

**UNIVERSIDADE FEDERAL DA FRONTEIRA SUL**  
**CAMPUS PASSO FUNDO**  
**CURSO DE MEDICINA**

**KELLY JORDANNY FERNANDES DE OLIVEIRA TAVARES**

**CARACTERIZAÇÃO DO PERFIL PSICOSSOCIAL E QUALIDADE DE VIDA DE  
ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

**PASSO FUNDO - RS**

**2024**

**KELLY JORDANNY FERNANDES DE OLIVEIRA TAVARES**

**CARACTERIZAÇÃO DO PERFIL PSICOSSOCIAL E QUALIDADE DE VIDA DE  
ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Trabalho de curso de graduação apresentado ao Curso de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), como requisito parcial para a obtenção do título de médica.

Orientadora: Prof<sup>ª</sup> Ma. Bruna Chaves Lopes

Coorientadora: Prof<sup>ª</sup>. Dra. Renata dos Santos Rabello

**PASSO FUNDO - RS**

**2024**

## FICHA DE IDENTIFICAÇÃO

### Bibliotecas da Universidade Federal da Fronteira Sul - UFFS

Tavares, Kelly Jordanny Fernandes de Oliveira  
CARACTERIZAÇÃO DO PERFIL PSICOSSOCIAL E QUALIDADE DE  
VIDA DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS / Kelly Jordanny  
Fernandes de Oliveira Tavares. -- 2024.  
72 f.

Orientadora: Mestra Bruna Chaves Lopes  
Co-orientadora: Doutora Renata dos Santos Rabello  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) -  
Universidade Federal da Fronteira Sul, Curso de  
Bacharelado em Medicina, Passo Fundo,RS, 2024.

1. Qualidade de vida. 2. Perfil comportamental. 3.  
Perfil sociodemográfico. 4. Estudantes universitários.  
I. Lopes, Bruna Chaves, orient. II. , Renata dos Santos  
Rabello, co-orient. III. Universidade Federal da  
Fronteira Sul. IV. Título.

Elaborada pelo sistema de Geração Automática de Ficha de Identificação da Obra pela UFFS  
com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

**KELLY JORDANNY FERNANDES DE OLIVEIRA TAVARES**

**CARACTERIZAÇÃO DO PERFIL PSICOSSOCIAL E QUALIDADE DE VIDA DE  
ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Trabalho de curso de graduação  
apresentado como requisito parcial para  
obtenção de título de médico pela  
Universidade Federal da Fronteira Sul -  
*campus* Passo Fundo, RS.

Este Trabalho de Curso foi defendido e aprovado pela banca em:

19 de junho de 2024.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof<sup>a</sup>. Ma. Bruna Chaves Lopes  
Orientadora

---

Prof<sup>a</sup>. Ma. Patrycia Chedid Danna  
Avaliadora

---

Prof. Me. Rogério Tomasi Riffel  
Avaliador

## APRESENTAÇÃO

Trata-se de um Trabalho de Curso (TC) realizado como requisito parcial para obtenção do título de Médica pela Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), *campus* Passo Fundo - RS, sob orientação da Prof<sup>a</sup> Mestre Bruna Chaves Lopes e coorientação da Prof<sup>a</sup> Dra. Renata dos Santos Rabello. Desenvolvido de acordo com as normas do Manual de Trabalhos Acadêmicos da UFFS e com o Regulamento do Trabalho de Curso. Este volume é composto por projeto, relatório e artigo científico. O projeto de pesquisa foi desenvolvido na disciplina Trabalho de Curso I durante o semestre 2023.1, o relatório de pesquisa e a coleta de dados foram realizados na disciplina Trabalho de Curso II durante o semestre 2023.2 e o artigo científico foi desenvolvido na disciplina Trabalho de Curso III durante o semestre 2024.1.

## RESUMO

A qualidade de vida envolve aspectos mentais, físicos, comportamentais, sociais e ambientais. Portanto, vai além da ausência de doenças e engloba o bem-estar do indivíduo. O estudo em questão objetivou estabelecer o perfil psicossocial e avaliar a qualidade de vida de estudantes universitários que residem em Passo Fundo - RS. Trata-se de um estudo quantitativo, observacional, transversal, descritivo e analítico, cuja coleta de dados foi realizada por meio de questionário online, compartilhado através de redes sociais e meios de comunicação digital. A qualidade de vida foi analisada por meio do instrumento *World Health Organization Quality of Life Scale-bref* (WHOQOL-BREF) e o perfil psicossocial foi determinado através de questionário de autoria própria, contendo questões sobre aspectos sociodemográficos e comportamentais. Encontrou-se quanto ao perfil dos estudantes: majoritariamente brancos (77,8%), com idade entre 18 e 24 anos (69,9%), mulheres (63,2%), heterossexuais (81,0%), solteiros (92,1%), com renda familiar entre R\$3.744,00 a R\$7.380,00 (43%). A maior parte da amostra relatou acordar desejando dormir mais (75,4%), consumir principalmente alimentos in natura (84,1%), praticar atividade física (73,0%), ter seu lazer prejudicado por tempo insuficiente (35,7%) e possuir relações sociais satisfatórias (61,9%). A maioria dos participantes apresentaram consumo alcoólico de menor risco (61,6%), negaram tabagismo e uso de substâncias ilícitas (66,7%), práticas sexuais de risco (60,3%), comportamentos de risco ao dirigir veículos (79,4%) e comportamentos agressivos (77,0%). Quanto à qualidade de vida, encontrou-se que 88,1% dos participantes possuíam uma elevada qualidade de vida. As seguintes variáveis apresentaram significância estatística, quando relacionadas a elevada qualidade de vida: sexo feminino ( $p = 0,003$ ), ser solteiro ou estar em união estável ( $p = 0,024$ ), ter alimentação predominantemente saudável ( $p = 0,020$ ), não apresentar atitudes agressivas ( $p < 0,001$ ), ter atividade física adequada ( $p=0,005$ ), estar satisfeito com suas relações sociais ( $p = 0,003$ ) e não fazer uso de cigarro ou substâncias ilícitas ( $p = 0,044$ ). Os resultados obtidos poderão contribuir para a identificação de problemas relacionados à saúde dessa população e influenciar intervenções para melhoria da qualidade de vida de estudantes universitários.

Palavras-chave: Qualidade de vida, estudantes universitários, perfil psicossocial.

## ABSTRACT

Quality of life involves mental, physical, behavioral, social and environmental aspects. Therefore, it goes beyond the absence of disease and encompasses the well-being of the individual. This study aimed to establish the psychosocial profile and evaluate the quality of life of university students residing in Passo Fundo - RS. It is a quantitative, observational, cross-sectional, descriptive and analytical study, whose data was collected through an online questionnaire, shared through social networks and digital media. The quality of life was analyzed using the World Health Organization Quality of Life Scale-bref (WHOQOL-BREF) instrument, and the psychosocial profile was determined through a self-authored questionnaire containing questions about sociodemographic and behavioral aspects. Regarding the student's profile: mostly were white (77.8%), aged between 18 and 24 years (69.8%), women (62.7%), heterosexual (81.0%), single (92.1%), with family income between R\$3,744.00 and R\$7,380.00 (42.9%). Most of the sample reported waking up wanting to sleep more (75.4%), consuming mainly fresh foods (84.1%), being physically active (73.0%), having their leisure time hindered by insufficient time (35.7%) and having satisfactory social relationships (61.9%). The majority of participants presented lower-risk alcohol consumption (61.1%), denied smoking and use of illicit substances (66.7%), risky sexual practices (60.3%) and driving behaviors (79.4%) and also denied aggressive behaviors (77.0%). Regarding quality of life, it was found that 88.1% of participants had a high quality of life. The following variables were statistically significant when related to high quality of life: being female ( $p = 0.003$ ), being single or in a stable union ( $p = 0.024$ ), predominantly healthy diet ( $p = 0.020$ ), absence of aggressive attitudes ( $p < 0.001$ ), adequate physical activity ( $p=0.005$ ), satisfaction with social relationships ( $p = 0.003$ ) and not smoking or using illicit substances ( $p = 0.044$ ). The results obtained may contribute to the identification of health-related problems of this population and influence interventions to improve the quality of life of university students.

Key-words: Quality of life, university students, psychosocial profile.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	<b>8</b>
<b>2 DESENVOLVIMENTO</b> .....	<b>9</b>
2.1 PROJETO DE PESQUISA.....	9
<b>2.1.1 Tema</b> .....	<b>9</b>
<b>2.1.2 Problemas</b> .....	<b>9</b>
<b>2.1.3 Hipóteses</b> .....	<b>9</b>
<b>2.1.4 Objetivos</b> .....	<b>10</b>
2.1.4.1 Objetivos Gerais.....	10
2.1.4.2 Objetivos Específicos.....	10
<b>2.1.5 Justificativa</b> .....	<b>10</b>
<b>2.1.6 Referencial teórico</b> .....	<b>11</b>
<b>2.1.7 Metodologia</b> .....	<b>17</b>
2.1.7.1 Tipo de estudo.....	17
2.1.7.2 Local e período de realização.....	18
2.1.7.3 População e amostragem.....	18
2.1.7.4 Variáveis, instrumentos e coleta de dados.....	18
2.1.7.5 Processamento, controle de qualidade e análise dos dados.....	19
2.1.7.6 Aspectos éticos.....	20
<b>2.1.8 Recursos</b> .....	<b>22</b>
<b>2.1.9 Cronograma</b> .....	<b>22</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>23</b>
APÊNDICE A - Termo de consentimento Livre e Esclarecido.....	28
APÊNDICE B - Questionário sociodemográfico e comportamental.....	31
ANEXO A - World Health Organization Quality of Life - Bref.....	36
2.2 RELATÓRIO DE PESQUISA.....	41
<b>3 ARTIGO</b> .....	<b>43</b>
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>62</b>
ANEXO B - PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP.....	63

## 1 INTRODUÇÃO

O cuidado com a saúde deve promover a qualidade de vida dos indivíduos, importando-se portanto com a percepção do indivíduo sobre sua vida e atentando-se as suas condições de vida, ao ambiente no qual ele vive e suas relações. A qualidade de vida relacionada à saúde atenta-se ao funcionamento do indivíduo, à vulnerabilidade ao desenvolvimento de doenças e às possíveis consequências que o adoecimento pode trazer ao indivíduo e à sua comunidade. (OMS, 1995; MINAYO et al., 2000)

Estudos desenvolvidos sobre a qualidade de vida, estabelecem que entre adultos há alta prevalência (57%) de comprometimento da qualidade de vida relacionada à saúde (NORONHA et al., 2013), baixa renda familiar está ligada a deterioração da saúde (LAHANA; PAPPA; NIAKAS, 2010), mulheres apresentam menor qualidade de vida, quando comparado a homens (NUR et al, 2017). Evidencia-se também que a rede de apoio tem forte influência sobre a qualidade de vida de um indivíduo (ALSUBAIE et al., 2018). Ademais, estudos revelam que o nível de estresse enfrentado por um indivíduo influencia drasticamente em sua qualidade de vida, causando-lhe prejuízos (FILHO e MOREIRA, 1992; apud FILGUEIRAS e HIPPERT, 1999).

Estudantes universitários consideram-se menos saudáveis do que outros adultos, sendo que os estudantes sofrem mais em aspectos psicológicos, visto que ausência de perspectiva positiva quanto ao futuro, felicidade, estabilidade e esperança diminuem a qualidade de vida no domínio mental (PEKMEZOVIC et al., 2011). Faz-se importante destacar que estudantes universitários são mais vulneráveis ao estresse, sendo comumente afetados por ele, devido ao período de complexas demandas que experienciam (RIBEIRO et al., 2017). Ainda, a qualidade do sono (LEE; KING; CHUNG, 2021) e qualidade da alimentação agem na qualidade de vida de uma pessoa (LANUZA et al., 2019), assim como a atividade física e o tempo reservado para descanso e lazer (IWASAKI, 2006; PELEIAS et al., 2017).

O estudo conduzido por Joia (2010) estabeleceu que estudantes universitários estão frequentemente mais expostos a comportamentos de risco do que a população geral, estando então mais vulneráveis a fatores que afetam negativamente a qualidade de vida. Revela-se que estudantes universitários são

afetados por altos níveis de estresse (RIBEIRO et al., 2017), sofrem mais comumente com distúrbios do sono (ALAMIR et al., 2022; BUBOLTZ et al., 2011) e são suscetíveis a alimentação inadequada (BERNARDO et al., 2017).

Estudos indicam que baixa renda familiar (LAHANA; PAPPA; NIAKAS, 2010) e ser de etnia não branca (PEREIRA et al., 2010) são características ligadas a estado de saúde inferior. Ademais, há relação positiva entre atividade física de lazer e melhor qualidade de vida (PELEIAS et al., 2017). Ainda, estudo aponta que participar de atividades sociais e possuir boa rede de apoio são atributos benéficos para qualidade de vida (ALSUBAIE et al., 2018). Diante desses fatores, faz-se relevante estabelecer o perfil psicossocial e avaliar a qualidade de vida dos estudantes universitários.

## **2 DESENVOLVIMENTO**

### **2.1 PROJETO DE PESQUISA**

#### **2.1.1 Tema**

Caracterização do perfil psicossocial e qualidade de vida de estudantes universitários.

#### **2.1.2 Problemas**

Quais as características sociodemográficas da amostra estudada?

Quais são os aspectos comportamentais dos estudantes universitários avaliados?

Qual é o nível de qualidade de vida da amostra?

Qual é a relação entre as características sociodemográficas e comportamentais e escore de qualidade de vida na amostra?

#### **2.1.3 Hipóteses**

A maior parte da amostra estudada deve ser composta por indivíduos identificados como: jovens adultos, brancos, do gênero feminino, com renda familiar mensal entre 2 e 5 mil reais, solteiros.

Grande parte da amostra pode apresentar comportamentos prejudiciais que podem afetar a qualidade de vida, como sedentarismo, má alimentação, consumo de álcool e sexo não seguro.

Dentre a amostra, espera-se que 50% dos estudantes tenham qualidade de vida boa ou muito boa, 35% possuam uma qualidade de vida regular e 15% tenham qualidade de vida ruim ou muito ruim.

Menor carga horária de estudo, elevada renda familiar, rede de apoio suficiente, baixo nível de estresse, qualidade de sono boa e lazer satisfatório devem estar relacionados com maior qualidade de vida.

## **2.1.4 Objetivos**

### **2.1.4.1 Objetivos Gerais**

Estabelecer o perfil psicossocial e avaliar a qualidade de vida dos estudantes universitários residentes em Passo Fundo - RS.

### **2.1.4.2 Objetivos Específicos**

Descrever as características sociodemográficas e comportamentais da amostra.

Determinar o escore da qualidade de vida dos estudantes.

Avaliar a relação entre a qualidade de vida e os aspectos sociodemográficos e comportamentais dos estudantes universitários.

## **2.1.5 Justificativa**

A qualidade de vida está intrinsecamente ligada ao estado de saúde física e psicológica de um indivíduo, envolve as relações que ele mantém e o ambiente no qual ele vive. A percepção de um indivíduo sobre a sua vida, em conjunto com as condições de vida que ele possui ao seu alcance, conduz ao seu bem-estar. Esses fatores motivam suas ações, sustentam sua sobrevivência e portanto agem diretamente em seu estado de saúde e em seu funcionamento social (MINAYO et al., 2000; WHO, 1995).

Existem vários estudos sobre a qualidade de vida de estudantes universitários. Dentre eles, estudo desenvolvido por Barroso, Sousa e Rosendo (2023) avaliou o impacto da solidão na qualidade de vida de estudantes de Minas Gerais, pesquisa realizada com estudantes universitários do Distrito Federal

analisou a associação entre prática de atividade física e qualidade de vida (COUTO et al., 2019), estudo realizado por Bühner et al. (2019) examinou o estilo de vida e qualidade de vida de estudantes de medicina do Norte do Paraná. Entretanto, estudos já realizados não abrangem estudantes de diversas áreas de conhecimento do Rio Grande do Sul.

Tendo em vista que, o período de formação acadêmica é marcado por incertezas e altos níveis de estresse, torna-se relevante identificar a qualidade de vida em estudantes universitários. Estudantes possuem uma rotina frenética, são mais vulneráveis a qualidade de sono e alimentação são impróprios, além de serem mais vulneráveis ao desenvolvimento de comportamentos de risco, como o uso de substâncias psicoativas, além da falta de prevenção adequada em suas relações sexuais. Diante disso, faz-se útil caracterizar o perfil desses estudantes, aspirando identificar os fatores comportamentais e sociais que interferem na qualidade de vida dessa população.

O intuito do presente estudo é complementar o conhecimento científico já estabelecido, ampliando a população investigada quanto a esse tema. Dessa maneira, visa-se contribuir para a identificação de problemas relacionados à saúde entre estudantes universitários e conseqüentemente auxiliar no planejamento de políticas de saúde e iniciativas institucionais que alcancem efetivamente essa população.

### **2.1.6 Referencial teórico**

Cuidados de saúde devem ir além da supressão de doenças e melhora de sintomas, é necessário objetivar o bem-estar dos indivíduos e portanto promover qualidade de vida. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define qualidade de vida como “percepção do indivíduo sobre sua vida, considerando o contexto cultural e sistemas de valores em que ele vive e também sua percepção sobre seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. A qualidade de vida envolve a saúde física, estado psicológico, nível de independência, crenças pessoais e relacionamentos de uma pessoa (WHO, 1995).

Uma boa qualidade de vida exige que o indivíduo tenha condições e serviços ao seu alcance, que garantam que suas necessidades sejam supridas. Isso para que então, ele possa investir suas habilidades físicas e mentais na busca por satisfação em outras áreas, além daquilo que garante sua sobrevivência.

Evidencia-se que uma mínima qualidade de vida requer que o indivíduo possua alimentação, habitação, educação, saúde e lazer. Além disso, o indivíduo precisa de atribuições não materiais que garantam seu pleno desenvolvimento, satisfazendo suas necessidades afetivas e emocionais (MINAYO et al., 2000).

Existem múltiplos instrumentos desenvolvidos e utilizados para mensurar a qualidade de vida. Os instrumentos mais utilizados em pesquisas da área da saúde são: Medical Outcomes Studies 36-item Short-Form (WARE; SHERBOURNE, 1992) e World Health Organization Quality of Life (WHO, 1998). Esse último possui duas versões, uma versão contém 100 perguntas (WHOQOL-100) e a outra contém 26 perguntas (WHOQOL-BREF). Ademais, é um questionário autoaplicável e destaca-se por poder ser aplicado em diferentes contextos culturais, sendo acessível a respondentes com distintos níveis de instrução.

O WHOQOL-BREF foi traduzido e validado para utilização no Brasil, é um instrumento de curta extensão que possibilita a aferição da qualidade de vida dos indivíduos, ele aborda domínios de saúde física e psicológica, assim como relações sociais e fatores ambientais (FLECK et al., 2000). Esse questionário estabelece um escore de qualidade de vida, sendo que escore mais alto indica melhor qualidade de vida (WHO, 2012).

Na ótica da medicina, considera-se mais a qualidade de vida ligada à saúde, conceito que pode ser definido como “valor atribuído à duração da vida quando modificada pela percepção de limitações das funções sociais, físicas, psicológicas e oportunidades influenciadas pela doença, tratamento e outros agravos” (GIANCHELLO, 1996; apud MINAYO et al., 2000). Segundo essa concepção, a qualidade de vida quando relacionada à saúde, tem enfoque no funcionamento do indivíduo e possíveis consequências do desenvolvimento de doenças. Porém, esse conceito é ampliado na perspectiva de Bowling (1991) apud Minayo et al. (2000) ao incluir a percepção de bem-estar psicológico, satisfação, rede de apoio social e ânimo dos indivíduos.

Estudo realizado por Noronha et al. (2013) com a população geral de um centro urbano do Sudeste do Brasil, indicou alta prevalência de comprometimento da qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. Nesse estudo, 57% da amostra estudada declarou ter percepção negativa de sua saúde física ou mental. Tal resultado é preocupante pois os participantes selecionados não eram participantes institucionalizados ou portadores de condições sistêmicas específicas. Portanto,

revela-se que a qualidade de vida ligada à saúde é frágil mesmo entre indivíduos sem grave comprometimento do quadro de saúde.

Existem estudos que buscam analisar quais fatores podem estar associados a melhor ou pior qualidade de vida, dentre esses, os fatores mais explorados são os sociodemográficos. Pesquisa elaborada por Lahana, Pappa e Niakas (2010) aponta que a qualidade de vida relacionada à saúde piora à medida que as pessoas envelhecem, uma vez que com o avançar da idade, doenças crônicas tornam-se mais comuns. Como também, foi evidenciado por Nur et al. (2017) que mulheres apresentam menor qualidade de vida relacionada à saúde quando comparado a homens. Tal achado pode estar relacionado ao fato de as mulheres experienciarem mais eventos estressantes do que homens, além de tenderem a ter uma visão mais negativa da própria saúde e reportarem mais problemas quando questionadas (Schmidt, 2012).

Estudantes universitários enfrentam desafios distintos, estudo realizado por Pekmezovic et al. (2011) evidencia que universitários consideram que são menos saudáveis e mais suscetíveis a adoecer do que não universitários da mesma faixa etária. Pesquisa realizada com estudantes universitários apresentou que fatores socioeconômicos e demográficos influenciam fortemente a qualidade de vida relacionada à saúde. Há indícios de que a formação em ensino superior afeta os alunos mais drasticamente em relação a aspectos psicológicos do que físicos. Estudantes universitários relatam mais frequentemente ausência de perspectiva positiva quanto ao futuro, felicidade, estabilidade e esperança. Pesquisa envolvendo universitários de diversas áreas, residentes em Belgrado, aponta que estudantes da área de ciência médica possuíam pior qualidade de vida relacionada à saúde (PEKMEZOVIC et al., 2011).

Além disso, estudo realizado na Grécia (LAHANA; PAPPA; NIAKAS, 2010) denota que baixa renda familiar aumenta o risco de indivíduos apresentarem saúde deteriorada. Isso pode ser explicado por terem menos acesso a informações sobre saúde, dedicarem seu foco a obter recursos financeiros e não estarem dispostos a gastar sua renda limitada em serviços de saúde (LAM et al., 2017). Além do mais, estudos apresentam que etnia tem forte influência na qualidade de vida das pessoas, denota-se que indivíduos não brancos possuem menor qualidade de vida relacionada à saúde do que indivíduos brancos (PEREIRA et al., 2010). Nota-se que indivíduos com menor nível instrucional possuem pior qualidade de vida relacionada

à saúde, principalmente em aspectos físicos. Tal resultado pode estar relacionado ao tipo de trabalho que esses indivíduos exercem, visto que mais frequentemente realizam trabalhos com maior demanda corporal (CAMPOLINA et al., 2011).

A qualidade de vida é expressamente afetada pelo nível de estresse que um indivíduo enfrenta e pela maneira com que ele lida com fatores estressores. O estresse pode ser definido como grupo de reações que perturbam o equilíbrio do organismo e causam danos ao indivíduo (FILHO e MOREIRA, 1992; apud FILGUEIRAS e HIPPERT, 1999). Estudos realizados com estudantes universitários mostram que a qualidade de vida relacionada à saúde é drasticamente afetada por altos níveis de estresse nessa população. Estudantes universitários são mais vulneráveis a estresse por viverem um estágio de grandes incertezas e complexas demandas físicas, emocionais e intelectuais (RIBEIRO et al., 2017).

Haja vista que o sono é essencial para estabilidade de funções cerebrais e funcionamento fisiológico geral do organismo, uma boa qualidade de sono é indispensável para uma boa qualidade de vida (WATSON et al., 2015). A esse respeito, pesquisa desenvolvida com população geral demonstra que qualidade ruim de sono interfere negativamente na qualidade de vida de adultos, afetando-os em aspectos mentais e físicos. De acordo com estudo elaborado por Lee, Kim e Chung (2021), indivíduos com péssima qualidade de sono apresentam pior qualidade de vida relacionada à saúde do que indivíduos com boa qualidade de sono.

Além disso, salienta-se que há relação entre má qualidade de sono e dor. Como também, atesta-se que péssima qualidade de sono interliga-se com fadiga, ansiedade e depressão (LEE; KIM; CHUNG, 2021). Ademais, a privação de sono pode causar prejuízo em desempenho ocupacional, acadêmico e social, além de comprometer funções cognitivas (MARQUES et al., 2017). De acordo com estudos realizados com universitários, atesta-se que essa população sofre mais comumente com distúrbios do sono quando comparado com a população geral, estando então mais vulneráveis aos malefícios causados pela qualidade de sono insuficiente (ALAMIR et al., 2022; BUBOLTZ et al., 2011).

Alimentação e nutrição saudáveis são fundamentais para manutenção da saúde e proteção de uma boa qualidade de vida. No que diz respeito a atitudes alimentares, pesquisa realizada com estudantes universitários concluiu que consumir alimentos nutritivos pela manhã e alimentar-se de refeições feitas em casa são fatores positivos para a qualidade de vida relacionada à saúde. Em oposição a

isso, o consumo de alimentos ultraprocessados, com alto teor calórico e pobres em nutrientes são elementos negativos para qualidade de vida relacionada à saúde (LANUZA et al., 2019). A rotina frenética de estudantes universitários contribui para que a maioria deles pule refeições ou consuma alimentos inadequados, recorrendo a alimentos ultraprocessados e hipercalóricos (BERNARDO et al., 2017).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define atividade física como movimento realizado por músculos esqueléticos que requer gasto energético. A prática de atividade física é recomendada para todas as faixas etárias e está associada a benefícios físicos e psicológicos, pois reduz risco de desenvolvimento de problemas de saúde, melhora a performance física e saúde cognitiva, além de diminuir sintomas de ansiedade e depressão (WHO, 2022). Pesquisa desenvolvida com estudantes universitários apresenta que há relação positiva entre qualidade de vida e atividades físicas domésticas, ocupacionais ou ligadas a deslocamento. Entretanto, no estudo citado não houve relação notória entre qualidade de vida e atividade física ligada ao lazer, tal resultado pode estar relacionado a estudantes preferirem usar o tempo ocioso para atividades que consideram como descanso (NOWAK; BOZEK; BLUKACZ, 2019). No entanto, estudo realizado com estudantes de medicina expôs relação positiva entre níveis maiores de atividade física de lazer e melhor qualidade de vida em aspectos físicos e mentais (PELEIAS et al., 2017).

A Declaração Universal de Direitos Humanos atesta que todos possuem o direito ao descanso e ao lazer, possuindo como prerrogativa a garantia de tempo livre e recursos financeiros necessários para desfrutar desse direito (ONU, 1948). A partir disso, os indivíduos terão realização pessoal e prazer, portanto haverá promoção de saúde e qualidade de vida (HENDERSON, 2014). A qualidade de vida é influenciada positivamente por descanso e lazer pois oferecem emoções positivas, aumento de auto-estima, conexões sociais e culturais. Dessa maneira, amenizam a infelicidade e potencializam a satisfação (IWASAKI, 2006). Estudo realizado com estudantes universitários demonstra que a satisfação com tempo de descanso e lazer age fortemente em auto-estima, solidão e estresse. Diante disso observa-se que, ao desfrutar do lazer os estudantes formam laços sociais, sentem-se relaxados e desenvolvem perspectivas positivas sobre si e sobre a vida (KIM et al., 2015).

As relações sociais exercem influência na qualidade de vida das pessoas, uma vez que as ligações de um indivíduo com as pessoas à sua volta interferem fortemente em sua vida e bem-estar. Estudos indicam que a solidão afeta diversos

grupos etários e mulheres costumam ser mais abatidas pela solidão do que homens. Quanto à característica das relações sociais, há sinais de que para adultos jovens a quantidade de relações é mais importante e para adultos mais velhos o que importa é a qualidade das relações. Além disso, há forte relação entre depressão e ausência de relação íntima com alguém. Percebe-se que participar de atividades sociais e possuir uma boa rede de apoio são fatores protetores contra a solidão, sendo então benéficos para qualidade de vida dos indivíduos (ALSUBAIE et al., 2018; VICTOR; YANG, 2012).

Atualmente, a maioria dos problemas de saúde estão relacionados a fatores comportamentais. Existem certas ações que são consideradas comportamentos de risco pois são potencialmente prejudiciais ao indivíduo, por consequência, esses comportamentos afetam negativamente a qualidade de vida relacionada à saúde. Alguns desses comportamentos de risco são: consumo de álcool, tabaco e outras drogas, sedentarismo e má alimentação, agressões a si ou a outros, práticas sexuais não seguras e direção imprudente. Estudos indicam que estudantes universitários são frequentemente mais expostos a esses comportamentos de risco, quando comparado com a população geral. Tal fato pode estar associado ao período de adaptação à liberdade que vem com a idade adulta, também pode estar relacionado com sobrecarga causada por demandas da formação acadêmica (ANSARI et al., 2016; ESCOBAR et al., 2020; FARIA; GANDOLFI; MOURA, 2014; KELLER et al., 2008).

O período de formação acadêmica para estudantes universitários é um período de grandes mudanças e constantes desafios. Durante essa etapa da vida de jovens adultos, eles precisam desenvolver novas habilidades, expandir suas relações sociais, obter conhecimento, se adaptar a novos ambientes e estabelecer uma nova rotina (ALSUBAIE et al., 2018). Tudo isso pode ser muito estressante e torná-los vulneráveis a situações e comportamentos prejudiciais para qualidade de vida desses indivíduos, possivelmente ocasionando em problemas de saúde (BAYRAM; BILGEL, 2007).

Quanto ao perfil de estudantes universitários, análise desenvolvida a partir do questionário socioeconômico do Exame Nacional de Desempenho do Estudante revela que a maior parte dos estudantes de ensino superior é composta por indivíduos que se identificam como brancos e o número de estudantes universitários com renda familiar média e baixa tem aumentado, embora a oportunidade de

graduação ainda seja mais comum entre indivíduos de renda familiar alta (RISTOFF, 2014). Baseado em estudo desenvolvido por Joia (2010), sabe-se em relação ao perfil de estudantes universitários que grande parte deles não realiza refeições adequadas, parte significativa não pratica atividade física satisfatória, são grandes consumidores de bebidas alcoólicas e possuem dificuldade em reservar tempo para lazer.

Outrossim, estudos realizados com estudantes universitários revelam que essa população é predominantemente do gênero feminino, possui qualidade de sono deficiente, além de ser drasticamente afetada por estresse (FONSECA et al., 2019; OLIVEIRA et al., 2020). Ainda, em estudo realizado com estudantes de uma instituição privada, apresenta-se que universitários são majoritariamente jovens adultos, sendo que a maioria dessa população é solteira e grande parte dela exerce alguma função no mercado de trabalho (BUZACARINI; CORRÊA, 2015). Atesta-se que o maior número de estudantes universitários identifica-se como heterossexual, encontrando-se que durante relações sexuais, pouco menos que a metade dessa população faz uso de métodos preventivos e contraceptivos adequadamente (ALVES et al., 2017; GUERRA et al., 2020).

Ademais, em relação a percepção de saúde, identifica-se que a maioria dos universitários avalia possuir boa saúde física, apesar de comumente apresentar sofrimento emocional (SOUZA, 2017). O modo de vida que estudantes universitários constroem durante sua formação acadêmica pode afetar o restante da vida desses indivíduos. Nesse período ocorrem mudanças psicológicas e comportamentais que moldam a identidade do indivíduo, é nesse estágio que eles assumem responsabilidade sobre a própria saúde (PACHECO et al., 2014). Diante disso, é fundamental que eles tenham consciência das consequências de comportamentos tóxicos e estabeleçam estilos de vida saudáveis, agindo então de maneira a proteger sua saúde física e mental (WANG et al., 2009).

## **2.1.7 Metodologia**

### **2.1.7.1 Tipo de estudo**

Estudo quantitativo, observacional, transversal, descritivo e analítico.

#### 2.1.7.2 Local e período de realização

A pesquisa será realizada junto ao curso de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul, campus Passo Fundo-RS, após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa, no período de outubro de 2023 a julho de 2024.

#### 2.1.7.3 População e amostragem

A população será composta por estudantes do ensino superior. A amostra compreenderá estudantes do ensino superior com matrícula ativa, que residem em Passo Fundo - RS. O cálculo do tamanho amostral considerou uma prevalência de boa qualidade de vida de 50%, intervalo de confiança de 95%, poder de estudo de 80% e erro tipo 1 de 5%, obtendo-se um total de 384 participantes. A amostragem será não probabilística, selecionada por conveniência.

Os critérios de inclusão são: estudantes de ensino superior, de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 18 anos, residentes em Passo Fundo - RS.

O critério de exclusão é: estudantes com algum déficit cognitivo que os impeça de compreender a pesquisa e preencher o questionário.

#### 2.1.7.4 Variáveis, instrumentos e coleta de dados

Após a aprovação do protocolo do estudo pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal da Fronteira Sul (CEP-UFFS), o convite para participar da pesquisa será divulgado nas redes sociais da equipe de pesquisa, como *Instagram* e *WhatsApp*, em conjunto com o link de direcionamento ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE – Apêndice A) e, ao questionário em formato online (Google Forms, acesso livre), aos que aceitarem participar. No convite à participação da pesquisa estará esclarecido que para ter acesso e poder responder às perguntas, o participante deverá ler e concordar com o TCLE previamente apresentado e somente após esse consentimento poderá acessar e responder ao questionário. A entrada dos dados será acompanhada pela equipe e o questionário ficará disponível até que se atinja o amostra mínima prevista ou até março de 2024.

O formulário é constituído por questionário de autoria própria (Apêndice B), contendo questões que abordam características sociodemográficas e comportamentais, e também por questões para avaliação da qualidade de vida dos participantes (Anexo A). O instrumento para avaliação da qualidade de vida será o

WHOQOL-bref, ele contém 26 questões, sendo as duas primeiras sobre a auto avaliação do participante sua qualidade de vida e sua satisfação com a saúde. As demais 24 questões são distribuídas em quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais, e meio ambiente. Todas as questões foram formuladas para respostas do tipo Likert, com escala de intensidade (nada-extremamente), capacidade (nada-completamente), frequência (nunca-sempre) e avaliação (muito insatisfeito-muito satisfeito, muito ruim-muito bom).

#### 2.1.7.5 Processamento, controle de qualidade e análise dos dados

Os dados coletados no formato online serão extraídos por meio de planilha eletrônica, que será armazenada no computador de uso pessoal da acadêmica autora do projeto. Os dados obtidos serão analisados no software PSPP, distribuição livre. Serão calculadas as frequências absolutas e relativas das variáveis e será verificada a relação entre a variável dependente (qualidade de vida) e as independentes (características sociodemográficas e comportamentais) por meio de teste de QuiQuadrado de Pearson, considerando-se um nível de significância estatística de 95%.

A variável dependente será o escore de qualidade de vida. O escore de qualidade de vida é determinado pela soma de pontos, resultante das respostas dadas pelo indivíduo no questionário. Quanto mais alto for o escore, maior será a qualidade de vida dos indivíduos. Os pontos do escore são obtidos ao multiplicar os escores parciais dos domínios por 4, para que os resultados variem de 0-100. Desta forma, baseando-se em estudo de caso (FERENTZ, 2017), serão obtidas duas categorias, escore >70 caracterizando boa qualidade de vida e escore <50 caracterizando baixa qualidade de vida.

As variáveis independentes compreendem características sociodemográficas (gênero, renda familiar, orientação sexual e cor da pele) e comportamentais (fumo, uso de álcool, sono, atividade física, alimentação, atividades sexuais e lazer), assim como fatores relacionados a sua ocupação (carga horária, sintomas de estresse) e suas relações sociais (rede de apoio).

#### 2.1.7.6 Aspectos éticos

Este estudo será realizado de acordo com a Resolução nº 466/2012 da Comissão Nacional de Ética e Pesquisa (CONEP). Será submetido ao Comitê de

Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal da Fronteira Sul (CEP-UFFS), através da Plataforma Brasil. A coleta de dados será iniciada após a aprovação ética e a cada participante será requisitado consentimento através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice A). Ao final do TCLE será pedido ao indivíduo que, caso concorde em participar, clique na opção correspondente ao consentimento, sendo tal ato considerado equivalente à assinatura do termo. Após consentimento o participante será redirecionado ao formulário de pesquisa.

A participação será anônima, entretanto, admite-se risco de vazamento de informações coletadas. Visando minimizar esse risco, os dados serão armazenados de forma que terceiros não possam acessá-los (em computador de uso pessoal da acadêmica autora do projeto, protegido por senha). No entanto, caso esse risco se concretize o estudo será interrompido. Admite-se riscos característicos de uma pesquisa em ambiente virtual, em função das limitações das tecnologias e das limitações das pesquisadoras para assegurar total confidencialidade. Dessa maneira, após a conclusão da coleta de dados, será feito download dos dados coletados para um dispositivo eletrônico local e em seguida será realizada a exclusão de registros de qualquer plataforma virtual, ambiente compartilhado ou “nuvem”.

Existe ainda o risco de desconforto ou constrangimento ao responder algumas das perguntas. Para minimizar esse risco, o participante será orientado a responder ao questionário de forma privativa, será apontado que a pesquisa é voluntária e que ele poderá deixar de responder alguma das questões, assim como poderá interromper a resposta ao questionário em qualquer momento. Caso esse risco se concretize, o participante será orientado a procurar a unidade básica de saúde mais próxima de sua residência e solicitar encaminhamento a atendimento psicológico. Além disso, o participante poderá fazer contato com a pesquisadora responsável, através dos meios informados no TCLE, para receber informações referentes a serviços de suporte psicológico.

Como benefício direto da pesquisa, o participante poderá tornar-se ciente de sua condição de vida, podendo levar a mudanças comportamentais. Como benefício indireto, a divulgação dos resultados em meios midiáticos e meio acadêmico-científico poderá promover debates sobre o assunto e auxiliar no desenvolvimento de intervenções positivas para a população.

Ao encerramento da pesquisa, haverá devolutiva dos resultados da pesquisa à população através dos meios de comunicação e divulgação em eventos e periódicos da área médica. Não haverá devolutiva individual aos participantes pois a coleta de dados será anônima.

Os dados coletados serão armazenados em formato digital, em computador protegido por senha, de uso exclusivo da acadêmica autora do projeto por cinco anos. Após este período, todo material será excluído do computador, de forma definitiva.

O presente estudo objetiva caracterizar o perfil de estudantes universitários, aspirando identificar os fatores comportamentais e sociais que interferem na qualidade de vida dessa população. O intuito da realização da pesquisa é contribuir para a identificação de problemas relacionados à saúde entre estudantes universitários e conseqüentemente auxiliar a implantação de políticas de saúde e iniciativas institucionais que alcancem efetivamente essa população.

### 2.1.8 Recursos

Quadro 1 - Recursos

MATERIAL	CUSTO UNITÁRIO	QUANTIDADE	TOTAL
Computador	R\$ 3.000,00	1	R\$ 3.000,00
Folha A4 - 1 pacote	R\$ 20,00	1	R\$ 20,00
Impressões	R\$ 0,20	500	R\$ 100,00
Encadernações	R\$ 10,00	3	R\$ 30,00
Caneta esferográfica	R\$ 2,50	6	R\$ 15,00
Caneta marca texto	R\$ 5,00	5	R\$ 25,00
			R\$ 3.190,00

Fonte: Elaborado pelo autor, 2023.

\* Os gastos orçamentários serão custeados pela equipe de pesquisa.

### 2.1.9 Cronograma

Quadro 2 - Cronograma

Atividade/Período	Ano de 2023					Ano de 2024						
	08	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07
Revisão de literatura	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Apreciação ética	x	x	x	x								
Coleta de dados			x	x	x	x	x					
Processamento e análise de dados						x	x	x				
Redação e divulgação dos resultados									x	x	x	
Envio de relatório final para o Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos												x

Fonte: Elaborado pelo autor, 2023.

## REFERÊNCIAS

- ALAMIR, Y. A. et al. A theoretical model of college students' sleep quality and health-related quality of life. **Journal of Behavioral Medicine**, v. 45, n. 6, p. 925–934, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10865-022-00348-9>. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10865-022-00348-9>. Acesso em: 21 abr. 2023.
- ALVES, B. et al. Perfil sexual de estudantes universitários. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, v. 30, n. 4, p. 1–8, 2017. DOI: <https://doi.org/10.5020/18061230.2017.6219>. Disponível em: <https://ojs.unifor.br/RBPS/article/view/6219>. Acesso em: 24 abr. 2023.
- ANSARI, T. et al. Risky health behaviors among students in Majmaah University, Kingdom of Saudi Arabia. **Journal of Family and Community Medicine**, v. 23, n. 3, p. 133–139, 2016. DOI: <https://doi.org/10.4103/2230-8229.189105>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5009881/>. Acesso em: 23 abr. 2023.
- BARROSO, S. M.; SOUSA, A. A. S.; ROSENDO, L. S. Impacto da Solidão na Qualidade de Vida de Universitários de Minas Gerais. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 43, p. e243909, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003243909>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/P8nLnZPQxtPRp5z8vyy7PGr/?lang=pt>. Acesso em: 26 abr. 2023.
- BERNARDO, G. et al. Food intake of university students. **Revista de Nutrição**, v. 30, p. 847–865, 2017. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1678-98652017000600016>. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/322565899\\_Food\\_intake\\_of\\_university\\_students](https://www.researchgate.net/publication/322565899_Food_intake_of_university_students). Acesso em: 21 abr. 2023.
- BUBOLTZ, W. C. et al. Sleep Habits and Patterns of College Students: An Expanded Study. **Journal of College Counseling**, v. 12, n. 2, p. 113–124, 2009. DOI: <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2009.tb00109.x>. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/j.2161-1882.2009.tb00109.x>. Acesso em: 21 abr. 2023.
- BÜHRER, B. E. et al. Análise da Qualidade e Estilo de Vida entre Acadêmicos de Medicina de uma Instituição do Norte do Paraná. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 43, n. 1, p. 39–46, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v43n1RB20170143>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/dy5NnN4LXYKm57dpmFDP8sy/?lang=pt>. Acesso em: 26 abr. 2023.
- BUZACARINI, CI; CORRÊA, E. A. Lazer dos “estudantes universitários”. **Revista Conexões**, v. 13, n. 2, p. 15–28, 2015. DOI: <https://doi.org/10.20396/conex.v13i2.8640653>. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8640653>. Acesso em: 24 abr. 2023.

COUTO, D. A. C. et al. Nível insuficiente de atividade física se associa a menor qualidade de vida e ao estudo noturno em universitários do Distrito Federal. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 41, n. 3, p. 322–330, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.04.017>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/XTfJL3T6PbR9BjfhNS8ykGg/?lang=pt>. Acesso em: 26 abr. 2023.

ESCOBAR, D. F. S. S. et al. Assessing the Mental Health of Brazilian Students Involved in Risky Behaviors. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17 n. 10, p. 3647, 2020. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17103647>. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/10/3647>. Acesso em: 23 abr. 2023.

FARIA, Yone de Oliveira. **Prevalência de comportamentos de risco entre jovens universitários**. 2015. Tese (Doutorado em Ciências da Saúde) - Universidade de Brasília, Brasília, 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.26512/2015.12.T.19507>. Disponível em: <https://repositorio.unb.br/handle/10482/19507>. Acesso em: 23 abr. 2023.

FERENTZ, L. M. S. Análise da qualidade de vida pelo método WHOQOL-BREF: Estudo de Caso na Cidade de Curitiba, Paraná. **Revista Estudo & Debate**, v. 24, n. 3, 2017. DOI: <http://dx.doi.org/10.22410/issn.1983-036X.v24i3a2017.1359> Disponível em: <http://univates.br/revistas/index.php/estudoedebate/article/view/1359>. Acesso em: 14 jun. 2023.

FLECK, M. P. et al. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida “WHOQOL-bref”. **Revista De Saúde Pública**, v. 34, n. 2, p. 178–183, 2000. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102000000200012>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/JVdm5QNjj4xHsRzMFbF7trN/?lang=pt>. Acesso em: 26 abr. 2023.

GUERRA, F. M. R. M. et al. Comportamento Sexual de Estudantes Universitários: um Estudo de Revisão. **FAG Journal of Health**, v. 2 n. 2, p. 300-306, 2020. DOI: <https://doi.org/10.35984/fjh.v2i2.175>. Disponível em: <https://fjh.fag.edu.br/index.php/fjh/article/view/175>. Acesso em: 24 abr. 2023.

Iwasaki, Y. (2007). Leisure and quality of life in an international and multicultural context: What are major pathways linking leisure to quality of life? *Social Indicators Research*, 82, 233-264.

HENDERSON, K. A. Promoting health and well-being through leisure: introduction to the special issue. **World Leisure Journal**, v. 56, n. 2, p. 96-98, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1080/16078055.2014.903730>. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/16078055.2014.903730>. Acesso em: 22 abr. 2023.

KIM, S. et al. The relationship among leisure attitude, satisfaction, and psychological well-being for college students. **Journal of Physical Education and Sports**, v. 15, n. 1, p. 70–76, 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2015.01012>. Disponível em:

<http://www.efsupit.ro/images/stories/nr1.2015/Art%2012%202015.pdf>. Acesso em: 22 abr. 2023.

LANUZA, F. et al. Association between eating habits and quality of life among Chilean university students. **Journal of American College Health**, v. 70, n. 1, p. 280–286, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1741593>. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/07448481.2020.1741593?needAccess=true&role=button>. Acesso em: 21 abr. 2023.

LEE, S.; KIM, J. E.; CHUNG, J. H. The association between sleep quality and quality of life: a population-based study. **Sleep Medicine**, v. 84, p. 121–126, 2021. Disponível em: [https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1389945721003014?casa\\_token=1CsPMaqSY\\_8AAAAA:4FOnO2ZWGLWiTaNfaQliy9nweT6KQfwf-aD\\_XOrDcMRt4eQTfLwXRdoc4Me2bq4GkVOtzGVRJbTf](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1389945721003014?casa_token=1CsPMaqSY_8AAAAA:4FOnO2ZWGLWiTaNfaQliy9nweT6KQfwf-aD_XOrDcMRt4eQTfLwXRdoc4Me2bq4GkVOtzGVRJbTf). Acesso em: 21 abr. 2023.

MINAYO, M. C. DE S.; HARTZ, Z. M. DE A.; BUSS, P. M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 5, n. 1, p. 7–18, 2000. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232000000100002>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/MGNbP3WcnM3p8KKmLSZVddn/abstract/?lang=pt#>. Acesso em: 17 abr. 2023.

NORONHA, D. D. et al. Qualidade de vida relacionada à saúde entre adultos e fatores associados: um estudo de base populacional. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, n. 2, p. 463–474, fev. 2016. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232015212.01102015>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/TDZ6LjcXpgc3RS3ZQddkVtP/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 18 abr. 2023.

NOWAK, P. F; BOZEK, A.; BLUKACZ M. Physical Activity, Sedentary Behavior, and Quality of Life among University Students. **BioMed Research International**, v. 2019, p. 1–10, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1155/2019/9791281>. Disponível em: <https://www.hindawi.com/journals/bmri/2019/9791281/>. Acesso em: 22 abr. 2023.

NUR, N. et al. Health-related Quality of Life and Associated Factors Among Undergraduate University Students. **Oman Medical Journal**, v. 32, n. 4, p. 329–334, 2017. DOI: <https://doi.org/10.5001%2Fomj.2017.62>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5534238/>. Acesso em: 18 abr. 2023.

OLIVEIRA, E. S. et al. Stress and health risk behaviors among university students. **Revista Brasileira De Enfermagem**, v. 73, n. 1, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0035>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32049225/>. Acesso em: 24 abr. 2023.

PACHECO, R. L. et al. Sociodemographic determinants of university students' lifestyles. **Revista de Salud Publica**, v. 16, n. 3, p. 382–393, 2014. DOI: <https://doi.org/10.15446/rsap.v16n3.33164>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25521953/>. Acesso em: 25 abr. 2023.

PEKMEZOVIC, T. et al. Factors associated with health-related quality of life among Belgrade University students. **Qual Life Res** v. 20, n. 3, p. 391–397, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11136-010-9754-x>. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11136-010-9754-x#citeas>. Acesso em: 18 abr. 2023.

PELEIAS, M. et al. Leisure time physical activity and quality of life in medical students: results from a multicentre study. **BMJ Open Sport and Exercise Medicine**, v. 3, n. 1, 2017. DOI: <http://dx.doi.org/10.1136/bmjsem-2016-000213>. Disponível em: <https://bmjopensem.bmj.com/content/3/1/e000213>. Acesso em: 22 abr. 2023.

PEREIRA, C. C. A. et al. Race and preference-based health-related quality of life measures in the United States. **Quality of Life Research**, v. 20, n. 6, p. 969–978, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11136-010-9813-3>. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11136-010-9813-3>. Acesso em: 19 abr. 2023.

RIBEIRO, I. J. S. et al. Stress and Quality of Life Among University Students: A Systematic Literature Review. **Health Professions Education**, v. 4, n. 2, p. 70–77, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.hpe.2017.03.002>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2452301117300305>. Acesso em: 21 abr. 2023.

RISTOFF, D. O Novo Perfil do Campus Brasileiro: Uma Análise do Perfil Socioeconômico do Estudante de Graduação. **Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior**, v. 19, n. 3, 2014. Disponível em: <https://periodicos.uniso.br/avaliacao/article/view/2058>. Acesso em: 24 abr. 2023.

SCHMIDT, M. Predictors of Self-Rated Health and Lifestyle Behaviours in Swedish University Students. **Global Journal of Health Science**, v. 4, n. 4, 2012. DOI: <https://doi.org/10.5539%2Fgjhs.v4n4p1>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4776941/>. Acesso em: 19 abr. 2023.

SOUZA, D. C. **Condições emocionais de estudantes universitários: estresse, depressão, ansiedade, solidão e suporte social**. 2017. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, 2017. Disponível em: <http://bdtd.uftm.edu.br/handle/tede/507>. Acesso em: 24 abr. 2023.

TATJANA, P. et al. Factors associated with health-related quality of life among Belgrade University students. **Quality of Life Research**, v. 20, n. 3, p. 391–397, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11136-010-9754-x>. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11136-010-9754-x#citeas>. Acesso em: 18 abr. 2023

UNITED NATIONS. Universal Declaration of Humans Rights - Portuguese. **United Nations Information Centre**, Portugal, 2023. Disponível em: <https://www.ohchr.org/en/human-rights/universal-declaration/translations/portuguese?LangID=por>. Acesso em: 22 abr. 2023.

VICTOR, C. R.; YANG, K. The Prevalence of Loneliness Among Adults: A Case Study of the United Kingdom. **The Journal of Psychology**, v. 146, n. 1-2, p. 85–104, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.613875>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22303614/>. Acesso em: 23 abr. 2023.

WANG, D. et al. Health-promoting lifestyles of university students in Mainland China. **BMC Public Health**, v. 9, p. 379, 2009. DOI: <https://doi.org/10.1186/1471-2458-9-379>. Disponível em: <https://rdu.be/daJyy>. Acesso em: 25 abr. 2023.

WARE, J. E.; SHERBOURNE, C. D. The MOS 36-item short-form health survey (SF-36). I. Conceptual framework and item selection. **Medical care**, v. 30, n. 6, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1593914/>. Acesso em: 17 abr. 2023.

WATSON, N.F. et al. Joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society on the recommended amount of sleep for a healthy adult: methodology and discussion. **Journal of Clinical Sleep Medicine**, v. 11, n. 8, p. 931–952, 2015. DOI: <https://doi.org/10.5664/jcsm.4950>. Disponível em: <https://jcsm.aasm.org/doi/10.5664/jcsm.4950>. Acesso em: 21 abr. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. **Social Science & Medicine**, v. 41, n. 10, p. 1403-1409, 1995. DOI: [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(95\)00112-K](https://doi.org/10.1016/0277-9536(95)00112-K). Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/027795369500112K?via%3Dihub>. Acesso em: 17 abr. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Programme on mental health : WHOQOL user manual, 2012 revision. **World Health Organization**. Disponível em <https://apps.who.int/iris/handle/10665/77932>. Acesso em: 17 abr. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Physical activity. 2022. **World Health Organization**. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Acesso em: 21 abr. 2023.

## **APÊNDICE A - Termo de consentimento Livre e Esclarecido**

### **Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal da Fronteira Sul - CEP/UFS**

Você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa “Caracterização do perfil psicossocial e qualidade de vida de estudantes universitários”, desenvolvida por Kelly Jordanny Fernandes de Oliveira Tavares, discente de Graduação em Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFS), *Campus* de Passo Fundo, sob orientação da Prof.<sup>a</sup> Me. Bruna Chaves Lopes e coorientação da Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Renata dos Santos Rabello.

O objetivo central do estudo é estabelecer o perfil psicossocial e avaliar a qualidade de vida de estudantes universitários de Passo Fundo - RS. O convite à sua participação, através de mídias sociais, se deve ao fato de você ser adulto e estar matriculado em curso superior em instituições de ensino no estado. A sua participação é fundamental para a realização deste estudo e seu sucesso, de forma a contribuir para identificação de problemas relacionados à saúde e influenciar intervenções para melhora da qualidade de vida de estudantes universitários.

Você terá acesso às perguntas do formulário somente após consentir sua participação na pesquisa. O formulário é composto por perguntas sobre características sociodemográficas e comportamentais, além de instrumento que avalia sua qualidade de vida, a partir da sua percepção sobre esses tópicos. Devido a natureza da pesquisa, há risco de vazamento de informações coletadas. Para minimizar esse risco, a participação será anônima e os dados serão armazenados de forma que terceiros não possam acessá-los, em computador de uso pessoal da acadêmica autora do projeto, protegido por senha. No entanto, caso esse risco se concretize o estudo será interrompido.

Admite-se riscos característicos de uma pesquisa em ambiente virtual, em função das limitações das tecnologias e das limitações das pesquisadoras para assegurar total confidencialidade. Dessa maneira, após a conclusão da coleta de dados, será feito download dos dados coletados para um dispositivo eletrônico local e em seguida será realizada a exclusão de registros de qualquer plataforma virtual, ambiente compartilhado ou “nuvem”.

Existe ainda o risco de desconforto ou constrangimento ao responder algumas das perguntas. Para minimizar esse risco, orientamos que você responda ao questionário privadamente. Reforçamos que a pesquisa é voluntária e você poderá deixar de responder alguma das questões, também poderá interromper a resposta ao questionário em qualquer momento. Caso esse risco se concretize, orientamos que procure a unidade básica de saúde mais próxima de sua residência e solicite encaminhamento a atendimento psicológico. Ademais, você poderá contatar a pesquisadora responsável, através de meios expostos neste termo para receber informações referentes a serviços de suporte psicológico.

Como benefício direto da pesquisa, você poderá tornar-se ciente de sua condição de vida, portanto poderá agir visando mudar algum comportamento. Como benefício indireto, a divulgação dos resultados em meios midiáticos e meio acadêmico-científico poderá promover debates sobre o assunto e auxiliar no desenvolvimento de intervenções positivas para a população.

Sua participação não é obrigatória e você tem plena autonomia para decidir se deseja ou não participar, bem como desistir da colaboração neste estudo a qualquer momento, sem necessidade de explicação e sem nenhuma penalização. Sua participação é voluntária, portanto, você não receberá nenhum tipo de recompensa nesta pesquisa. São garantidas a confidencialidade e a privacidade das informações prestadas e a participação é anônima, não sendo coletados dados que possam identificá-lo.

Ao encerramento da pesquisa, haverá devolutiva dos resultados da pesquisa à população através dos meios de comunicação e divulgação em eventos e periódicos da área médica. Os dados coletados serão armazenados em formato digital, em computador protegido por senha, de uso exclusivo da acadêmica autora do projeto por cinco anos. Após este período, todo material será excluído do computador, de forma definitiva.

A qualquer momento, durante a pesquisa, ou posteriormente, você poderá solicitar ao pesquisador informações sobre sua participação e/ou sobre a pesquisa, o que poderá ser feito através dos meios de contato explicitados neste termo.

A sua participação consistirá em responder um questionário *online*, que poderá levar aproximadamente 20 minutos.

Passo Fundo, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

Pesquisadora Responsável Prof<sup>a</sup> Bruna Chaves Lopes

Tel: (54) 99965-4257

E-mail: bruna.lopes@uffs.edu.br

Endereço para correspondência: Universidade Federal da Fronteira Sul. Campus Passo Fundo. Rua Capitão Araújo 20, CEP 99010-121 Passo Fundo – Rio Grande do Sul – Brasil.

Em caso de dúvida quanto à condução ética do estudo, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da UFFS:

Tel e Fax: (49) 2049-3745

E-mail: cep.uffs@uffs.edu.br

Endereço para correspondência: Universidade Federal da Fronteira Sul/UFFS - Comitê de Ética em Pesquisa da UFFS, Bloco da Biblioteca, Sala 310, 3º andar, Rodovia SC 484 Km 02, Fronteira Sul, CEP 89815-899 Chapecó - Santa Catarina – Brasil

Declaro que entendi os objetivos e condições de minha participação na pesquisa e concordo em participar.

( ) Sim, aceito participar da pesquisa

( ) Não aceito participar da pesquisa

CAAE:

Número do Parecer de Aprovação no CEP/UFFS:

Data de Aprovação:

**APÊNDICE B - Questionário sociodemográfico e comportamental**

Código do participante \_\_\_\_

1. Idade \_\_

2. Gênero/sexo

Feminino

Masculino

Outro \_\_\_\_\_

3. Orientação sexual

Heterossexual

Homossexual

Bissexual

Outro \_\_\_\_\_

4. Cor/raça

Branca

Parda

Preta

Amarela

Indígena

5. Qual é a sua renda familiar mensal?

Até um salário mínimo (R\$ 1.320,00)

De um a três salários mínimos (R\$ 1.320,00 a 3.744,00)

De três a seis salários mínimos (R\$ 3.744,00 a 7.380,00)

Mais de seis salários mínimos (mais de R\$7.380,00)

Não possui renda

6. Qual é o seu estado civil?

Solteiro(a)

União estável

Divorciado(a)

Viúvo(a)

7. Qual é a sua carga horária semestral atual? \_\_\_\_

8. Considerando sua qualidade sono, assinale o que está mais próximo de sua rotina

Durmo por cerca de 7 a 10 horas e costumo acordar desejando dormir mais

Durmo por cerca de 7 a 10 horas e costumo acordar sentindo-me descansado(a)

Durmo por cerca de 4 a 6 horas e costumo acordar desejando dormir mais

Durmo por cerca de 4 a 6 horas e costumo acordar sentindo-me descansado(a)

9. Quanto a alimentação, marque o que for mais verdadeiro

Consumo frequentemente alimentos ultraprocessados ou hipercalóricos (ex: salgadinhos, fast food, frituras, hambúrguer, pizza, bolos, chocolate)

Consumo regularmente alimentos nutritivos, preparados em casa ou em estabelecimentos comerciais

Faço a maior parte das minhas refeições com alimentos in natura, mas ocasionalmente consumo alimentos ultraprocessados ou hipercalóricos

10. Para avaliar sintomas de estresse, marque as alternativas com as quais se identifica

Sinto-me mal fisicamente, sem motivo típico (ex: cansaço mesmo dormindo bem, dores musculares sem sofrer lesão ou realizar atividade física rigorosa)

Tenho problemas dermatológicos (ex: queda de cabelo, lesões na pele) e/ou gastrointestinais (ex: constipação ou diarreia, estufamento, cólica)

Experenciei ganho ou perda de peso não intencional, mudança de apetite, insônia e/ou falta de energia

Tenho dificuldade para me concentrar e/ou esqueço coisas frequentemente

Sinto-me irritado facilmente, deprimido, ansioso e/ou tenho emoções muito intensas (ex: raiva dificilmente controlável)

Nenhuma das alternativas acima

11. Em relação a atividade física, avalie e assinale o que estiver mais próximo de sua realidade:

- Realizo semanalmente, pelo menos 150 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade
- Realizo semanalmente, pelo menos 75 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade
- Realizo em pelo menos 2 dias da semana, atividades de fortalecimento muscular de moderada intensidade (ou maior intensidade)
- Realizo atividade física por tempo menor do que o apresentado nas alternativas acima

12. Quanto ao tipo de atividade física que realiza, demarque as alternativas que estão de acordo com a sua rotina

- A atividade física que faço está ligada a atividades domésticas
- A atividade física que faço está relacionada a atividades ocupacionais
- A atividade física que faço está ligada ao deslocamento
- A atividade física que faço está relacionada ao lazer

13. Assinale a alternativa com a qual se identifica, considerando a seguinte declaração:

Possuo tempo e condições (financeiras e físicas)  
suficientes e satisfatórias para lazer

- Concordo completamente com a declaração
- Tenho tempo suficiente para lazer, mas não possuo condições para aproveitá-lo
- Não tenho tempo suficiente para lazer, mas possuo condições satisfatórias
- Não tenho tempo suficiente para lazer, assim como não possuo condições

14. Em relação a formas de lazer, marque as maneiras que você tem acesso e faz uso

- Pratico esportes
- Participo de jogos (virtuais ou não virtuais)
- Aprecio literatura
- Vou ao cinema
- Aprecio música

- Assisto séries, programas, filmes e/ou novelas
- Vou a bares e/ou restaurantes
- Faço passeios (ex: vou a parques)

15. Assinale a alternativa com a qual mais se identifica, considerando a seguinte declaração:

Realizo atividades em grupo, possuo amigos com quem posso contar e estou satisfeito com minhas relações sociais

- Concordo completamente com a afirmação
- Discordo da afirmação, pois gostaria de ter mais amigos
- Discordo da afirmação, pois gostaria de realizar mais atividades em grupos (ex: encontros, esportes)
- Discordo da afirmação, pois gostaria que minhas relações fossem mais próximas e proveitosas

16. Em relação ao consumo de álcool, marque as opções com as quais você se identifica

- Não consumo bebidas alcoólicas
- Consumo ocasionalmente bebidas alcoólicas
- Consumo regularmente bebidas alcoólicas
- Com frequência, consumo mais de cinco bebidas em uma única ocasião
- Sinto-me mal pelo consumo de álcool, ou já tive conflitos/problemas por isso
- Tenho dificuldade em controlar meu consumo alcoólico

17. Quanto ao uso de substâncias lícitas ou ilícitas, assinale

- Nunca fumei ou fiz uso de drogas ilícitas
- Já fumei, mas atualmente não fumo mais
- Atualmente, sou fumante - tabagista
- Já fiz ou faço uso de substâncias ilícitas (ex: maconha, ecstasy LSD, cocaína)

18. Quanto a agressividade, marque as alternativas com as quais se identifica

- Entro facilmente em discussões hostis quando sou contrariado
- Me irrita facilmente e tenho dificuldade em controlar minhas ações
- Já agredi ou ameacei alguém, por impulso ou ação planejada

Nenhuma das alternativas anteriores

19. Acerca de comportamentos sexuais, assinale o que for verdadeiro

Sempre faço uso de preservativos em práticas sexuais

Ocasionalmente não faço uso de preservativo

Frequentemente não faço uso de preservativo

Possuo parceiro(a) sexual fixo(a)

Possuo múltiplos parceiros(as) sexuais, não fixos(as)

Questiono parceiros(as) sobre infecções sexualmente transmissíveis, antes de iniciar relações

Não costumo questionar se a pessoa com quem me relaciono pode ter infecções sexualmente transmissíveis

Nenhuma das alternativas anteriores

20. Em relação aos seus hábitos de direção, avalie e marque as alternativas que condizem com a sua realidade

Já dirigi sob influência de álcool ou outra substância, porém abandonei tal conduta

Costumo dirigir após consumir bebidas alcoólicas ou fazer uso de outra substância

Não raramente, dirijo automóveis ou motocicletas em altas velocidades

Não raramente, faço ultrapassagens indevidas

Nenhuma das alternativas acima

## ANEXO A - World Health Organization Quality of Life - Bref

### WHOQOL - ABREVIADO

#### Instruções

Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. **Por favor, responda a todas as questões.** Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada. Esta, muitas vezes, poderá ser a sua primeira escolha.

Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as **duas últimas semanas.**

Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:

	nada	muito pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número que melhor corresponde ao quanto você recebe dos outros o apoio de que necessita nestas últimas duas semanas. Portanto, você deve circular o número 4 se você recebeu "muito" apoio.

	nada	muito pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	(4)	5

Você deve circular o número 1 se você não recebeu "nada" de apoio.

**Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e circule no número e lhe parece a melhor resposta.**

		muito ruim	ruim	nem ruim nem boa	boa	muito boa
1	Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5

		muito insatisfeito	insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	muito satisfeito
2	Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde	1	2	3	4	5

As questões seguintes são sobre **o quanto** você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas

		nada	muito pouco	mais ou menos	bastante	extremamente
3	Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	1	2	3	4	5
4	O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1	2	3	4	5
5	O quanto você aproveita a vida?	1	2	3	4	5
6	Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7	O quanto você consegue se concentrar	1	2	3	4	5
8	Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?	1	2	3	4	5

9	Quão saudável é o seu ambiente físico? (clima, barulho, poluição, atrativos)?	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---	---

As questões seguintes perguntam sobre **quão completamente** você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.

		nada	muito pouco	médio	muito	completamente
10	Você tem energia suficiente para seu dia a dia?	1	2	3	4	5
11	Você é capaz de aceitar sua aparência física?	1	2	3	4	5
12	Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5
13	Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia a dia?	1	2	3	4	5
14	Em que medida você tem oportunidades de atividades de lazer?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão bem ou satisfeito** você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.

		muito ruim	ruim	nem ruim nem bom	bom	muito bom
15	Quão bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5

		muito insatis- feito	insatis- feito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfei- to	muito satisfei- to
16	Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?	1	2	3	4	5
17	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia a dia?	1	2	3	4	5
18	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?	1	2	3	4	5
19	Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?	1	2	3	4	5
20	Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	1	2	3	4	5
21	Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22	Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	1	2	3	4	5
23	Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?	1	2	3	4	5
24	Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5

25	Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?	1	2	3	4	5
----	--	---	---	---	---	---

As questões seguintes referem-se a **com que frequência** você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas

		nunca	algum as vezes	frequen temente	muito frequente mente	sempre
26	Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5

Fonte: Fleck et al., 2000.

## 2.2 RELATÓRIO DE PESQUISA

### Apresentação

O estudo em questão objetiva estabelecer o perfil psicossocial e avaliar a qualidade de vida de estudantes universitários que residem em Passo Fundo - RS.

### Apreciação

O projeto foi redigido no segundo semestre de 2023 ao longo da disciplina Trabalho de Curso I, sob orientação da Prof<sup>a</sup> Mestre Bruna Chaves Lopes e coorientação da Prof<sup>a</sup> Dra. Renata dos Santos Rabello. Após finalização, foi submetido à Plataforma Brasil para análise do Comitê de Ética em Pesquisa, em 21 de agosto de 2023. da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS). O primeiro parecer do CEP foi liberado no dia 05 de setembro, com um total de 2 pendências relacionadas ao cronograma do projeto. Os itens pendentes foram corrigidos e o projeto modificado foi encaminhado ao CEP no dia 14 de setembro. O parecer de aprovação (ANEXO B) foi liberado pelo CEP no dia 19 de agosto de 2023, permitindo o início da execução da pesquisa.

### Coleta de dados

A coleta de dados, prevista para iniciar no mês de outubro, foi iniciada no dia 16 de outubro. Os participantes, selecionados por conveniência, foram convidados a participar através de mensagem divulgada em redes sociais, o link para participação foi divulgado em grupos do whatsapp que reuniam estudantes universitários.

O questionário da pesquisa possui a configuração de um formulário online, sendo composto por questões desenvolvidas para a pesquisa e por questionário padronizado pela Organização Mundial da Saúde. Os participantes que aceitaram o convite para participar da pesquisa, foram direcionados por um link para a aceitação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, e somente após a concordância foram direcionados para o preenchimento do questionário da pesquisa. Antes de acessarem as demais perguntas do questionário, foi solicitado que os participantes confirmassem residir em Passo Fundo - RS.

Foram coletadas 126 respostas, sendo que para a amostra final estimou-se 384 participantes. Na amostragem estão incluídos estudantes de ensino superior com

matrícula ativa, de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 18 anos, residentes em Passo Fundo - RS.

#### Análise de dados

Os dados coletados no formato online foram extraídos por meio de planilha eletrônica e analisados no software PSPP. Através do cálculo das frequências absolutas e relativas das variáveis foi verificada a relação entre a variável dependente (qualidade de vida) e as independentes (características sociodemográficas e comportamentais) por meio de teste de QuiQuadrado de Pearson, ou Exato de Fisher considerando-se um nível de significância estatística de 5%.

Não foi possível realizar a análise da variável estresse pois a identificação de doenças diagnosticadas entre os participantes não foi realizada. Portanto, não seria possível afirmar que os sintomas apresentados pelos participantes estão diretamente relacionados ao estresse, pois podem estar relacionados à alguma doença base.

#### Resultados

Após a coleta de dados, foi realizada a redação do artigo entre os meses de abril e junho de 2024, contendo os resultados da pesquisa. Pretende-se submeter o artigo a revista Debates em Psiquiatria, portanto ele foi redigido de acordo com as normas dessa revista.

As normas da revista estão disponíveis em: [Submissões | Debates em Psiquiatria \(https://revistardp.org.br/revista/about/submissions#authorGuidelines\)](https://revistardp.org.br/revista/about/submissions#authorGuidelines). Último

acesso: 06/06/24.

### 3 ARTIGO

#### **Perfil comportamental, sociodemográfico e qualidade de vida de estudantes universitários de um município do Norte gaúcho**

*Behavioral and sociodemographic profile and quality of life of university students in a municipality in north gaúcho*

Kelly Jordanny Fernandes de Oliveira Tavares<sup>1</sup>

Renata dos Santos Rabello<sup>2</sup>

Bruna Chaves Lopes<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Discente do Curso de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul, Passo Fundo/RS

<sup>2</sup> Docente do Curso de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul, Passo Fundo/RS

Kelly Jordanny Fernandes de Oliveira Tavares  
Faculdade de Medicina, Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS)  
Rua Capitão Araújo, 20, Centro, 99010-121. Passo Fundo, RS, Brasil  
E-mail: kellyjordanny27@gmail.com

## RESUMO

**Introdução:** A qualidade de vida engloba diversos aspectos da vida dos indivíduos. Estudantes universitários vivenciam um período complexo e os hábitos construídos nesse período podem afetar o restante de suas vidas. **Objetivos:** Caracterizar o perfil sociodemográfico e comportamental dos estudantes universitários, constatar a qualidade de vida desses indivíduos e identificar os fatores que a influenciam. **Metodologia:** Estudo transversal realizado com estudantes universitários residentes em um município do norte do Rio Grande do Sul. A coleta de dados foi realizada através de formulário online, entre outubro de 2023 e março de 2024. O questionário de coleta abordou características sociodemográficas e comportamentais, a qualidade de vida foi determinada através do instrumento *World Health Organization Quality of Life Scale-bref* (WHOQOL-BREF). As frequências absolutas e relativas das variáveis foram verificadas, assim como a relação entre as características sociodemográficas, comportamentais e elevada qualidade de vida (considerando-se pontuação a partir de 70 no WHOQOL-BREF). **Resultados:** Participaram da pesquisa 126 estudantes, em sua maioria do sexo feminino (63,2%), brancos (77,8%), entre 18 e 24 anos (69,9%). A média da qualidade de vida foi 80,98 ( $\pm$  9,68) e 88,1% dos participantes possuíam elevada qualidade de vida. Relacionou-se significativamente com elevada qualidade de vida ( $p < 0,05$ ): ser solteiro ou estar em união estável, sexo feminino, ausência de atitudes agressivas, alimentação saudável, atividade física, satisfação com relações sociais e não fazer uso de cigarro ou substâncias ilícitas. **Conclusões:** Os estudantes universitários apresentaram elevada qualidade de vida e predominância de comportamentos benéficos. Contudo, foram afetados por fatores relacionados a demandas da vida acadêmica e apresentaram-se vulneráveis ao uso de bebidas alcólicas.

**Palavras-chave:** qualidade de vida, estudantes universitários, condições sociais, hábitos.

## ABSTRACT

**Introduction:** Quality of life encompasses different living conditions of individuals. University students experience a complex period and the habits built during this period can affect the rest of their lives. **Objectives:** Characterize the profile of university students, verify the quality of life of these individuals and identify the behavioral and social factors that affect the quality of life of this population. **Methodology:** Cross-sectional study carried out with university students living in a municipality in the north of Rio Grande do Sul. Data collection was carried out using an online form, from October 2023 to March 2024. The collection questionnaire addressed sociodemographic and behavioral characteristics, quality of life was determined using the World Health Organization Quality of Life Scale-bref (WHOQOL-BREF) instrument. The absolute and relative frequencies of the variables were calculated and the relationship between sociodemographic and behavioral characteristics and high quality of life was verified (considering scores from 70 to 100 on the WHOQOL-BREF). **Results:** 126 students participated in the research, mostly female (62.7%), white (77.8%), between 18 and 24 years old (69.8%). The average quality of life was 80.98 ( $\pm$  9,68) and 88,1% of participants presented a high quality of life. It was significantly correlated with high quality of life ( $p < 0,05$ ): Being single or in a stable relationship, being female, not having aggressive attitudes, having a healthy diet, being physically active, being satisfied with social relationships and not smoking or using illicit substances. **Conclusions:** University students presented a high quality of life and a predominance of beneficial behaviors. However, they were affected by factors related to the demands of academic life and presented vulnerability to the use of alcoholic beverages.

**Key-words:** quality of life, university students, social conditions, habits.

## **INTRODUÇÃO**

Cuidados de saúde devem ir além da supressão de doenças e melhora de sintomas, é necessário objetivar o bem-estar dos indivíduos e portanto promover qualidade de vida. A qualidade de vida envolve a saúde física, estado psicológico, nível de independência, crenças pessoais e relacionamentos de uma pessoa [1]. Acerca desse tema, estudos apresentam regular qualidade de vida entre estudantes. Observa-se também que são sobrecarregados por atividades acadêmicas, possuem qualidade de sono e lazer comprometidos, alimentação não saudável e comumente fazem uso de bebidas alcóolicas [2-7].

Evidencia-se que uma mínima qualidade de vida requer que o indivíduo possua alimentação, habitação, educação, saúde, lazer e satisfação de suas necessidades afetivas e emocionais [8]. Tradicionalmente, a qualidade de vida, quando relacionada à saúde, tem enfoque no funcionamento do indivíduo e possíveis atribuições ao desenvolvimento de doenças [8]. Porém, esse conceito tem sido ampliado ao incluir a percepção de bem-estar psicológico, satisfação, rede de apoio social e ânimo dos indivíduos [8].

Demonstra-se que estudantes universitários vivenciam complexas demandas que os tornam vulneráveis a fatores que afetam negativamente a qualidade de vida. Tendo em vista que dedicam muito tempo a atividades acadêmicas, precisam aprender diversas informações, adaptar-se a novos ambientes e construir novas relações. Ademais, estão frequentemente expostos a comportamentos de risco, por vivenciarem uma fase de maior independência, construção de identidade e experimentação [9,10]. Portanto, o modo de vida que estudantes universitários constroem durante sua formação acadêmica pode afetar o restante da vida desses indivíduos. Visto que, nesse período ocorrem mudanças psicológicas e comportamentais que moldam a identidade do indivíduo, ademais, é nesse estágio que eles assumem responsabilidade sobre a própria saúde [11].

Diante de todos esses aspectos, faz-se útil caracterizar o perfil dos estudantes universitários, aspirando identificar os fatores comportamentais e sociais que interferem na qualidade de vida dessa população. O intuito do presente estudo é complementar o conhecimento científico já estabelecido, ampliando a população investigada quanto a esse tema.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo transversal, realizado com estudantes do ensino superior, residentes em um município da região norte do Rio Grande do Sul. A coleta de dados foi realizada entre o período de outubro de 2023 a março de 2024, por meio digital, através do Google Forms. O convite para participação foi divulgado por meio de redes sociais e, para acesso ao questionário, foi necessário que os participantes confirmassem residir em Passo Fundo.

O formulário conteve questões acerca de características sociodemográficas (idade, gênero e orientação sexual, cor, renda familiar e estado civil) e comportamentais (sono, alimentação, atividade física, lazer, relações sociais, uso de substâncias psicoativas, práticas sexuais e de direção, e por fim, agressividade).

Considerou-se como nível de atividade física adequado ao preconizado: pelo menos 150 minutos semanais de atividade física aeróbica de moderada intensidade, 75 minutos semanais de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade ou fortalecimento muscular de moderada intensidade em 2 dias da semana.

Considerou-se como imprudente o consumo alcóolico nas seguintes condições: consumo regular, consumo excessivo (mais de 5 doses) em uma única ocasião, ter dificuldade para controlar o consumo e/ou sentir-se mal ou ter problemas pelo consumo. Definiu-se como prática sexual insegura: não usar preservativo, possuir múltiplos parceiros e/ou não questionar parcerias quanto à ISTs.

Definiu-se como prática de direção imprudente: dirigir sob influência de substância psicoativa, dirigir em altas velocidades e/ou fazer ultrapassagens indevidas. A presença de agressividade foi determinada por: participar de discussões hostis quando contrariado, irritar-se e ter dificuldade para controlar suas ações e/ou agredir ou ameaçar alguém.

O formulário também conteve questões do World Health Organization Quality of Life-bref (WHOQOL-bref), instrumento utilizado para avaliar a qualidade de vida dos participantes. O instrumento WHOQOL-bref, elaborado pela Organização Mundial de Saúde, é um questionário autoaplicável que contém 26 perguntas.

O WHOQOL-bref avalia a qualidade de vida com base na percepção do indivíduo sobre suas condições. Ele questiona primeiramente a autoavaliação do participante sobre sua qualidade de vida e sua satisfação com a própria saúde, em seguida aborda saúde física e psicológica, assim como relações sociais e fatores ambientais.

As questões do WHOQOL-bref foram formuladas para respostas do tipo Likert, com escala de intensidade (nada-extremamente), capacidade (nada-completamente), frequência (nunca-sempre) e avaliação (muito insatisfeito-muito satisfeito, muito ruim-muito bom). A avaliação da qualidade de vida desse instrumento é feita através de pontuações, de forma que quanto maior for a pontuação, maior será a qualidade de vida. A pontuação total foi obtida ao multiplicar as pontuações parciais dos domínios por 4, para que os resultados variem de 0-100.

No presente estudo, conforme realizado por Ferentz [12], as pontuações obtidas no WHOQOL-bref foram categorizadas da seguinte maneira: qualidade de vida muito ruim (1 a 29 pontos), qualidade de vida ruim (30 a 49 pontos), qualidade de vida regular (50 a 69 pontos), qualidade de vida boa (70 a 89 pontos) e qualidade de vida muito boa (90 a 100 pontos).

Os dados coletados foram analisados através do software PSPP, distribuição livre. As frequências absolutas e relativas das variáveis foram calculadas e foi verificada a relação entre elevada qualidade de vida (variável dependente) e as características sociodemográficas e comportamentais (variáveis independentes), para avaliar essa relação utilizou-se teste qui quadrado de Pearson ou exato de Fisher com nível de significância de 5%. Para compor a variável dependente, pontuações entre 70 e 100 pontos foram classificadas como elevada qualidade de vida.

O estudo foi analisado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), com o parecer de aprovação número 6.309.346.

## RESULTADOS

A amostra contou com 126 indivíduos, foi composta majoritariamente por jovens entre 18 e 24 anos (69,9%), autodeclarados brancos (77,8%) e mulheres (63,2%). A maior parte declarou-se heterossexual (81,0%), sendo majoritariamente solteiros (92,1%). A maioria dos participantes relatou possuir renda familiar de R\$3.744,00 a R\$7.380,00 (43%). A caracterização sociodemográfica está descrita detalhadamente na Tabela 1.

Tabela 1. Caracterização sociodemográfica de estudantes universitários. Passo Fundo - RS, 2024 (n=126).

Variáveis	n	%
<b>Faixa etária</b>		
18 a 24 anos	88	69,9
25 a 29 anos	25	19,8
30 a 49 anos	13	10,3
<b>Cor/Raça</b>		
Branca	98	77,8
Não branca	28	22,2
<b>Sexo</b>		
Feminino	79	63,2
Masculino	46	36,8
<b>Orientação sexual</b>		
Heterossexual	102	81,0
Bissexual	17	13,5
Homossexual	6	4,8
Pansexual	1	0,7
<b>Estado civil</b>		
Solteiro	116	92,1
União estável	9	7,1
Viúvo(a)	1	0,8
<b>Renda familiar mensal</b>		
Até 3.744,00	33	26,0
De 3.744,00 a 7.380,00	54	43,0
Mais de 7.380,00	39	31,0

Fonte: Elaboração própria, 2024.

Quanto aos aspectos comportamentais (Tabela 2): no que tange a qualidade de sono, a maior parte da amostra (75,4%) relatou acordar desejando dormir mais, a maioria (84,1%) afirmou consumir mais alimentos *in natura* do que ultraprocessados e a maioria relatou prática de atividade física adequada ao preconizado (73,0%).

Ademais, quando questionados sobre condições de lazer, o tempo insuficiente foi mais frequentemente o que causou insatisfação (35,7%). Sobre relações sociais e atividades em grupo, a maioria apresentou-se satisfeita (61,9%). A maior parte da amostra apresentou consumo alcoólico de menor risco (61,6%), negou já ter fumado ou feito uso de substâncias ilícitas (66,7%), negou práticas sexuais de risco (60,3%), negou comportamentos de risco ao dirigir veículos (79,4%) e negou comportamentos agressivos (77,0%).

Tabela 2 - Caracterização comportamental de estudantes universitários. Passo Fundo - RS, 2024 (n=126).

<b>Variáveis</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Satisfação com sono</b>		
Acordam desejando dormir mais	95	75,4
Acordam sentindo-se descansados	31	24,6
<b>Alimentação</b>		
Consumo maior de alimentos <i>in natura</i>	106	84,1
Consumo maior de alimentos ultraprocessados e hipercalóricos	20	15,9
<b>Atividade física</b>		
Adequada ao preconizado*	92	73,0
Inferior ao proposto	34	27,0
<b>Condições de lazer</b>		
Plenamente satisfatórias	43	34,1
Tempo insuficiente	45	35,7
Condições insuficientes	18	14,3
Tempo e condições insuficientes	20	15,9
<b>Relações sociais</b>		
Plenamente satisfeitos	78	61,9
Desejam realizar mais atividades em grupo	22	17,5
Desejam relações mais próximas/proveitosas	21	16,6
Desejam ter mais amigos	5	4,0
<b>Consumo de bebidas alcóolicas</b>		
Não consome	33	26,4
Consumo de menor risco	77	61,6
Consumo imprudente†	15	12,0
<b>Uso outras substâncias psicoativas</b>		
Sem contato com cigarro ou substâncias ilícitas	84	66,7
Fez ou faz uso de substâncias ilícitas	25	19,8
Ex-tabagista	15	11,9
Tabagista	2	1,6
<b>Comportamento sexual</b>		
Práticas sexuais seguras	76	60,3
Práticas sexuais inseguras‡	50	39,7

**Comportamento ao dirigir veículos**

Práticas prudentes	100	79,4
Práticas imprudentes§	26	20,6

**Agressividade**

Ausência de atitudes agressivas	97	77,0
Presença de atitudes agressivas	29	23,0

Fonte: Elaboração própria, 2024.

\* 150 minutos semanais de atividade física aeróbica de moderada intensidade, 75 minutos semanais de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade ou fortalecimento muscular de moderada intensidade em 2 dias da semana

† Consumo regular, consumo de mais de 5 doses em uma única ocasião, dificuldade para controlar o consumo, sentir-se mal e/ou ter problemas pelo consumo.

‡ Uso irregular de preservativo, possuir múltiplos parceiros e/ou não questionar parcerias quanto à ISTs.

§ Dirigir sob influência de substância psicoativa, dirigir em altas velocidades e/ou fazer ultrapassagens indevidas.

|| Participar de discussões hostis quando contrariado, irritar-se e ter dificuldade para controlar suas ações e/ou ter agredido ou ameaçado alguém.

Acerca da qualidade de vida, 111 participantes (88,1%) possuíam uma elevada qualidade de vida. Neste estudo, encontrou-se as seguintes médias nos domínios de qualidade de vida: 78,65 ± 2,88 (domínio físico), 80,57 ± 2,57 (domínio ambiente), 78,50 ± 3,38 (domínio psicológico) e 86,20 ± 2,48 (domínio social). A média da pontuação global de qualidade de vida encontrada foi 80,98 (± 9,68).

Em relação às características sociodemográficas, quando relacionadas à elevada qualidade de vida (Tabela 3), observou-se significância estatística em indivíduos do sexo feminino ( $p = 0,003$ ), solteiros ou em união estável ( $p = 0,024$ ). A respeito das características comportamentais, quando relacionadas à elevada qualidade de vida (Tabela 4), houve significância estatística em indivíduos com alimentação predominantemente saudável ( $p = 0,020$ ), sem atitudes agressivas ( $p < 0,001$ ), ativos fisicamente ( $p=0,005$ ), satisfeitos com suas relações sociais ( $p = 0,003$ ) e que não fazem uso de cigarro ou substâncias ilícitas ( $p = 0,044$ ).

Tabela 3 - Relação entre qualidade de vida e características sociodemográficas de estudantes universitários. Passo Fundo - RS, 2024 (n=126).

Variáveis	Qualidade de vida		p*
	Elevada n (%)	Regular n (%)	
<b>Faixa etária</b>			0,110
18 a 24 anos	81 (92,0)	7 (8,0)	
25 a 29 anos	20 (80)	5 (20)	
30 a 49	10 (76,9)	3 (23,1)	
<b>Cor/Raça</b>			0,325
Branca	88 (89,8)	10 (10,2)	
Não branca	23 (82,1)	5 (17,9)	
<b>Sexo</b>			<b>0,003</b>
Feminino	75 (94,9)	4 (5,1)	

Masculino	35 (76,1)	11 (23,9)	
<b>Orientação sexual</b>			<b>0,163</b>
Heterossexual	89 (87,3)	13 (12,7)	
Bissexual	17 (100)	0	
Homossexual	4 (66,7)	2 (33,3)	
Pansexual	1 (100)	0	
<b>Estado civil</b>			<b>0,024</b>
Solteiro	103 (88,8)	13 (11,2)	
União estável	8 (88,9)	1 (11,1)	
Viúvo(a)	0	1 (100)	
<b>Renda familiar mensal</b>			<b>0,923</b>
Até 3.744,00	29 (87,9)	4 (12,1)	
De 3.744,00 a 7.380,00	47 (87,0)	7 (13,0)	
Mais de 7.380,00	35 (89,7)	4 (10,3)	

Fonte: Elaboração própria, 2024

\* Teste do Qui Quadrado ou Exato de Fisher - em negrito estão os valores com significância estatística ( $p < 0,05$ )

Tabela 4 - Relação entre qualidade de vida e características comportamentais de estudantes universitários. Passo Fundo - RS, 2024 (n=126).

Variáveis	Qualidade de vida		p*
	Elevada	Regular	
	n (%)	n (%)	
<b>Satisfação com sono</b>			<b>0,114</b>
Acordam desejando dormir mais	81 (85,3)	14 (14,7)	
Acordam sentindo-se descansados	30 (96,8)	1 (3,2)	
<b>Alimentação</b>			<b>0,020</b>
Consumo maior de alimentos in natura	97 (91,5)	9 (8,5)	
Consumo maior de alimentos ultraprocessados e hipercalóricos	14 (70,0)	6 (30,0)	
<b>Atividade física†</b>			<b>0,005</b>
Adequada ao preconizado	86 (94,5)	6 (6,5)	
Inferior ao proposto	25 (73,5)	9 (26,5)	
<b>Condições de lazer</b>			<b>0,064</b>
Plenamente satisfatórias	40 (93,0)	3 (7,0)	
Tempo insuficiente	42 (93,3)	3 (6,7)	
Condições insuficientes	14 (77,8)	4 (22,2)	
Tempo e condições insuficientes	15 (75,0)	5 (25,0)	
<b>Relações sociais</b>			<b>0,003</b>
Plenamente satisfeitos	74 (94,9)	4 (5,1)	
Desejam realizar mais atividades em grupo	18 (81,9)	4 (18,2)	

Desejam relações mais próximas/proveitosas	14 (66,7)	7 (33,3)	
Desejam ter mais amigos	5 (100)	0	
<b>Consumo de bebidas alcóolicas</b>			<b>0,788</b>
Não consome	29 (87,9)	4 (12,1)	
Consumo de menor risco	67 (87,0)	10 (13,0)	
Consumo imprudente	14 (93,3)	1 (6,7)	
<b>Uso de outras substâncias psicoativas</b>			<b>0,044</b>
Sem contato com cigarro ou substâncias ilícitas	78 (92,9)	6 (7,1)	
Fez ou faz uso de substâncias ilícitas	19 (76,0)	6 (24,0)	
Ex-tabagista	13 (86,7)	2 (13,3)	
Tabagista	1 (50)	1 (50)	
<b>Comportamento sexual</b>			<b>0,099</b>
Práticas sexuais seguras	70 (92,1)	6 (7,9)	
Práticas sexuais inseguras	41 (82,0)	9 (18,0)	
<b>Comportamento ao dirigir veículos</b>			<b>1,000</b>
Práticas de direção seguras	88 (88,0)	12 (12,0)	
Práticas de direção inseguras	23 (88,5)	3 (11,5)	
<b>Agressividade</b>			<b>&lt; 0,001</b>
Ausência de atitudes agressivas	92 (94,8)	5 (5,2)	
Presença de atitudes agressivas††	19 (65,5)	10 (34,5)	

Fonte: Elaboração própria, 2024

\* Teste do Qui Quadrado ou Exato de Fisher - em negrito estão os valores com significância estatística ( $p < 0,05$ )

† 150 minutos semanais de atividade física aeróbica de moderada intensidade, 75 minutos semanais de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade ou fortalecimento muscular de moderada intensidade em 2 dias da semana

‡ Consumo regular, consumo de mais de 5 doses em uma única ocasião, dificuldade para controlar o consumo, sentir-se mal e/ou ter problemas pelo consumo.

§ Uso irregular de preservativo, possuir múltiplos parceiros e/ou não questionar parcerias quanto à ISTs.

|| Dirigir sob influência de substância psicoativa, dirigir em altas velocidades e/ou fazer ultrapassagens indevidas.

†† Participação de discussões hostis quando contrariado, irritar-se e ter dificuldade para controlar suas ações e/ou ter agredido ou ameaçado alguém.

## DISCUSSÃO

O adoecimento não deve ser o único foco do cuidado em saúde, ter uma boa qualidade de vida é um bem valioso. Diante da vulnerabilidade dos estudantes universitários, este estudo empenhou-se para caracterizar o perfil psicossocial e a qualidade de vida dessa população.

No que tange a qualidade de vida, constatou-se que a maior parte (88,1%) dos participantes possuía elevada qualidade de vida. Dentre os participantes, ninguém

apresentou qualidade de vida ruim. Evidenciou-se neste estudo uma média de qualidade de vida de 80,98 ( $\pm 9,68$ ), acima do encontrado por outros pesquisadores.

Constatou-se uma média de qualidade de vida de 64,32 entre estudantes de medicina de uma universidade de Belo Horizonte [4]. Tal achado pode ter sido influenciado pelas adversidades da pandemia da Covid-19, pois a coleta foi realizada em 2020, durante o período de isolamento social [4]. Em outro estudo de 2017, 84,5% dos participantes apresentavam qualidade de vida boa ou mais que boa [6]. Essa constatação é semelhante ao evidenciado no presente estudo, que encontrou qualidade de vida elevada em 88,1% da amostra, considerando as frequências de qualidade de vida boa (67,5%) e muito boa (20,6%).

O perfil sociodemográfico deste estudo demonstra predominância de estudantes com idade entre 18 e 24 anos, com uma média de  $23,24 \pm 3,41$ . Similarmente, essa faixa etária predomina na literatura [6, 4, 3, 13], evidenciando que jovens adultos estão em maior número entre estudantes universitários.

O predomínio de participantes da amostra autodeclarados brancos (77,8%) pode estar ligado à majoritariedade de indivíduos brancos na região Sul do Brasil, que é detentora do maior percentual de população branca dentre as regiões do país [14], tal fato tem relação com a colonização e imigração europeia estabelecidas na região [15]. Ademais, ressalta-se que em nível nacional há preponderância de estudantes da cor branca nos cursos de graduação [16].

A maioria dos participantes do presente estudo são mulheres (63,2%), dado de acordo com o estipulado pelo Censo da Educação Superior [13]. A majoritariedade do sexo feminino entre estudantes de graduação também foi demonstrada em outros estudos [6, 17]. Portanto, evidencia-se uma mudança no cenário, que anteriormente era de primazia masculina, sinalizando progresso quanto à presença feminina na democratização educacional [18].

Estudos mostraram que mulheres possuem pior qualidade de vida por serem mais frequentemente acometidas por transtornos mentais e mais vulneráveis a situações traumáticas e desvantagens sociais [4]. Entretanto, destoando da literatura, no presente estudo o sexo feminino relacionou-se com maior qualidade de vida. Quanto a isso, destaca-se a tendência de mulheres apresentarem comportamentos mais saudáveis e maior autocuidado [19].

Quando questionados acerca de orientação sexual, 102 participantes - 81% da amostra, declararam heterossexualidade, achado que concorda com os percentuais encontrados em demais pesquisas com populações semelhantes 92,6% [20] e 82,7% [21]. Além disso, 13,5% ( $n=17$ ) da amostra declararam-se bissexuais, sendo essa a segunda orientação sexual mais frequente no estudo. Em seguida, 6 (4,8%) declararam-se homossexuais e 1 (0,7%) declarou-se pansexual. Observa-se então que mesmo diante da heteronormatividade e discriminação ainda existentes na sociedade [22], encontra-se diversidade sexual entre os participantes deste estudo.

No presente estudo, nota-se que estudantes universitários são majoritariamente solteiros (92,1%), percentuais semelhantes (95,10% e 98,8%) aos encontrados na literatura [3, 2]. Na amostra, não evidencia-se diferença estatística entre ser solteiro

e possuir união estável quando relacionado à elevada qualidade de vida. Entretanto, nota-se que o falecimento de um cônjuge está relacionado à menor qualidade de vida. Tal achado pode ser elucidado pelo sofrimento e desafios que acompanham a morte do companheiro de vida. Evidencia-se que o luto ocasiona desorganização emocional, social, econômica e funcional, prejudicando, portanto, as condições de vida e bem-estar do viúvo [23].

Nota-se que a maioria dos participantes possuía renda familiar entre R\$3.744 e R\$7.380 (43%) e a minoria possuía renda familiar inferior a R\$3.744 (26,2%), sendo que 31,0% possuía renda familiar superior a R\$7.380. Em desacordo com os achados do presente estudo, estipula-se que 69% dos estudantes possuem renda familiar entre R\$1.818 e R\$5.454, segundo dados do Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira [13].

Destaca-se que a população do presente estudo possui um grande número de estudantes de medicina, tendo em vista que o local da pesquisa possui três instituições de formação médica. Esse fator pode ter influenciado a maior renda familiar encontrada neste estudo, quando comparada ao contexto nacional. Quanto a isso, encontra-se achado semelhante em pesquisa de 2023, na qual a minoria (20,53%) dos estudantes de medicina declarou renda familiar inferior a R\$5.000 [4]. Indica-se portanto a possibilidade de que, na população estudada, apesar do crescimento do acesso à graduação por parte da população de renda inferior, ainda exista uma desigualdade socioeconômica capaz de prejudicar a formação acadêmica da população menos afortunada [16].

O perfil comportamental deste estudo revelou que 75,4% dos estudantes estão insatisfeitos com sua qualidade de sono. Na literatura, estudos focados na qualidade de sono de estudantes universitários apresentaram qualidade de sono ruim em taxas de 65,3% [17] e 79,2% [24]. Relaciona-se essa alta prevalência de sono insatisfatório com a complexidade das demandas acadêmicas e dedicação dos horários de descanso para entretenimento ou atividades sociais [25-26].

Evidencia-se neste estudo menor consumo alimentar de ultraprocessados e hipercalóricos, pois a maioria (84,1%) dos participantes declarou consumir principalmente alimentos *in natura*. Há, portanto, discrepância com outros estudos, verifica-se na literatura a tendência de estudantes universitários a manter uma alimentação pouco saudável [7]. Pode-se relacionar a alimentação mais saudável ao acesso a restaurantes universitários, que propiciam alimentação balanceada, nutritiva e minimamente processada por custos menores [27].

Encontra-se no presente estudo significância estatística entre maior consumo de alimentos *in natura* e uma elevada qualidade de vida. Quanto a isso, demonstra-se que uma alimentação saudável contribui não apenas para saúde física, mas também para saúde mental. Dessa forma, estudo relaciona o consumo de frutas e vegetais à maior felicidade alimentar, bem-estar e satisfação a longo prazo [28]. Salienta-se que alimentos processados e hipercalóricos comumente são considerados mais palatáveis e provedores de maior satisfação imediata frente a situações negativas [28], podendo refletir em menor qualidade de vida por ter seu consumo associado a condições adversas.

Utilizou-se neste estudo as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) para avaliar os níveis de atividade física dos participantes. Assim sendo, 50,0% da amostra declarou realizar semanalmente atividade aeróbica de moderada ou vigorosa intensidade, 23,0% afirmou realizar atividades de fortalecimento muscular e 27,0% informou realizar atividade física inferior à apresentada anteriormente.

A taxa de inatividade física (27,0%) encontrada neste estudo foi inferior à encontrada na literatura. Verificou-se uma taxa de 44,4% utilizando o mesmo parâmetro [29] e uma taxa de 51,4% através do Questionário Internacional de Atividade Física [30]. Encontra-se, no presente estudo, significância estatística entre práticas adequadas de atividade física e elevada qualidade de vida. Essa relação pode ser explicada pelos benefícios causados pela atividade física, como o alívio de estresse, diminuição de angústia, melhora da autoestima e de aptidão física [31]. Nota-se, portanto, que atividade física satisfatória promove bem-estar e contribui positivamente para maior qualidade de vida.

O lazer é um importante meio de manutenção do bem-estar, sendo um fator de proteção para sofrimento psíquico entre estudantes [32]. Entre os participantes deste estudo, nota-se que 34,1% possuem lazer plenamente satisfatório, enquanto 35,7% têm lazer comprometido por tempo insuficiente. Padrão semelhante a esse é observado na literatura, demonstra-se em estudo que 70,3% dos acadêmicos referem comprometimento das oportunidades de lazer [2]. Percebe-se, portanto, que demandas ligadas à atividades acadêmicas podem limitar o lazer dos estudantes universitários.

As relações sociais são um aspecto fundamental da vida do ser humano. A maioria (61,9%) dos participantes deste estudo expressou satisfação com suas relações e atividades em grupo. Demais pesquisadores constataram que 55,7% dos estudantes possuem elevado suporte social [3]. A esse respeito, ter apoio social e habilidades sociais adequadas mostra-se benéfico para saúde mental [32]. Diante disso, a influência positiva de uma rede social suficiente pode elucidar a significância estatística entre relações sociais e qualidade de vida elevada, visto que, dentre os indivíduos plenamente satisfeitos com suas relações sociais, somente 5,1% não possui elevada qualidade de vida.

O consumo alcoólico é um comportamento difundido por todo o mundo, podendo ser entre universitários uma forma de integração social e estratégia de enfrentamento às dificuldades vividas [3]. No presente estudo, 61,6% dos participantes apresentaram consumo alcoólico de menor risco, visto que, negaram o consumo alcoólico regular, excessivo, de difícil controle e conflituoso. Semelhantemente, encontra-se na literatura que 62% dos estudantes consomem bebidas alcoólicas [3] e 81% dos estudantes consomem de 0 a 7 doses de álcool por semana [6].

No presente estudo, predominaram os participantes que referem nunca ter usado substâncias ilícitas ou fumado (66,7%). Entre os demais, 19,8% relataram uso de substâncias ilícitas, 11,9% são ex-tabagistas e apenas 1,6% são tabagistas ativos. A minoridade de tabagistas concorda com os achados de demais pesquisadores. Observa-se que entre estudantes universitários, 91,05% afirmaram não fumar [3] e 84% afirmaram não ter fumado nos últimos 6 meses a 5 anos [6]. Quanto ao uso de

substâncias ilícitas, a frequência encontrada neste estudo (19,8%) está de acordo com as taxas de 21% e 21,7% presentes na literatura [6, 33].

Percebe-se, pela significância estatística, que há relação positiva entre elevada qualidade de vida e não fumar ou usar substâncias ilícitas. Pode-se fundamentar tal achado na influência negativa do uso dessas substâncias, que podem acarretar em graves problemas ocupacionais, interpessoais e de saúde física ou mental [34]. Ressalta-se, também, que o uso de substâncias psicoativas relaciona-se com condições sociais deficitárias e relações conturbadas [34].

Quanto às práticas sexuais, no presente estudo, 43,7% dos participantes possuíam parcerias sexuais fixas, índice inferior aos 68,5% encontrados por outros pesquisadores [21]. Encontra-se, neste estudo, uso regular e irregular de preservativo em taxas de 33,3% e 31%, respectivamente. Semelhantemente, outro estudo evidenciou dentre estudantes universitários uso de preservativo regular em 36,9%, irregular 36,4% e ausente em 22,6% [21].

O comportamento de não questionar parcerias sobre IST's, presente em 14,3% dos participantes deste estudo, é semelhante ao achado de que 19,1% dos estudantes acham que o parceiro não as possui [21]. Apesar da predominância de comportamentos sexuais seguros, percebe-se que o nível educacional não garante que os estudantes terão comportamentos sexuais plenamente seguros, podendo expor-se a situações de risco.

Acerca dos hábitos de direção, a majoritariedade dos participantes (79,4%) negou práticas de condução inseguras. Parte dos estudantes (15,1%) refere ter abandonado o comportamento de dirigir sob influência de substâncias psicoativas, porém 3,2% ainda mantém esse comportamento. Ademais, 6,3% relataram condução em altas velocidades e 3,2% declaram realizar ultrapassagens indevidas.

Nota-se que, neste estudo, os comportamentos de risco ao dirigir são menos frequentes quando comparados à literatura. Verifica-se em outros estudos que 20,6%, 62,9% e 87,9% dirigem sob efeito de álcool, 53,3% e 70,9% dos estudantes excedem as velocidades máximas permitidas e, por fim, 30,2% e 49,6% realizam ultrapassagens em locais proibidos [35-37].

Quando questionados acerca de agressividade, 77,0% dos participantes negaram apresentar comportamentos agressivos. Semelhantemente, encontra-se na literatura que universitários manifestam condutas agressivas escassas ou brandas [38]. Entre os participantes deste estudo que declararam atitudes agressivas, a maioria (16,7%) relatou irritar-se facilmente e ter dificuldade em controlar suas ações. Ademais, 9,5% dos estudantes afirmaram se envolver facilmente em discussões hostis quando contrariados e 4,8% declararam já ter ameaçado ou agredido alguém.

A relação significativa entre ausência de agressividade e elevada qualidade de vida pode ser explicada pela relação entre a presença de agressividade e vulnerabilidade socioeconômica, déficit em habilidades sociais e relações interpessoais [39]. Em vista disso, indivíduos agressivos podem possuir maior dificuldade para autorregulação, adaptação social e execução de ações benéficas às suas condições de vida.

Faz-se necessário indicar algumas limitações do presente estudo. A amostragem foi por conveniência, o tamanho amostral não permite a generalização dos resultados e esses foram embasados em autorrelato. Contudo, acredita-se que a coleta online e completamente anônima contribui para a genuinidade das informações concedidas. Destaca-se também que o autorrelato é amplamente utilizado na literatura quando se trata de pesquisas dessa natureza.

### **CONCLUSÕES**

Os estudantes universitários apresentaram uma elevada qualidade de vida, sendo que o sexo feminino relacionou-se com melhor qualidade de vida. Nota-se que a qualidade de vida foi influenciada positivamente por prática de atividade física, relações sociais satisfatórias, não possuir atitudes agressivas e não fazer uso de cigarro ou substâncias ilícitas. Estudantes universitários, em sua maioria, apresentaram alimentação balanceada, além de práticas sexuais e de direção seguras. Essa população foi afetada pela qualidade de sono insatisfatória, por tempo insuficiente para lazer e pelo consumo de bebidas alcoólicas.

## REFERÊNCIAS

1. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. *Soc Sci Med* [Internet]. 1995;41(10):1403–9. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(95\)00112-k](https://doi.org/10.1016/0277-9536(95)00112-k)
2. Minayo MC de S, Hartz ZM de A, Buss PM. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. *Cien Saude Colet* [Internet]. 2000;5(1):7–18. <https://doi.org/10.1590/s1413-81232000000100002>
3. Ribeiro ÍJS, Pereira R, Freire IV, de Oliveira BG, Casotti CA, Boery EN. Stress and quality of life among university students: A systematic literature review. *Health Prof Educ* [Internet]. 2018;4(2):70–7. <https://doi.org/10.1016/j.hpe.2017.03.002>
4. Joia LC. Perfil do Estilo de vida individual entre estudantes universitários. *Movimenta* [Internet]. 2010;3(1):16–23.
5. Bampi LN da S, Baraldi S, Guilhem D, Araújo MP de, Campos AC de O. Qualidade de vida de estudantes de medicina da Universidade de Brasília. *Rev Bras Educ Med* [Internet]. 2013;37(2):217–25. <https://doi.org/10.1590/s0100-55022013000200009>
6. Barroso SM, Oliveira NR de, Andrade VS de. Solidão e Depressão: Relações com Características Pessoais e Hábitos de Vida em Universitários. *Psicol Teor Pesqui* [Internet]. 2019;35. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e35427>
7. Arar FC, de FCT, Turci MA, Moura EP. Qualidade de vida e saúde mental de estudantes de Medicina na pandemia da Covid-19. *Rev Bras Educ Med* [Internet]. 2023;47(40). <https://doi.org/10.1590/1981-5271v47.1-20220200>
8. Araújo MFS, Lopes X de F de M, Azevedo CVM de, Dantas D de S, Souza JC de. Sleep quality and daytime sleepiness in university students: prevalence and association with social determinants. *Rev Bras Educ Med* [Internet]. 2021;45(2). <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.2-20200182.ing>
9. 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* [Internet]. 2019;43(1):39–46. <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v43n1rb20170143>
10. Bernardo GL, Jomori MM, Fernandes AC, Proença RP da C. Food intake of university students. *Rev Nutr* [Internet]. 2017;30(6):847–65. <https://doi.org/10.1590/1678-98652017000600016>
11. Petroski EL, Pacheco RL, Silva DAS, Gordia AP, Quadros TMB de. Sociodemographic determinants of university students' lifestyles. *Rev Salud Publica (Bogota)* [Internet]. 2014;16(3):382–93. <https://doi.org/10.15446/rsap.v16n3.33164>

12. Ferentz LMDS. Análise da Qualidade de Vida pelo Método WHOQOL-BREF: Estudo de Caso na Cidade de Curitiba, Paraná. *Rev Estudo Debate* [Internet]. 2017;24(3). <https://doi.org/10.22410/issn.1983-036x.v24i3a2017.1359>
13. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. Censo da Educação Superior 2022: notas estatísticas [Internet]. Brasília, DF: INEP; 2023 fev p. 32.
14. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo Demográfico 2022 - população e domicílios: primeiros resultados [Internet]. Rio de Janeiro: IBGE; 2023.
15. Petrucelli JL, Saboia AL. Características étnico-raciais da população: classificações e identidades. Em: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, organizador. Rio de Janeiro: IBGE; 2013. p. 204.
16. Ristoff D. Democratização do campus: impacto dos programas de inclusão sobre o perfil da graduação. *Cadernos do Grupo Estratégico de Análise da Educação Superior no Brasil*. 9º ed 2016;5:68.
17. Oliveira ES de, Silva AFR da, Silva KCB da, Moura TVC, Araújo AL de, Silva ARV da. Stress and health risk behaviors among university students. *Rev Bras Enferm* [Internet]. 2020;73(1). <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0035>
18. Barreto A. A mulher no ensino superior: distribuição e representatividade. Em: *Cadernos do Grupo Estratégico de Análise da Educação Superior no Brasil* [Internet]. Rio de Janeiro: GEA; 2014 [citado 2 de junho de 2024]. p. 52.
19. Brito AMM, Camargo BV. Representações sociais, crenças e comportamentos de saúde: um estudo comparativo entre homens e mulheres. *Temas Em Psicol* [Internet]. 2011 [citado 2 de junho de 2024];19(1):283–303.
20. Sacramento BO, Anjos TL dos, Barbosa AGL, Tavares CF, Dias JP. Symptoms of anxiety and depression among medical students: study of prevalence and associated factors. *Rev Bras Educ Med* [Internet]. 2021;45(1). <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.1-20200394.ing>
21. Alves B, Borges Gonçalves M, Viviane Fontoura L, D'Eça Neves G. Perfil sexual de estudantes universitários. *Rev bras em promoção saúde* [Internet]. 2017;30(4):1–8. <https://doi.org/10.5020/18061230.2017.6219>
22. Afonso MLM, Rodrigues M, Oliveira EF de. Juventude universitária e direitos de cidadania: sentidos atribuídos à diversidade sexual. *Cad Pesqui* [Internet]. 2018;48(169):948–72. <https://doi.org/10.1590/198053145364>
23. Peña-Longobardo LM, Rodríguez-Sánchez B, Oliva-Moreno J. The impact of widowhood on wellbeing, health, and care use: A longitudinal analysis across Europe. *Econ Hum Biol* [Internet]. 2021;43(101049):101049. <https://doi.org/10.1016/j.ehb.2021.101049>

24. Araújo MFS, Lopes X de F de M, Azevedo CVM de, Dantas D de S, Souza JC de. Qualidade do sono e sonolência diurna em estudantes universitários: prevalência e associação com determinantes sociais. *Rev Bras Educ Med* [Internet]. 2021;45(2). <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.2-20200182>
25. Benavente SBT, Silva RM da, Higashi AB, Guido L de A, Costa ALS. Influence of stress factors and socio-demographic characteristics on the sleep quality of nursing students. *Rev Esc Enferm USP* [Internet]. 2014;48(3):514–20. <https://doi.org/10.1590/s0080-623420140000300018>
26. Araújo MFM de, Lima ACS, Alencar AMPG, Araújo TM de, Fragoaso LVC, Damasceno MMC. Avaliação da qualidade do sono de estudantes universitários de Fortaleza-CE. *Texto Contexto Enferm* [Internet]. 2013;22(2):352–60. <https://doi.org/10.1590/s0104-07072013000200011>
27. Perez PMP, Castro IRR de, Canella DS, Franco A da S. Effect of implementation of a University Restaurant on the diet of students in a Brazilian public university. *Cien Saude Colet* [Internet]. 2019;24(6):2351–60. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018246.11562017>
28. Wahl DR, Villinger K, König LM, Ziesemer K, Schupp HT, Renner B. Healthy food choices are happy food choices: Evidence from a real life sample using smartphone based assessments. *Sci Rep* [Internet]. 2017;7(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-017-17262-9>
29. Crespo PA, Machado AKF, Nunes BP, Wehrmeister FC. Prevalência de fatores de risco comportamentais à saúde e sua ocorrência simultânea em estudantes de uma universidade pública de Pelotas, Rio Grande do Sul, 2017. *Epidemiol Serv Saude* [Internet]. 2021;30(4). <https://doi.org/10.1590/s1679-49742021000400027>
30. Couto DAC, Martin DRS, Molina GE, Fontana KE, Junqueira LF Jr, Porto LGG. Nível insuficiente de atividade física se associa a menor qualidade de vida e ao estudo noturno em universitários do Distrito Federal. *Rev Bras Ciênc Esporte* [Internet]. 2019;41(3):322–30. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.04.017>
31. Silva RS, Silva I da, Silva RA da, Souza L, Tomasi E. Atividade física e qualidade de vida. *Cien Saude Colet* [Internet]. 2010;15(1):115–20. <https://doi.org/10.1590/s1413-8123201000010001>
32. Graner KM, Cerqueira AT de AR. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. *Cien Saude Colet* [Internet]. 2019;24(4):1327–46. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018244.09692017>
33. Calcides DAP, Didou R da N, Melo EV de, Oliva-Costa EF de. Burnout Syndrome in medical internship students and its prevention with Balint Group. *Rev Assoc Med Bras* [Internet]. 2019;65(11):1362–7. <https://doi.org/10.1590/1806-9282.65.11.1362>

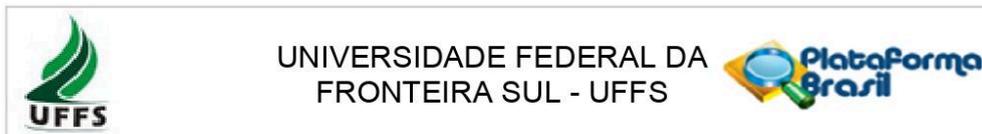
34. Formigoni MLO de S, Duarte P do CAV. Efeitos de substâncias psicoativas. Em: Coleção Supera [Internet]. São Paulo: Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas; 2018 [citado 2 de junho de 2024]. p. 166.
35. Reis MM, Cancellieri ACC, Amaral CA, Gutierrez FVN, Lima LGC de S, Valadão AF. A paradox: Undergraduate's knowledge and exposure to risk factors for traffic accidents. *Rev Médica Minas Gerais* [Internet]. 2019;29. <https://doi.org/10.5935/2238-3182.20190021>
36. Colicchio D, Passos ADC. Comportamento no trânsito entre estudantes de medicina. *Rev Assoc Med Bras* [Internet]. 2010;56(5):535–40. <https://doi.org/10.1590/s0104-42302010000500013>
37. Marín-León L, Vizzotto MM. Comportamentos no trânsito: um estudo epidemiológico com estudantes universitários. *Cad Saude Publica* [Internet]. 2003;19(2):515–23. <https://doi.org/10.1590/s0102-311x2003000200018>
38. Sisto FF, Bartholomeu D, Santos AAA dos, Rueda FJM, Suehiro ACB. Funcionamento diferencial de itens para avaliar a agressividade de universitários. *Psicologia* [Internet]. 2008;21(3):474–81. <https://doi.org/10.1590/s0102-79722008000300016>
39. Mendes DD, Mari J de J, Singer M, Barros GM, Mello AF. Estudo de revisão dos fatores biológicos, sociais e ambientais associados com o comportamento agressivo. *Rev Bras Psiquiatr* [Internet]. 2009;31(supl 2):S77–85. <https://doi.org/10.1590/s1516-44462009000600006>

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho possibilitou investigar a qualidade de vida de estudantes universitários de Passo Fundo, bem como, caracterizar seu perfil sociodemográfico e comportamental. Através dos resultados obtidos, foi possível verificar a relação entre uma elevada qualidade de vida e as características analisadas. Dessa forma, demonstrou-se que maior qualidade de vida relacionou-se positivamente com ser do sexo feminino, solteiro ou estar em uma união estável, não possuir atitudes agressivas, ter prática adequada de atividade física, possuir relações sociais satisfatórias e não fazer uso de cigarro ou substâncias ilícitas.

Os dados coletados evidenciaram elevada qualidade de vida entre a maioria dos participantes e também revelaram a predominância de comportamentos benéficos. Entretanto, evidenciou-se que os estudantes universitários são afetados pelos compromissos da vida acadêmica, que prejudicam descanso e lazer. Ademais, constatou-se que o consumo de bebidas alcoólicas foi um comportamento frequente entre os estudantes, sendo esse um fator potencialmente prejudicial. Perante o exposto, espera-se que o trabalho possa contribuir para a conscientização de problemas relacionados à saúde dessa população e influenciar intervenções benéficas a qualidade de vida de estudantes universitários

## ANEXO B - PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP



UNIVERSIDADE FEDERAL DA  
FRONTEIRA SUL - UFFS

Plataforma  
Brasil

### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** CARACTERIZAÇÃO DO PERFIL PSICOSSOCIAL E QUALIDADE DE VIDA DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

**Pesquisador:** Bruna Chaves Lopes

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 73328323.6.0000.5564

**Instituição Proponente:** UNIVERSIDADE FEDERAL DA FRONTEIRA SUL - UFFS

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 6.309.346

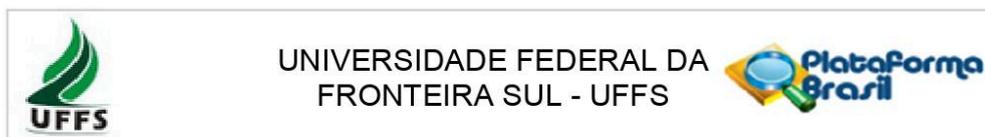
#### Apresentação do Projeto:

TRANSCRIÇÃO – RESUMO

A qualidade de vida envolve aspectos mentais, físicos, comportamentais, sociais e ambientais. Portanto, vai além da ausência de doenças e engloba o bem-estar do indivíduo. O estudo em questão objetiva estabelecer o perfil psicossocial e avaliar a qualidade de vida de estudantes universitários que residem em Passo Fundo - RS. Trata-se de um estudo quantitativo, observacional, transversal, descritivo e analítico, cuja coleta de dados será feita por meio de questionário online, compartilhado através de redes sociais e meios de comunicação digital. A qualidade de vida será analisada por meio do instrumento WHOQOL-BREF e o perfil psicossocial será determinado através de questionário de autoria própria, contendo questões sobre aspectos sociodemográficos e comportamentais. Espera-se encontrar os seguintes resultados sobre o perfil dos estudantes: majoritariamente brancos (70%), sedentários (40%), usuários de álcool (55%), com qualidade de sono insatisfatória (50%), com alto nível de estresse (45%). Em relação a qualidade de vida, os resultados esperados são: boa qualidade de vida em 45% da amostra, qualidade de vida regular em 30% da amostra, qualidade de vida ruim em 25% da amostra. Os resultados poderão contribuir para a identificação de problemas relacionados à saúde dessa população e influenciar intervenções para melhora da qualidade de vida de estudantes universitários.

#### COMENTÁRIOS:

**Endereço:** Rodovia SC 484 Km 02, Fronteira Sul - Bloco da Biblioteca - sala 310, 3º andar  
**Bairro:** Área Rural **CEP:** 89.815-899  
**UF:** SC **Município:** CHAPECO  
**Telefone:** (49)2049-3745 **E-mail:** cep.uffs@uffs.edu.br



Continuação do Parecer: 6.309.346

Adequado.

**Objetivo da Pesquisa:**

**TRANSCRIÇÃO – HIPÓTESE:**

A maior parte da amostra estudada deve ser composta por indivíduos identificados como: jovens adultos, brancos, do gênero feminino, com renda familiar mensal entre 2 e 5 mil reais, solteiros. Grande parte da amostra pode apresentar comportamentos prejudiciais que podem afetar a qualidade de vida, como sedentarismo, má alimentação, consumo de álcool, sexo não seguro. Dentre a amostra, espera-se que 50% dos estudantes tenham qualidade de vida boa ou muito boa, 35% possuam uma qualidade de vida regular e 15% tenham qualidade de vida ruim ou muito ruim. Menor carga horária de estudo, elevada renda familiar, rede de apoio suficiente, baixo nível de estresse, qualidade de sono boa e lazer satisfatório devem estar relacionados com maior qualidade de vida.

**HIPÓTESE – COMENTÁRIOS:**

Adequado.

-----

**TRANSCRIÇÃO – OBJETIVOS:**

Estabelecer o perfil psicossocial e avaliar a qualidade de vida dos estudantes universitários residentes de Passo Fundo – RS.

**OBJETIVO PRIMÁRIO – COMENTÁRIOS:**

Adequado.

Descrever as características sociodemográficas e comportamentais da amostra. Determinar o escore da qualidade de vida dos estudantes. Avaliar a relação entre a qualidade de vida e os aspectos sociodemográficos e comportamentais dos estudantes universitários.

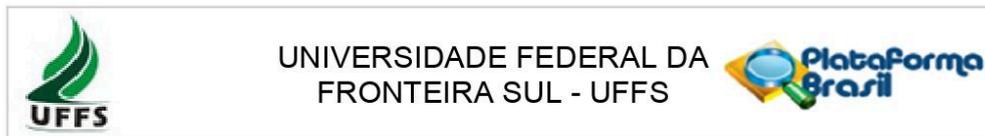
**OBJETIVOS SECUNDÁRIOS – COMENTÁRIOS:**

Adequado.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

**TRANSCRIÇÃO – RISCOS:**

<b>Endereço:</b> Rodovia SC 484 Km 02, Fronteira Sul - Bloco da Biblioteca - sala 310, 3º andar
<b>Bairro:</b> Área Rural <b>CEP:</b> 89.815-899
<b>UF:</b> SC <b>Município:</b> CHAPECO
<b>Telefone:</b> (49)2049-3745 <b>E-mail:</b> cep.uffs@uffs.edu.br



Continuação do Parecer: 6.309.346

A participação será anônima, entretanto, admite-se risco de vazamento de informações coletadas. Visando minimizar esse risco, os dados serão armazenados de forma que terceiros não possam acessá-los (em computador de uso pessoal da acadêmica autora do projeto, protegido por senha). No entanto, caso esse risco se concretize o estudo será interrompido. Admite-se riscos característicos de uma pesquisa em ambiente virtual, em função das limitações das tecnologias e das limitações das pesquisadoras para assegurar total confidencialidade. Dessa maneira, após a conclusão da coleta de dados, será feito download dos dados coletados para um dispositivo eletrônico local e em seguida será realizada a exclusão de registros de qualquer plataforma virtual, ambiente compartilhado ou “nuvem”. Existe ainda o risco de desconforto ou constrangimento ao responder algumas das perguntas. Para minimizar esse risco, o participante será orientado a responder ao questionário de forma privativa, será apontado que a pesquisa é voluntária e que ele poderá deixar de responder alguma das questões, assim como poderá interromper a resposta ao questionário em qualquer momento. Caso esse risco se concretize, o participante será orientado a procurar a unidade básica de saúde mais próxima de sua residência e solicitar encaminhamento a atendimento psicológico. Além disso, o participante poderá fazer contato com a pesquisadora responsável, através dos meios informados no TCLE, para receber informações referentes a serviços de suporte psicológico.

**RISCOS – COMENTÁRIOS:**

Adequado.

**TRANSCRIÇÃO – BENEFÍCIOS:**

Como benefício direto da pesquisa, o participante poderá tornar-se ciente de sua condição de vida, podendo levar a mudanças comportamentais. Como benefício indireto, a divulgação dos resultados em meios midiáticos e meio acadêmico-científico poderá promover debates sobre o assunto e auxiliar no desenvolvimento de intervenções positivas para a população.

**BENEFÍCIOS – COMENTÁRIOS:**

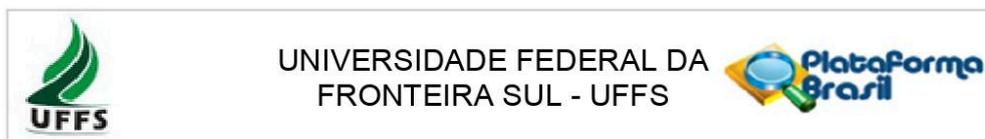
Adequado.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

**TRANSCRIÇÃO – DESENHO:**

Estudo quantitativo, observacional, transversal, descritivo e analítico. A pesquisa será realizada junto ao curso de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul, campus Passo Fundo-RS, no

<b>Endereço:</b> Rodovia SC 484 Km 02, Fronteira Sul - Bloco da Biblioteca - sala 310, 3º andar
<b>Bairro:</b> Área Rural <b>CEP:</b> 89.815-899
<b>UF:</b> SC <b>Município:</b> CHAPECO
<b>Telefone:</b> (49)2049-3745 <b>E-mail:</b> cep.uffs@uffs.edu.br



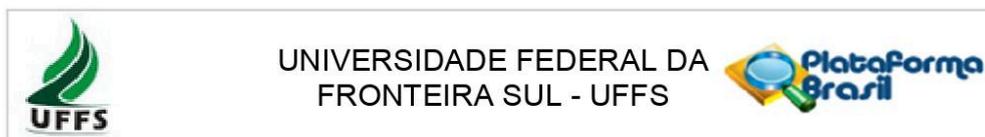
Continuação do Parecer: 6.309.346

período de outubro de 2023 a julho de 2024. A população será composta por estudantes do ensino superior. A amostra compreenderá estudantes do ensino superior com matrícula ativa, que residem em Passo Fundo - RS. O cálculo do tamanho amostral considerou uma prevalência de boa qualidade de vida de 50%, intervalo de confiança de 95%, poder de estudo de 80% e erro tipo 1 de 5%, obtendo-se um total de 384 participantes. A amostragem será não probabilística, selecionada por conveniência.

#### TRANSCRIÇÃO – METODOLOGIA PROPOSTA:

Após a aprovação do protocolo do estudo pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal da Fronteira Sul (CEPUFFS), o convite para participar da pesquisa será divulgado nas redes sociais da equipe de pesquisa, como Instagram e WhatsApp, em conjunto com o link de direcionamento ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE – Apêndice 1) e, ao questionário em formato online (Google Forms, acesso livre), aos que aceitarem participar. No convite à participação da pesquisa estará esclarecido que para ter acesso e poder responder às perguntas, o participante deverá ler e concordar com o TCLE previamente apresentado e somente após esse consentimento poderá acessar e responder ao questionário. A entrada dos dados será acompanhada pela equipe e o questionário ficará disponível até que se atinja a amostra mínima prevista ou até o fim do tempo determinado no cronograma para a coleta. O formulário é constituído por questionário de autoria própria (Apêndice 2), contendo questões que abordam características sociodemográficas e comportamentais, e também por questões para avaliação da qualidade de vida dos participantes (Anexo 1). O instrumento para avaliação da qualidade de vida será o WHOQOL-bref, ele contém 26 questões, sendo as duas primeiras sobre a auto avaliação do participante sobre sua qualidade de vida e sobre sua satisfação com a saúde. As demais 24 questões são distribuídas em quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais, e meio ambiente. Todas as questões foram formuladas para respostas do tipo Likert, com escala de intensidade (nada-extremamente), capacidade (nada-completamente), frequência (nunca-sempre) e avaliação (muito insatisfeito-muito satisfeito, muito ruim-muito bom). Ao encerramento da pesquisa, haverá devolutiva dos resultados da pesquisa à população através dos meios de comunicação e divulgação em eventos e periódicos da área médica. Não haverá devolutiva individual aos participantes pois a coleta de dados será anônima. Os dados coletados serão armazenados em formato digital, em computador protegido por senha, de uso exclusivo da acadêmica autora do projeto por cinco anos. Após este período, todo material será excluído do computador, de forma definitiva. O presente estudo objetiva caracterizar o perfil de estudantes

**Endereço:** Rodovia SC 484 Km 02, Fronteira Sul - Bloco da Biblioteca - sala 310, 3º andar  
**Bairro:** Área Rural **CEP:** 89.815-899  
**UF:** SC **Município:** CHAPECO  
**Telefone:** (49)2049-3745 **E-mail:** cep.uffs@uffs.edu.br



Continuação do Parecer: 6.309.346

universitários, aspirando identificar os fatores comportamentais e sociais que interferem na qualidade de vida dessa população. O intuito da realização da pesquisa é contribuir para a identificação de problemas relacionados à saúde entre estudantes universitários e conseqüentemente auxiliar a implantação de políticas de saúde e iniciativas institucionais que alcancem efetivamente essa população.

**DESENHO e METODOLOGIA PROPOSTA – COMENTÁRIOS**

Adequado.

-----

**TRANSCRIÇÃO – CRITÉRIO DE INCLUSÃO:**

Estudantes de ensino superior com matrícula ativa, de ambos os sexos, ter idade igual ou superior a 18 anos, residentes de Passo Fundo - RS.

**CRITÉRIO DE INCLUSÃO – COMENTÁRIOS:**

Adequado.

-----

**TRANSCRIÇÃO – CRITÉRIO DE EXCLUSÃO:**

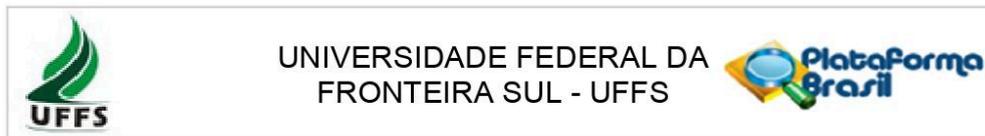
Estudantes com algum déficit cognitivo que os impeça de compreender a pesquisa e preencher o questionário.

**CRITÉRIO DE EXCLUSÃO – COMENTÁRIOS:**

Adequado.

-----

<b>Endereço:</b> Rodovia SC 484 Km 02, Fronteira Sul - Bloco da Biblioteca - sala 310, 3º andar
<b>Bairro:</b> Área Rural <b>CEP:</b> 89.815-899
<b>UF:</b> SC <b>Município:</b> CHAPECO
<b>Telefone:</b> (49)2049-3745 <b>E-mail:</b> cep.uffs@uffs.edu.br



Continuação do Parecer: 6.309.346

#### TRANSCRIÇÃO – METODOLOGIA DE ANÁLISE DE DADOS

Os dados coletados no formato online serão extraídos por meio de planilha eletrônica, que será armazenada no computador de uso pessoal da acadêmica autora do projeto. Os dados obtidos serão analisados no software PSPP, distribuição livre. Serão calculadas as frequências absolutas e relativas das variáveis e será verificada a relação entre a variável dependente (qualidade de vida) e as independentes (características sociodemográficas e comportamentais) por meio de teste de QuiQuadrado de Pearson, considerando-se um nível de significância estatística de 95%. A variável dependente será o escore de qualidade de vida que será determinado pela soma de pontos, resultante das respostas dadas pelo indivíduo no questionário. Quanto mais alto for o escore, maior será a qualidade de vida dos indivíduos. Os pontos do escore são obtidos ao multiplicar os escores parciais dos domínios por 4, para que os resultados variem de 0-100. Desta forma, baseando-se em estudo de caso (FERENTZ, 2017), serão obtidas duas categorias, escore >70 caracterizando boa qualidade de vida e escore <50 caracterizando baixa qualidade de vida. As variáveis independentes compreendem características sociodemográficas (gênero, renda familiar, orientação sexual e cor da pele) e comportamentais (fumo, uso de álcool, sono, atividade física, alimentação, atividades sexuais e lazer), assim como fatores relacionados a sua ocupação (carga horária, percepção de estresse) e suas relações sociais (rede de apoio).

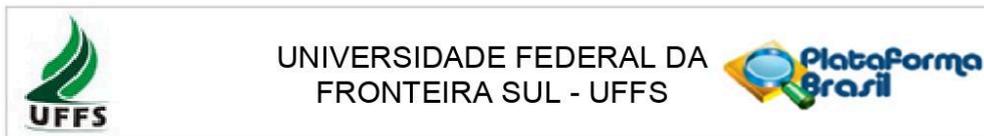
#### METODOLOGIA DE ANÁLISE DE DADOS – COMENTÁRIOS:

Adequado.

#### TRANSCRIÇÃO – DESFECHOS

Espera-se que a maior parte da amostra seja composta por jovens adultos, brancos, do gênero feminino, com renda familiar mensal entre 2 e 5 mil reais, solteiros. Espera-se que Grande parte da amostra apresente comportamentos prejudiciais que podem afetar a qualidade de vida, como sedentarismo, má alimentação, consumo de álcool, sexo não seguro. Dentre a amostra, espera-se que 50% dos estudantes tenham qualidade de vida boa ou muito boa, 35% possuam uma qualidade de vida regular e 15% tenham qualidade de vida ruim ou muito ruim. Menor carga horária de estudo, elevada renda familiar, rede de apoio suficiente, baixo nível de estresse, qualidade de sono

**Endereço:** Rodovia SC 484 Km 02, Fronteira Sul - Bloco da Biblioteca - sala 310, 3º andar  
**Bairro:** Área Rural **CEP:** 89.815-899  
**UF:** SC **Município:** CHAPECO  
**Telefone:** (49)2049-3745 **E-mail:** cep.uffs@uffs.edu.br



Continuação do Parecer: 6.309.346

boa e lazer satisfatório devem estar relacionados com menor qualidade de vida.

DESFECHOS – COMENTÁRIOS:

Adequado.

#### CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

Cronograma de Execução

Redação e divulgação dos resultados 01/04/2024 30/06/2024

Processamento e análise de dados 02/01/2024 31/03/2024

Coleta de dados 01/10/2023 28/02/2024

Revisão de literatura 14/08/2023 31/07/2024

Apreciação ética 14/08/2023 30/11/2023

Envio de relatório final para o Comitê de Ética em

Pesquisa com Seres Humanos

07/07/2024 27/07/2024

CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO – COMENTÁRIOS:

Adequado.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

FOLHA DE ROSTO:

Adequada.

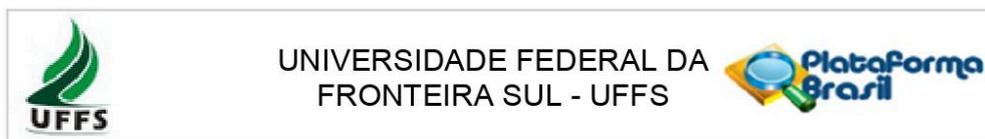
TCLE - Termo de consentimento livre e esclarecido (para maiores de 18 anos), e/ou Termo de assentimento (para menores de 18 anos), e/ou Termo de consentimento livre e esclarecido para os pais ou responsáveis:

Adequado.

DECLARAÇÃO DE CIÊNCIA E CONCORDÂNCIA DAS INSTITUIÇÕES ONDE SERÃO COLETADOS OS DADOS:

Não é o caso.

**Endereço:** Rodovia SC 484 Km 02, Fronteira Sul - Bloco da Biblioteca - sala 310, 3º andar  
**Bairro:** Área Rural **CEP:** 89.815-899  
**UF:** SC **Município:** CHAPECÓ  
**Telefone:** (49)2049-3745 **E-mail:** cep.uffs@uffs.edu.br



Continuação do Parecer: 6.309.346

TERMO DE COMPROMISSO PARA USO DE DADOS EM ARQUIVO (por exemplo: prontuários):

Não é o caso.

JUSTIFICATIVA PARA A NÃO-OBTENÇÃO (OU DISPENSA) DO TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO:

Não é o caso.

INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS (no projeto detalhado, e também como anexo separado na plataforma brasil):

Adequado.

**Recomendações:**

Não há.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Adequado, após correções procedidas pelo/a pesquisador/a responsável a partir do parecer consubstanciado de número 6.283.839, emitido em 05 de setembro de 2023.

Não há pendências e/ou inadequações éticas, baseando-se nas Resoluções 466/2012 e 510/2016, do Conselho Nacional de Saúde, e demais normativas complementares. Logo, uma vez que foram procedidas pelo/a pesquisador/a responsável todas as correções apontadas pelo parecer consubstanciado de número 6.283.839, emitido em 05 de setembro de 2023, o Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal da Fronteira Sul (CEP/UFFS) julga o protocolo de pesquisa adequado para, a partir da data deste novo parecer consubstanciado, agora de APROVAÇÃO, iniciar as etapas de coleta de dados e/ou qualquer outra que pressuponha contato com os/as participantes.

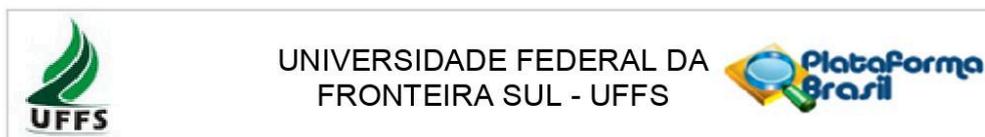
**Considerações Finais a critério do CEP:**

Aprovado.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2181454.pdf	14/09/2023 09:43:03		Aceito

**Endereço:** Rodovia SC 484 Km 02, Fronteira Sul - Bloco da Biblioteca - sala 310, 3º andar  
**Bairro:** Área Rural **CEP:** 89.815-899  
**UF:** SC **Município:** CHAPECO  
**Telefone:** (49)2049-3745 **E-mail:** cep.uffs@uffs.edu.br



Continuação do Parecer: 6.309.346

Outros	carta_resposta_pendencias.pdf	14/09/2023 09:40:03	KELLY JORDANNY FERNANDES DE OLIVEIRA TAVARES	Aceito
Outros	projeto_periodo_cronograma_modificad os.pdf	14/09/2023 09:39:37	KELLY JORDANNY FERNANDES DE OLIVEIRA TAVARES	Aceito
Folha de Rosto	folha_de_rosto_com_assinaturas.pdf	20/08/2023 19:12:04	KELLY JORDANNY FERNANDES DE OLIVEIRA TAVARES	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projeto_de_pesquisa_com_anexo_e_ap endices.pdf	14/08/2023 14:22:08	KELLY JORDANNY FERNANDES DE OLIVEIRA TAVARES	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	apendice_1_tcle.pdf	19/07/2023 10:26:18	KELLY JORDANNY FERNANDES DE OLIVEIRA TAVARES	Aceito
Outros	apendice_2_questionario.pdf	19/07/2023 10:26:04	KELLY JORDANNY FERNANDES DE OLIVEIRA TAVARES	Aceito
Outros	anexo_1_whoqolbref.pdf	19/07/2023 10:24:26	KELLY JORDANNY FERNANDES DE OLIVEIRA TAVARES	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

CHAPECO, 19 de Setembro de 2023

Assinado por:  
Izabel Aparecida Soares  
(Coordenador(a))

**Endereço:** Rodovia SC 484 Km 02, Fronteira Sul - Bloco da Biblioteca - sala 310, 3º andar  
**Bairro:** Área Rural **CEP:** 89.815-899  
**UF:** SC **Município:** CHAPECO  
**Telefone:** (49)2049-3745 **E-mail:** cep.uffs@uffs.edu.br