção por práticas corporais no tempo livre, em relação aos demais interesses no contexto do lazer, havendo pouco conhecimento sobre os diferentes conteúdos do lazer.
Peixoto, Y. F.; Souza, A. C. de;	2018	O uso de Drogas entre Universitários: Uma Revisão de Literatura.	Conhecer o perfil dos estudantes universitários que fazem uso de drogas; identificar as drogas	O álcool, tabaco e maconha são as drogas mais consumidas pelos universitários. A faixa etária predominante é de 17 a 35 anos, os fatores que motivam o uso são o

DOI: 10.29327/213319.21.1-8
Páginas 149 a 171

Temas em Saúde
Volume 21, Número 1
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2021

Artigo

			mais utilizadas; identificar as possíveis consequências do uso abusivo de drogas; e conhecer as principais situações que motivam os universitários a usarem drogas.	alívio de tensões, diversão e prazer. Dentre as repercussões negativas estão a redução do rendimento acadêmico, direção perigosa e comportamento sexual de risco.
Costa, D. G. et al.;	2018	Qualidade de vida e atitudes alimentares de graduandos da área da saúde.	Avaliar a qualidade de vida e as atitudes alimentares de graduandos dos cursos da saúde de uma universidade pública.	Participaram do estudo 399 graduandos, maioria feminina, idade média de 22 anos, escores médios de EAT-26 de 15,12 e médias de qualidade de vida acima de 60 pontos em todos os domínios. Os graduandos do curso de Nutrição apresentaram atitudes alimentares mais inadequadas que os de outros cursos da saúde; à medida que evolui a idade, a vulnerabilidade às atitudes alimentares inadequadas aumenta; e a renda familiar influenciou negativamente a qualidade de vida nos domínios Físico e Social.
Moura, D. P. F. de et al.;	2018	Qualidade de Vida em Universitários Viajantes do Interior do Ceará.	O presente estudo teve como objetivo avaliar a Qualidade de Vida (QV) de universitários viajantes do interior do Ceará, considerando as variáveis semestre, situação laboral e tempo de viagem.	Os resultados indicaram que a qualidade de vida dos estudantes pesquisados se apresentou prejudicada, e algumas das variáveis envolvidas na qualidade de vida se diferenciavam em função do semestre e da situação laboral. Entretanto, não foram observadas relações entre as variáveis e o tempo de viagem.
Medeiros, M. R. B. et al.;	2018	Saúde Mental de Ingressantes no Curso Médico: uma Abordagem segundo o Sexo.	O presente estudo teve por objetivo avaliar globalmente a saúde mental dos acadêmicos ingressantes no curso	Foram avaliados dados de 101 estudantes ingressantes. O estresse esteve presente em 45,5% dos estudantes. A prevalência de sintomas depressivos em grau variado também

DOI: 10.29327/213319.21.1-8
Páginas 149 a 171

Temas em Saúde
Volume 21, Número 1
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2021

Artigo

			médico, com ênfase em qualidade de vida, Transtornos Mentais Comuns, sintomas depressivos, nível de sonolência diurna e Burnout, segundo o sexo.	foi significativa, afetando 43,6% dos estudantes. Houve diferença estatisticamente significante no componente mental da qualidade de vida e na presença de Transtornos Mentais Comuns entre homens e mulheres. Uma parcela bastante significativa apresentou níveis patológicos de sonolência diurna, sintomas de Transtornos Mentais Comuns, sintomas depressivos de graus variados, exaustão emocional e despersonalização. Mais de um terço dos acadêmicos considera sua qualidade de vida ruim, tanto no domínio físico, quanto no mental.
Franco, J. R. et al.;	2019	Análise do comportamento de promoção da saúde e do bem-estar pessoal em universitários.	O objetivo deste artigo é analisar o comportamento de promoção da saúde e o bem-estar pessoal em universitários.	Os universitários demonstraram mediano comportamento de promoção da saúde com 68,5 ± 10,9 pontos e de bem-estar pessoal com 46,8 ± 9,2 pontos. A correlação mostrou que o escore de comportamento de promoção de saúde aumenta à medida que o escore de bem-estar pessoal também aumenta ($r = 0,32$, $p < 0,005$). O estudo mostrou a relação entre o comportamento de promoção da saúde e o bem-estar pessoal de estudantes universitários.
Ponte, M. A. V. et al.;	2019	Autoimagem Corporal e Prevalência de Sobrepeso e Obesidade em Estudantes Universitários.	Investigar o sobrepeso/obesidade, a autopercepção da imagem corporal de universitários e as associações entre essas variáveis com características	A prevalência de sobrepeso/obesidade foi de 43,2% (n= 141) e de insatisfação com a imagem corporal foi de 76,5% (n= 248). As universitárias apresentaram maiores chances de sobrepeso e obesidade (IC 95%:1,0-2,7; p 0,03). Os estudantes casados (IC 95%:1,8-5,9; p 0,01), que

DOI: 10.29327/213319.21.1-8
Páginas 149 a 171

Temas em Saúde
Volume 21, Número 1
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2021

Artigo

			sociodemográficas, vinculadas à Universidade e aos comportamentos relacionados à saúde.	trabalham (IC 95%:1,4-3,7; p 0,01), com renda igual ou superior a um salário mínimo (IC 95%:1,4-4,8; p 0,01), tiveram maior chance de sobrepeso. O estado de saúde regular relacionou-se com maior insatisfação com a imagem corporal (IC 95%:1,4-5,7; p 0,01). A melhor aptidão física associou-se com menor chance de insatisfação corporal (IC 95%: 0,06-0,47; p 0,01).
Rodrigues, M. I. de Q.	2019	Fatores de estresse e qualidade de vida de estudantes de Odontologia.	O objetivo do estudo foi realizar uma revisão integrativa sobre os fatores de estresse e qualidade de vida de estudantes de graduação em Odontologia.	A LILACS foi a base de dados com mais estudos selecionados (80%) e todos os estudos foram classificados no nível IV de evidência científica. Foram identificados estudos que analisaram os níveis de depressão, ansiedade, estresse e qualidade de vida, bem como os fatores mais estressantes entre estudantes de Odontologia em universidades públicas e privadas.
Conceição, L. de S. et al.;	2019	Saúde mental dos estudantes de medicina brasileiros: uma revisão sistemática da literatura.	Com a expansão de vagas de medicina no país, torna-se necessário produzir mais conhecimentos sobre os modelos de compreensão destes adoecimentos psíquicos, seus condicionantes e desencadeadores, bem como seus fatores atenuantes e ações de suporte a estas situações. Assim, este estudo procurou mapear a produção científica	Os artigos foram analisados em sua totalidade e em sua maioria retratam estudos transversais e quantitativos realizados nas regiões sudeste e nordeste, principalmente realizados em universidades públicas e com grande parte dos artigos publicados entre 2011 e 2015. A caracterização do adoecimento é o foco da maior parte dos artigos estudados que descrevem quadros e índices de risco de Transtorno Mental Comum (TMC), depressão, ansiedade, estresse e qualidade de vida dos estudantes de medicina, dentre outros.

DOI: 10.29327/213319.21.1-8
Páginas 149 a 171

Temas em Saúde
Volume 21, Número 1
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2021

Artigo

			sobre o tema no Brasil.	

Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

É possível notar que a maior parte dos trabalhos selecionados foram publicados no ano de 2018 (43,75%), sendo seguido logo pelo ano de 2019 (25%), então pelos de 2015 e 2016 (12,5% para cada ano), sendo que o de 2017 (6,25%) veio em último, com apenas um artigo. De forma geral, os artigos, após análise dos objetivos, trataram de dissertar acerca da qualidade de vida dos alunos universitários, abordando os aspectos físicos, mentais, sociais e ambientais, muitas vezes usando como ferramenta de pesquisa o *Whoqol-bref*, desenvolvida pela Organização Mundial de Saúde a fim de mensurar a QV de forma mais rápida e completa.

Os artigos também abordam a forma como o avanço em relação aos períodos do curso e à carga horária mais extensa e intensiva, que combina aulas práticas com estágios e o próprio TCC, acaba por prejudicar ainda mais o autocuidado e consequentemente a saúde dos estudantes, que já sofreu danos durante todo o curso. As categorias que serão abordadas neste estudo serão: **Categoria 1** - Saúde Física em Universitários; **Categoria 2** - Saúde Mental em Universitários; **Categoria 3** - Ambiente Universitário e Saúde; **Categoria 4** - Soluções Possíveis e Suporte para Universitários.

Saúde Física em Universitários

Moura et al. (2016, p. 4), em sua pesquisa sobre QV de graduandos de enfermagem (439 universitários no total) na Universidade Federal do Piauí, observou que 78% seguia um estilo de vida sedentário, consequência provável da intensa carga horária e de uma grade curricular cheia, que impede que o aluno consiga tempo para praticar atividades físicas. Castro et al. (2017, p. 78 e 79) diz que sequer os próprios estudantes de educação física, que possuem um grande conhecimento acerca da Qualidade de Vida e da saúde numa visão holística, seguem as boas práticas do autocuidado físico, não mantendo uma boa alimentação ou um ritmo regular de exercícios.

Os universitários também fazem consumo de frutas, verduras e hortaliças numa quantidade muito abaixo da recomendada pela OMS (400g diários/ 5 dias semanais), o que não é um problema apenas dos universitários, como também parte dos maus hábitos

DOI: 10.29327/213319.21.1-8
Páginas 149 a 171

Temas em Saúde
Volume 21, Número 1
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2021

alimentares do brasileiro, que ainda faz grande consumo de gorduras, refrigerantes e carne vermelha. Essa situação é presente inclusive entre os próprios universitários da área da saúde, apesar do farto conhecimento sobre os benefícios de uma dieta saudável, indicando a problemática de que apenas o conhecimento não é o suficiente para uma mudança de atitude. (PONTE et al., 2019).

Nesse quesito, Vieira, Romera e Lima (2018, p. 4226) reforçam o peso que a grade curricular do curso tem sobre o lazer e o autocuidado físico, dessa vez com estudantes de medicina, retirando do tempo disponível para atividades de relaxamento e as ocupando com estudos, mesmo que estes possuam condições de vida relativamente mais elevadas. Cita ainda Haase et al. (2004), que afirma em sua pesquisa que os níveis de atividades físicas praticados por universitários eram considerados abaixo do recomendado em cerca de 23 países. Os autores citam ainda que o uso de álcool é mais comum em meio ao grupo de estudantes que frequenta atividades sociais, pois como foi observado por Peixoto e Souza (2018, p. 64) é no ambiente universitário onde se encontram festividades e comemorações e outras atividades sociais notáveis e com maior frequência, onde há o acesso ao álcool de forma livre, muitas vezes com disponibilidade também de drogas ilícitas como forma de lazer.

Baraldi et al. (2015, p. 522) refere que a maior parte dos seus 224 entrevistados, cerca de 57,5% refere má qualidade de sono, especialmente relação às horas para o descanso, o que afeta o grau de disposição durante o dia. Ainda em meio a essa amostra de participantes, cerca de 57, 9% relata falta de tempo para o lazer. A ausência de qualidade do sono e de tempo de lazer gera baixa na energia do aluno e, portanto, acaba por também prejudicar o desempenho acadêmico do mesmo.

Para estudantes concluintes, toda essa problemática se agrava: Freitas et al. (2018, p. 2381 e 2382) diz que devido a Síndrome de Burnout, ocasionado pela exaustão e que causa um grave sentimento de esgotamento no indivíduo (e que se faz presente grande parte das vezes em estudantes próximos do final do curso) a QV pode ter uma recaída drástica. Isso se deve a saúde mental prejudicada combinada com os problemas de saúde física (exercícios escassos, má alimentação, elitismo...) desenvolvidos ao longo do curso, que se tornam ainda maiores tendo em vista as responsabilidades acadêmicas que agora combinam estágios, disciplinas práticas e também alta carga teórica, em conjunto com a confecção do Trabalho de Conclusão de Curso, o que segundo Castro et al. (2017, p. 78 e 79) também prejudica o sono, já

DOI: 10.29327/213319.21.1-8
Páginas 149 a 171

Temas em Saúde
Volume 21, Número 1
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2021

irregular ao longo do curso, mas que apenas se torna cada vez mais escasso conforme os períodos avançam.

Saúde Mental em Universitários

A transição do ensino médio para a universidade é repleta de mudanças drásticas, seja no quesito de ambientação, moradia e meio social, como também envolve a passagem conflituosa entre da adolescência para a vida adulta, recheada de conflitos internos e realizações. Assim sendo, existe, além do distanciamento do núcleo familiar e da comunidade onde anteriormente vivia, o dever de arcar com as responsabilidades adultas e do ensino superior. Portanto, a possibilidade de o jovem universitário desenvolver comportamentos de risco ao cuidado próprio durante a graduação é cada vez mais crescente, desencadeando ansiedade, estresse e desgaste. (FRANCO et al., 2019; PEIXOTO e SOUZA, 2018).

Em sua pesquisa com 224 estudantes de nutrição da UNB, Baraldi et al. (2015, p. 521) revelou que, perante a aplicação do *Whoqol-bref*, 87,5% afirmou ter sentimentos negativos, desses, 50% relatou apresentar estes com muita frequência. Moura et al., (2018, p. 32) diz que a falta de regulação do sono, a pressão psicológica do curso, as mudanças em relação ao aspecto social e também o período em que o estudante está inserido são fatores cruciais para o desenvolvimento desses prejuízos em saúde mental.

Conceição et al. (2015, p. 790 e 791) complementa ao dizer que desgastes, sejam eles psicológicos ou físicos podem ser classificados como adoecimento e assim desencadear sintomas como insônia, irritabilidade, falta de concentração, entre outros que podem terminar se transformando em quadros de depressão ou estresse agudo (que vem acompanhados também de sintomas físicos como má digestão, tremores e dores corporais, especialmente cefaléia), que a partir de então levam ao abandono do curso, baixa autoestima, ansiedade e até mesmo suicídio.

Rodrigues et al. (2019, p. 54) cita estudos sobre sintomatologias depressivas em estudantes de odontologia em uma instituição privada, e observou que, apesar de haver ideação suicida nos alunos de todos os períodos, foram os alunos do primeiro e do último ano de graduação que mostraram maiores índices de sintomas como ansiedade. O resultado bate com estudos na Costa Rica analisados por Freitas et al. (2018, p. 2382), onde os ingressantes e concluintes do curso mostram sintomas que indicam alta probabilidade de desenvolvimento da Síndrome de Burnout.

DOI: 10.29327/213319.21.1-8
Páginas 149 a 171

Temas em Saúde
Volume 21, Número 1
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2021

Artigo

Medeiros et al. (2019, p. 217 e 218), em sua pesquisa com 101 acadêmicos de medicina, observou que grande parte da amostra apresentou Transtornos Mentais Comuns (TMC), sintomatologia depressiva, exaustão física e emocional e até mesmo despersonalização. A intensa carga curricular é um dos grandes causadores dessa interferência em Qualidade de Vida, especialmente para os que estão no primeiro ano de curso, que passam por uma enorme mudança de rotina e ambiente, como também (e especialmente) para os concluintes, visto que as exigências em matérias teóricas e principalmente práticas aumentam ao longo da graduação, tornando esse último grupo o mais prejudicado no aspecto de saúde mental, diminuindo o período de descanso e com isso agravando os níveis de estresse.

É a procura pelo alívio dessas tensões e libertação dos sentimentos nocivos que leva uma grande parcela dos universitários a procurar as drogas lícitas e ilícitas como forma de relaxamento, de diversão e ainda de lazer, o que é favorecido pela curiosidade em experimentar coisas novas, assim sendo, a idade com que é iniciado o uso dessas substâncias é cada vez menor. (PEIXOTO e SOUZA, 2018)

Para completar, Moura et al. (2018, p. 35) afirma que do grupo de 98 estudantes pesquisados em seu trabalho, foram os concluintes que mostraram ter a pontuação mais baixa no instrumento *Whoqol-bref*, seja no aspecto físico, psicológico, social e de ambiente. Para Freitas et al., (2018, p. 2382) isto é consequência do estresse devido a futura inserção no mercado de trabalho (que exige um currículo bem construído) e maiores exigências acadêmicas, como o próprio TCC combinado ao estágio supervisionado, necessário para a conquista do tão aguardado diploma.

Ambiente Universitário e Saúde

O ambiente acadêmico acaba por ser responsável por grande parte do estresse do estudante, seja pela necessidade de assistir aulas, realizar atividades, ou conviver com os colegas, visto muitas vezes a competitividade no meio. (CONCEIÇÃO et al., 2019) Além disso, também há a preocupação com a segurança, que muitas vezes é precária nos ambientes universitários, com a presença marcante da violência, como é o exemplo do estado Ceará, cujos números de homicídios de jovens são os maiores em nível nacional. Esses aspectos ocasionam insegurança e consequentes complicações na qualidade de vida. (MOURA et al., 2018).

DOI: 10.29327/213319.21.1-8
Páginas 149 a 171

Temas em Saúde
Volume 21, Número 1
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2021

Artigo

Na pesquisa de Chazan, Campos e Portugal (2015, p. 553) foi avaliado o nível da QV em relação à adaptação social no meio universitário, e para isso citam Henning et al. (2012), que descreve quanto aos baixos níveis de qualidade de vida entre estudantes estrangeiros quando comparados ao estudantes nativos na Nova Zelândia, indicando o quanto a adaptação ao meio pode interferir na saúde. Por sua vez, Albuquerque, Kuhnen e Silva (2016, p. 903) dizem que os ambientes construídos, com menor área verde, favorece o comportamento individualista, como o isolamento.

Soluções Possíveis e Suporte para Universitários

Moura et al. (2016, p. 7) diz que o mais indicado para solucionar os vários problemas em qualidade de vida encontrados nos estudantes seria o desenvolvimento de grupos para a prática de exercícios, discussão sobre a inserção de vegetais na alimentação, e encontros com psicólogos, enfermeiros e outros que possam proporcionar assistência em saúde, isso é reforçado por Vieira, Romera e Lima (2018, p. 4227) que realça a necessidade urgente da criação de estratégias que favoreçam a implantação de uma cultura saudável fisicamente e psicologicamente, que trabalhe diretamente com os estudantes, visto os impactos negativos que o desconforto durante a formação profissional pode acarretar no futuro do indivíduo. Peixoto e Souza (2018, p. 73) também diz que esses profissionais são essenciais no momento do combate às drogas e diminuição das taxas de usuários em meio a universidades, os projetos, portanto, devem ser construídos e realizados pelas próprias instituições.

É observado que os espaços com plantas e grama (“espaços verdes”) são considerados os mais propícios para restauro e descanso, favorecendo uma interação ativa entre os universitários e entre grupos, como também um contato melhor com o ambiente, sendo classificado como um local que “transmite paz”. (ALBUQUERQUE, KUHNEN e SILVA, 2016). Dessa forma, é interessante que haja investimento em locais com plantas no ambiente universitário.

Freitas et al., (2018, p. 2838) diz que tarefas a serem adotadas pelos alunos e que podem ser eficazes no momento de alívio do estresse e melhora da qualidade de vida são: Prática de atividades físicas regulares; organização por parte do próprio universitário; fazer amizades; reservar um tempo livre para lazer ou descanso; e descobrir se realmente tem interesse na área que está estudando, desenvolvendo o gosto pelo estudo dos conteúdos.

DOI: 10.29327/213319.21.1-8
Páginas 149 a 171

Temas em Saúde
Volume 21, Número 1
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2021

Artigo

Para Sawicki et al. (2018, p. 553) é importante conhecer o perfil dos universitários que fazem uso de álcool, para assim serem possíveis cada vez mais pesquisas sobre o tema e ainda atividades de conscientização em relação ao uso de substâncias químicas de forma geral por parte das próprias instituições de ensino superior. Costa et al. (2018, p. 1744) diz que tais atitudes também são necessárias quanto ao combate de transtornos alimentares, desenvolvendo ações para a identificação dos padrões de comportamento nutricional dos jovens, e em seguida estruturando políticas educacionais que possibilitem a melhoria das condições dos graduandos de baixa renda.

CONCLUSÃO

Como pode ser observado, os estudantes universitários, estão constantemente expostos a estímulos estressantes, pesada grade curricular (teórica e prática), grandes cobranças por parte dos responsáveis, além de toda a carga psicológica oriunda da mudança de ambiente, como de cidade, por exemplo, movendo-se para grandes centros onde o ensino superior está disponível, o que acarreta em saída do círculo familiar, mudança de grupo social além das cada vez maiores responsabilidades da vida adulta, que vêm de encontro ao jovem muitas vezes ainda no fim da adolescência. Tais fatores podem ocasionar problemas de saúde física e mental (muitas vezes o psicológico traumatizado pode levar a manifestações físicas em forma de Transtornos Mentais Comuns), ocasionando além de ansiedade e sintomatologia depressiva, também má alimentação, sedentarismo e queda na qualidade do sono, exigindo que as instituições abram os olhos e pensem em estratégias de suporte para a solução dos problemas desses alunos.

Os mais afetados por tais problemas, no entanto, são os concluintes, que apresentam grande baixa na Qualidade de Vida, devido ao acúmulo de preocupações em relação ao futuro, inserção do mercado de trabalho e incerteza se realmente está apto à profissão, além das responsabilidades acadêmicas, que agora envolvem além dos estágios (onde devem de forma extremamente competente lidar com pessoas que necessitam dos serviços prestados) também o TCC, que exige concentração, extensas horas de leitura e dedicação a escrita.

DOI: 10.29327/213319.21.1-8
Páginas 149 a 171

Temas em Saúde
Volume 21, Número 1
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2021

Artigo

No entanto, ao longo do trabalho foi possível observar a escassez de trabalhos destinados aos concluintes em específico assim como também a QV dos alunos universitários durante a confecção do Trabalho de Conclusão de Curso, o que se revela uma problemática, visto a importância desse momento no curso de graduação e também para o estudante, que deverá mostrar todo o seu conhecimento, levando a altíssimos níveis de estresse. A importância de se abordar e pesquisar sobre o TCC e suas consequências em universitários em latente e precisa ser trabalhada de forma urgente, para que assim se possam ser tomadas as medidas necessárias de apoio a este ponto em específico.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Dayse da Silva et al. Campi universitários e espaços verdes: percepções ambientais no norte e sul do Brasil. 2015.

BARALDI, Solange et al. Avaliação da qualidade de vida de estudantes de nutrição. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 13, n. 2, p. 515-531, 2015.

CHAZAN, Ana Cláudia Santos; CAMPOS, Mônica Rodrigues; PORTUGAL, Flávia Batista. Qualidade de vida de estudantes de medicina da UERJ por meio do Whoqol-bref: uma abordagem multivariada. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, p. 547-556, 2015.

CONCEIÇÃO, Ludmila de Souza et al. Saúde mental dos estudantes de medicina brasileiros: uma revisão sistemática da literatura. **Avaliação**, v. 24, n. 3, p. 785-802, 2019.

COSTA, Daniela Galdino et al. Qualidade de vida e atitudes alimentares de graduandos da área da saúde. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, p. 1642-1649, 2018.

DE CASTRO, Juliana Brandão Pinto et al. Perfil do estilo de vida de universitários de Educação Física da cidade do Rio de Janeiro. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 25, n. 2, p. 73-83, 2017.

Temas em Saúde
Volume 21, Número 1
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2021

Artigo

DE QUEIROZ RODRIGUES, Maria Imaculada et al. Fatores de estresse e qualidade de vida de estudantes de Odontologia. **Revista da ABENO**, v. 19, n. 1, p. 49-57, 2019.

ERCOLE, Flávia Falci; MELO, Laís Samara de; ALCOFORADO, Carla Lúcia Goulart Constant. Revisão integrativa versus revisão sistemática. **Revista Mineira de Enfermagem**, v. 18, n. 1, p. 9-12, 2014.

FRANCO, Jordânia Rocha et al. Análise do comportamento de promoção da saúde e do bem-estar pessoal em universitários. **Revista de APS**, v. 22, n. 1, 2019.

FREITAS, Ana Carolina Macedo de et al. Fatores intervenientes na qualidade de vida do estudante de enfermagem. **Rev. enferm. UFPE on line**, p. 2376-2385, 2018.

MEDEIROS, Mirna Rossi Barbosa et al. Saúde mental de ingressantes no curso médico: uma abordagem segundo o sexo. **Revista brasileira de educação médica**, v. 42, n. 3, p. 214-221, 2018.

MOREIRA, Márcia Adriana Dias Meirelles et al. Políticas públicas de humanização: revisão integrativa da literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, p. 3231-3242, 2015.

MOURA, Darlene Pinho Fernandes de et al. Qualidade de vida em universitários viajantes do interior do Ceará. 2018.

MOURA, Ionara Holanda de et al. Qualidade de vida de estudantes de graduação em enfermagem. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 37, n. 2, 2016.

PEIXOTO, Yasmin França; DE SOUZA, Ândrea Cardoso. O USO DE DROGAS ENTRE UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA. **Revista Rede de Cuidados em Saúde**, v. 12, n. 2, 2018.

PONTE, Michelle Alves Vasconcelos et al. Autoimagem corporal e prevalência de sobrepeso e obesidade em estudantes universitários. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 32, 2019.

DOI: 10.29327/213319.21.1-8
Páginas 149 a 171

Temas em Saúde
Volume 21, Número 1
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2021

Artigo

SAWICKI, Wanda Cristina et al. Consumo de álcool, qualidade de vida, Intervenção Breve entre universitários de Enfermagem. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, p. 505-512, 2018.

VIEIRA, Júlia Lelis; ROMERA, Liana Abrão; LIMA, Maria Cristina Pereira. Lazer entre universitários da área da saúde: revisão de literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, p. 4221-4229, 2018.

DOI: 10.29327/213319.21.1-8
Páginas 149 a 171