

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS  
INSTITUTO DE NATUREZA E CULTURA  
BACHARELADO EM ADMINISTRAÇÃO**

**ELAINE DA ROCHA RAMIRES**

**PERCEPÇÃO SOBRE QUALIDADE DE VIDA: Um estudo com acadêmicos dos  
cursos de Administração e Biologia e Química do Instituto de Natureza e  
Cultura - INC/ Universidade Federal do Amazonas - UFAM**

**Benjamin Constant- AM**

**2023**

**ELAINE DA ROCHA RAMIRES**

**PERCEPÇÃO SOBRE QUALIDADE DE VIDA: Um estudo com acadêmicos dos cursos de Administração e Biologia e Química do Instituto de Natureza e Cultura - INC/ Universidade Federal do Amazonas - UFAM**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Bacharelado em Administração da Universidade Federal do Amazonas – UFAM, Campus Alto Solimões, Instituto de Natureza e Cultura, como requisito para obtenção do título de bacharel em Administração.

Orientador: Prof. Francisco Olímpio de Souza, Me.

**Benjamin Constant- AM**

**2023**

## Ficha Catalográfica

Ficha catalográfica elaborada automaticamente de acordo com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

R173p Ramires, Elaine da Rocha  
Percepção sobre qualidade de vida : um estudo com acadêmicos dos cursos de Administração e Biologia e Química do Instituto de Natureza e Cultura - INC/ Universidade Federal do Amazonas - UFAM / Elaine da Rocha Ramires . 2023  
78 f.: il. color; 31 cm.

Orientador: Francisco Olímpio de Souza  
TCC de Graduação (Administração) - Universidade Federal do Amazonas.

1. Formação acadêmica. 2. Bem-estar estudantil . 3. Estratégias de melhorias . 4. Práticas pedagógicas . 5. Qualidade de vida. I. Souza, Francisco Olímpio de. II. Universidade Federal do Amazonas III. Título

**ELAINE DA ROCHA RAMIRES**

**PERCEPÇÃO SOBRE QUALIDADE DE VIDA: Um estudo com acadêmicos dos cursos de Administração e Biologia e Química do instituto de natureza e cultura - INC/ Universidade Federal do Amazonas - UFAM**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado para obtenção do Título de Bacharel em Administração pela Universidade Federal do Amazonas – UFAM no Instituto de Natureza e Cultura - INC.

Aprovado em: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA**

\_\_\_\_\_  
Prof. Me. Francisco Olímpio de Souza – Orientador/Presidente  
UFAM - INC

\_\_\_\_\_  
Profa. Dra. Leonor Faria Abreu – Membro  
UFAM – INC

\_\_\_\_\_  
Prof. Márcio Gleick Felix de Oliveira – Membro  
UFAM - INC

**Benjamin Constant – AM**

**2023**

## **DEDICATÓRIA**

Dedico este trabalho em primeiro lugar a Deus, em segundo a minha mãe que sempre esteve ao meu lado me apoiando e me encorajando ao longo de minha trajetória acadêmica, cujo empenho em me educar sempre veio em primeiro lugar.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço, primeiramente, á Deus, pela minha vida e por me ajudar a ultrapassar todos os obstáculos encontrados ao longo do curso.

Agradeço a minha família que mesmo longe sempre estiveram ao meu lado me apoiando e me incentivando todos os anos que estive na faculdade.

Enfim, agradeço a todas as pessoas que fizeram parte dessa etapa decisiva em minha vida.

“Qualidade significa fazer o certo quando ninguém está  
olhando” – **Henry Ford**

## RESUMO

O presente Trabalho de Conclusão de Curso aborda a percepção sobre qualidade de vida, pois é um tema amplamente estudado e discutido no meio acadêmico. Compreender os determinantes da qualidade de vida é essencial para promover o bem-estar e a satisfação dos indivíduos, tem como objetivo geral avaliar a qualidade de vida dos acadêmicos dos cursos de Administração e Biologia e Química do Instituto de Natureza e Cultura - INC/Universidade Federal do Amazonas – UFAM. A pesquisa foi realizada por meio de uma abordagem descritiva, com cunho quantitativo, utilizando-se questionários como instrumento de coleta de dados. A análise dos resultados permitiu identificar fatores que afetam a qualidade de vida dos acadêmicos, incluindo questões socioeconômicas, ambientais, de saúde e bem-estar físico e emocional, além de verificar a percepção dos estudantes em relação à sua qualidade de vida. Para o suporte teórico que sustentou esta pesquisa utilizou-se dentre outros os principais autores Who, 2010; Pereira, 2012; Ribeiro 2002. Com base nessas informações, foram propostas estratégias e ações para promover a melhoria da qualidade de vida dos acadêmicos, como a implementação de programas de apoio psicológico e de saúde, a oferta de atividades extracurriculares para incentivar a prática de atividades físicas e ações para melhorar o relacionamento entre professores e alunos e o ambiente acadêmico de modo geral. Espera-se que tais ações contribuam para o bem-estar geral dos estudantes, seu desempenho acadêmico e para aprimoramento das práticas pedagógicas dos cursos. A pesquisa apresentou resultados satisfatórios e ressalta a importância de se investir na qualidade de vida dos acadêmicos como forma de promover uma formação acadêmica e pessoal mais completa e de qualidade.

**Palavras-chave:** Formação acadêmica; Bem-estar estudantil; Estratégias de melhoria; Práticas pedagógicas; Qualidade de vida.



## RESUMEN

Este Trabajo de Finalización de Curso aborda la percepción de la calidad de vida, por ser un tema ampliamente estudiado y discutido en la academia. Comprender los determinantes de la calidad de vida es fundamental para promover el bienestar y la satisfacción de las personas Federal do Amazonas – UFAM. La investigación se llevó a cabo a través de un enfoque descriptivo, con carácter cuantitativo, utilizando cuestionarios como instrumento de recolección de datos. El análisis de los resultados permitió identificar factores que inciden en la calidad de vida de los estudiantes, entre ellos aspectos socioeconómicos, ambientales, de salud y de bienestar físico y emocional, además de verificar la percepción de los estudiantes sobre su calidad de vida. Por el sustento teórico que sustentó esta investigación, los principales autores Who, 2010; Pereira, 2012; Ribeiro 2002. Con base en esta información, se propusieron estrategias y acciones para promover la mejora de la calidad de vida de los estudiantes, tales como la implementación de programas de apoyo psicológico y de salud, la oferta de actividades extraescolares para incentivar la práctica de actividades físicas y acciones para mejorar la relación entre profesores y alumnos y el entorno académico en general. Se espera que tales acciones contribuyan al bienestar general de los estudiantes, a su rendimiento académico ya la mejora de las prácticas pedagógicas de los cursos. La investigación presentó resultados satisfactorios y destaca la importancia de invertir en la calidad de vida de los académicos como forma de promover una formación académica y personal más completa y de calidad.

**Palabras llave:** Formación académica; Bienestar estudiantil; Estrategias de mejora; Prácticas pedagógicas; Calidad de vida.

## LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1- Qual é sua idade?.....	43
Gráfico 2 – Como você avalia o seu desempenho acadêmico?.....	44
Gráfico 3 – Como você avalia a estrutura física da universidade?.....	45
Gráfico 4- Com que frequência você costuma ir ao médico?.....	46
Gráfico 5 - Você tem tempo suficiente para realizar todas as atividades do curso? .	48
Gráfico 6 – Você já sofreu algum tipo de discriminação, assédio ou violência dentro da universidade? .....	49
Gráfico 7 - Como você avalia o apoio acadêmico prestado pela instituição?.....	50
Gráfico 8 - Como você avalia o seu rendimento financeiro para manter-se na universidade?.....	52
Gráfico 9 - Você tem acesso fácil à alimentação saudável na universidade? .....	53
Gráfico 10 - Você pratica alguma atividade física regularmente? .....	54
Gráfico 11 - Como você avalia a segurança dentro da universidade? .....	56
Gráfico 12 - Você já teve problemas de saúde mental durante a sua vida acadêmica? .....	57
Gráfico 13 - Como você avalia a qualidade de vida dentro da universidade? .....	58
Gráfico 14 - Qual a sua opinião sobre a metodologia de ensino adotada nas disciplinas?.....	59
Gráfico 15 - Como você avalia o período de provas e trabalhos durante o semestre? .....	60

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>13</b>
<b>REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	<b>16</b>
1.1 ESTILO DE VIDA .....	16
1.2 HÁBITOS ALIMENTARES .....	17
1.3 COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO .....	18
1.4 ATIVIDADE FÍSICA .....	20
1.5 UNIVERSITÁRIOS E SEUS COMPORTAMENTOS .....	21
1.6 QUALIDADE DE VIDA .....	22
1.7 QUALIDADE DE VIDA DO UNIVERSITÁRIO .....	24
1.8 FATORES QUE PODEM INFLUENCIAR A QUALIDADE DE VIDA DE ESTUDANTES .....	25
<b>1.8.1 Bem-estar Físico e Mental</b> .....	<b>25</b>
<b>1.8.2 Hábitos de vida saudáveis, como alimentação adequada, atividade física e sono de qualidade</b> .....	<b>27</b>
<b>1.8.3 Suporte social e sensação de pertencimento a um grupo</b> .....	<b>28</b>
<b>1.8.4 Equilíbrio entre vida acadêmica e outras atividades</b> .....	<b>29</b>
<b>1.8.5 Ambiente acadêmico favorável, incluindo qualidade do ensino e suporte oferecido pelos professores e administradores</b> .....	<b>30</b>
<b>1.8.6 Pressão acadêmica intensa</b> .....	<b>31</b>
<b>1.8.7 Estresse financeiro</b> .....	<b>33</b>
<b>1.8.8 Conflitos pessoais ou familiares</b> .....	<b>34</b>
<b>1.8.9 Problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão</b> .....	<b>35</b>
<b>2 METODOLOGIA</b> .....	<b>37</b>
2.1 CARACTERIZAÇÃO DO LOCAL DE PESQUISA .....	37
2.2 OBJETO DE PESQUISA.....	38
<b>2.2.1 O Instituto de Natureza e Cultura</b> .....	<b>38</b>
2.3 TIPO DA PESQUISA, POPULAÇÃO E AMOSTRA .....	39
2.4 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS.....	41

<b>2.4.1 Questionário .....</b>	<b>41</b>
<b>3 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....</b>	<b>43</b>
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>63</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>65</b>
<b>APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO .....</b>	<b>75</b>
<b>APÊNDICE B – INSTRUMENTO DE PESQUISA.....</b>	<b>77</b>

## INTRODUÇÃO

A atividade física é um tema amplamente estudado e discutido por diversos autores ao longo do tempo. Para alguns, a prática regular de atividade física é vista como uma forma importante para a manutenção da saúde e prevenção de diversas doenças crônicas, como hipertensão, diabetes, obesidade, entre outras. Enquanto para outros, a atividade física é vista como uma forma de lazer e de promoção do bem-estar físico e mental. Neste sentido, autores como Sagan (1995), McArdle (2000) e Moffat (2014) destacam a importância da atividade física para a saúde, salientando a necessidade de manter um estilo de vida ativo para reduzir o risco de doenças.

Por outro lado, autores como Goffman (1959) e Snow (2001) exploram a atividade física sob a perspectiva das relações sociais, destacando sua importância na construção da identidade e na interação dos indivíduos em grupos. Para eles, a atividade física pode ser um meio de inclusão social e de fortalecimento dos laços sociais.

A atividade física é um tema complexo e multifacetado, que pode ser abordado sob diferentes perspectivas, desde a saúde e prevenção de doenças até as relações sociais e o desempenho esportivo. A contribuição de cada autor enriquece o debate e a compreensão da importância da atividade física na vida individual e coletiva.

No âmbito universitário, a prática regular de atividades físicas é essencial para a manutenção da saúde e do bem-estar físico e mental. No entanto, para acadêmicos universitários, a rotina de estudos e trabalhos muitas vezes dificulta a inclusão de atividades físicas na sua agenda. Essa falta de tempo e excesso de responsabilidades pode prejudicar a saúde, os relacionamentos interpessoais e até mesmo o desempenho acadêmico.

Por sua vez, Sallis e Owen (1997) afirmam que a adoção de estratégias para mudança do comportamento sedentário e promoção da atividade física deveria ser uma das prioridades das universidades, como forma de incentivar a saúde e a qualidade de vida dos estudantes.

Em suma, as dificuldades enfrentadas pelos acadêmicos universitários para incluir a atividade física em sua rotina é um tema relevante e complexo, que

demanda ações e políticas específicas para a promoção da saúde e do bem-estar dos estudantes universitários.

Com isso a pesquisa tem como problemática: Qual o nível de qualidade de vida dos acadêmicos dos cursos de Administração e Biologia e Química do Instituto de Natureza e Cultura/ Universidade Federal do Amazonas?

Desta forma esta pesquisa se torna de suma relevância, com isso apresenta-se o objetivo geral deste trabalho que consiste em: avaliar a qualidade de vida dos acadêmicos do curso de Administração e Biologia e Química do Instituto de Natureza e Cultura - INC/Universidade Federal do Amazonas – UFAM.

Para poder avaliar se optou por aplicar os seguintes objetivos específicos: 1. Identificar os fatores que afetam a qualidade de vida dos acadêmicos dos cursos de Administração e Biologia e Química do INC/UFAM, considerando seus aspectos socioeconômicos, ambientais, de saúde e bem-estar, entre outros. 2. Avaliar a percepção dos acadêmicos em relação à qualidade de vida, por meio de questionários e entrevistas, objetivando identificar aspectos positivos e negativos na vivência acadêmica e das atividades oferecidas pelos cursos, bem como possíveis sugestões de melhoria. 3. Propor estratégias e ações para promover a melhoria da qualidade de vida dos acadêmicos dos cursos de Administração e Biologia e Química do INC/UFAM, a fim de contribuir para o seu bem-estar, qualidade de vida e desempenho acadêmico, bem como para o aprimoramento das práticas pedagógicas adotadas pelos cursos.

Adicionalmente, se pode afirmar que a qualidade de vida dos acadêmicos universitários é uma preocupação crescente entre pesquisadores em todo o mundo. A rotina acadêmica, muitas vezes, é bastante exigente e pode gerar estresse e ansiedade, o que pode prejudicar a saúde física e mental dos estudantes. Neste contexto, a atividade física surge como uma estratégia importante para melhorar o bem-estar dos acadêmicos universitários.

Diversos estudos têm apontado os benefícios da prática regular de atividades físicas entre universitários. A atividade física regular pode contribuir para a melhoria da saúde física, mental e social dos estudantes universitários. Além disso, a prática de atividades físicas pode ajudar a aumentar a concentração e a memória, o que pode ser útil para os estudantes durante os exames e avaliações. (DEL DUCA, *et.al.* 2013)

Por conseguinte, avaliar a qualidade de vida dos estudantes, é de extrema importância social. Isso porque os acadêmicos estão entre os principais grupos que enfrentam estresse e ansiedade decorrentes do ambiente acadêmico. Nesse sentido, pode fornecer uma compreensão mais abrangente dos fatores que afetam o bem-estar dos estudantes, além de permitir que sejam tomadas medidas que melhorem a vida acadêmica dos alunos.

O presente trabalho está organizado em três seções: o primeiro apresenta a revisão de literatura, abrangendo a fundamentação teórica sobre aspectos relacionados a pesquisa distribuído em tópicos apresentando principais conceitos e características, o segundo, demonstra os procedimentos metodológicos aplicados para a concretização deste estudo, e o terceiro apresenta a análise e discussão dos resultados, por fim as considerações finais do presente trabalho.

## REFERENCIAL TEÓRICO

### 1.1 ESTILO DE VIDA

O estilo de vida tem sido definido como o conjunto de comportamentos, atitudes e valores adotados por um indivíduo ou grupo social, que influenciam a sua saúde, bem-estar e qualidade de vida. Dessa forma, é um campo de pesquisa multidisciplinar que envolve diversas áreas do conhecimento, como psicologia, sociologia, medicina, educação física, entre outras.

É um tema amplamente discutido por diversos escritores e pesquisadores ao longo do tempo. Para alguns, o estilo de vida é visto como uma escolha individual ou coletiva que impacta diretamente a saúde e o bem-estar físico e mental. Enquanto para outros, o estilo de vida é associado à cultura e aos valores de uma determinada sociedade. Neste sentido, autores como Goffman (1959), Foucault (1980) e Bourdieu (1984) exploraram o conceito de estilo de vida sob a perspectiva das relações sociais, destacando sua relação com a construção da identidade e a diferenciação entre os grupos sociais.

Por outro lado, autores como Eckersley (2012) aborda o estilo de vida sob a ótica da saúde, enfatizando a importância de hábitos saudáveis, como alimentação equilibrada e prática de atividades físicas regulares, para a prevenção de doenças crônicas e uma vida mais longa e saudável.

O estilo de vida é um tema complexo e ambíguo, que pode ser abordado sob diferentes perspectivas, desde as relações sociais e a construção da identidade, até a saúde e o bem-estar físico e mental. Cada autor traz uma visão particular sobre o assunto, enriquecendo o debate e a compreensão do papel do estilo de vida na vida individual e coletiva.

Segundo Haines; Barker (2001), o estilo de vida pode ser visto como um processo dinâmico que evolui ao longo do tempo, moldado por fatores culturais, sociais, econômicos e políticos. Esses autores destacam que a compreensão do estilo de vida é essencial para o desenvolvimento de estratégias de promoção da saúde e prevenção de doenças.

O estilo de vida pode ser moldado por comportamentos que conduzem à saúde. Estes estão continuamente sujeitos a interpretações e testes em diferentes situações sociais e, portanto, não são fixos, mas sujeitos a mudanças. Estilos de



vida individuais, caracterizados por padrões de comportamento identificáveis, podem ter um efeito profundo na saúde do indivíduo e dos outros. Se a saúde deve ser melhorada permitindo que os indivíduos mudem seus estilos de vida, a ação deve ser direcionada não apenas ao indivíduo, mas também às condições sociais de vida que interagem para produzir e manter esses padrões de comportamento. No entanto, é importante reconhecer que não existe um estilo de vida “melhor” ao qual todos possam aderir. Nível socioeducativo, estrutura familiar, idade, aptidão física, ambiente e ambiente de trabalho tornarão determinados comportamentos e modos de vida mais atraentes, viáveis e adequados Organização Mundial da Saúde (OMS, 1998).

Por fim, é importante mencionar a abordagem do "O estilo de vida é um tema vasto e complexo, que recebe diversas conceituações. Não há uma definição única e absoluta sobre o assunto. É importante compreender que o estilo de vida é influenciado por escolhas individuais, mas também por fatores sociais, culturais e econômicos.

## 1.2 HÁBITOS ALIMENTARES

Os hábitos alimentares são um conjunto de comportamentos relacionados à ingestão de alimentos, que incluem a escolha, a quantidade e a frequência das refeições. Esses comportamentos são influenciados por fatores culturais, sociais, psicológicos e econômicos, e podem ter um impacto significativo na saúde e no bem-estar das pessoas.

De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (INCA, 2021, p. 3), a adoção de hábitos alimentares saudáveis é fundamental para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares. Para isso, é necessário incluir em sua alimentação uma variedade de alimentos, de preferência frescos e minimamente processados, e reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcar, gorduras e sódio.

A transição alimentar e nutricional, caracterizada pela substituição de alimentos tradicionais por alimentos industrializados, tem sido apontada como um dos principais fatores que contribuem para o aumento das doenças crônicas não transmissíveis, como a obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares. O consumo de alimentos ultraprocessados, ricos em gorduras, açúcares e sódio, tem sido relacionado a essas doenças e,

por isso, é importante incentivar a população a adotar hábitos alimentares saudáveis, que incluam alimentos frescos, minimamente processados e que atendam às necessidades nutricionais. (MONTEIRO, *et al.* 2016, p. 265).

Nesse sentido, Monteiro, *et al* (2016, p. 261) destacam que a transição alimentar, caracterizada pela substituição de alimentos tradicionais por ultraprocessados, é um fenômeno global que vem contribuindo para o aumento da obesidade e das doenças crônicas em todo o mundo. Esse autor ressalta a importância de promover políticas públicas e de conscientização da população sobre os riscos associados ao consumo excessivo de alimentos industrializados.

As práticas alimentares são um reflexo da cultura, dos valores e dos padrões sociais que influenciam o que comemos e como comemos. No entanto, esses comportamentos alimentares nem sempre são saudáveis, e podem levar ao surgimento de doenças crônicas relacionadas à alimentação. A promoção de hábitos alimentares saudáveis é uma abordagem importante na prevenção dessas doenças, e deve envolver não apenas a educação nutricional, mas também a conscientização sobre fatores culturais e ações políticas para a garantia de acesso a alimentos saudáveis. (TORRES, *et al.* 2019, p. 14).

Além disso, a psicologia também tem um papel relevante no estudo dos hábitos alimentares, visto que o comportamento alimentar é influenciado por fatores emocionais e cognitivos. Segundo Prochaska; Velicer (1997, p. 83), a mudança para hábitos alimentares saudáveis pode ser promovida por meio da identificação dos estágios de mudança, que incluem a pré-contemplação, a contemplação, a preparação, a ação e a manutenção.

Em relação às crianças, a formação de hábitos alimentares saudáveis desde cedo é fundamental para que haja uma base sólida para o desenvolvimento de um estilo de vida saudável na vida adulta. Segundo Verstraeten (2016, p. 104), a educação alimentar, a disponibilidade de alimentos saudáveis e a promoção de hábitos alimentares saudáveis na escola são fundamentais para a prevenção da obesidade infantil.

### 1.3 COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO

O comportamento sedentário é definido como qualquer atividade que envolva pouca ou nenhuma atividade física, como sentar ou deitar por longos períodos de tempo. Estudos têm mostrado que um estilo de vida sedentário está associado a

vários riscos para a saúde, incluindo obesidade, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e até mesmo depressão.

O sedentarismo é um problema importante de saúde pública em todo o mundo, afetando não apenas adultos, mas também crianças e adolescentes. Estudos têm mostrado que o tempo gasto em atividades sedentárias, como assistir televisão e jogar videogames, está associado a um maior risco de obesidade, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares em crianças e jovens. Para promover um estilo de vida ativo e saudável na infância e adolescência, é necessário incentivar atividades físicas regulares e reduzir o tempo gasto em atividades sedentárias. (REZENDE, *et al.* 2016, p. 2)

Para Oliveira (2005), a prática de atividade física tem a contribuição de reduzir o peso corporal mediante o aumento da taxa metabólica de repouso, e sua utilização. Além disso, o indivíduo mais ativo tem menor peso corporal, a gordura corporal é distribuída. Com a atividade física, a perda de peso se classifica em melhor qualidade de vida, manutenção de massa magra e perda do tecido adiposo, restrições na alimentação, mas sem associar com atividade física.

O sedentarismo é um dos principais fatores de risco para doenças cardiometabólicas, incluindo doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2. O estilo de vida sedentário está associado tanto ao acúmulo de gordura corporal quanto à resistência insulínica, o que pode levar a um aumento da pressão arterial e a outros fatores de risco metabólicos. Para promover a saúde cardiometabólica, é necessário adotar um estilo de vida mais ativo e reduzir o tempo gasto em atividades sedentárias. (GARCÍA, *et al.* 2019, p. 467).

Nesse sentido, Hallal (2010, p. 1) destacaram a importância de promover a atividade física como um meio de combater o sedentarismo e suas consequências à saúde. Segundo os autores, a atividade física regular pode ajudar a combater várias doenças crônicas, melhorar a saúde mental e promover a qualidade de vida.

Além disso, estudos têm mostrado que a redução do comportamento sedentário pode trazer benefícios significativos para a saúde, mesmo sem a adoção de atividades físicas intensas. Segundo Dias (2020, p. 170), reduzir o tempo sentado pode melhorar a saúde metabólica e reduzir o risco de doenças crônicas, incluindo diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares.

No entanto, para promover a redução do comportamento sedentário, é necessário abordar fatores sociais, culturais e ambientais que influenciam esse comportamento. De acordo com Owen (2019, p. 77), a promoção de estratégias para

reduzir o tempo sentado no trabalho, na escola e no lazer pode ser eficaz na prevenção e tratamento do sedentarismo.

Em suma, o comportamento sedentário é um problema global de saúde pública que está associado a vários riscos para a saúde. A promoção da atividade física regular e a redução do tempo gasto em atividades sedentárias pode trazer benefícios significativos para a saúde e o bem-estar da população.

#### 1.4 ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física é uma das principais formas de promover a saúde e prevenir doenças crônicas. Estudos têm mostrado que uma vida ativa está associada a um menor risco de obesidade, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e até mesmo alguns tipos de câncer.

A atividade física é fundamental para a promoção da saúde e prevenção de diversas doenças. Estudos têm mostrado que a atividade física regular pode reduzir o risco de várias doenças crônicas, como obesidade, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer. Além disso, a atividade física também tem sido associada a melhorias na saúde mental, englobando desde a redução do estresse e ansiedade até a prevenção de transtornos mentais. Para manter a saúde e o bem-estar, é fundamental integrar atividades físicas na rotina diária, seja através da prática de esportes ou simplesmente caminhando ou pedalando para o trabalho ou escola. (WARBURTON, *et al.* 2006, p. 395)

Para o World Health Organization (WHO) (2010, p. 8), a atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em gasto energético acima do nível de repouso. A organização destaca que a atividade física pode ser realizada em várias formas, incluindo atividades recreativas, de lazer e transporte.

A promoção da atividade física é um desafio para a saúde pública, uma vez que diversos fatores influenciam o comportamento de cada indivíduo. Entre os fatores individuais, destacam-se a idade, sexo, nível socioeconômico e condições de saúde, enquanto os fatores ambientais incluem acessibilidade a espaços para prática de atividades físicas, segurança nas ruas e políticas públicas de incentivo. Além disso, fatores culturais também influenciam o comportamento de cada indivíduo, incluindo valores e normas sociais relacionados à atividade física. Para promover a atividade física, é importante desenvolver programas que considerem esses diferentes fatores e incentivem a prática de atividades físicas em diversos ambientes, como escolas, locais de trabalho e espaços públicos. (KELLY, *et al.* 2014, p. 255)

De acordo com Hallal, *et al.* (2010, p. 159), a falta de atividade física é um dos principais fatores de risco de doenças crônicas em todo o mundo. Segundo os autores, a promoção da atividade física deve ser uma prioridade de saúde pública, envolvendo políticas públicas e programas de incentivo à prática de atividades físicas em diversos ambientes.

Além disso, estudos têm mostrado que a atividade física pode ter um impacto positivo na saúde mental. Segundo Firth, *et al.* (2018, p. 98), a atividade física pode reduzir os sintomas de ansiedade e depressão, melhorar a qualidade de vida e ajudar na recuperação de transtornos mentais.

Para incentivar a prática de atividades físicas, é necessário considerar diferentes fatores que influenciam o comportamento de cada indivíduo. De acordo com Heath, *et al.* (2012, p. 235), a promoção da atividade física deve levar em conta fatores individuais (como idade, sexo e nível socioeconômico), ambientais (como a acessibilidade de espaços para prática de atividades físicas) e culturais (como os valores e normas sociais relacionados à atividade física).

Com tudo, a atividade física é fundamental para a promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas. A promoção da atividade física deve envolver políticas públicas e programas que levem em conta fatores individuais, ambientais e culturais para incentivar a prática regular de atividades físicas.

## 1.5 UNIVERSITÁRIOS E SEUS COMPORTAMENTOS

Os universitários são uma população que, muitas vezes, vivem sob grande estresse e pressão acadêmica, e o estilo de vida pode ser afetado. Vários estudos têm sido conduzidos para avaliar o comportamento dos universitários em relação ao consumo de álcool e drogas, dieta, atividade física e sono.

A prática de atividade física é essencial para a promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas, incluindo a obesidade. Estudos têm mostrado que a atividade física regular pode reduzir o risco de várias doenças crônicas, como diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer. Além disso, a atividade física também tem sido associada a melhorias na saúde mental, incluindo a redução do estresse e da ansiedade. Para obter benefícios para a saúde, recomenda-se pelo menos 150 minutos de atividade física moderada por semana, incluindo atividades como caminhar e andar de bicicleta. (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2010, p. 12).

No que diz respeito ao consumo de álcool e drogas, estudos têm mostrado que os universitários são uma população de maior risco. Segundo Mohler, *et al.* (2004, p. 797), a maioria dos universitários consome álcool regularmente, e o consumo excessivo de álcool é um problema comum entre os estudantes universitários. Além disso, pesquisas têm mostrado que a prevalência de uso de drogas ilícitas também é elevada entre os universitários (BACHMAN, *et al.* 2015, p. 12).

No que se refere à dieta, estudos têm mostrado que os universitários tendem a apresentar uma dieta de baixa qualidade nutricional (SERDULA, *et al.* 2004, p. 80). A falta de tempo e de opções saudáveis nos campi universitários pode levar ao consumo excessivo de *fast-food* e alimentos altamente calóricos e pobres em nutrientes.

Ao que respeita a pressão acadêmica e a falta de tempo podem levar a uma diminuição da prática regular de atividades físicas. Além disso, estudos têm mostrado que o sedentarismo é um problema importante nos campi universitários, com uma elevada proporção de tempo gasto em atividades sedentárias, como aulas e estudo (LONSDALE, *et al.* 2013, p. 123).

Em resumo, o estilo de vida dos universitários deve ser uma preocupação de saúde pública, uma vez que eles representam uma população de risco para vários comportamentos negativos. Para melhorar a saúde dos universitários, são necessárias medidas que reduzam o consumo de álcool e drogas, incentivem a adoção de uma dieta saudável, promovam a prática regular de atividades físicas e melhorem o sono.

## 1.6 QUALIDADE DE VIDA

A Qualidade de Vida é um conceito multifacetado que tem sido amplamente discutido nos últimos anos, abrangendo aspectos físicos, psicológicos, sociais e espirituais. Vários autores têm contribuído para a compreensão desse conceito e para a formulação de medidas de avaliação.

A Organização Mundial da Saúde (OMS), em 1948, definiu a saúde como "um estado completo de bem-estar físico, mental e social, e não simplesmente a ausência de doença ou enfermidade". Desde então, a OMS tem se dedicado a desenvolver instrumentos de avaliação da qualidade de vida relacionados à saúde,

como o WHOQOL, que é um questionário multidimensional utilizado para avaliar a qualidade de vida em diferentes contextos culturais (THE WHOQOL GROUP, 1998, p. 1).

A qualidade de vida é um conceito amplo que inclui aspectos físicos, mentais, emocionais e sociais. A dieta adequada, a atividade física regular e uma boa saúde mental são fatores importantes para uma boa qualidade de vida. Além disso, a interação social e a sensação de pertencer a um grupo são importantes para o bem-estar. A qualidade de vida também é afetada por fatores ambientais, como o acesso a serviços de saúde e educação. (BORKOVEC, 2010, p. 24).

Além da saúde, a qualidade de vida também é influenciada por outros fatores, como renda, educação, trabalho, moradia e meio ambiente. Segundo a Organização das Nações Unidas (ONU), a qualidade de vida é afetada por fatores sociais, econômicos e ambientais, como pobreza, desigualdade, poluição e falta de acesso aos serviços básicos de saúde e educação (UNITED NATIONS, 2015, p. 2).

Diversos estudos têm mostrado que a qualidade de vida está interligada à felicidade e ao bem-estar subjetivo. Segundo Diener; Seligman (2002, p. 63), o bem-estar subjetivo consiste em duas dimensões: a satisfação com a vida e o afeto positivo. Estar satisfeito com a vida implica em ter as necessidades básicas atendidas, ter um propósito na vida e sentir que se tem controle sobre os eventos da vida. O afeto positivo é caracterizado por emoções positivas, como alegria, prazer e contentamento.

A qualidade de vida tem sido discutida em diversos contextos, incluindo o trabalho. Pereira *apud* Tani (2012, p. 4) aborda que, a exemplo da qualidade de vida, determinados aspectos da nossa vida como a felicidade, amor e liberdade, mesmo expressando sentimentos e valores difíceis de serem compreendidos, não se tem dúvida quanto a sua relevância. Trata-se de um conceito para o qual até mesmo uma definição operacional é difícil de ser elaborada. Qualidade de vida, segundo o autor, vem sendo uma ideia largamente difundida na sociedade correndo-se o risco de haver uma banalização do assunto pelo seu uso ambíguo, indiscriminado ou oportunista como acontece, por exemplo, com muitos políticos que prometem elevar a qualidade de vida da população lançando mão de estatísticas muitas vezes irreais para comprovar seus feitos.

Desta maneira pode-se dizer que a qualidade de vida é um conceito amplo e multidimensional, influenciado por fatores físicos, psicológicos, sociais e ambientais.

A compreensão desse conceito e o desenvolvimento de medidas de avaliação da qualidade de vida são importantes para a promoção da saúde e do bem-estar da população.

## 1.7 QUALIDADE DE VIDA DO UNIVERSITÁRIO

A qualidade de vida dos universitários é um tema importante que tem recebido cada vez mais atenção nos últimos anos. A transição para a vida universitária pode ser um período de mudança significativa, e os estudantes podem enfrentar desafios emocionais, físicos e financeiros. A qualidade de vida dos universitários é influenciada por vários fatores, incluindo o bem-estar físico e mental, a interação social e o ambiente acadêmico.

Ademais os acadêmicos que possuem transtorno de ansiedade ou depressão e não buscam por algum tratamento, podem resultar em atitudes de negligência e imprudência no ambiente universitário. (MUROFUSE, *et al.* 2005).

Cabe mencionar que a interação social no ambiente universitário permite que os estudantes desenvolvam habilidades de comunicação, empatia e colaboração, essenciais não apenas para o seu sucesso acadêmico, mas também para a vida em sociedade. Ao engajarem-se em atividades extracurriculares, grupos de estudo, clubes e eventos, os universitários têm a oportunidade de expandir sua rede de contatos, conhecer pessoas de diferentes origens e perspectivas, o que enriquece sua capacidade de compreender e se relacionar com a diversidade do mundo.

Além disso, a interação social cria um senso de pertencimento e apoio emocional, que desempenham um papel crucial na saúde mental dos universitários. Durante os desafios acadêmicos e momentos de pressão, as amizades e os relacionamentos construídos nas interações sociais podem servir como uma fonte de apoio, encorajamento e motivação. Ter uma rede de suporte sólida promove o bem-estar emocional dos estudantes e ajuda a reduzir o estresse e a ansiedade associados à vida universitária.

A qualidade de vida dos estudantes universitários pode ser influenciada por vários fatores, como hábitos de vida saudáveis, interações sociais positivas e ambiente acadêmico favorável. Estudantes que experimentam altos níveis de estresse, ansiedade e depressão podem ser afetados negativamente e correm o risco de desenvolver problemas de saúde mental. As universidades devem fornecer recursos e habilidades para ajudar os



estudantes a desenvolver estratégias de enfrentamento saudáveis e positivas para gerenciar o estresse e a ansiedade. (MAROHN, 2021, p. 658).

O ambiente acadêmico também pode afetar a qualidade de vida dos universitários. Alguns fatores que influenciam a qualidade de vida acadêmica incluem a disponibilidade de recursos de aprendizado, a qualidade do ensino e o suporte oferecido pelos professores e administradores. Estudantes que relatam um ambiente acadêmico positivo têm maior probabilidade de relatar um aumento na qualidade de vida durante o período universitário (KLIEWER, *et al.* 2017, p. 106).

Nesse sentido a qualidade de vida dos universitários é influenciada por múltiplos fatores, incluindo hábitos saudáveis de vida, bem-estar emocional, interação social e ambiente acadêmico. Compreender esses fatores pode ajudar as universidades a desenvolver políticas e programas para promover o bem-estar dos estudantes universitários.

## 1.8 FATORES QUE PODEM INFLUENCIAR A QUALIDADE DE VIDA DE ESTUDANTES

### 1.8.1 Bem-estar Físico e Mental

O bem-estar físico e mental é essencial para uma boa qualidade de vida. Ele se refere à maneira como nos sentimos em relação a nós mesmos e ao mundo ao nosso redor. No contexto universitário, a promoção do bem-estar físico e mental é uma prioridade, pois os estudantes podem estar enfrentando desafios significativos em suas vidas pessoais e acadêmicas.

O bem-estar psicológico dos estudantes universitários é fundamental para suas realizações acadêmicas e para a integração positiva na sociedade. As intervenções no ambiente universitário que promovem um ambiente físico e social estável e integração social satisfatória promovem uma melhor qualidade de vida, bem como satisfação com a vida e redução do estresse. As universidades devem procurar maneiras de integrar uma abordagem de bem-estar psicológico em suas atividades e fornece suporte para ajudar os estudantes a gerenciar suas emoções e enfrentar situações desafiadoras com uma perspectiva positiva. (GUGLIELMI, *et al.* 2021, p. 43).

O bem-estar físico inclui a nossa saúde física geral, como a nutrição, atividade física e descanso adequado. Uma alimentação saudável e equilibrada pode ajudar a manter um corpo saudável e prevenir doenças crônicas.

O estado nutricional de cada indivíduo pode ser motivado por diversos fatores, e um deles gira em torno da ingestão e utilização dos nutrientes, assim como pelas necessidades específicas de cada um. O sedentarismo é um fator de risco modificável levando à prevenção das patologias crônicas não transmissíveis e para a melhoria da qualidade de vida, enfatiza-se a importância da conscientização de pacientes a esse respeito e do incentivo à atividade física (AZEVEDO; BRITO, 2012).

O descanso adequado também é essencial para o bem-estar físico. Muller e Guimarães (2007, p. 520) pode “acarretar alterações significativas no funcionamento físico, ocupacional, cognitivo e social do indivíduo, além de comprometer substancialmente sua qualidade de vida”.

O bem-estar mental inclui o estado emocional e psicológico geral. A ansiedade, a depressão e o estresse são exemplos de problemas mentais comuns entre os estudantes universitários, que podem afetar negativamente a qualidade de vida. A pressão acadêmica, a incerteza em relação ao futuro e a falta de apoio social podem contribuir para a deterioração da saúde mental dos estudantes (LOPEZ, *et al.* 2019, p. 20).

Para Assis; Oliveira (2010) a promoção de cuidado a saúde mental nas universidades precisa ser colocada em pauta com ações que atendam os sujeitos, compreendendo a importância dos espaços de diálogo, de desconstrução de mitos e de construção de possibilidades, uma vez que, há diferentes formas de experimentação do sofrimento psíquico entre os(as) estudantes universitários(as).

Nessa mesma linha para Filgueiras; Hippert (2007), atualmente, muitos são os acadêmicos que se encontram despreparados para lidar com situações de estresse. Apesar de o estresse ser comum nos dias atuais, até mesmo possuindo uma conotação baseada no senso comum, este ainda é um dos males que mais afetam as pessoas. Além disso, muitos estudantes, para custear o Ensino Superior, trabalham nos mais diversos empregos, tendo assim, uma dupla jornada de atividades, contribuindo com a possibilidade de desenvolver o estresse.

O bem-estar físico e mental é crucial para uma boa qualidade de vida, e é importante que as universidades ofereçam suporte e recursos para garantir que os estudantes universitários tenham acesso a um ambiente saudável e seguro durante a sua jornada acadêmica.

### **1.8.2 Hábitos de vida saudáveis, como alimentação adequada, atividade física e sono de qualidade.**

Hábitos de vida saudáveis, como alimentação adequada, atividade física e sono de qualidade, são essenciais para a manutenção de uma boa qualidade de vida. Vários estudos têm examinado a relação entre esses hábitos e a saúde dos estudantes universitários.

Em relação à alimentação adequada, um estudo realizado por Santos, *et al.* (2019, p. 90) com estudantes universitários brasileiros revelou que a maioria dos participantes relatou consumir alimentos pouco saudáveis, como refrigerantes e alimentos processados, além de ingerir poucas frutas e vegetais. O autor destaca a importância de implementar programas de educação nutricional nas universidades para ajudar os estudantes a fazer escolhas alimentares mais saudáveis.

O único método comprovado para perder peso é a combinação de uma dieta saudável e balanceada com exercícios físicos regulares. No entanto, muitas pessoas têm dificuldade em manter esses hábitos por um longo período de tempo. O suporte social pode ser um fator significativo na promoção de mudanças positivas no estilo de vida. Grupos de apoio online, amigos e família podem ajudar a incentivar e motivar os indivíduos a continuar com seus esforços de perda de peso. Além disso, é importante que os indivíduos adotem hábitos de alimentação saudável e atividade física que possam ser mantidos a longo prazo, em vez de recorrer a dietas da moda ou soluções rápidas e temporárias. (HOFFMAN, *et al.*, 2010, p. 226).

A atividade física também é um hábito de vida saudável crucial para os estudantes universitários, e está relacionada a uma série de benefícios para a saúde. Um estudo de Slade, *et al.* (2017, p. 65) com estudantes universitários americanos descobriu que a atividade física estava associada a uma melhor saúde mental e redução do estresse dos participantes. Os autores ressaltam a importância de implementar programas de promoção da atividade física nas universidades para melhorar a saúde e o bem-estar dos estudantes.

O sono de qualidade é outro hábito de vida saudável que pode afetar significativamente a saúde e o bem-estar dos estudantes universitários. Segundo Martini, *et al.* (2012, p. 262) “o sono tem papel decisivo na consolidação de memória, sugerindo dessa forma que o mesmo facilita o processamento de novas informações e a sua privação mesmo que parcial, pode ter efeito negativo na aprendizagem”.

Desta maneira findamos que os hábitos de vida saudáveis, como alimentação adequada, atividade física e sono de qualidade, são essenciais para a promoção da saúde e do bem-estar dos estudantes universitários. É importante que as universidades implementem programas de educação e promoção da saúde que abrangem esses hábitos para ajudar os estudantes a desenvolver hábitos saudáveis e positivos.

### **1.8.3 Suporte social e sensação de pertencimento a um grupo**

O suporte social e a sensação de pertencimento a um grupo são fatores importantes para a promoção da saúde e do bem-estar emocional e psicológico das pessoas. Diversos estudos têm mostrado o impacto positivo desses fatores na saúde mental e na qualidade de vida.

Um estudo de Hawkey; Cacioppo (2010, p. 208) sobre suporte social na saúde mental de adultos americanos descobriu que o suporte social está associado a uma menor prevalência de sintomas de depressão e ansiedade. Os autores também enfatizam a importância da qualidade - não apenas da quantidade - do suporte social.

Além disso, a sensação de pertencimento a um grupo pode trazer benefícios significativos para a saúde e bem-estar emocional e psicológico das pessoas. Um estudo de Baumeister; Leary (1995, p. 501) sobre a necessidade humana de pertencer a um grupo descobriu que a falta de pertencimento pode levar a sentimentos negativos como solidão e baixa autoestima. Os autores destacam a importância de se buscar relacionamentos interpessoais positivos para promover a sensação de pertencimento.

A sensação de pertencimento a um grupo pode desempenhar um papel importante na promoção da saúde e bem-estar emocional e psicológico das pessoas. A pertença a grupos pode oferecer apoio social, reconhecimento social e significado. Isso pode ser particularmente importante para grupos marginalizados e vulneráveis, que podem ter maior risco de problemas de saúde e menor acesso a recursos de apoio social. As estratégias de promoção da saúde e de prevenção de doenças devem levar em consideração a importância da pertença a grupos e trabalhar para promovê-la, especialmente entre aqueles que enfrentam desvantagens sociais. (HASLAM, *et al.* 2019, p. 250).

Outro estudo de Jetten, *et al.* (2014, p. 482) analisou a relação entre a sensação de pertencimento a um grupo e a saúde mental e física. Os autores descobriram que pertencer a um grupo pode levar a uma maior satisfação com a vida, melhor saúde mental e melhor adesão a comportamentos saudáveis, como o exercício físico.

Vale ressaltar que a internet e as redes sociais também podem fornecer suporte social e promover a sensação de pertencimento a um grupo. Um estudo de Ellison, *et al.* (2011, p. 124) sobre a relação entre amizades online e suporte social descobriu que a participação em comunidades online pode fornecer estruturas informais de suporte que ajudam a compensar as limitações do suporte presencial.

Nesse sentido o suporte social e a sensação de pertencer a um grupo são fatores de promoção da saúde e do bem-estar emocional e psicológico das pessoas. É importante que as políticas públicas e as estratégias de promoção da saúde levem em consideração esses fatores para fornecer maior suporte e incentivo aos relacionamentos interpessoais e pertencimento a grupos.

#### **1.8.4 Equilíbrio entre vida acadêmica e outras atividades**

O equilíbrio entre a vida acadêmica e outras atividades é um tema relevante para os estudantes em todo o mundo. Ainda que a formação acadêmica seja importante para o sucesso na carreira, o excesso de estudos pode comprometer outras áreas da vida, como a saúde física e emocional e os relacionamentos interpessoais.

O equilíbrio entre a vida acadêmica e outras atividades é essencial para a saúde mental e emocional dos estudantes universitários. Os estudantes que têm uma sobrecarga de atividades acadêmicas podem experimentar estresse, ansiedade, depressão e outras consequências para a saúde mental. Para abordar essa questão, as instituições de ensino superior precisam oferecer serviços de suporte para promover o equilíbrio entre a vida acadêmica e outras atividades saudáveis. Esses serviços devem incluir mais do que apenas serviços de saúde mental, e devem abordar a importância da nutrição, atividade física e outras práticas saudáveis. (WANG, *et al.* 2019, p. 167).

É essencial que cada indivíduo encontre um equilíbrio adequado entre a vida acadêmica e outras atividades. Algumas estratégias podem ser úteis para alcançar

esse equilíbrio, como a organização do tempo, a priorização das tarefas e a prática de atividades físicas e de lazer.

Os estudantes universitários enfrentam frequentemente desafios de gerenciamento do tempo, sobrecarga de trabalho e estresse. O equilíbrio entre a vida acadêmica e outras atividades é essencial para a saúde mental dos estudantes universitários. No entanto, muitos estudantes têm dificuldade em alcançar esse equilíbrio. É importante que as instituições de ensino superior criem um ambiente de apoio para seus alunos, oferecendo serviços de saúde mental e promovendo programas de bem-estar, além de fornecer orientação acadêmica adequada e oportunidades de envolvimento social e comunitário. (HOOD, *et al.* 2019, p. 173).

Vale ressaltar que o equilíbrio entre vida acadêmica e outras atividades nem sempre é fácil, e cada pessoa deve encontrar a sua própria maneira de alcançá-lo. É importante que as instituições de ensino criem um ambiente de apoio para os estudantes, com acesso a recursos de saúde mental, orientação acadêmica e suporte financeiro e social.

Desta forma podemos aferir que o equilíbrio entre a vida acadêmica e outras atividades é fundamental para a saúde e o bem-estar emocional e psicológico dos estudantes. A prática de atividades físicas, a busca pelo equilíbrio entre vida social e acadêmica e a orientação adequada pelas instituições de ensino podem ser valiosas para alcançar esse equilíbrio.

#### **1.8.5 Ambiente acadêmico favorável, incluindo qualidade do ensino e suporte oferecido pelos professores e administradores.**

Um ambiente acadêmico favorável é essencial para o sucesso dos estudantes em sua formação acadêmica. Isso inclui não apenas as aulas e atividades de ensino, mas também o suporte oferecido pelos professores e administradores da instituição de ensino.

Um estudo de Mello, *et al.* (2019, p. 447) sobre a importância do ambiente acadêmico favorável para o desempenho acadêmico dos estudantes universitários no Brasil descobriu que a percepção dos estudantes sobre o ambiente acadêmico favorável está associada positivamente com o sucesso acadêmico. Esses resultados reforçam a importância de uma cultura organizacional positiva nas instituições de ensino superior.

Inclusive em pesquisas referentes ao desempenho acadêmico e aos fatores geradores do fracasso, muitas vezes, os fatores se referem à aspectos biológicos, psicológicos, pedagógicos e sociais. Vários fatores contribuem para o desempenho do estudante, dentre eles a influência da família e do ambiente, a qualidade de vida, outras experiências escolares e a própria instituição de ensino também podem interferir. As dificuldades de aprendizagem também aparecem como um dos inúmeros fatores correlacionados ao fracasso no desempenho acadêmico (RIBEIRO *apud* PAVARINI, 2002)

Os professores e administradores das instituições de ensino universitário desempenham um papel crucial na criação de um ambiente favorável. Eles têm a responsabilidade de cultivar uma atmosfera de apoio, colaboração e respeito dentro da comunidade acadêmica. Ao promover a interação social entre os alunos, os educadores facilitam a troca de ideias, o desenvolvimento de habilidades interpessoais e o estabelecimento de relações saudáveis. Além disso, os administradores garantem a disponibilidade de espaços adequados e estabelecem diretrizes que incentivam a participação ativa e o engajamento de todos. Ao desempenhar esse papel, professores e administradores contribuem para um ambiente propício ao crescimento acadêmico, ao bem-estar emocional e ao sucesso geral dos estudantes universitários.

Vale ressaltar que um ambiente acadêmico favorável não deve se limitar apenas ao ensino e suporte oferecido pelos professores e administradores. As instituições de ensino superior também podem promover atividades extracurriculares, eventos culturais e esportivos, além de oferecer suporte para a saúde física e mental dos estudantes.

Nesse sentido, um ambiente acadêmico favorável é essencial para o sucesso acadêmico dos estudantes universitários. Os professores e administradores da instituição de ensino desempenham um papel fundamental na criação de um ambiente positivo e de apoio aos estudantes. A promoção de atividades extracurriculares e suporte para a saúde física e mental dos estudantes também são importantes para criar um ambiente acadêmico favorável.

#### **1.8.6 Pressão acadêmica intensa.**

A pressão acadêmica intensa é um problema cada vez mais comum entre os estudantes universitários. A competição por notas altas, além de fatores como a necessidade de manter bolsas de estudo ou conseguir um emprego após a graduação, podem aumentar a pressão acadêmica e levar a conflitos emocionais e mentais.

A experiência da graduação envolve muito mais do que apenas o ensino em sala de aula. Os estudantes universitários também precisam de um ambiente de suporte, incluindo apoio financeiro, recursos de saúde mental e orientação acadêmica. Um estudo sobre a experiência de estudantes universitários na América Latina descobriu que a falta de suporte financeiro, recursos de saúde e orientação acadêmica é um obstáculo significativo para o sucesso acadêmico dos estudantes. As instituições de ensino superior precisam abordar esses desafios e oferecer suporte para todos os estudantes, independentemente da sua origem socioeconômica ou deficiências físicas ou cognitivas. (MUNIZ, *et al.* 2019, p. 1).

Um estudo de Yehuda, *et al.* (2020, p. 652) sobre a pressão acadêmica intensa e sua relação com a saúde mental dos estudantes universitários descobriu que a pressão acadêmica pode aumentar o risco de ansiedade, depressão e estresse. Além disso, a pressão acadêmica pode levar a hábitos de sono inadequados e a um aumento do consumo de substâncias como café e álcool. A pressão acadêmica intensa não é apenas um problema individual, mas também pode ser influenciada pelo ambiente acadêmico.

É importante que as instituições de ensino superior abordem a pressão acadêmica intensa e ofereçam suporte aos estudantes em suas necessidades emocionais e mentais. Isso pode incluir serviços de saúde mental, acesso a um aconselhamento acadêmico, disponibilidade de recursos financeiros, além da promoção de um ambiente de aprendizado inclusivo e acolhedor.

Padovani, *et al.* (2014), indicam a presença de sintomas de ansiedade, estresse e sofrimento psicológico em estudantes universitários, enunciando a vulnerabilidade destes estudantes quando se trata de pressão acadêmica.

Quando a pressão acadêmica é intensa, os estudantes universitários podem sentir-se sobrecarregados e com dificuldades para lidar com as demandas da vida acadêmica. A combinação de altas expectativas acadêmicas, a necessidade de manter bolsas de estudo ou conseguir um emprego após a graduação e a competição acirrada com outros estudantes pode levar a um nível insalubre de estresse. De acordo com um estudo realizado por Suldo e Shaunessy, a pressão acadêmica intensa pode ter impactos significativos na saúde mental dos estudantes universitários. Os autores descobriram que a pressão acadêmica intensa estava positivamente relacionada com a ansiedade e a depressão, além de afetar negativamente o sentimento de



competência acadêmica e a satisfação com a vida. É importante que as instituições de ensino superior abordem a pressão acadêmica intensa e ofereçam suporte emocional e mental aos estudantes para ajudá-los a lidar com o estresse e melhorar a sua saúde mental. (SULDO; SHAUNESSY, 2017, p. 97)

Conforme todo o exposto anteriormente fica claro que a pressão acadêmica intensa é um problema cada vez mais comum entre os estudantes universitários e pode ter impactos significativos na saúde mental e emocional. As instituições de ensino superior precisam abordar essa questão e oferecer um ambiente de suporte que promova a saúde mental e o bem-estar dos estudantes.

### **1.8.7 Estresse financeiro.**

O estresse financeiro é um tema cada vez mais relevante na sociedade contemporânea. A falta de recursos financeiros e a necessidade de administrar as finanças pessoais podem levar a um nível insalubre de estresse e afetar negativamente a saúde mental e física do indivíduo.

De acordo com um estudo de Azzam (2016, p. 239), o estresse financeiro ocorre quando há uma falta de recursos financeiros suficientes para alcançar as metas de vida estabelecidas pelo indivíduo. Esse estresse pode levar a sentimentos de ansiedade, depressão e insônia, além de afetar a concentração e a produtividade no trabalho.

O estresse financeiro é um problema que afeta milhões de indivíduos em todo o mundo. De acordo com um estudo de Viner, o estresse financeiro ocorre quando as demandas financeiras excedem os recursos disponíveis para atendê-las. Esse estresse pode ter consequências negativas para a saúde mental e física dos indivíduos afetados, incluindo sintomas de ansiedade, depressão e fadiga crônica. Além disso, o estresse financeiro pode afetar a tomada de decisões e a capacidade de concentração dos indivíduos, o que pode levar a problemas profissionais e pessoais. É importante que as instituições financeiras, os empregadores e as autoridades governamentais desenvolvam políticas que visem reduzir o estresse financeiro e forneçam suporte emocional e financeiro adequado para as pessoas afetadas. (VINER, *et al.* 2018, p. 3).

Um estudo de Zhang, *et al.* (2017, p. 188) sobre o estresse financeiro e a saúde física dos indivíduos descobriu que o estresse financeiro pode afetar negativamente a saúde física, incluindo um aumento da pressão arterial e um maior risco de doenças relacionadas ao estresse, como doenças cardíacas e diabetes.

O estresse financeiro não é apenas um problema individual, mas também pode ter impactos na sociedade em geral. Um estudo de Garman, *et al.* (2016, p. 27) sobre o impacto do estresse financeiro na produtividade empresarial descobriu que os funcionários que sofrem de estresse financeiro têm um desempenho abaixo da média e podem causar uma queda nos lucros das empresas.

É importante que as instituições financeiras e as autoridades governamentais desenvolvam políticas que ajudem as pessoas a lidar com o estresse financeiro. Essas políticas podem incluir a educação financeira, o acesso a serviços de aconselhamento financeiro, a promoção de políticas de crédito responsáveis e o investimento em programas que ajudem as pessoas a encontrar empregos que os remunerem adequadamente.

Com isso o estresse financeiro é um problema cada vez mais relevante que pode afetar negativamente a saúde mental e física dos indivíduos. É importante que as instituições financeiras e as autoridades governamentais sejam proativas na abordagem desse problema e ofereçam suporte adequado para ajudar as pessoas a gerenciar suas finanças pessoais.

### **1.8.8 Conflitos pessoais ou familiares.**

Os conflitos pessoais e familiares são uma realidade cotidiana para muitas pessoas e podem ter consequências significativas na saúde mental e física dos envolvidos. Quando não são tratados de forma adequada, esses conflitos podem levar a estresse crônico, ansiedade, depressão e até mesmo a violência. É importante entender as causas dos conflitos pessoais e familiares e buscar maneiras saudáveis e construtivas de resolvê-los.

De acordo com um estudo de Romito, *et al.* (2017, p. 269), os conflitos familiares podem ocorrer devido a vários fatores, incluindo diferenças de opinião, mal-entendidos, disputas financeiras e questões de poder. Esses conflitos podem afetar a harmonia familiar e levar a um aumento de estresse e conflitos emocionais. Além disso, conflitos recorrentes podem levar a um enfraquecimento dos vínculos familiares e até mesmo à separação.

Os conflitos familiares são uma preocupação crescente em todo o mundo. Um estudo de, as causas dos conflitos familiares são diversas, incluindo diferenças de opinião, questões financeiras e divisões do trabalho

doméstico. Esses conflitos podem levar a uma atmosfera de tensão constante, estresse emocional e até mesmo violência. Além disso, os conflitos familiares são frequentemente acompanhados por sentimentos de isolamento e perda de apoio social, o que pode afetar não apenas os membros da família envolvidos, mas também suas comunidades mais amplas. (GAVAZZI, *et al.* 2019, p. 34)

A vida acadêmica de um universitário é frequentemente afetada por conflitos pessoais. É comum enfrentar dificuldades entre conciliar estudos, trabalho, relacionamentos e outras responsabilidades. Essas situações podem gerar estresse, falta de tempo e até mesmo comprometer o rendimento acadêmico. É importante que o aluno aprenda a lidar com esses conflitos, estabelecendo prioridades, buscando apoio e mantendo uma mentalidade equilibrada. O autoconhecimento e a busca por soluções são fundamentais para superar os desafios que surgem ao longo do percurso universitário.

Para gerenciar conflitos pessoais e familiares de forma saudável, é importante investir em um bom relacionamento com amigos e familiares, estabelecer limites claros, praticar a comunicação eficaz, buscar ajuda de terapeutas ou mediadores e desenvolver habilidades para lidar com o estresse emocional.

Os conflitos pessoais e familiares são uma realidade comum na vida das pessoas e podem afetar negativamente a saúde mental e física. É importante entender as causas dos conflitos e buscar maneiras saudáveis e construtivas de resolvê-los, seja por meio de ajuda profissional ou por meio de práticas cotidianas que visem uma comunicação saudável e uma gestão eficaz do estresse emocional.

### **1.8.9 Problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão.**

Os problemas de saúde mental são uma preocupação crescente entre os universitários em todo o mundo. A ansiedade, a depressão e outros transtornos psicológicos podem afetar significativamente o bem-estar dos estudantes e, conseqüentemente, prejudicar seu desempenho acadêmico e a qualidade de vida. É importante entender as causas e os efeitos desses problemas de saúde mental e buscar maneiras de preveni-los e tratá-los adequadamente.

De acordo com um estudo de Auerbach, *et al.* (2018, p. 42), a ansiedade e a depressão são os transtornos mais comuns entre os universitários, afetando até 25% da população estudantil. Esses transtornos podem ter uma série de causas,

incluindo fatores genéticos, ambientais e psicológicos. Além disso, o estresse acadêmico, a pressão social e a falta de apoio emocional podem contribuir significativamente para o desenvolvimento de problemas de saúde mental entre os universitários.

Os problemas de saúde mental podem ter efeitos significativos na vida dos estudantes universitários. Um estudo de Harandi, *et al.* (2017, p. 498) identificou que a ansiedade e a depressão são associadas a um maior risco de baixo desempenho acadêmico, abandono do curso universitário e dificuldades de relacionamento interpessoal. Além disso, a ansiedade e a depressão podem levar a outros problemas de saúde, como insônia, distúrbios alimentares e abuso de substâncias químicas.

Para prevenir e tratar os problemas de saúde mental nos universitários, é importante investir em uma abordagem holística que inclua estratégias para promover a saúde mental e emocional, como terapia cognitivo-comportamental (TCC), meditação e outras práticas de *mindfulness*, bem como aconselhamento e orientação sobre mudanças de hábitos saudáveis, para reduzir o estresse e a pressão acadêmica. Um estudo de Shochet, *et al.* (2013, p. 195) descobriu que a identificação precoce dos problemas de saúde mental e a intervenção imediata podem ajudar a prevenir o agravamento dos problemas e melhorar a qualidade de vida dos estudantes universitários.

Desta forma pode-se mencionar que os problemas de saúde mental, incluindo a ansiedade e a depressão, são uma preocupação crescente entre os universitários, afetando significativamente o bem-estar e o desempenho acadêmico dos estudantes. É importante entender as causas desses problemas e buscar maneiras saudáveis e eficazes de prevenir e tratá-los, incluindo a promoção da saúde mental, a terapia cognitivo-comportamental e o aconselhamento para mudanças de hábitos saudáveis.

## 2 METODOLOGIA

### 2.1 CARACTERIZAÇÃO DO LOCAL DE PESQUISA

Este trabalho foi realizado no município de Benjamin Constant, Amazonas, Brasil. Interior do estado, localizado no Sudoeste Amazonense, distante de Manaus 1.118 quilômetros em linha reta, sendo que a distância via transporte fluvial é de 1.638 km, subindo o rio Solimões e o rio Javari. De acordo com o censo do Instituto Brasileiro de geografia e Estatística a população estimada é de 44.873 pessoas. (IBGE, 2021)

O município em questão faz parte da Mesorregião Sudoeste Amazonense, formada pelas microrregiões do Alto Solimões (constituída pelos municípios de Amaturá, Atalaia do Norte, Benjamin Constant, Fonte Boa, Jutai, Santo Antônio do Içá, São Paulo de Olivença, Tabatinga e Tonantins) e Juruá (composta pelos municípios de Caruari, Eirunepé, Envira, Guajará, Ipixuna, Itamarati e Juruá), Benjamin Constant faz limite com as Repúblicas do Peru e Colômbia e com os municípios amazonenses de São Paulo de Olivença, Atalaia do Norte, Tabatinga, Eirunepé, Ipixuna e Jutai.

Figura 1 - Mapa geográfico de Benjamin Constant, Amazonas, Brasil



Fonte: IBGE (2021).

## 2.2 OBJETO DE PESQUISA

### 2.2.1 O Instituto de Natureza e Cultura

O Conselho Universitário criou, através da resolução nº 024/2005/CONSUNI de 25 de novembro de 2005, o Campus Universitário do Polo Alto Solimões, sediado no Município de Benjamin Constant. E no mesmo dia, pela resolução nº 027/2005/CONSUNI foi criada a Unidade Acadêmica Permanente de Benjamin Constant, que posteriormente foi denominada, conforme resolução nº 027/2006/CONSUNI de 26 de outubro de 2006, de Instituto de Natureza e Cultura. (TELLO, 2022).

Nesta mesma resolução se dá a criação dos seguintes cursos para o Instituto de Natureza e Cultura: Curso de Graduação em Letras: Língua e Literatura Portuguesa e Língua e Literatura Espanhola (Licenciatura dupla); Curso de Graduação em Pedagogia (Licenciatura); Curso de Graduação em Ciências Agrárias e do Ambiente (Licenciatura); Curso de Graduação em Ciências: Biologia e Química (Licenciatura Dupla); Curso de Graduação em Antropologia (Bacharelado); Curso de Graduação em Administração (Bacharelado); Curso de Graduação em Artes Visuais (Licenciatura) – PARFOR. (MARINHO 2023, p. 39).

Imagem 1 - Sede do Instituto de Natureza e Cultura- INC



Fonte: Imagem do autor, 2023



Imagem 2- Campus do Instituto de Natureza e Cultura



Fonte: Imagem do autor, 2023.

### 2.3 TIPO DA PESQUISA, POPULAÇÃO E AMOSTRA

A presente pesquisa caracteriza-se como descritiva, de cunho quantitativo exploratória, realizada no Instituto de Natureza e Cultura – Universidade Federal do Amazonas. A população do estudo constitui-se de acadêmicos da graduação, de ambos os sexos, matriculados nos cursos de graduação em Administração e Biologia e Química.

Segundo Marinho (2023, p. 40) o Curso de Administração tem 237 alunos ativos e de Biologia e Química tem 267 alunos ativos. Neste estudo se optou por incluir a população de 200 acadêmicos para realizar o tamanho da amostra, sendo 100 da graduação em Administração (bacharelado) e 100 de Biologia e Química (licenciatura). Considerando os parâmetros de erro tolerável de amostragem de 5 pontos, após o cálculo estimou-se um tamanho de amostra de 160 estudantes, sendo 80 do curso de Administração e 80 do curso de Biologia e Química.

Para esclarecer o processo amostral se realizou dois cálculos, primeiro cálculo de amostragem inicial, logo o cálculo de amostragem final. (BARBETTA, 2012, p. 58).

**Equação 1 - Cálculo de Amostragem Inicial**

$$n_0 = \frac{1}{E_e^2}$$

Eq. 1

**Equação 2 - Cálculo de Amostragem Final**

$$n = \frac{N * n_0}{N + n_0}$$

Eq. 2

Onde,

E<sub>e</sub> = erro amostral (tolerável).

N = Tamanho da população (número de elementos).

n<sub>0</sub> = Primeira aproximação do tamanho da amostra.

n = Tamanho da amostra (número de elementos).

Cálculo de amostragem inicial:

$$n = \frac{1}{(0,05)^2} = 400$$

Eq.

1

Este primeiro cálculo permite quantificar a amostragem inicial, onde 0,05 equivale a 5% margem de erro ao ser elevado a potência quadrática dividida por 1 obtemos 400.

Cálculo de amostragem final:

$$n = \frac{100 * 400}{100 + 400} = \frac{40000}{500} = 80$$

Eq. 2 Adm.

$$n = \frac{100 * 400}{100 + 400} = \frac{40000}{500} = 80$$

Eq. 2 B. Q.

Este segundo cálculo permite obter o número de amostragem a ser aplicada, onde 100 equivalem ao número de população do Curso de Administração, multiplicado por 400 (resultado do primeiro cálculo) obtemos 40000, em seguida se



soma 100 (número da população), mais 400 que resulta 500 dividem-se os dois resultados e obtemos 80 sendo este a amostragem.

Continuando o cálculo permite obter o número de amostragem a ser aplicada, onde 100 equivalem ao número de população do Curso de Biologia e Química, multiplicado por 400 (resultado do primeiro cálculo) obtemos 40000, em seguida se soma 100 (número da população), mais 400 que resulta 500, dividem-se os dois resultados e obtemos 80 a amostragem.

## 2.4 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

### 2.4.1 Questionário

O questionário é um instrumento de coleta de dados utilizado em pesquisas quantitativas, no qual um conjunto de questões é elaborado para obter informações sobre a opinião, atitudes, comportamentos ou características de um determinado grupo de respondentes. O questionário pode abordar diversos temas, como saúde, educação, comportamento humano, satisfação com produtos ou serviços, entre outros.

Segundo Babbie (2008, p.161), o questionário é "uma técnica sistemática para obter informações de pessoas, representativas de um universo, acerca de suas ideias, crenças, atitudes ou práticas". Já Marconi; Lakatos (2017, p. 200) afirmam que "o questionário é um dos instrumentos de pesquisa mais utilizados em estudos de abordagem quantitativa", e consiste em uma série de perguntas padronizadas, elaboradas previamente, que devem ser respondidas pelos pesquisados.

O questionário pode ser estruturado, com questões elaboradas com base em alternativas pré-estabelecidas, ou não estruturado, com perguntas abertas, permitindo ao respondente uma resposta mais ampla e pessoal. Para Neuman (2014, p. 93), o questionário estruturado "possibilita a aplicação de técnicas estatísticas mais facilmente", enquanto o não estruturado "permite ao informante expressar a resposta de maneira mais livre e expressiva".

É importante que o questionário seja bem elaborado, de forma a garantir a eficácia da coleta de dados. De acordo com Gil (2010, p. 141), para a construção de um questionário é necessário "conhecer o universo a que se referem as informações, definir claramente os objetivos da pesquisa, determinar quais

informações são realmente necessárias e escolher o tipo de questão a ser apresentado". Além disso, é preciso avaliar a qualidade das perguntas, a fim de garantir que elas sejam claras, objetivas e de fácil compreensão pelos respondentes.

Neste caso o questionário desenvolvido para aplicar a pesquisa do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) teve como característica ser fechado, contendo um total de 15 questões. Essa escolha foi deliberada com o intuito de contribuir para o alcance do objetivo geral da pesquisa, que consiste em avaliar a qualidade de vida dos acadêmicos dos cursos de Administração, Biologia e Química do Instituto de Natureza e Cultura (INC) da Universidade Federal do Amazonas (UFAM).

Destaca-se que a seleção de um questionário com quantidade reduzida de questões possibilita uma análise mais ágil e precisa dos dados coletados. Além disso, ao diminuir o número de questões, evita-se sobrecarregar os participantes da pesquisa, garantindo uma maior adesão e melhor qualidade nas respostas obtidas.

Com base nas respostas fornecidas pelos acadêmicos, foi possível avaliar diferentes aspectos da qualidade de vida relacionados ao ambiente universitário. Essas informações são valiosas para compreender a percepção dos alunos em relação a fatores como saúde física e mental, qualidade dos relacionamentos interpessoais, satisfação com a rotina acadêmica, entre outros.

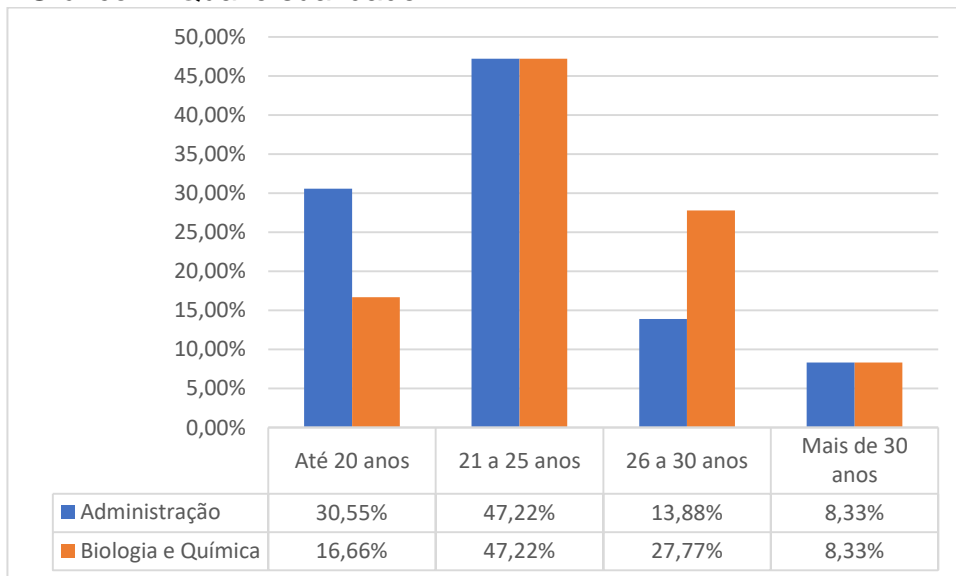
Assim, por meio do questionário fechado com 15 questões, se obteve uma visão abrangente e consistente sobre a qualidade de vida dos acadêmicos dos cursos de Administração, Biologia e Química do INC/UFAM. A análise dos resultados contribui para identificar melhorias que podem ser implementadas no ambiente acadêmico, visando promover uma experiência mais completa e satisfatória para os estudantes.

Em suma, a aplicação de um questionário exige rigor metodológico, planejamento cuidadoso e treinamento dos aplicadores, para garantir a validade e a confiabilidade dos resultados.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

O presente estudo apresenta uma análise dos resultados obtidos a partir da coleta de dados empíricos realizada para a elaboração deste Trabalho de Conclusão de Curso (TCC). Nesta etapa, são apresentadas as informações brutas coletadas e discutidas à luz da literatura existente, a fim de alcançar os objetivos propostos. A partir deste ponto, serão analisados em detalhes os dados coletados, com o objetivo de responder às perguntas de pesquisa propostas e contribuir para o avanço do conhecimento na área em questão. Os respondentes foram 160 alunos divididos em 80 pelos acadêmicos dos cursos de Administração e Biologia e Química. (todos os períodos não há período específico).

Gráfico 1- Qual é sua idade?



Fonte: A autora (2023).

Compreendendo a importância de conhecer as características demográficas dos acadêmicos para a análise da qualidade de vida, foi realizada a coleta de dados referente à idade dos alunos dos cursos de Administração e Biologia/Química do Instituto de Natureza e Cultura na Universidade Federal do Amazonas (INC/UFAM).

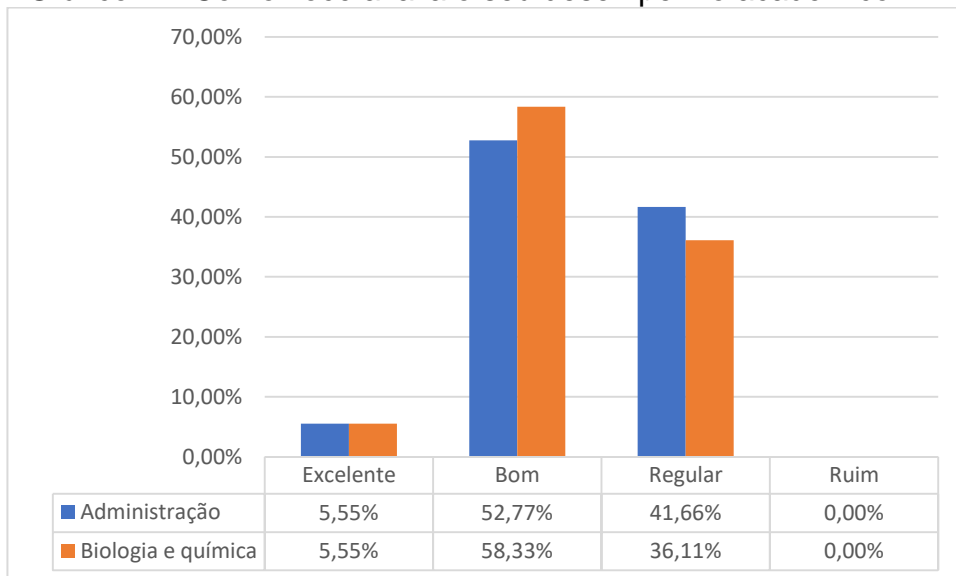
A questão em que se perguntava sobre a idade revelou que, no curso de Administração, a faixa etária mais presente é a de 21 a 25 anos, com 47,22% das respostas, seguida pela faixa etária de até 20 anos, com 30,55%. Ocorrem ainda,

com menos intensidade, as faixas de 26 a 30 anos (13,88%) e mais de 30 anos (8,33%).

Já no curso de Biologia/Química, embora a faixa etária de 21 a 25 anos também tenha sido a mais frequente, com 47,22% das respostas, chama a atenção a presença de acadêmicos com idade entre 26 e 30 anos, com 27,77% das respostas. A faixa etária de até 20 anos obteve uma resposta de 16,66% dos alunos, enquanto a faixa acima de 30 anos repetiu o percentual contabilizado no curso de Administração, com 8,33% das respostas.

De maneira geral o conhecimento da idade dos acadêmicos revela-se um dado importante para a análise da qualidade de vida desses estudantes, o que pode implicar em ações diferenciadas para atender às diferentes necessidades existentes nos dois cursos.

Gráfico 2 – Como você avalia o seu desempenho acadêmico?



Fonte: A autora (2023)

De acordo com os resultados da questão sobre a avaliação do desempenho acadêmico, no curso de Administração, a maioria dos acadêmicos avaliou seu desempenho acadêmico como "Bom", com 52,77% das respostas. Em seguida, 41,66% dos acadêmicos selecionaram a alternativa "Regular". Não houve acadêmicos que avaliaram seu desempenho acadêmico como "Ruim", enquanto a alternativa "Excelente" obteve apenas 5,55% das respostas.

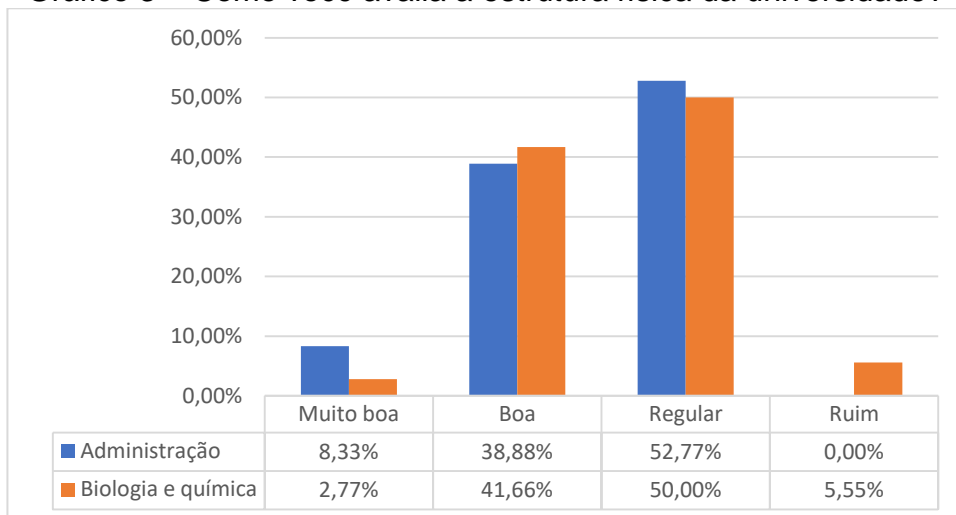
Por sua vez, no curso de Biologia/Química, a maior parte dos acadêmicos selecionou a alternativa "Bom", com 58,33% das respostas. A segunda alternativa

mais escolhida foi "Regular", com 36,11%. Assim como no curso de Administração, não houve acadêmicos que avaliaram seu desempenho acadêmico como "Ruim", enquanto a alternativa "Excelente" teve uma participação de 5,55% das respostas.

De acordo com Wang, *et al.* (2019, p. 167) O equilíbrio entre a vida acadêmica e outras atividades é essencial para a saúde mental e emocional dos estudantes universitários.

Em suma, a análise comparativa dos resultados da questão sobre avaliação do desempenho acadêmico revela que, embora haja diferenças entre os cursos de Administração e Biologia/Química, a maioria dos acadêmicos avaliou positivamente seu desempenho acadêmico, o que sugere um grau satisfatório de satisfação com o processo de aprendizagem no curso.

Gráfico 3 – Como você avalia a estrutura física da universidade?



Fonte: A autora (2023).

A análise da questão sobre a avaliação da estrutura física da universidade revelou que, no curso de Administração, a maioria dos acadêmicos avaliou a estrutura física como "Regular", com 52,77% das respostas, seguida da avaliação "Boa", com 38,88%. Apenas 8,33% dos acadêmicos avaliaram a estrutura física como "Muito boa", enquanto não houve nenhuma resposta que julgou a estrutura física como "Ruim".

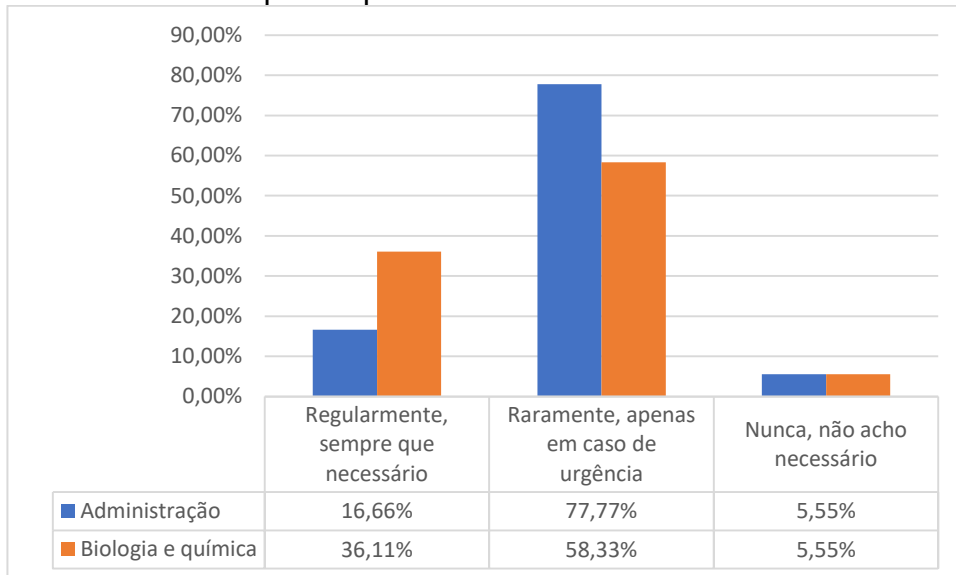
Por sua vez, no curso de Biologia/Química, a maioria dos acadêmicos avaliou a estrutura física como "Regular", com 50% das respostas. A avaliação "Boa" obteve 41,66% das respostas, seguida pela avaliação "Muito boa", com 2,77%. Apenas 5,55% das respostas selecionaram a alternativa "Ruim".

Conforme Mello, *et al.* (2019, p. 447), destaca que um ambiente favorável é fundamental para o sucesso acadêmico, pois proporciona condições propícias para o aprendizado e desenvolvimento dos estudantes, estimulando a concentração, motivação e bem-estar, fatores essenciais para o alcance de resultados positivos.

Dessa forma, a análise comparativa entre os cursos de Administração e Biologia/Química sugere que há uma avaliação mais positiva da estrutura física por parte dos acadêmicos do curso de Administração, uma vez que as respostas "Muito boa" e "Boa" totalizam 47,21% das respostas, enquanto no curso de Biologia/Química, essas avaliações totalizam 44,43%. Além disso, observa-se que a porcentagem das respostas "Regular" é maior no curso de Administração (52,77%) do que no curso de Biologia/Química (50%).

A análise comparativa revelou que a maioria dos acadêmicos avaliou a estrutura física da universidade como "Regular" em ambos os cursos. Entretanto, os acadêmicos do curso de Administração apresentaram uma avaliação mais positiva da estrutura física em relação aos acadêmicos do curso de Biologia/Química.

Gráfico 4- Com que frequência você costuma ir ao médico?



Fonte: A autora (2023).

Os resultados da questão sobre a frequência das visitas ao médico revelaram que, no curso de Administração, a grande maioria dos acadêmicos respondeu que costuma ir ao médico "Raramente, apenas em caso de urgência", com 77,77% das respostas. A alternativa "Regularmente, sempre que necessário" obteve apenas

16,66% das respostas, enquanto "Nunca, não acho necessário" teve 5,55% das respostas.

Por sua vez, no curso de Biologia/Química, a frequência das visitas ao médico foi mais equilibrada, sendo que 58,33% dos acadêmicos selecionaram a resposta "Raramente, apenas em caso de urgência", enquanto 36,11% dos acadêmicos responderam que vão "Regularmente, sempre que necessário". A alternativa "Nunca, não acho necessário" foi selecionada por 5,55% dos acadêmicos.

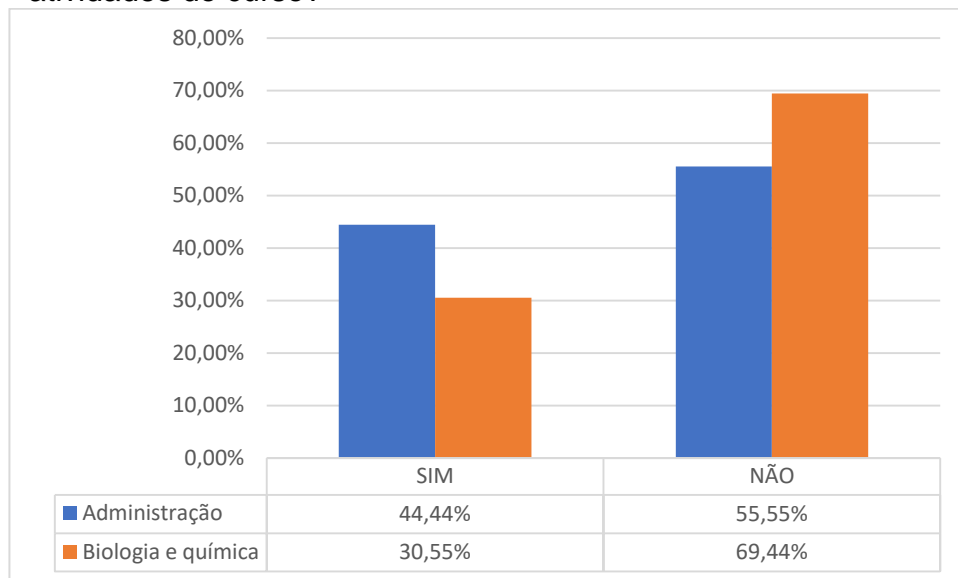
Conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS) (1998) estilo de vida de uma pessoa está composto por suas reações habituais e padrões de comportamento que ela desenvolveu durante seus processos de socialização. Esses padrões são aprendidos no relacionamento com pais, pares, amigos e irmãos, ou pela influência da escola, da mídia etc. Esses padrões de comportamento são continuamente interpretados e postos à prova em várias situações sociais e, portanto, não são fixos, mas estão sujeitos a mudanças.

Diante dessas informações, verifica-se que, em ambos os cursos, a maioria dos acadêmicos selecionou a alternativa "Raramente, apenas em caso de urgência" para a frequência das visitas ao médico. Contudo, há uma diferença significativa no curso de Biologia/Química, uma vez que 36,11% dos acadêmicos relataram ir ao médico "Regularmente, sempre que necessário", enquanto no curso de Administração essa porcentagem é de apenas 16,66%.

Assim, pode-se inferir que os estudantes do curso de Biologia/Química têm maior consciência sobre cuidados com a saúde e buscam mais os serviços de saúde do que os estudantes do curso de Administração.

Após a análise, revela que, apesar da maioria dos acadêmicos de ambos os cursos raramente ir ao médico, os acadêmicos do curso de Biologia/Química têm maior consciência sobre a importância dos cuidados com a saúde e buscam mais os serviços de saúde.

Gráfico 5 - Você tem tempo suficiente para realizar todas as atividades do curso?



Fonte: A autora (2023).

Quando se analisa os resultados da questão sobre a disponibilidade de tempo para realização de atividades do curso, constata-se que, no curso de Administração, a maioria dos acadêmicos (44,44%) respondeu que tem tempo suficiente para realizar todas as atividades do curso. Por outro lado, 55,55% dos acadêmicos responderam "Não", indicando que sentem falta de tempo para realizar suas atividades acadêmicas.

Já no curso de Biologia/Química, o resultado foi mais desfavorável, onde a maioria dos acadêmicos (69,44%) afirmou não ter tempo suficiente para realizar todas as atividades exigidas pelo curso. Somente 30,55% dos acadêmicos responderam "Sim", indicando que conseguem cumprir todas as atividades.

O autor Padovani, *et al.* (2014), indica que a pressão acadêmica excessiva pode ser prejudicial, pois interfere no livre desenvolvimento das capacidades e criatividade dos estudantes, limitando seu processo de aprendizagem e bem-estar. Onde os acadêmicos devem estar devidamente organizados enquanto a suas atividades a serem desenvolvidas

Dessa forma, é possível inferir que a quantidade de atividades e a pressão por cumprir as tarefas na universidade impactam significativamente na disponibilidade de tempo dos estudantes, especialmente no curso de

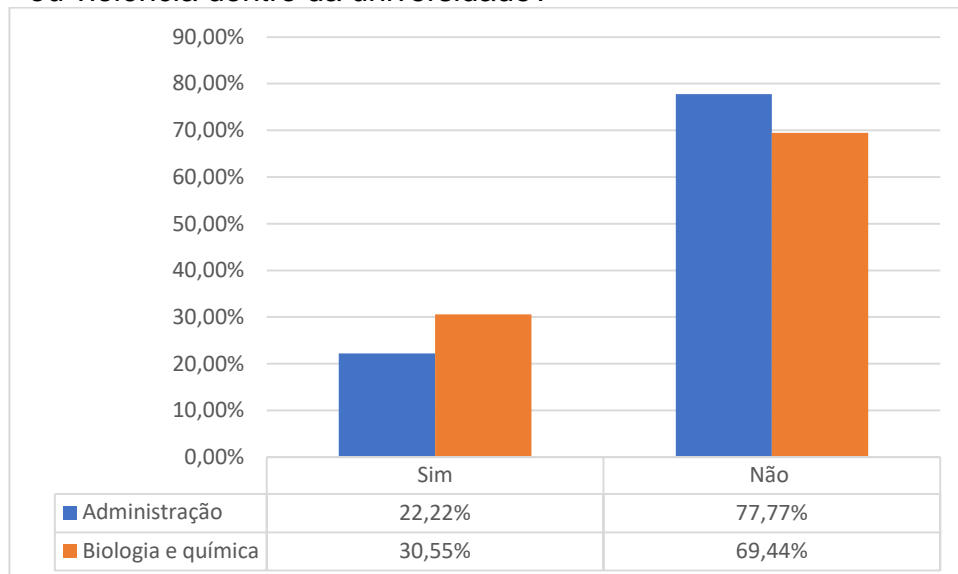


Biologia/Química em que os acadêmicos relatam ter menos tempo para realizar as atividades acadêmicas.

Portanto, a análise comparativa entre os cursos de Administração e Biologia/Química sugere que há uma diferença significativa na disponibilidade de tempo para realização das atividades em ambas as graduações. É possível notar que, em relação ao curso de Biologia/Química, os acadêmicos do curso de Administração relataram ter mais tempo para cumprir as atividades. Isto pode ser explicado pela carga horária e carga de atividades dos respectivos cursos.

Com isso, a análise comparativa das respostas dos acadêmicos revelou que há uma diferença significativa na disponibilidade de tempo para a realização das atividades do curso. Os acadêmicos do curso de Biologia/Química relataram terem menos tempo para realizar as atividades, enquanto os acadêmicos do curso de Administração indicaram uma maior disponibilidade de tempo.

Gráfico 6 – Você já sofreu algum tipo de discriminação, assédio ou violência dentro da universidade?



Fonte: A autora (2023).

Ao avaliar os resultados da questão sobre a ocorrência de discriminação, assédio ou violência dentro da universidade, verifica-se que, no curso de Administração, 22,22% dos acadêmicos responderam "Sim", indicando que já sofreram algum tipo de violência dentro da universidade. A maioria dos alunos (77,77%), porém, respondeu "Não".

No curso de Biologia/Química, a proporção de respostas afirmativas é maior, sendo que 30,55% dos acadêmicos responderam "Sim", enquanto 69,44% responderam "Não".

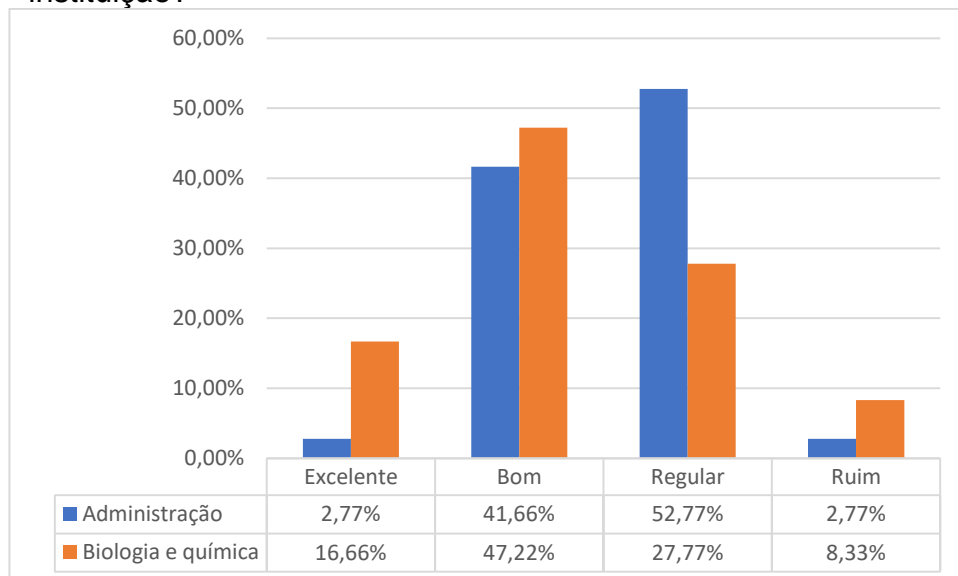
Marohn (2021, p. 50) cita que a qualidade de vida dos estudantes universitários pode ser influenciada por vários fatores, entre eles, está o ambiente acadêmico favorável, ou seja, se o acadêmico elevar níveis de ansiedade, estresse em razão de fatores que acontecem dentro do ambiente universitário, os mesmos podem ser afetados negativamente e correm o risco de desenvolver problemas de saúde mental.

Nesse sentido, é possível notar que os acadêmicos do curso de Biologia/Química relatam ter sofrido mais violência na universidade do que os do curso de Administração, pois a porcentagem de respostas afirmativas é maior. Embora a diferença não seja grande, é motivo de atenção e preocupação.

Portanto, a análise comparativa entre os cursos de Administração e Biologia/Química sugere que, embora a maioria dos acadêmicos em ambos os cursos não tenha sofrido violência dentro da universidade, há uma proporção significativa dessas situações no curso de Biologia/Química.

Desta forma, revela uma diferença na proporção de ocorrência de violência dentro da universidade com maior incidência no curso de Biologia/Química. É necessário adotar medidas para minimizar essas situações e promover um ambiente de aprendizado e convivência saudável e seguro para os estudantes universitários.

Gráfico 7 - Como você avalia o apoio acadêmico prestado pela instituição?



Fonte: A autora (2023).

Ao analisar os resultados da questão sobre a avaliação do apoio acadêmico prestado pela instituição, verifica-se que, no curso de Administração, a maioria dos acadêmicos (52,77%) classificou o apoio acadêmico como "Regular". A opção "Bom" foi selecionada por 41,66% dos acadêmicos, enquanto "Excelente" e "Ruim" tiveram a mesma porcentagem de respostas (2,77%).

No curso de Biologia/Química, a maioria dos acadêmicos (47,22%) avaliou o apoio acadêmico como "Bom". Entretanto, o número de acadêmicos que classificou o apoio acadêmico como "Excelente" foi maior em comparação ao curso de Administração, com 16,66%. A opção "Regular" foi selecionada por 27,77% dos acadêmicos, enquanto "Ruim" teve somente 8,33% das respostas.

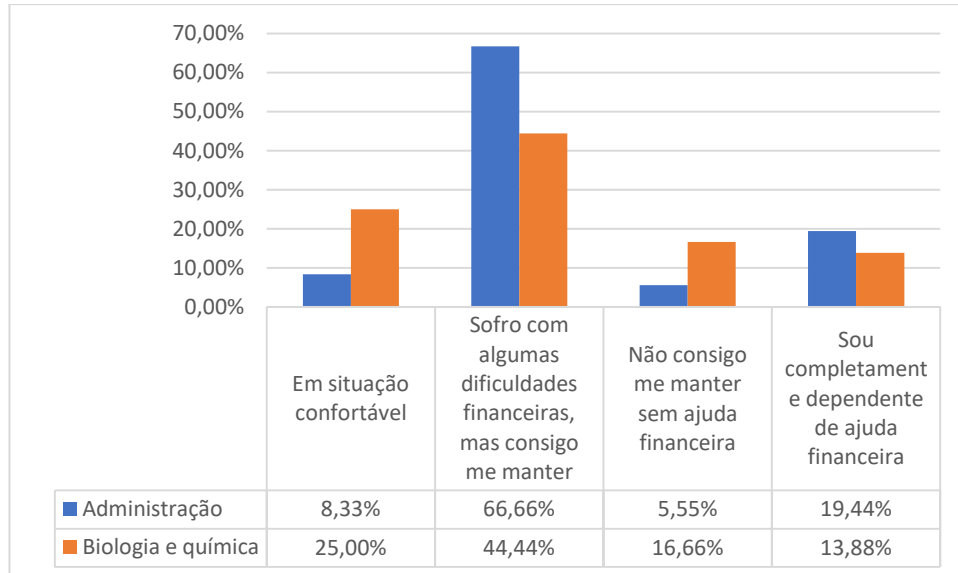
De acordo com Ribeiro apud Pavarini (2002), experiências que o acadêmico tem da própria instituição, também pode interferir no desempenho acadêmico.

Nesse sentido, é possível inferir que, embora a maioria dos acadêmicos de ambos os cursos tenha classificado o apoio acadêmico como "Bom" ou "Regular", há um número significativo de acadêmicos do curso de Administração que avaliaram o apoio acadêmico como "Regular", enquanto no curso de Biologia/Química a parcela dos que avaliaram como "Excelente" foi maior. Essa diferença pode ser reflexo da carga de atividades e da infraestrutura disponível em cada curso.

Portanto, a análise comparativa entre os cursos de Administração e Biologia/Química sugere que há diferenças na avaliação do apoio acadêmico prestado pela instituição. Embora a maioria tenha avaliado positivamente, o curso de Biologia/Química apresentou uma avaliação mais positiva em relação ao curso de Administração.

A análise indica que a avaliação do apoio acadêmico prestado pela instituição é semelhante em ambos os cursos, sendo que a maioria dos acadêmicos avaliou como "Bom" ou "Regular". Contudo, houve diferenças significativas entre as duas graduações, com uma avaliação mais positiva por parte dos acadêmicos do curso de Biologia/Química.

Gráfico 8 - Como você avalia o seu rendimento financeiro para manter-se na universidade?



Fonte: A autora (2023).

Ao analisar os resultados da questão sobre o rendimento financeiro para manter-se na universidade, observa-se que a maioria dos acadêmicos do curso de Administração (66,66%) afirmou sofrer com algumas dificuldades financeiras, mas consegue se manter. Em contrapartida, no curso de Biologia/Química, essa mesma opção foi selecionada por 44,44% dos acadêmicos. Uma parcela maior, de 25%, dos acadêmicos de Biologia/Química informou estar em situação confortável, enquanto no curso de Administração, apenas 8,33% dos alunos classificaram sua situação financeira dessa forma.

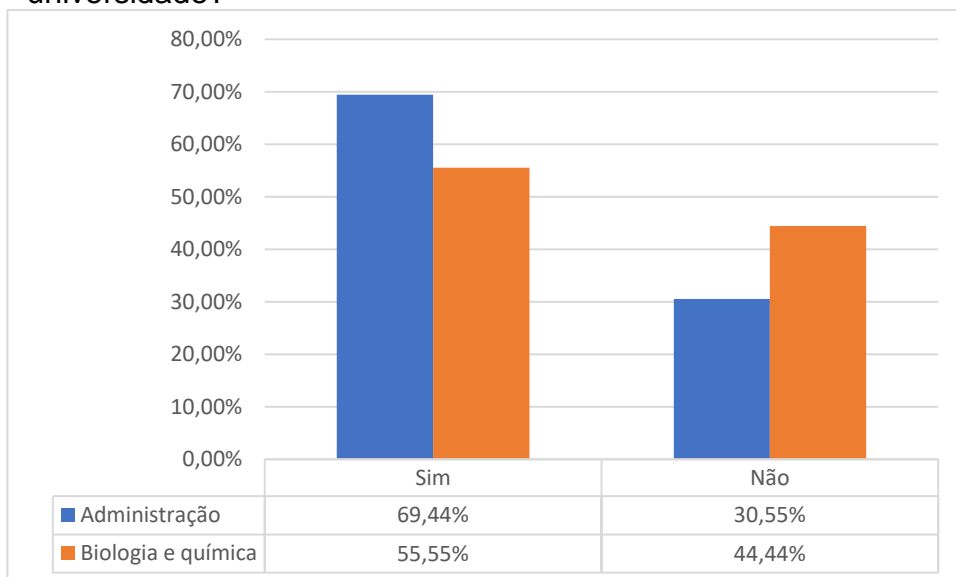
De acordo com Azzam (2016, p. 239), a insuficiência de recursos pode gerar estresse, levando a ter depressão e insônia, afetando a produtividade, neste caso o rendimento acadêmico.

Diante disso, pode-se inferir que os acadêmicos do curso de Biologia/Química têm uma situação financeira relativamente melhor em comparação ao do curso de Administração, visto que a parcela dos que estão em situação confortável é maior. Por outro lado, apenas 5,55% dos acadêmicos de Administração relataram não conseguir se manter sem ajuda financeira, enquanto no curso de Biologia/Química, esse percentual é de 16,66%.

Portanto, a análise comparativa entre os cursos de Administração e Biologia/Química indica que há diferenças na situação financeira dos acadêmicos, com uma parcela maior dos acadêmicos de Biologia/Química relatando estar em situação confortável e uma menor proporção de acadêmicos que não conseguem se manter sem ajuda financeira.

Por tanto, isso nos mostra que a maioria dos estudantes em ambas as graduações enfrenta dificuldades financeiras para se manter na universidade. No entanto, há uma diferença significativa na proporção de acadêmicos que estão em situação confortável e naqueles que não conseguem se manter sem ajuda financeira entre os dois cursos.

Gráfico 9 - Você tem acesso fácil à alimentação saudável na universidade?



Fonte: A autora (2023).

Ao comparar os resultados da questão sobre o acesso fácil à alimentação saudável na universidade entre os cursos de Administração e Biologia/Química da UFAM, percebe-se que a maioria dos acadêmicos de ambos os cursos respondeu que tem acesso fácil à alimentação saudável na universidade. No entanto, a diferença entre os percentuais é significativa.

No curso de Administração, 69,44% dos acadêmicos responderam que têm acesso fácil à alimentação saudável, enquanto 30,55% responderam que não têm. Já no curso de Biologia/Química, 55,55% dos acadêmicos disseram que têm acesso fácil à alimentação saudável, enquanto 44,44% disseram que não têm.

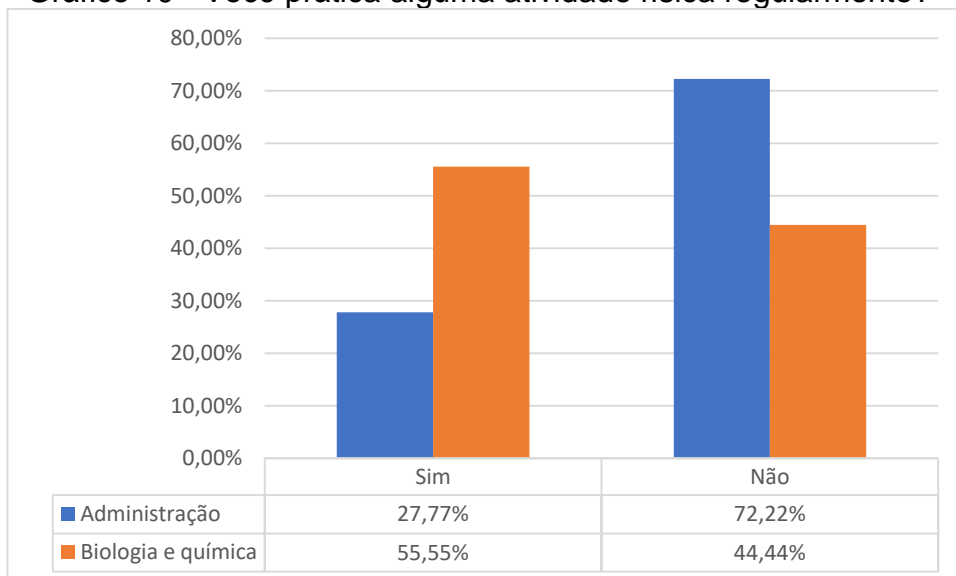
Em relação à alimentação adequada, conforme o estudo realizado por Santos, *et al.* (2019, p. 90) com estudantes universitários brasileiros revelou que a maioria dos participantes relatou consumir alimentos pouco saudáveis, como refrigerantes e alimentos processados, além de ingerir poucas frutas e vegetais. Com isso a disponibilidade de alimentos saudáveis se faz imprescindível.

Assim, a diferença entre os percentuais pode estar relacionada à infraestrutura dos cursos e à oferta de refeições saudáveis nas cantinas e restaurantes universitários.

É importante que os gestores da universidade avaliem as opções de alimentação oferecidas aos acadêmicos, buscando aumentar a oferta de alimentos saudáveis e torná-los mais acessíveis, principalmente para os acadêmicos do curso de Biologia/Química que relataram em menor proporção ter acesso à alimentação saudável na universidade.

A análise comparativa sugere que a maioria dos acadêmicos de ambos os cursos têm acesso fácil à alimentação saudável na universidade. No entanto, é necessário que sejam feitos investimentos para tornar a oferta de alimentos saudáveis para os acadêmicos mais ampla e acessível, principalmente no curso de Biologia/Química.

Gráfico 10 - Você pratica alguma atividade física regularmente?



Fonte: A autora (2023).

Após se analisar os resultados da questão sobre a prática regular de atividade física pelos alunos dos cursos de Administração e Biologia/Química da UFAM, é possível observar uma diferença significativa entre as proporções de respostas afirmativas e negativas.

No curso de Administração, a maioria dos acadêmicos (72,22%) respondeu que não pratica atividade física regularmente, enquanto apenas 27,77% afirmaram que sim.

Por outro lado, no curso de Biologia/Química, a proporção de respostas afirmativas foi maior, com 55,55% dos acadêmicos respondendo que sim, praticam alguma atividade física regularmente, e 44,44% respondendo que não.

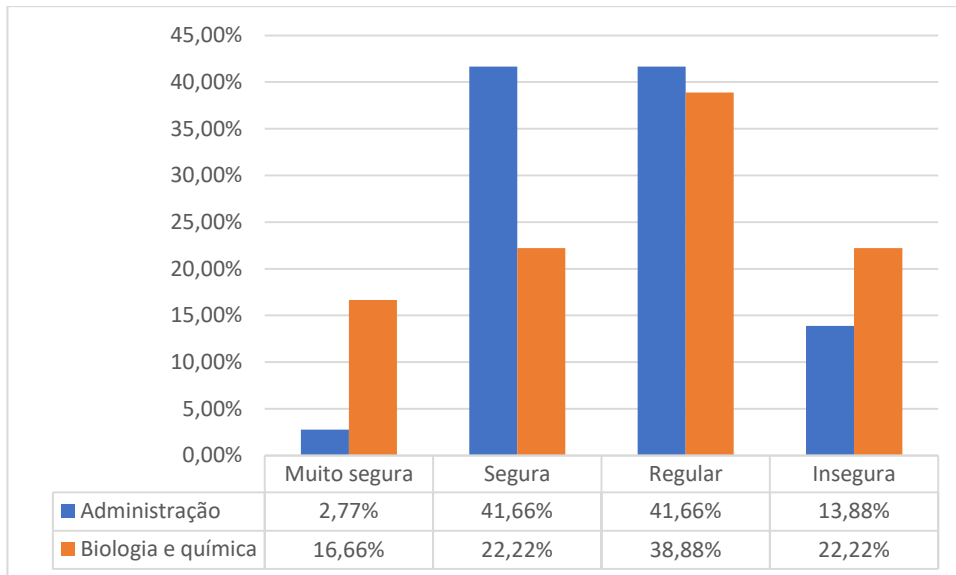
Conforme foi supracitado o estudo de Slade, *et al.* (2017, p. 65) com estudantes universitários americanos descobriu que a atividade física estava associada a uma melhor saúde mental e redução do estresse dos participantes.

Portanto, pode-se inferir que os acadêmicos do curso de Biologia/Química apresentam uma melhor condição em relação à prática regular de atividades físicas em comparação ao curso de Administração. Isso pode ser reflexo do fato de que o curso de Biologia/Química ter uma grade curricular que tenha mais atividades práticas em laboratórios, enquanto o curso de Administração enfoque mais em conteúdos teóricos.

Diante disso, é necessário que os gestores e professores do curso de Administração desenvolvam estratégias para incentivar os alunos a adotar bons hábitos de vida, incluindo a prática regular de atividades físicas, a fim de melhorar a qualidade de vida e contribuir para o sucesso acadêmico.

Os resultados sugerem que há uma proporção maior de respostas negativas no curso de Administração em relação à prática regular de atividades físicas, o que indica a necessidade de promoção de uma vida mais saudável para os alunos.

Gráfico 11 - Como você avalia a segurança dentro da universidade?



Fonte: A autora (2023).

Ao analisar os resultados da questão sobre a segurança dentro da universidade, no curso de Administração, a maioria dos acadêmicos avaliou a segurança dentro da universidade como regular (41,66%), seguida da avaliação de segura (41,66%). Uma pequena parcela dos acadêmicos avaliou que a universidade é muito segura (2,77%), enquanto 13,88% avaliaram como insegura.

Na turma de Biologia/Química, os acadêmicos tiveram opiniões diferentes. A maioria avaliou como regular a segurança dentro da universidade (38,88%), seguida da avaliação de muito segura (16,66%). Por outro lado, uma parcela significativa dos acadêmicos (22,22%) avaliou a segurança como insegura. Uma outra parte dos acadêmicos avaliaram "Segura", com (22,22%) dentro da universidade como segura.

Levando em conta que a segurança é essencial para a qualidade de vida dos acadêmicos, é necessário que as gestões dos cursos de Administração e Biologia/Química da UFAM estejam envolvidas na melhoria contínua dos processos de segurança, visando proporcionar um ambiente mais seguro para toda a comunidade universitária.

Sendo assim, a análise comparativa dos resultados da questão 11 entre os cursos de Administração e Biologia/Química indica a necessidade de melhorias na

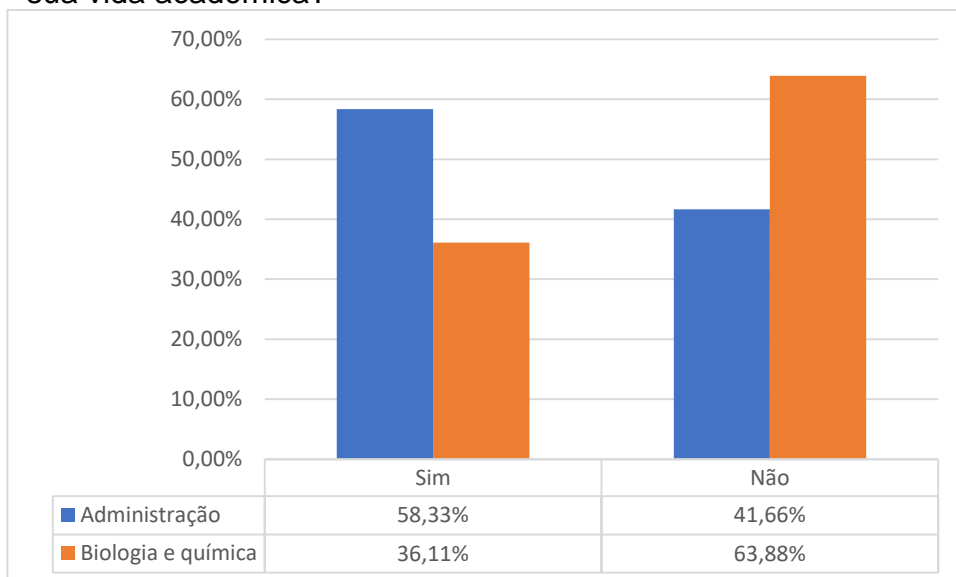


segurança dentro da universidade, especialmente no curso de Biologia/Química, onde uma parcela significativa dos acadêmicos avaliou a segurança como insegura e outro parcela considerou como regular.

Segundo Guglielmi, *et al.* (2021, p. 43), as universidades devem integrar uma abordagem de bem-estar psicológico em suas atividades e fornece suporte para ajudar os estudantes, nesse sentido se a segurança se vê comprometida irá comprometer também a qualidade de vida.

É fundamental que as gestões dos cursos trabalhem juntas para implementar estratégias que melhorem a segurança dentro da universidade e proporcionem um ambiente mais seguro para todos os membros da comunidade universitária.

Gráfico 12 - Você já teve problemas de saúde mental durante a sua vida acadêmica?



Fonte: A autora (2023).

Uma vez feita a comparação dos resultados da questão sobre problemas de saúde mental durante a vida acadêmica entre os cursos de Administração e Biologia/Química da UFAM, observa-se uma diferença significativa nos percentuais de respostas.

No curso de Administração, 58,33% dos acadêmicos responderam que já tiveram problemas de saúde mental durante a vida acadêmica, enquanto 41,66% responderam que não tiveram. Já no curso de Biologia/Química, 36,11% dos acadêmicos disseram que já tiveram problemas de saúde mental, enquanto 63,88% disseram que não tiveram.

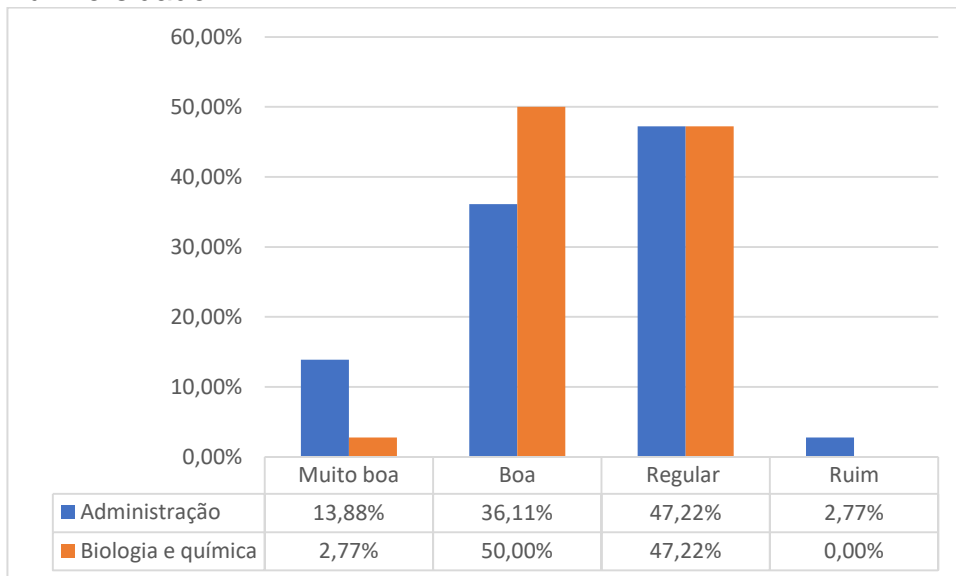
De acordo com Guglielmi, *et al.*, (2021, p. 43) o bem-estar psicológico dos estudantes universitários é fundamental para suas realizações acadêmicas e para a integração positiva na sociedade.

Fatores como o estresse, a pressão por resultados acadêmicos e a falta de apoio emocional contribuem para a incidência de problemas de saúde mental entre os estudantes.

Sendo assim, é importante que as gestões dos cursos de Administração e Biologia/Química da UFAM implementem ações para cuidar da saúde mental dos acadêmicos, como a oferta de espaços de escuta e apoio psicológico, além de políticas de prevenção ao estresse acadêmico.

A questão 12 sugere que os problemas de saúde mental são uma questão relevante para ambos os cursos, especialmente no curso de Administração, onde houve uma maior incidência de problemas. É necessário que as gestões dos cursos implementem ações para oferecer apoio psicológico e prevenção ao estresse acadêmico, buscando assim promover a saúde mental dos acadêmicos.

Gráfico 13 - Como você avalia a qualidade de vida dentro da universidade?



Fonte: A autora (2023).

Ao comparar os resultados da questão sobre a qualidade de vida dentro da universidade entre os cursos de Administração e Biologia/Química da UFAM, nota-se uma diferença significativa nos percentuais de respostas.

No curso de Administração, a maioria dos acadêmicos avaliou a qualidade de vida dentro da universidade como regular (41,66%), seguida da avaliação de boa (41,66%). Uma pequena parcela dos acadêmicos avaliou que a qualidade de vida é muito boa (2,77%), enquanto 13,88% avaliaram como ruim.

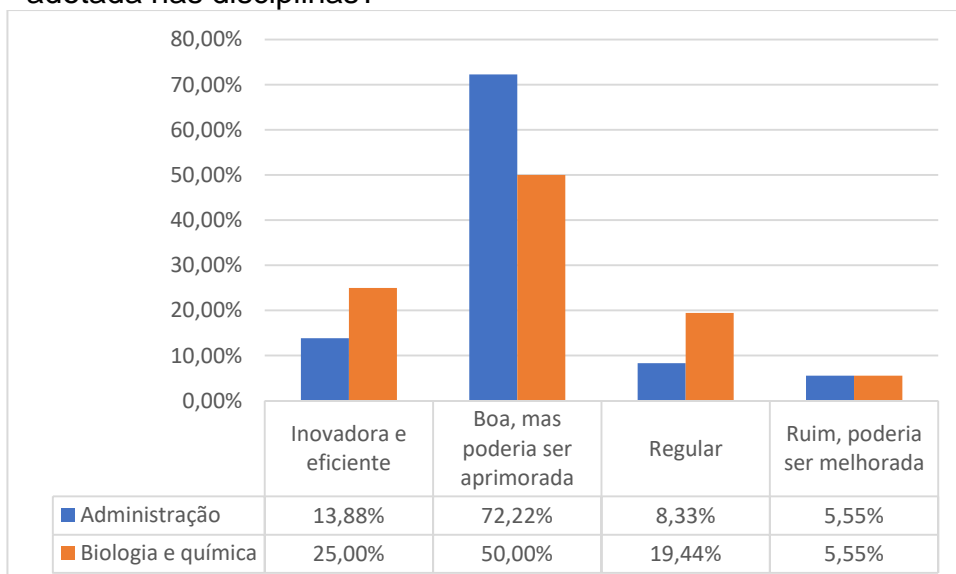
Já no curso de Biologia/Química, a maioria dos acadêmicos avaliou a qualidade de vida dentro da universidade como regular (47,22%), seguida da avaliação de boa (36,11%). Uma parcela significativa dos acadêmicos avaliou como muito boa (13,88%), enquanto apenas uma pequena parcela avaliou como ruim (2,77%).

De acordo com Morohn (2021, p. 650), estudantes que experimentam altos níveis de estresse, ansiedade e depressão podem ser afetados negativamente e correm o risco de desenvolver problemas de saúde mental.

Sendo assim, é importante que as gestões dos cursos de Administração e Biologia/Química da UFAM estejam envolvidas na melhoria contínua dos processos de qualidade de vida, visando proporcionar um ambiente mais positivo e saudável para toda a comunidade universitária.

Ao todo, é fundamental que as gestões dos cursos trabalhem juntas para implementar estratégias que melhorem as condições de vida dos acadêmicos na universidade, proporcionando um ambiente mais propício ao aprendizado e bem-estar.

Gráfico 14 - Qual a sua opinião sobre a metodologia de ensino adotada nas disciplinas?



Fonte: A autora (2023).

Após análise observa-se uma diferença significativa nos percentuais de respostas. No curso de Administração, a maioria dos acadêmicos avaliou que a metodologia de ensino adotada nas disciplinas é boa, mas poderia ser aprimorada (72,22%). Além disso, uma pequena parcela avaliou como inovadora e eficiente (13,88%), enquanto 8,33% avaliaram como regular e apenas 5,55% avaliaram como ruim, podendo ser melhorada.

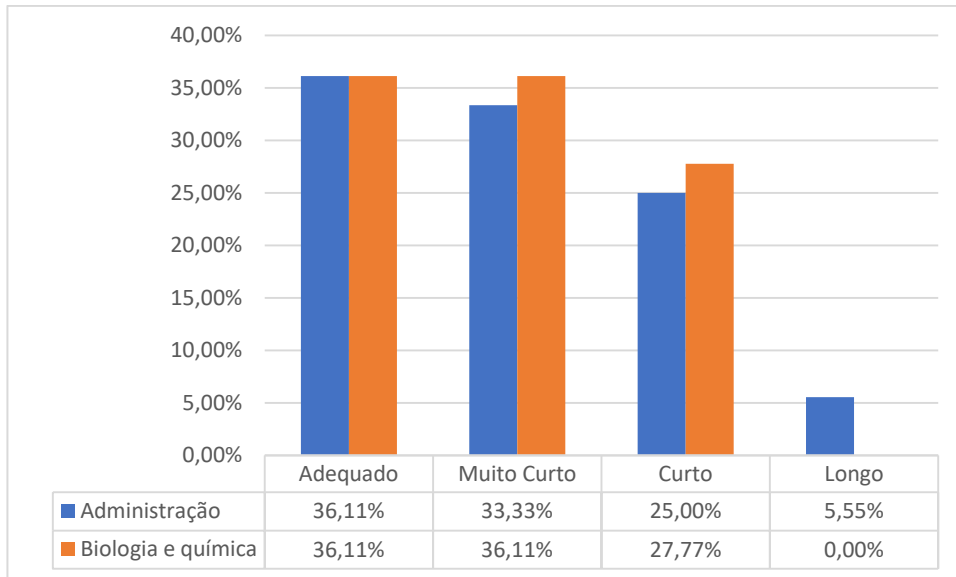
Já no curso de Biologia/Química, cerca de metade dos acadêmicos avaliou que a metodologia de ensino é boa, mas poderia ser aprimorada (50%). Um percentual significativo dos acadêmicos avaliou como inovadora e eficiente (25%), enquanto uma parcela menor avaliou como regular (19,44%) e apenas 5,55% avaliaram como ruim, podendo ser melhorada.

De acordo com Kliewer, *et al.* (2017, p. 106), estudantes que relatam um ambiente acadêmico positivo têm maior probabilidade de relatar um aumento na qualidade de vida durante o período universitário.

Sendo assim, é importante que as gestões dos cursos de Administração e Biologia/Química da UFAM trabalhem juntas para avaliar e aprimorar as metodologias de ensino adotadas nas disciplinas, buscando oferecer uma formação adequada e de qualidade para os acadêmicos.

É importante que as gestões dos cursos trabalhem juntas para implementar metodologias de ensino inovadoras e eficientes, buscando assim formar profissionais mais capacitados para o mercado de trabalho.

Gráfico 15 - Como você avalia o período de provas e trabalhos durante o semestre?



Fonte: A autora (2023).

Ao comparar os resultados obtidos, nota-se uma diferença nos percentuais de respostas entre as alternativas.

No curso de Administração, a maioria dos acadêmicos avaliou o período de provas e trabalhos durante o semestre como adequado (36,11%). Entretanto, uma parcela significativa dos acadêmicos considerou o período como muito curto (33,33%) e curto (25%). Apenas 5,55% dos acadêmicos avaliaram o período como longo.

Já no curso de Biologia/Química, cerca de um terço dos acadêmicos considerou o período de provas e trabalhos como adequados (36,11%) e uma parcela similar avaliou como muito curto (36,11%). Uma parcela menor avaliou o período como curto (27,77%) e nenhum acadêmico avaliou o período como longo.

Sendo assim, é importante que as gestões dos cursos de Administração e Biologia/Química da UFAM estejam envolvidas na avaliação constante da organização do calendário acadêmico, visando proporcionar um período de provas e trabalhos adequado para todos os acadêmicos.

Nesse sentido, Hood (2019, p. 173) menciona que os estudantes universitários enfrentam frequentemente desafios de gerenciamento do tempo, sobrecarga de trabalho e estresse. O equilíbrio entre a vida acadêmica e outras atividades é essencial para a saúde mental dos estudantes universitários.

Ao tudo, a análise comparativa dos resultados da questão 15 sugere a necessidade de avaliação constante do período de provas e trabalhos durante o

semestre nos cursos de Administração e Biologia/Química da UFAM. É importante que as gestões dos cursos trabalhem em parceria com o corpo docente para avaliar e ajustar o calendário acadêmico, buscando assim garantir um período adequado para que os acadêmicos possam se preparar para as avaliações.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao finalizar a análise dos resultados obtidos, observou-se que a qualidade de vida dos acadêmicos dos cursos de Administração e Biologia e Química do INC/UFAM é afetada por diversos fatores, incluindo questões socioeconômicas, ambientais, de saúde e bem-estar físico e emocional. Além disso, identificou-se que a percepção dos acadêmicos em relação à sua qualidade de vida também é influenciada positiva ou negativamente pela vivência acadêmica e das atividades oferecidas pelos cursos.

O objetivo específico 1 propôs a identificação dos fatores que afetam a qualidade de vida dos acadêmicos dos cursos de Administração e Biologia e Química do INC/UFAM. Nesse sentido, por meio da coleta de dados empíricos foi possível constatar que questões socioeconômicas, ambientais, de saúde e bem-estar físico e emocional, além de outros fatores, influenciam diretamente a qualidade de vida dos estudantes.

O objetivo específico 2 envolveu a avaliação da percepção dos acadêmicos em relação à qualidade de vida, por meio de questionários e entrevistas. Neste sentido, foi possível verificar que a percepção dos estudantes em relação à qualidade de vida é influenciada tanto positiva como negativamente pela vivência acadêmica e pelas atividades oferecidas pelos cursos. O estudo permitiu verificar pontos positivos na vivência acadêmica, bem como pontos a serem melhorados.

No objetivo específico 3 propôs a proposição de estratégias e ações para promover a melhoria da qualidade de vida dos acadêmicos dos cursos de Administração e Biologia e Química do INC/UFAM. A partir dos resultados obtidos, o pesquisador sugere a implementação de programas de apoio psicológico e de saúde, a oferta de atividades extracurriculares para incentivar a prática de atividades físicas e ações para melhorar o relacionamento entre professores e alunos e o ambiente acadêmico de modo geral. As ações propostas pretendem contribuir para o bem-estar geral dos estudantes e para o aprimoramento das práticas pedagógicas dos cursos.

Com base nos resultados obtidos, foi possível propor ações e estratégias para promover a melhoria da qualidade de vida dos acadêmicos, como a implementação de programas de apoio psicológico e de saúde, a oferta de atividades extracurriculares para incentivar a prática de atividades físicas e ações

para melhorar o ambiente acadêmico e o relacionamento entre professores e alunos.

Ademais, a pesquisa forneceu informações importantes para docentes e para a comunidade universitária em geral. Com o conhecimento dos fatores que afetam a qualidade de vida dos estudantes, podem ser promovidas estratégias de apoio aos alunos, como oferta de serviços de apoio psicológico, atividades extracurriculares, incentivo à prática esportiva e mudanças na carga horária e na organização dos programas de ensino.

Além disso, a pesquisa pode contribuir para a melhoria da qualidade das políticas públicas que visam a melhoria dos estudantes universitários, incluindo a promoção da saúde e do bem-estar.

Em suma, os resultados desta pesquisa têm o potencial de criar caminhos para melhorar a vida acadêmica dos acadêmicos universitários, o que pode ter consequências positivas para a saúde física e mental de uma população jovem cada vez mais pressionada pelo ambiente acadêmico competitivo.

Portanto, conclui-se que a qualidade de vida dos acadêmicos é de extrema importância para o bem-estar geral dos estudantes e, conseqüentemente, para seu desempenho acadêmico. Com a implementação dessas medidas sugeridas, espera-se criar um ambiente mais saudável e acolhedor, contribuindo para a formação acadêmica e pessoal dos alunos e para a melhoria das práticas pedagógicas dos cursos.



## REFERÊNCIAS

AZZAM A. R. **Financial stress and its impact on health among employees in Malaysia**. *Asia-Pacific Journal of Public Health*, v. 28, n. 3, p. 239-248, 2016. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9566332/>. Acesso em: 8 jun. 2023.

ALMEIDA, L. T. et al. **Direito à educação como princípio de justiça social: um olhar para as políticas avaliativas e suas reverberações no cenário curricular**. *Revista e-Curriculum*, São Paulo, v.17, n.3, p. 1075-1100 jul./set. 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.23925/1809-3876.2019v17i3p1075-1100>. Acesso em: 5 jun. 2023.

AUERBACH, R. P. et al. **Mental health among college students and recent graduates in the United States: recommendations for practice**. *Psychotherapy*, v. 55, n. 4, p. 410-418, 2018. Disponível em: <https://scholar.google.com.pe/citations?user=iEsTa0cAAAAJ&hl=pt-BR&oi=sra>. Acesso em: 7 jun. 2023.

ASSIS, A.; OLIVEIRA, A. G.B. **Vida Universitária e Saúde Mental: Atendimento às demandas de saúde e Saúde Mental de estudantes de uma universidade brasileira**. *Cadernos Brasileiros de Saúde Mental*, Florianópolis, v. 2, n.4-5, 2010, p.159 - 177. Disponível em: <http://stat.ne.incubadora.ufsc.br/index.php/cbsm/article/view/1113/1305>. Acesso em: 07 jun. 2023.

AZEVEDO, F.R; BRITO, B.C. **Influência das variáveis nutricionais e da obesidade sobre a saúde e o metabolismo**. v. 58. N.6. São Paulo: *Revista Associação Medicina Brasileira*, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ramb/a/fkfJLYTsZzj7tYfkq7qkpVN/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 10 mar. 2023.

BABBIE, E. **Métodos de Pesquisa de Survey**. 5. ed. Belo Horizonte: UFMG, 2008. Disponível em: [https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/326/o/6\\_Resumo\\_Metodos\\_de\\_Pesquisas\\_de\\_Survey.\\_1\\_.pdf?1331770834](https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/326/o/6_Resumo_Metodos_de_Pesquisas_de_Survey._1_.pdf?1331770834). Acesso em: 10 jun. 2023.

BACHMAN, J. G. et al. **Monitoting the Future**, National Survey Results on Drug Use, 1975-2014. Ann Arbor: Institute for Social Research, University of Michigan, 2015. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0955395915000122>. Acesso em: 11 mai. 2023.

BARBETTA, P. A. **Estatística aplicada às Ciências Sociais**. 8 ed. rev. Florianópolis: Ed. da UFSC, 2012.

BAUMEISTER, R. F.; LEARY, M. R. **The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation.** Psychological Bulletin, v. 117, n. 3, p. 497-529, 1995. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497> . Acesso em: 9 jun. 2023.

BORKOVEC, T. D. **The nature, functions, and origins of worry.** In: DAVEY, G. C. L. (Ed.). **Worry and its psychological disorders.** Hoboken: Wiley-Blackwell, 2010. p. 3-21. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/232566341\\_The\\_nature\\_functions\\_and\\_origins\\_of\\_worry/link/0fcfd5123e1565c828000000/download](https://www.researchgate.net/publication/232566341_The_nature_functions_and_origins_of_worry/link/0fcfd5123e1565c828000000/download). Acesso em: 10 de mai. 2023.

BOURDIEU, P. **Distinction: A Social Critique of the Judgment of Taste.** Routledge, 1984.

DEL DUCA, G. F. et al. **Atividade física e sua influência na qualidade de vida de estudantes universitários.** Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v. 18, n. 2, 2013, pp. 185-194. Disponível em: <https://scholar.google.com/citations?user=BS0cf4AAAAJ&hl=pt-BR>. Acesso em: 19 abr. 2023.

DIAS, J. A. **Influência do ambiente urbano na escolha do transporte ativo e sua relação com o sedentarismo** [recurso eletrônico] / Janaina Amorim Dias. – 2020. Disponível em: <https://file:///C:/Users/Marcelo%20Fabiano/Downloads/INFLU%C3%8ANCIA%20DO%20AMBIENTE%20URBANO%20NA%20ESCOLHA%20DO%20TRANSPORTE%20ATIVO%20E%20SUA%20RELA%C3%87%C3%83O%20COM%20O%20SEDENTARISMO.pdf>. Acesso em: 21 de mar. 2023.

DIENER, E.; SELIGMAN, M. E. P. **Very happy people.** Psychological science, v. 13, n. 1, p. 81-84, 2002. Disponível em: [https://scholar.google.com.pe/scholar?q=Diener+e+Seligman&hl=pt-BR&as\\_sdt=0&as\\_vis=1&oi=scholart](https://scholar.google.com.pe/scholar?q=Diener+e+Seligman&hl=pt-BR&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart). Acesso em: 13 mai. 2023.

ECKERSLEY, R. **Toward a Biosocial Theory of Health and Well-being.** In Social Determinants of Health, edited by Michael Marmot and Richard Wilkinson, 2012, 391-411. Disponível em: [https://intranet.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0005/98438/e81384.pdf](https://intranet.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/98438/e81384.pdf) . Acesso em: 17 abr. 2023.

ELLISON, N. et al. **Benefits of Facebook friends:** Social capital and college students' use of online social network sites. Journal of Computer-Mediated Communication, v. 12, n. 4, p. 1143-1168, 2011. Disponível em: [https://www.academia.edu/28503496/The\\_Benefits\\_of\\_Facebook\\_Friends\\_Social\\_Capital\\_and\\_College\\_Students\\_Use\\_of\\_Online\\_Social\\_Network\\_Sites](https://www.academia.edu/28503496/The_Benefits_of_Facebook_Friends_Social_Capital_and_College_Students_Use_of_Online_Social_Network_Sites). Acesso em: 11 jun. 2023.

FILGUEIRAS, J. C.; HIPPERT, M. I. **Estresse:** Possibilidades e Limites. In: JACQUES, M. G.; CODO, W. Saúde mental e trabalho. 3. Ed. Petrópolis: Vozes, 2007.

FIRTH, J. et al. **The efficacy of physical activity interventions for the treatment of major depressive disorder**: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, v. 240, p. 98-107, 2018. Disponível em: [https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=Firth+J&cauthor\\_id=32931092](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=Firth+J&cauthor_id=32931092). Acesso em: 10 mai. 2023.

FOSNACHT, K. et al. **The culture of overachievement**: Depicting negative aspects of the competitive achievement mindset in US American college students. *Journal of Social and Clinical Psychology*, v. 37, n. 12, p. 955-979, 2018. Disponível em: <https://scholar.google.com.pe/citations?user=KWoQxs4AAAAJ&hl=pt-BR&oi=sra>. Acesso em: 13 jun. 2023.

FOUCAULT, M. **The History of Sexuality**, Volume 1: An Introduction. Vintage, 1980. Disponível em: [https://www.google.com/search?q=SFOUCAULT%2C+M.+The+History+of+Sexuality%2C+Volume+1%3A+An+Introduction.+Vintage%2C+1980.+em+pdf+gratis&sxsrf=AB5stBgE\\_UXDXmclhz4-mp2UN](https://www.google.com/search?q=SFOUCAULT%2C+M.+The+History+of+Sexuality%2C+Volume+1%3A+An+Introduction.+Vintage%2C+1980.+em+pdf+gratis&sxsrf=AB5stBgE_UXDXmclhz4-mp2UN). Acesso em: 7 abr. 2023.

GARCÍA, H. A. et al. **Sedentary behavior and cardiometabolic risk**: a systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Heart Association*, v. 8, n. 13, p. 1-18, 2019. Disponível em: <https://scholar.google.com/citations?user=DjLPCogAAAAJ>. Acesso em: 12 abr. 2023.

GARMAN, E. T. et al. **Financial stress and absenteeism**: an empirically derived employer-based model. *Journal of Financial Counseling and Planning*, v. 27, n. 1, p. 20-31, 2016. Disponível em: [https://scholar.google.com.pe/scholar?q=GARMAN,+E.+T.+et+al.+Financial+stress+and+absenteeism,+2016.&hl=pt-BR&as\\_sdt=0&as\\_vis=1&oi=scholart](https://scholar.google.com.pe/scholar?q=GARMAN,+E.+T.+et+al.+Financial+stress+and+absenteeism,+2016.&hl=pt-BR&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart). Acesso em: 12 jun. 2023.

GAVAZZI, S. M. et al. **Family conflict as a predictor of father involvement**: contrasting viewpoints of low-income fathers and their children. *Journal of Family Issues*, v. 40, n. 1, p. 32-49, 2019. Disponível em: <https://scholar.google.com.pe/citations?user=0I46xwYAAAAJ&hl=pt-BR&oi=sra>. Acesso em: 13 jun. 2023.

GIL, A. C. **Como elaborar um questionário**. São Paulo: Atlas, 2010.

GOFFMAN, E. **The Presentation of Self in Everyday Life**. Anchor Books, 1959. Disponível em: [https://monoskop.org/images/1/19/Goffman\\_Erving\\_The\\_Presentation\\_of\\_Self\\_in\\_Everyday\\_Life.pdf](https://monoskop.org/images/1/19/Goffman_Erving_The_Presentation_of_Self_in_Everyday_Life.pdf). Acesso em: 12 abr. 2023.

GUGLIELMI, R. S. et al. **University student well-being**: The role of integration, social support and self-compassion. *International Journal of Educational Research*, v. 105, n. 1-10, p. 1-10, 2021. Disponível em: <https://scholar.google.com/citations?user=jTR2oowAAAAJ&hl=en>. Acesso em: 12 de mai. 2023.

HAINES, A.; BARKER, M. **Determinants of health-promoting lifestyles: an international perspective.** In: GELDERMSN, J. U. L.; KLEINMAN, A. E. (Eds.). *A treatise on public health.* Amsterdam: Elsevier Science, 2001. p. 423-447. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.3200/JACH.55.2.69-76?needAccess=true>. Acesso em: 8 abr. 2023.

HALLAL, P. C; KNUTH, A. G; CRUZ, D. K. A; MENDES, M. I; MALTA, D. C. **Prática de atividade física em adolescentes brasileiros.** *Ciência & Saúde Coletiva*, 15(Supl. 2): 3035-3042, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/hQTGBQxmpTKMQg7p4X7gSKh/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 8 de abr. 2023.

HARANDI, T. F. et al. **The prevalence of anxiety and depression among Iranian university students: a systematic review and meta-analysis.** *Iranian Red Crescent Medical Journal*, v. 19, n. 11, p. 1-7, 2017. Disponível em: [https://scholar.google.com.pe/scholar?q=HARANDI,+T.+F.+2017.&hl=pt-BR&as\\_sdt=0&as\\_vis=1&oi=scholart](https://scholar.google.com.pe/scholar?q=HARANDI,+T.+F.+2017.&hl=pt-BR&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart). Acesso em: 11 jun. 2023.

HASLAM, S. A. et al. **The importance of social identity content in producing health: A conceptual and empirical review.** *Health Psychology Review*, v. 13, n. 3, p. 241-257, 2019. Disponível em: [https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=Haslam+C&author\\_id=32886584](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=Haslam+C&author_id=32886584). Acesso em: 9 jun. 2023.

HAWKLEY, L. C.; CACIOPPO, J. T. **Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms.** *Annals of Behavioral Medicine*, v. 40, n. 2, p. 218-227, 2010. Disponível em: [https://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/7115/1/AP\\_37%282%29\\_209.pdf](https://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/7115/1/AP_37%282%29_209.pdf). Acesso em: 10 jun. 2023.

HEATH, G. W. et al. **The effectiveness of urban design and land use and transport policies and practices to increase physical activity: A systematic review.** *Journal of Physical Activity & Health*, v. 9, p. 230-242, 2012. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00213-018-4907-7>. Acesso em: mai. 2023.

HOFFMAN, D. J. et al. **Caregiver influences on eating behaviors in young children: A scientific statement from the American Heart Association.** *Circulation*, v. 121, n. 4, p. 222-241, 2010. Disponível em: <https://scholar.google.com.pe/citations?user=j4nCkxUAAAAJ&hl=pt-BR&oi=sra>. Acesso em: 7 jun. 2023.

HOOD, C. et al. **Balance, belonging, and mental health: Contextual insights into university student well-being.** *International Journal of Mental Health and Addiction*, v. 17, n. 4, p. 1073-1087, 2019. Disponível em: <https://scholar.google.com.pe/citations?user=F4i9QPkAAAAJ&hl=pt-BR&oi=sra>. Acesso em: 9 jun. 2023.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (INCA). **Alimentação saudável.** Rio de Janeiro, 2021. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/alimentação-saudável>. Acesso em: 08 mai. 2023.

INSTITUTO BRASILEIRO DE ESTATÍSTICA (IBGE). 2021. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/>. Acesso em: 10 jun. 2023.

JETTEN, J. et al. **The social cure: Identity, health and well-being**. New York: Psychology Press, 2014. Disponível em: <https://scholar.google.com.pe/citations?user=3gbpwLsAAAAJ&hl=pt-BR&oi=sra>. Acesso em: 9 jun. 2023.

KELLY, P. et al. **Systematic review and meta-analysis of reduction in all-cause mortality from walking and cycling and shape of dose response relationship**. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, v. 11, n. 1, p. 1-10, 2014. Disponível em: <https://www.biomedcentral.com/search?query=author%23Paul%20Kelly>. Acesso em: 2023.

KLIEWER, W. et al. **The role of school climate in meeting the academic aspirations of middle school students**. *American Journal of Community Psychology*, v. 60, n. 1-2, p. 103-113, 2017. Disponível em: <https://scholar.google.com/citations?user=6UTakowAAAAJ&hl=en>. Acesso em: 14 mai. 2023.

LONSDALE, C. et al. **Time spent doing physical activity and sedentary behaviors on school days and weekends in high school students**. *Journal of Adolescent Health*, v. 53, n. 6, p. 123-129, 2013. Disponível em: <https://scholar.google.com.pe/citations?user=PaGo64YAAAAJ&hl=pt-BR&oi=sra>. Acesso em: 10 abr. 2023.

LOPEZ, A. K. et al. **A comprehensive review of risk and protective factors associated with depression and anxiety in college students**. *Journal of American College Health*, v. 67, n. 4, p. 397-406, 2019. Disponível em: <https://scholar.google.com.pe/citations?user=65BlrvoAAAAJ&hl=pt-BR&oi=sra>. Acesso em: 25 jun. 2023.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2017. Disponível em: [https://docente.ifrn.edu.br/olivianeta/disciplinas/copy\\_of\\_historia-i/historia-ii/china-e-india](https://docente.ifrn.edu.br/olivianeta/disciplinas/copy_of_historia-i/historia-ii/china-e-india). Acesso em: 12 jun. 2023.

MARINHO, N. B. **Egresso do curso de administração do Instituto de Natureza e Cultura, no alto Solimões: desafios e possibilidades para empreender em Benjamin Constant-Amazonas** / Natalia Barbosa Marinho. 2023. Disponível em: [https://riu.ufam.edu.br/bitstream/prefix/6607/3/TCC\\_NataliaMarinho.pdf](https://riu.ufam.edu.br/bitstream/prefix/6607/3/TCC_NataliaMarinho.pdf). Acesso em: 2 jun. 2023.

MAROHN, R. C. **College student mental health: an overview of prevalence, correlates, and challenges**. *Journal of College Student Psychotherapy*, v. 35, n. 4, p. 656-670, 2021. Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/article-abstract/490120>. Acesso em: 13 de mai. 2023.

MARTINI, M.; BRANDALIZE, M.; LOUZADA, F. M.; PEREIRA, E. F.; BRANDALIZE, D. **Fatores associados à qualidade do sono em estudantes de Fisioterapia.** *Fisioter Pesq.* v.19, n.3, p.261-267, 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/fp/v19n3/a12v19n3>. Acesso em: 10 jun. 2023.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Essentials of exercise physiology.** Lippincott Williams & Wilkins, 2000. Disponível em: [https://books.google.com.pe/books/about/Essentials\\_of\\_Exercise\\_Physiology.html?id=L4aZIDbmV3oC&redir\\_esc=y](https://books.google.com.pe/books/about/Essentials_of_Exercise_Physiology.html?id=L4aZIDbmV3oC&redir_esc=y). Acesso em: 19 mai. 2023.

MELLO, G. A. et al. **Quality of academic environment and academic performance:** A study with Brazilian undergraduates. *Quality in Higher Education*, v. 25, n. 4, p. 447-461, 2019. Disponível em: [https://scholar.google.com.pe/citations?user=J\\_HZS-gAAAAJ&hl=pt-BR&oi=sra](https://scholar.google.com.pe/citations?user=J_HZS-gAAAAJ&hl=pt-BR&oi=sra). Acesso em: 9 jun. 2023.

MOFFAT, M. A. **World of Hurt: A Guide to Classifying Pain.** Lippincott Williams & Wilkins, 2014. Disponível em: <https://steinhardt.nyu.edu/people/marilyn-moffat>. Acesso em: 21 jun. 2023.

MOHLER, K. M. et al. **Prevalence and correlates of alcohol use disorders in Switzerland.** *Swiss Medical Weekly*, v. 134, n. 19-20, p. 795-805, 2004. Falta verificar

MONTEIRO, C. A. et al. **A nova classificação brasileira de alimentos dieta e saúde.** São Paulo, 2016. Disponível em: [https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/896/o/Nova\\_classifica%C3%A7%C3%A3o\\_dos\\_alimentos.pdf](https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/896/o/Nova_classifica%C3%A7%C3%A3o_dos_alimentos.pdf). Acesso em: 6 mar 2023.

MUROFUSE, N.T; ABRANCHES S. S; NAPOLEÃO, A. A. **Reflexões sobre estresse e Burnout e a relação com a enfermagem.** *Rev Latino-am Enfermagem* 2005 março-abril; 13(2):255-61. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/zmzLFgfcvwwWYshNsqFFn9y/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 3 jun. 2023.

MUNIZ, M. A. et al. **Experiences of Latin American university students learning in a traditional classroom-based environment.** *International Journal of Educational Development*, v. 72, p. 1-9, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.17227/rce.num78-6708>. Acesso em: 10 jun. 2023.

NEUMAN, W. L. **Métodos de pesquisa social.** 7. ed. Porto Alegre: Penso, 2014. Disponível em: [https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/696271/mod\\_resource/content/1/Creswell.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/696271/mod_resource/content/1/Creswell.pdf). Acesso em: 8 jun. 2023.

OLIVEIRA, J. A. C. **Qualidade de vida e desempenho acadêmico de graduandos**. 2006. Disponível em: <https://hdl.handle.net/20.500.12733/1603735> Acesso em: 8 de abri. 2023.

OLIVEIRA, M. **Saúde e Atividade Física**: Algumas Abordagens Sobre Atividade Física Relacionada à Saúde. Rio de Janeiro: Shape, 2005.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (1998). Glosario de Promoción de Salud, WHO/HPR/HEP/98.1, 1998.

OWEN, N. et al. **Sedentary behavior: emerging evidence for a new health risk**. Mayo Clinic Proceedings, v. 94, n. 8, p. S77-S80, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24318278/>. Acesso em: 10 abr. 2023.

PADOVANI, R. C.; NEUFELD, C. B.; MALTONI, J.; BARBOSA, L. N. F.; SOUZA, W. F.; CAVALCANTI, H. A. F.; LAMEU, J. N. **Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário**. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas (Rio de Janeiro), 10(1), 02-10. 2014. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20140002>. Acesso em: 10 jun. 2023.

RIBEIRO K. B apud PAVARINI, M. L. C. **A avaliação do desempenho escolar na perspectiva do aluno**. Dissertação do Programa de Pós Graduação em Psicologia – Faculdade de Ciências Humanas, Universidade São Francisco, Itatiba. 2002. Disponível em: <https://lyceumonline.usf.edu.br/salavirtual/documentos/1190.pdf>. Acesso em: 12 jun. 2023.

PEREIRA. E. F apud TANI, G. **Esporte, educação e qualidade de vida**. In: MOREIRA, W.W.; SIMÕES, R. (Orgs.). Esporte como fator de qualidade de vida. Piracicaba: UNIMEP, 2002. p.103-16. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/4jdhpVLrvjx7hwshPf8FWPC/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 16 mai. 2023.

PEREIRA, T. et al. **Fatores associados à prática inadequada de atividade física em estudantes universitários**. Revista Brasileira em Promoção da Saúde, v. 29, n. 2, 2016, pp. 191-197.

PROCHASKA, J. O.; VELICER, W. F. **The transtheoretical model of health behavior change**. American Journal of Health Promotion, v. 12, n. 1, p. 38-48, 1997. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.4278/0890-1171-12.1.38>. Acesso em: 10 abr. 2023.

REZENDE, L. F. M. et al. **Sedentary behavior and health outcomes: an overview of systematic reviews**. PLoS One, v. 11, n. 8, p. 1-17, 2016. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0105620>. Acesso em: 12 mai. 2023.

ROMITO, P. et al. **Family conflict and violence in south Mediterranean countries: a comprehensive review**. Current Opinion in Psychiatry, v. 30, n. 3, p. 269-274, 2017. Disponível em: [https://scholar.google.com.pe/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=pt-](https://scholar.google.com.pe/citations?view_op=view_citation&hl=pt-)

BR&user=ISVLxYUAAAAJ&citation\_for\_view=ISVLxYUAAAAJ:UebtZRa9Y70C.  
Acesso em: 12 jun. 2023.

SALLIS, J. F.; OWEN, J.B. **Physical Activity & Behavioral Medicine**. Sage Publications, 1997. Disponível em: [https://scholar.google.com.pe/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=pt-BR&user=6LgoBNcAAAAJ&citation\\_for\\_view=6LgoBNcAAAAJ:UeHWp8X0CEIC](https://scholar.google.com.pe/citations?view_op=view_citation&hl=pt-BR&user=6LgoBNcAAAAJ&citation_for_view=6LgoBNcAAAAJ:UeHWp8X0CEIC). Acesso em: 8 abr. 2023.

SANTOS, L. et al. **Dietary profile of university students**: Compare food consumption at home and outside home. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 24, n. 1, p. 89-100, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/bmSNq6wsBKq8vk3DHd4BXJj/?lang=en>. Acesso em: 10 maio. 2023.

SERDULA, M. K. et al. **The association between fruit and vegetable intake and chronic disease risk factors**. *Epidemiology*, v. 15, n. 5, p. S80, 2004. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0002822306026769>. Acesso em: 8 mai. 2023.

SHOCHET, I. M. et al. **Impact of an intervention to improve mental health literacy for university students: a randomized controlled trial**. *Journal of American College Health*, v. 61, n. 3, p. 195-204, 2013. Disponível em: [https://scholar.google.com.pe/scholar?q=SHOCHET,+I.+M.++2013.&hl=pt-BR&as\\_sdt=0&as\\_vis=1&oi=scholart](https://scholar.google.com.pe/scholar?q=SHOCHET,+I.+M.++2013.&hl=pt-BR&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart). Acesso em: 10 jun. 2023.

SLADE, A. N. et al. **Physical activity, mental health, and academic success in college students**. *Journal of American College Health*, v. 65, n. 1, p. 66-74, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28498575/>. Acesso em: 12 mai. 2023.

SNOW, D. A. **Framework of Movement Participation**. *Social Problems*, vol. 48, no. 1, 2001, pp. 1-21. Disponível em: <https://voidnetwork.gr/wp-content/uploads/2016/09/The-Blackwell-Companion-to-Social-Movements-Edited-by-David-A.-Snow-Sarah-A.-Soule-and-Hanspeter-Kriesi.pdf>. Acesso em: 8 abr. 2023.

SULDO, S. M.; SHAUNESSY-DEDRICK, E. **The impact of academic pressure on student wellbeing**: a review and synthesis of literature. *School Psychology Quarterly*, v. 32, n. 1, p. 94-113, 2017. Disponível em: [https://scholar.google.com.pe/scholar?q=SULDO,+S.+M.%3B+SHAUNESSY-DEDRICK,+E.++2017.&hl=pt-BR&as\\_sdt=0&as\\_vis=1&oi=scholart](https://scholar.google.com.pe/scholar?q=SULDO,+S.+M.%3B+SHAUNESSY-DEDRICK,+E.++2017.&hl=pt-BR&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart). Acesso em: 10 jun. 2023.

TELLO, H. P. et al. **Um estudo da influência socioeconômica no processo de escolha de curso pelos acadêmicos de administração do Instituto de Natureza e Cultura/Universidade Federal do Amazonas**. 2022. Disponível em: [encurtador.com.br/hvHL4](http://encurtador.com.br/hvHL4). Acesso em: 03 jun. 2023.

THE WHOQOL GROUP. **Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment**. *Psychological Medicine*, v. 29, n. 2, p.



551-558, 1998. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9626712/>. Acesso em: 12 mai 2023.

TORRES, L. F. L. et al. **Promoción de la alimentación saludable: un abordaje necesario**. Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo, v. 2, n. 1, p. 13-23, 2019. Disponível em: <http://www.scielo.org.ar/pdf/eb/v29n1/v29n1a05.pdf>. Acesso em: 10 abr. 2023.

UNITED NATIONS. **Transforming our world: the 2030 agenda for sustainable development**. New York: United Nations, 2015. 35 p. Disponível em: <https://sdgs.un.org/2030agenda>. Acesso em: 7 mai. 2023.

VERSTRAETEN, R. et al. **Hábitos alimentares infantis e a obesidade: revisão sistemática**. RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, São Paulo, v. 10, n. 56, p. 104-115, 2016. Disponível em: [https://books.google.com.br/books?id=XaO7EAAAQBAJ&pg=PA115&lpg=PA115&q=4.+Ochoa-Avil%C3%A9s+A,+Verstraeten+RBR&sa=X&ved=2ahUKEwjK6\\_DXu4CAAxXOLrkGHb3zBa0Q6AF6BAGcEAM#v=onepage&q=4.%20Ochoa-Avil%C3%A9sVerstraeten](https://books.google.com.br/books?id=XaO7EAAAQBAJ&pg=PA115&lpg=PA115&q=4.+Ochoa-Avil%C3%A9s+A,+Verstraeten+RBR&sa=X&ved=2ahUKEwjK6_DXu4CAAxXOLrkGHb3zBa0Q6AF6BAGcEAM#v=onepage&q=4.%20Ochoa-Avil%C3%A9sVerstraeten). Acesso em 12 abr. 2023.

VINER, R. M. et al. **Financial stress, mental health, and cortisol responses in mid-adolescence**. Psychophysiology, v. 55, n. 8, p. 1-12, 2018. Disponível em: <https://scholar.google.com.br/citations?user=xiS0IWUAAAAJ&hl=pt-BR&oi=sra>. Acesso em: 12 jun. 2023.

WANG, L. et al. **Chinese university students' precarious balance between academic workload and life: A qualitative study**. BMC Public Health, v. 19, n. 2, p. 167, 2019. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0886260516652263>. Acesso em: 8 jun. 2023.

WARBURTON, D. E. R. et al. **Health benefits of physical activity: the evidence**. Canadian Medical Association Journal, v. 174, n. 6, p. 385-391, 2006. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16534088/>. Acesso em: 12 abr. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global recommendations on physical activity for health**. Geneva: WHO Press, 2010. 60 p. Disponível em: <https://unfoundation.org/blog/post/75-years-of-who-the-world-health>. Acesso em: 08 de mai. 2023.

YEHUDA, R. et al. **Intense academic pressure and its relation to anxiety, depression and stress among university students in Israel**. Journal of Affective Disorders, v. 271, p. 652-659, 2020. Disponível em: <https://scholar.google.com.br/citations?user=k7C9PhkAAAAJ&hl=pt-BR&oi=sra>. Acesso em: 10 jun. 2023.

ZHANG, N. et al. **Financial stress, health status, and healthcare utilization among adults in the United States**. Journal of Financial Counseling and Planning, v. 28, n. 2, p. 181-194, 2017. Disponível em:

<https://www.cambridge.org/core/journals/psychological-medicine/article/patterns-and-correlates-of-major-depression-in-chinese-adults-a-crosssectional-study-of-05-million-men-and-women/94DDF1F66BD700815352B3CEF9003523>. Acesso em: 13 jun. 2023.

## **APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

### **UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TLC**

**Prezados (as) acadêmicos (as) dos Cursos de graduação de Administração e Biologia e Química.**

Você está sendo convidado(a) a participar de forma voluntária da pesquisa intitulada **“PERCEPÇÃO SOBRE QUALIDADE DE VIDA: Um estudo com acadêmicos dos cursos de Administração e Biologia e Química do Instituto de Natureza e Cultura - INC/ Universidade Federal do Amazonas – UFAM”**.

Esta, consiste no trabalho de conclusão de curso em Administração da acadêmica Elaine da Rocha Ramires, orientado pelo professor Me. Francisco Olimpio de Souza. O presente estudo tem o objetivo de Avaliar a qualidade de vida dos acadêmicos do curso de Administração e Biologia e Química do Instituto de Natureza e Cultura - INC/Universidade Federal do Amazonas – UFAM.

Você, prezado acadêmico, está sendo convidado a participar dessa pesquisa. Nessa pesquisa você será submetido a responder o Questionário com perguntas fechadas

Os possíveis riscos em participar da pesquisa são: 1) Constrangimento ao responder algumas perguntas dos seu dia-a-dia.; 2) Cansaço devido à quantidade de perguntas contidas na pesquisa; 3) Estresse devido à necessidade de relembrar sua rotina da última semana.

Ao participar da pesquisa, você contribuirá para um maior embasamento científico referente à saúde do estudante, podendo assim contribuir para futuras intervenções e/ou políticas públicas relacionadas a saúde dessa população.

A sua participação é inteiramente voluntária, e você poderá deixar de responder qualquer uma das perguntas e/ou o questionário, ou ainda deixar de participar a qualquer momento, sem qualquer problema, prejuízo ou discriminação no futuro.

Não será feito qualquer pagamento pela sua participação no estudo e todos os procedimentos realizados serão inteiramente gratuitos. Você não terá nenhuma despesa advinda da sua participação na pesquisa, pois as atividades serão realizadas nas dependências do INC/UFAM. Caso alguma despesa extraordinária associada à pesquisa venha a ocorrer, você será ressarcido nos termos da lei. A qualquer momento, você poderá ter acesso aos resultados do estudo por meio de publicações científicas.

Todas as informações obtidas serão confidenciais e o seu nome não será mencionado em nenhuma publicação científica e nem jornalística.

As informações obtidas nos questionários serão utilizadas exclusivamente para fins de análise científica e serão guardadas com segurança - somente terão acesso a elas os pesquisadores envolvidos no projeto.

Mas sempre existe a remota possibilidade da quebra do sigilo, mesmo que involuntário e não intencional, cujas consequências serão tratadas nos termos da lei. Caso você tenha algum prejuízo material ou imaterial em decorrência da pesquisa

poderá solicitar indenização, de acordo com a legislação vigente e amplamente consubstanciada.

É assegurada a assistência durante toda pesquisa, bem como será garantido o livre acesso a todas as informações e esclarecimentos adicionais sobre o estudo e suas consequências, enfim, tudo o que eu queira saber antes, durante e depois da participação. Duas vias deste documento estão sendo rubricadas e assinadas por você e pelo pesquisador responsável. Guarde cuidadosamente a sua via, pois é um documento que traz importantes informações de contato e garante os seus direitos como participante da pesquisa.

#### Consentimento Pós-Informação.

Eu, fui informado sobre o que o pesquisador quer fazer e porque precisa da minha colaboração, e entendi a explicação. Por isso, eu concordo em participar da pesquisa, sabendo que não vou ganhar nada e que posso sair quando quiser. Este documento tem validade institucional para fins de pesquisa.

Data \_\_/\_\_/2023.

---

Assinatura do Participante  
Pesquisa

---

Assinatura do Responsável da

## APÊNDICE B – INSTRUMENTO DE PESQUISA

### QUESTIONÁRIO

1. Qual é a sua idade?

- a) Até 20 anos
- b) 21 a 25 anos
- c) 26 a 30 anos
- d) Mais de 30 anos

2. Como você avalia o seu desempenho acadêmico?

- a) Excelente
- b) Bom
- c) Regular
- d) Ruim

3. Como você avalia a estrutura física da universidade?

- a) Muito boa
- b) Boa
- c) Regular
- d) Ruim

4. Com que frequência você costuma ir ao médico?

- a) Regularmente, sempre que necessário
- b) Raramente, apenas em caso de urgência
- c) Nunca, não acho necessário

5. Você tem tempo suficiente para realizar todas as atividades do curso?

- a) Sim
- b) Não

6. Você já sofreu algum tipo de discriminação ou preconceito dentro do ambiente acadêmico?

- a) Sim
- b) Não

7. Como você avalia o apoio acadêmico prestado pela instituição?

- a) Excelente
- b) Bom
- c) Regular
- d) Ruim

8. Como você avalia o seu rendimento financeiro para manter-se na universidade?

- a) Em situação confortável
- b) Sofro com algumas dificuldades financeiras, mas consigo me manter
- c) Não consigo me manter sem ajuda financeira
- d) Sou completamente dependente de ajuda financeira

9. Você tem acesso fácil à alimentação saudável na universidade?
- a) Sim
  - b) Não
10. Você pratica alguma atividade física regularmente?
- a) Sim
  - b) Não
11. Como você avalia a segurança dentro da universidade?
- a) Muito segura
  - b) Segura
  - c) Regular
  - d) Insegura
  - e) Muito insegura
12. Você já teve problemas de saúde mental durante a sua vida acadêmica?
- a) Sim
  - b) Não
13. Como você avalia a qualidade de vida dentro da universidade?
- a) Muito boa
  - b) Boa
  - c) Regular
  - d) Ruim
14. Qual a sua opinião sobre a metodologia de ensino adotada nas disciplinas?
- a) Inovadora e eficiente
  - b) Boa, mas poderia ser aprimorada
  - c) Regular
  - d) Ruim, poderia ser melhorada
15. Como você avalia o período de provas e trabalhos durante o semestre?
- a) Adequado
  - b) Muito curto
  - c) Curto
  - d) Longo