

Perfil da qualidade de vida e saúde mental de estudantes de educação física de uma instituição pública do Piauí

Profile of quality of life and mental health of physical education students at a public institution in Piauí

**Qualidade de vida e saúde mental de universitários
Quality of life and mental health of university students**

Endereço científico onde o projeto foi executado: Universidade Estadual do Piauí - UESPI, Rua João Cabral, 2231, Bairro Pirajá, Teresina-PI. Telefones: (86) 3213-2547/3213-7942.

Thiago Rêgo Albuquerque¹ João Batista Raposo Mazullo Filho² Rosemarie Brandim Marques³

¹ Universidade Estadual do Piauí, Teresina, PI, Brasil. Discentes do curso de Medicina. ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-8095-6304>

² Universidade Estadual do Piauí, Teresina, PI, Brasil. Discentes do curso de Medicina. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1650-0264>

³ Universidade Estadual do Piauí, Teresina, PI, Brasil. Docente dos curso de Medicina. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4792-7407>

Endereço para Correspondência e Autor Correspondente: Rosemarie Brandim Marques. Universidade Estadual do Piauí (UESPI), Faculdade de Ciências Médicas - FACIME/UESPI. Teresina, PI, Brasil. Rua João Cabral, 2231, Bairro Pirajá - CEP 64.002-150. Telefone: (86) 9 8843-0273. rosebmarques@ccs.uespi.br

Agência de financiamento e número: Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado do Piauí “Professor Afonso Sena Gonçalves” - FAPEPI.

Resumo

Os universitários passam por diversas situações estressantes, como diminuição do tempo para lazer, repouso, necessidade de conciliar estudo e trabalho, má alimentação, sedentarismo, exigências no desempenho acadêmico, problemas financeiros, dentre outras. A pesquisa objetivou analisar o perfil de qualidade de vida e de sintomas de ansiedade, depressão e estresse em estudantes do curso de Educação Física de Instituição de Ensino Superior Pública. A pesquisa foi aprovada por Comitê de Ética em Pesquisa (Nº 6.772.224). Amostra de 69 estudantes, ambos os sexos, distribuídos do 1º ao 5º período. Utilizou-se escala DASS-21 para avaliação de sintomas psicológicos e WHOQOL-bref para mensuração da qualidade de vida. Os resultados indicaram níveis moderados de estresse (média: 16), ansiedade (média: 10) e depressão (média: 13), sem diferenças estatisticamente significativas entre sexos ou períodos acadêmicos. No entanto, o 3º período apresentou os maiores escores de estresse e ansiedade, enquanto o 5º teve os menores. A maioria dos estudantes classificou sua qualidade de vida como “boa” (73,9%) e estava satisfeita com a própria saúde (71,0%). Houve diferença

significativa na satisfação com a saúde entre os sexos ($p=0,012$), sendo maior entre mulheres. Nos domínios do WHOQOL-bref (físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente), não foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre grupos, embora o domínio ambiental tenha apresentado os menores escores. Conclui-se que, apesar da avaliação geral positiva da qualidade de vida, os sintomas de sofrimento psicológico estão presentes entre os universitários, ressaltando a necessidade de estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde mental e bem-estar no ambiente acadêmico.

Palavras-chave: Estresse. Depressão. Vida acadêmica. Qualidade de vida.

Abstract

University students go through several stressful situations, such as reduced time for leisure, rest, the need to balance study and work, poor diet, sedentary lifestyle, demands on academic performance, financial problems, among others. The research aimed to analyze the profile of quality of life and symptoms of anxiety, depression and stress in students of the Physical Education course at a Public Higher Education Institution. The research was approved by the Research Ethics Committee (No. 6,772,224). Sample of 69 students, both sexes, distributed from the 1st to the 5th period. The DASS-21 scale was used to assess psychological symptoms and the WHOQOL-bref to measure quality of life. The results indicated moderate levels of stress (mean: 16), anxiety (mean: 10) and depression (mean: 13), with no statistically significant differences between sexes or academic periods. However, the 3rd period presented the highest stress and anxiety scores, while the 5th had the lowest. Most students rated their quality of life as “good” (73.9%) and were satisfied with their health (71.0%). There was a significant difference in health satisfaction between the sexes ($p=0.012$), with women being more satisfied. In the WHOQOL-bref domains (physical, psychological, social relationships and environment), no statistically significant differences were observed between groups, although the environmental domain presented the lowest scores. It is concluded that, despite the overall positive assessment of quality of life, symptoms of psychological distress are present among university students, highlighting the need for institutional strategies aimed at promoting mental health and well-being in the academic environment.

Keywords: Stress. Depression. Academic life. Quality of life.

1 Introdução

Estudantes universitários, no decorrer do ensino superior, passam por diversas situações estressantes, tais como diminuição do tempo para lazer; repouso e sono; necessidade de conciliar estudo e trabalho; má alimentação; sedentarismo; exigências no desempenho acadêmico; problemas financeiros; busca por estágio e socialização¹. Além disso, durante a trajetória acadêmica, o estudante pode ter que sair de sua cidade natal, morar sozinho e lidar com diversas pressões psicológicas. Nesse contexto, deve-se levar em consideração a importância de manter a boa saúde desses futuros profissionais, tendo em vista que, uma de suas principais funções, será voltada para a promoção do bem-estar e manutenção da qualidade de vida da população^{2,3}.

Outros fatores podem favorecer situações de estresse aos universitários, tanto de rede pública e privada, tais como a ausência de professores e condições estruturais desfavoráveis; a presença de gestores e docentes que apresentam uma postura impositiva e pouco assertiva, demanda excessiva de atividades e cobrança em curto período de tempo, situações de discriminação racial e de gênero, uma rotina de estudos intensa, conflitos entre os colegas, dentre outros⁴.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), qualidade de vida (QV) é definida como a “percepção de vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais se vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões, preocupações e desejos”. Alguns autores corroboram com a definição proposta pela OMS ao afirmarem que a QV é uma combinação de condições objetivas, avaliação subjetiva e valores pessoais associados a domínios como bem-estar físico, material, emocional, espiritual e social e à influência externa. De maneira genérica, pode-se dividir a qualidade de vida em aspectos mentais e físicos; no âmbito mental da qualidade de vida, a ansiedade e estresse emergem como condições frequentes nos universitários nos tempos atuais, podendo definir-se como emoção acompanhada por inquietações, preocupações e subseqüentes mudanças físicas⁵.

Reações momentâneas podem dificultar o desempenho de alguns estudantes durante suas tarefas e, conseqüentemente, as incumbências que serão realizadas sucessivamente, como, por exemplo, a realização de provas ou até mesmo situações normais do dia a dia⁶. O estresse é um processo psicológico que se dá pela variação de fatores de aspectos cognitivos, resultando da perspectiva que o indivíduo tem em relação à situação que está vivenciando⁷.

Tendo em vista que a população de estudantes universitários tem crescido nos últimos anos, é necessário o monitoramento preciso da saúde e de fatores que podem interferir no desempenho acadêmico desses e na sua vida profissional futura. Assim, considerando que o ser humano é biopsicossocial, que os fatores psicossociais podem influenciar na saúde e na funcionalidade, além do que os estudantes estão expostos a demandas importantes para si e para os outros, torna-se imperativo investigar a qualidade de vida, níveis de ansiedade e estresse dessa população durante o período de formação acadêmica^{8,9}. Para isso, o objetivo deste estudo foi analisar o perfil de qualidade de vida e de sintomas de ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários do curso de Educação Física de uma Instituição de Ensino Superior Pública.

2 Métodos

2.1 Aspectos éticos

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual do Piauí sob Nº 6.772.224, seguindo as normas da resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), onde estão previstas as referências de autonomia, não maleficência, beneficência e justiça, preservando a identidade do indivíduo participante.

2.2 Delineamento da pesquisa

Tratou-se de um estudo descritivo e com abordagem quantitativa. A amostra foi composta por estudantes matriculados (1º ao 8º período) no curso de Educação Física de uma instituição pública do Piauí, selecionados a partir de uma população total de 182 alunos, considerando um nível de confiança de 95% e uma margem de erro de 9,32%, garantindo representatividade suficiente para a análise dos dados. A seleção dos participantes ocorreu de forma não probabilística, por conveniência, levando em conta a disponibilidade e o interesse dos estudantes em contribuir com a pesquisa. Foram incluídos ambos os sexos (masculino e feminino), idade igual ou superior a 18 anos, que aceitaram participar e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

2.3 Instrumentos da pesquisa

Para avaliação dos sintomas de depressão, ansiedade e estresse utilizou-se a DASS-21 (*Depression Anxiety Stress Scale-21*) (Vignola; Tucci, 2014). Os indicadores de qualidade de vida (QV) foram mensurados pela escala WHOQOL-bref¹⁰.

2.4 Análise dos dados

Foi montado um banco de dados por meio do programa Microsoft Excel contendo os dados derivados dos questionários. A análise dos dados foi conduzida por meio de estatísticas descritivas e inferenciais, utilizando o software *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Foram calculadas médias, medianas e desvios-padrão para descrever os escores dos instrumentos, além da aplicação dos testes de Mann-Whitney e Kruskal-Wallis para comparar as variáveis entre os diferentes grupos, como sexo e período acadêmico. O nível de significância adotado foi de 5% ($p < 0,05$), garantindo rigor na interpretação dos resultados.

3 Resultados

Participaram da pesquisa 69 estudantes, sendo 33 (47,80%) do sexo feminino e 36 (52,20%) do masculino. A distribuição dos participantes por período matriculado foi: no 1º com 29 (42,00%) de alunos, 2º com 19 (27,50%), 3º com 4 (5,80%), 4º com 15 (21,70%) e 5º com 2 (2,90%). Não houve participação de alunos nos períodos 6º ao 8º, por conta da dinâmica das disciplinas que são predominantemente práticas, sendo difícil o contato.

Os resultados do DASS-21 não mostraram diferenças estatisticamente significativas nos escores médios de estresse, ansiedade e depressão entre os sexos, como indicado pelos p-valores superiores a 0,05 (estresse: 0,842; ansiedade: 0,957; depressão: 0,909). Ambos os grupos apresentaram médias semelhantes nos três blocos avaliados. Para estresse, as médias foram de 16 pontos para ambos os sexos, enquanto na ansiedade as mulheres tiveram média de 10 e os homens 11. Já para depressão, a média foi de 12 para mulheres e 13 para homens, com desvios padrão próximos, indicando uma distribuição semelhante entre os grupos.

Em relação ao período do curso, também não foram observadas diferenças estatisticamente significativas em nenhum dos blocos avaliados (p-valores > 0,05). No entanto, nota-se uma variação nos escores médios ao longo dos períodos. O 3º período apresentou a maior média para estresse (22) e ansiedade (12), enquanto o 1º e o 4º períodos mantiveram médias mais consistentes. Já 5º período destacou-se por apresentar as menores médias para estresse (7) e ansiedade (8) (Tabela 1).

Tabela 1- Comparação dos escores do DASS-21 por sexo e período acadêmico, a partir da descrição de estudantes de Educação Física de uma IES pública.

Variáveis		DASS - 21 Estresse		p- valor	DASS - 21 Ansiedade		p- valor	DASS - 21 Depressão		p- valor
		M	DV		MD	DP		MD	DP	
Sexo	F	16	10	0,842	10	9	0,957	12	8	0,909
	M	16	10		11	9		13	10	
Período	1º	15	9	0,352	11	10	0,985	13	10	0,967
	2º	19	10		10	8		12	5	
	3º	22	15		12	8		12	9	
	4º	15	10		10	9		14	11	
	5º	7	10		8	6		13	13	

Legenda: MD (média); DP (desvio-padrão); F (feminino); M (masculino).

Fonte: Dados da pesquisa.

Os resultados sobre a percepção de qualidade de vida dos estudantes indicam que a maioria avalia sua qualidade de vida como positiva, com 73,90% classificando-a como "Boa" e 11,60% como "Muito Boa". Apenas uma pequena parcela considerou sua qualidade de vida "Ruim" (2,90%), enquanto 11,60% classificaram-na como "Nem ruim nem boa". Em relação à satisfação com a saúde, a maioria dos estudantes se declarou "Satisfeita" (71,00%) ou "Muito Satisfeita" (7,20%). Por outro lado, 11,60% relataram estar "Insatisfeitos", e 10,10% afirmaram estar "Nem satisfeitos nem insatisfeitos" (Tabela 2).

Tabela 2- Percepção da qualidade de vida descrita pelos estudantes do curso de Educação Física de uma IES pública.

Percepção de qualidade de vida	N	%
Como você avaliaria sua qualidade de vida?		
Ruim	2	2,90
Nem ruim nem boa	8	11,60
Boa	51	73,90
Muito Boa	8	11,60
Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?		0,00
Insatisfeito	8	11,60
Nem satisfeito nem insatisfeito	7	10,10
Satisfeito	49	71,00
Muito Satisfeito	5	7,20

Fonte: Dados da pesquisa.

Os resultados apresentados (tabela 3) avaliam a qualidade de vida dos estudantes com base nas variáveis sexo e período acadêmico. No geral, observou-se que a maioria dos participantes considera sua qualidade de vida como "Boa" (73,9%) ou "Muito Boa" (11,6%), enquanto uma parcela menor a classifica como "Nem ruim nem boa" (11,6%) e apenas 2,9% a avaliam como "Ruim". Com relação ao sexo, não houve diferença estatisticamente significativa ($p=0,495$), indicando que a percepção de qualidade de vida é semelhante entre homens e mulheres. Entre as mulheres, 78,8% avaliaram sua qualidade de vida como "Boa" e 12,1% como "Muito Boa". Para os homens, os percentuais foram ligeiramente menores, com 69,4% avaliando como "Boa" e 11,1% como "Muito Boa". Ao analisar os períodos acadêmicos, também não foram observadas diferenças estatisticamente significativas ($p=0,789$). Em todos os períodos, a maioria dos estudantes avaliou sua qualidade de vida como "Boa". No 3º e 5º períodos, 100% dos participantes classificaram-na como "Boa", sem registros nas demais categorias.

Tabela 3- Avaliação da qualidade de vida descrita por estudantes do curso de Educação Física de uma IES pública.

Variáveis	Como você avaliaria sua qualidade de vida?				p-valor*
	Ruim	Nem ruim nem boa	Boa	Muito Boa	
Sexo	N (%)				
Feminino	0 (0,0)	3 (9,1)	26 (78,8)	4 (12,1)	0,495
Masculino	2 (5,6)	5 (13,9)	25 (69,4)	4 (11,1)	
Período					
1º	0 (0,0)	4 (13,8)	21 (72,4)	4 (13,8)	0,789
2º	1 (5,3)	4 (21,1)	12 (63,2)	2 (10,5)	
3º	0 (0,0)	0 (0,0)	4 (100,0)	0 (0,0)	
4º	1 (6,7)	0 (0,0)	12 (80,0)	2 (13,3)	
5º	0 (0,0)	0 (0,0)	2 (100,0)	0 (0,0)	

Legenda: * Teste Qui-Quadrado (95% de confiança).

Fonte: Dados da pesquisa.

A tabela 4 apresenta os resultados da satisfação com a saúde entre os estudantes, analisados pelas variáveis sexo e período acadêmico. Em geral, a maioria dos participantes declarou estar "Satisfeito" com sua saúde (71,0%), enquanto 7,2% relataram estar "Muito Satisfeito". Por outro lado, 11,6% classificaram-se como "Insatisfeitos", e 10,1% disseram estar "Nem satisfeitos nem insatisfeitos". Com relação ao sexo, houve diferença estatisticamente significativa ($p=0,012$). Entre as mulheres, 87,9% relataram estar "Satisfeitas", com nenhum caso de "Insatisfação". Já entre os homens, o percentual de "Satisfeitos" foi menor (55,6%), e a "Insatisfação" foi mais prevalente (22,2%). Quanto ao período acadêmico, não houve diferenças estatisticamente significativas ($p=0,713$). A maior parte dos estudantes de todos os períodos relatou estar "Satisfeito" com sua saúde. No 5º período, todos os participantes relataram satisfação total (100%), enquanto o 4º período apresentou o maior percentual de "Insatisfeitos" (26,7%).

Tabela 4- Satisfação com a saúde, de acordo com a descrição dos estudantes de Educação Física de uma IES pública.

Variáveis	Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?				p-valor*
	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito	
Sexo	N (%)				
Feminino	0 (0,0)	2 (6,1)	29 (87,9)	2 (6,1)	0,012**
Masculino	8 (22,2)	5 (13,9)	20 (55,6)	3 (8,3)	
Período					
1º	2 (6,9)	3 (10,3)	21 (72,4)	3 (10,3)	0,713
2º	1 (5,3)	3 (15,8)	13 (68,4)	2 (10,5)	
3º	1 (25,0)	0 (0,0)	3 (75,0)	0 (0,0)	
4º	4 (26,7)	1 (6,7)	10 (66,7)	0 (0,0)	
5º	0 (0,0)	0 (0,0)	2 (100,0)	0 (0,0)	

Legenda: *Teste Qui-Quadrado (95% de confiança). **Estatisticamente significativo.

Fonte: Dados da pesquisa.

Os resultados do WHOQOL-BREF mostram que não houve diferenças estatisticamente significativas entre os sexos nos escores médios dos domínios físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente, com p-valores superiores a 0,05 em todos os casos. As mulheres apresentaram uma média ligeiramente maior no domínio físico (67 vs. 65) e no domínio psicológico (66 vs. 64), enquanto os homens tiveram uma média ligeiramente maior no domínio meio ambiente (61 vs. 59). No domínio relações sociais, os escores médios foram praticamente iguais (66 para mulheres e 65 para homens), indicando percepções semelhantes entre os grupos. Em relação aos períodos do curso, também não foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre os domínios avaliados (p-valores > 0,05). No entanto, observa-se que os estudantes do 5º período obtiveram a maior média no domínio físico (81), além de destacar-se no domínio psicológico (75), enquanto o 3º período apresentou as menores médias nos domínios físico (56), psicológico (61) e meio ambiente (58), sugerindo diferenças

que podem estar relacionadas a demandas específicas de cada etapa do curso. O 6º período, embora com representatividade muito baixa (N=1), teve destaque no domínio relações sociais, com a maior média (83) (Tabela 5).

Tabela 5- Relação entre os domínios físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente, a partir das descrições dos estudantes de Educação Física de uma IES pública.

Variáveis		Domínio Físico		P-valor*	Domínio Psicológico		P-valor*	Domínio Relações Sociais		P-valor*	Domínio Meio Ambiente		P-valor*
		MD	DP		MD	DP		MD	DP		MD	DP	
Sexo	F	67	11	0,325	66	11	0,107	66	18	0,123	59	9	0,220
	M	65	14		64	13		65	16		61	13	
Período	1	68	13	0,094	65	11	0,630	63	15	0,864	62	10	0,668
	2	65	14		66	14		70	16		58	13	
	3	56	9		61	14		56	10		58	10	
	4	64	7		64	12		66	22		58	12	
	5	81	2		75	6		63	29		61	11	
	6	71	-		63	-		83	-		59	-	

Legenda: MD (média); DP (desvio-padrão); F (feminino); M (masculino). *Testes Mann-Whitney e Kruskal-Wallis.

Fonte: Dados da pesquisa.

4 Discussão

A amostra contou com 69 estudantes de Educação Física, com distribuição equilibrada entre sexos e maior concentração nos primeiros períodos. Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre sexos e períodos nos escores de estresse, ansiedade e depressão, embora o 3º período tenha apresentado os maiores níveis desses sintomas. A maioria dos participantes avaliou sua qualidade de vida como boa ou muito boa, sem diferenças significativas entre grupos, enquanto a satisfação com a saúde foi significativamente maior entre as mulheres. No WHOQOL-BREF, os domínios físico, psicológico, relações sociais e

meio ambiente apresentaram médias semelhantes entre sexos e períodos, com destaque para o 5º período, que registrou os melhores escores.

Composto por 21 itens distribuídos em três subescalas, o DASS-21 permite mensurar a frequência e a intensidade dos sintomas relacionados a esses aspectos, oferecendo dados fundamentais para compreender os fatores que podem impactar a qualidade de vida desses universitários¹¹. A partir dessa análise, buscou-se identificar possíveis padrões de vulnerabilidade e desenvolver estratégias que promovam o bem-estar mental no ambiente acadêmico.

A análise dos dados revelou que os estudantes de Educação Física apresentaram médias de 16 pontos para estresse, 10 para ansiedade e 13 para depressão, conforme medido pelo DASS-21. Esses achados são consistentes com estudos anteriores que indicam alta prevalência de sintomas de estresse, ansiedade e depressão entre estudantes universitários brasileiros. A revisão sistemática e meta-análise realizada por Pacheco *et al.*¹² encontraram prevalências de 37,75% para ansiedade e 28,51% para depressão entre estudantes de graduação no Brasil, destacando a relevância dessas questões na população acadêmica. O resultado do presente estudo é corroborado com dados encontrados por Silva *et al.*¹³ que identificaram o curso de Educação Física com menor média de ansiedade ($M = 6,67$; $DP = 7,36$).

Ao considerar a distribuição por período acadêmico, observou-se que o 3º período apresentou as maiores médias para estresse (22) e ansiedade (12), enquanto o 5º período registrou as menores médias para estresse (7) e ansiedade (8). Essas diferenças sugerem uma possível variação nos níveis de saúde mental ao longo do curso, sendo corroborado pelo estudo de Barbosa-Medeiros e Caldeira¹⁴ que identificaram um agravamento dos sintomas de depressão, ansiedade e estresse conforme os estudantes avançavam nos períodos da graduação, indicando que fatores específicos de cada etapa acadêmica podem influenciar a saúde mental dos estudantes.

O WHOQOL-BREF é um instrumento amplamente utilizado para avaliar a qualidade de vida em diferentes populações, abordando aspectos físicos, psicológicos, sociais e ambientais. Por ser uma ferramenta validada e de fácil aplicação, permitindo compreender como os indivíduos percebem sua qualidade de vida em relação a fatores internos e externos que impactam seu bem-estar¹⁰.

Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nos escores médios de estresse, ansiedade e depressão entre os sexos. No entanto, a satisfação com a saúde apresentou uma diferença significativa entre os sexos ($p=0,012$), com 87,9% das mulheres relatando estar "Satisfeitas" em comparação com 55,6% dos homens. Esse achado sugere que,

embora os níveis de sintomas de saúde mental sejam semelhantes, a percepção da própria saúde pode variar entre os sexos. Estudos como o de Campos *et al.*¹⁵ apontam que o gênero pode influenciar a percepção e a experiência de saúde mental entre estudantes universitários. O estudo realizado por Trigueiro, Caldas e Silva¹⁶ identificou que nenhum dos participantes do curso de Educação Física alcançou a pontuação muito boa de todos os domínios, onde a maioria permaneceu dentro do score considerado regular.

A ausência de diferenças significativas nos escores de estresse, ansiedade e depressão entre os diferentes períodos acadêmicos pode ser atribuída a diversos fatores, incluindo o tamanho da amostra e a variabilidade individual. No entanto, a tendência observada, onde estudantes do 3º período apresentaram escores mais elevados, sugere que determinados momentos do curso podem estar associados a maiores desafios acadêmicos e emocionais. A pesquisa de Berardi¹⁷ identificou variações nos níveis de estresse, ansiedade e depressão entre estudantes universitários ao longo do curso, destacando a importância do suporte contínuo para o bem-estar emocional dos alunos.

A análise dos resultados contribuirá para um entendimento mais amplo sobre os desafios enfrentados por esses alunos e auxiliará na proposição de estratégias que favoreçam um equilíbrio entre demandas acadêmicas e qualidade de vida. A avaliação da qualidade de vida, por meio do WHOQOL-BREF, revelou que a maioria dos estudantes considerou sua qualidade de vida como "Boa" (73,9%) ou "Muito Boa" (11,6%), e estavam "Satisfeitos" (71,0%) ou "Muito Satisfeitos" (7,2%) com sua saúde. Esses resultados contrastam com as médias mais baixas observadas no domínio do meio ambiente (60), sugerindo que fatores ambientais podem ser áreas de insatisfação. A pesquisa de Miguel *et al.*¹⁸ também destacou a importância dos fatores ambientais na qualidade de vida dos estudantes da área da saúde, indicando que aspectos como infraestrutura e suporte institucional podem impactar o bem-estar geral.

Os resultados destacam a importância de intervenções direcionadas para melhorar a qualidade de vida e a saúde mental dos estudantes universitários. Programas que abordam fatores ambientais, oferecem suporte psicológico e promovem estratégias de enfrentamento podem ser eficazes para reduzir os níveis de estresse, ansiedade e depressão¹⁹. A revisão sistemática de Pacheco *et al.*¹² enfatiza a necessidade de políticas institucionais que visem a promoção da saúde mental no ambiente acadêmico, reforçando a relevância de tais iniciativas. Misirlis, Zwaan e Weber²⁰ identificaram que há uma forte conexão entre a satisfação universitária e o bem-estar dos estudantes, portanto, as universidades precisam seguir nessa

direção para uma construção de um sólido relacionamento com os alunos.

5 Conclusão

O estudo demonstrou que estudantes de Educação Física apresentam sintomas relevantes de estresse, ansiedade e depressão, com variações entre os períodos, mas sem diferenças significativas entre sexos. A qualidade de vida foi, em geral, bem avaliada, apesar de pontos de atenção no domínio ambiental. Esses dados reforçam a necessidade de intervenções institucionais voltadas à promoção do bem-estar e da saúde mental no ambiente universitário.

Referências

1. Costa KLF, Simões LO, Souza NFL, Andrade VSM, Chaves CM, Lopes RA. Avaliação dos níveis de ansiedade, estresse e qualidade de vida em acadêmicos de Fisioterapia. *Fisioter. Bras*, p. 659–667, 2019.
2. Cunha DHF, Moraes MA, Benjamin MR, Santos AMN. Percepção da qualidade de vida e fatores associados aos escores de qualidade de vida de alunos de uma escola de medicina. *J Bras Psiquiatr* 66(4):189-96, 2017.
3. Freitas PHB, Meireles AL, Barroso SM, Abreu MNS, David GL, Paula W, Cardoso CS. Perfil de qualidade de vida e saúde mental de estudantes universitários da área da saúde. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 1, p. e35011125095–e35011125095, 8 jan. 2022.
4. Bezerra MLO, Siquara GM, Abreu JNS. Relação entre os pensamentos ruminativos e índices de ansiedade e depressão em estudantes de psicologia. *Rev Psi Divers Saúde*. v. 7, n. 2, 2018.
5. Grether EO, Becher MC, Menezes HM, Nunes CRO. Prevalência de Transtornos Mentais Comuns entre Estudantes de Medicina da Universidade Regional de Blumenau (SC). *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 43, n. 1 suppl 1, p. 276–285, 2019.
6. Raupp FA, Teixeira KC, Nunes C, dos Santos MG, Pesca AD, Nunes CHSS, Cruz RM. A Disciplina Psicologia do Esporte nos Cursos de Psicologia e Educação Física. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 43, 2023.
7. Moreira JS. et al. Graduandos de sete cursos de saúde: entre transtornos mentais comuns e o rendimento acadêmico. *Espaç.saúde*, p. 42–55, 2020.
8. Cardoso J V, Gomes CFM, Pereira Junior RJ, Silva DA. Estresse em estudantes universitários: uma abordagem epidemiológica. *Revista de Enfermagem UFPE on line*, v. 13, 27 ago. 2019.
9. Cardoso ACC, Barbosa LAO, Quintanilha LF, Avena KM. Prevalência de transtornos mentais comuns entre estudantes de Medicina durante a pandemia de Covid-19. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 46, n. 1, 2022.
10. Fleck MP, Louzada S, Xavier M, Chachamovich E, Vieira G, Santos L, Pinzon Z. Application of the Portuguese Version of the Abbreviated Instrument of Quality Life WHOQOL-Bref. *Revista de Saúde Pública*, 34 (2), 178-183, 2000.
11. Vignola RCB, Tucci A M. Adaptation and Validation of the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS) to Brazilian Portuguese. *Journal of Affective Disorders*, 155, 104-109, 2014.
12. Pacheco JP, Giacomini HT, Tam WW, Ribeiro TB, Arab C, Bezerra IM, Pinascoet GC. *Mental health problems among medical students in Brazil: a systematic review and meta-analysis*. *Brazilian Journal of Psychiatry*, São Paulo, v. 43, n. 4, p. 369-376, 2021.
13. Silva ACS, Meireles AL, Cardoso CS, Barroso SM, de Oliveira, DCR, de Paula W, Andrade MCR, Bandeira, MB. Relação entre Vivência Acadêmica e Ansiedade em Estudantes Universitários. *Contextos Clínicos*, v. 14, n. 2, mai./ago. 2021.

14. Barbosa-Medeiros MR, Caldeira AP. Saúde mental de acadêmicos de medicina: estudo longitudinal. *Rev. bras. educ. méd*, p. e187–e187, 2021.
15. Campos ACV, Albala C, Lera L, Sánchez H, Vargas AMD, Ferreira EF. *Gender differences in self-rated health and mental well-being among university students: a nationwide survey in Brazil*. *Journal of Affective Disorders Reports*, [S.l.], v. 11, p. 100320, 2024.
16. Trigueiro ESO, Caldas GFR, Silva JMFL. Saúde mental e sofrimento psíquico em estudantes universitários. *Educação em Perspectiva*, v. 12, p. e021021–e021021, 2021.
17. Berardi MC. Sintomas de ansiedade, depressão e estresse entre estudantes universitários durante a transição para atividades acadêmicas presenciais na pandemia da covid-19. *Repositorio.ufu.br*, 2022.
18. Miguel AQC, Tempski P, Kobayasi R, Mayer FB, Martins MA. *Factors associated with quality of life among medical students: A multicenter study*. *Journal of Psychiatry, São Paulo*, v. 41, n. 2, p. 145-152, 2019.
19. Mattos RM, Rodrigues AM. Saúde mental de estudantes universitários: um estudo de caso das políticas de assistência estudantil da Universidade de Taubaté (2014-2024). *Revista Mental*, v. 16, n. 30, p. 1–20, 1 jan. 2024.
20. Misirlis N, Zwaan MH, Weber D. International students' loneliness, depression and stress levels in COVID-19 crisis. The role of social media and the host university. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 17, n. 20, p. 7653, 2020.