

QUALIDADE DE VIDA DOS ESTUDANTES TRABALHADORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA INSTITUIÇÃO PRIVADA DE ENSINO SUPERIOR DO INTERIOR DE MINAS GERAIS

MASALA, Lucas Alberto ¹

DINI, Elizângela Fernandes Ferreira Santos ^{1a}

OLIVEIRA, Renata Aparecida Rodrigues de ^{1b}

SALES, Bianca Christian Medeiros ^{1c}

¹ Educação Física – Faculdade Governador Ozanam Coelho - FAGOC

^a elizangelaferreira@unifagoc.edu.br

^b renata.oliveira@unifagoc.edu.br

^c biancacmsales@gmail.com

RESUMO

Acredita-se que, para estudantes trabalhadores, a busca pela manutenção da saúde é algo que se torna difícil devido a fatores como a rotina exaustiva e o tempo limitado. Sendo assim, torna-se relevante averiguar o impacto da dupla jornada na qualidade de vida dessa população. Portanto, o presente estudo tem como objetivo avaliar a qualidade de vida e o nível de estresse de estudantes trabalhadores do curso de Educação Física de uma instituição privada de ensino superior de uma cidade no interior de Minas Gerais. Participaram da pesquisa 66 estudantes de Educação Física de uma instituição privada. Os dados foram coletados pelos instrumentos WHOQOL-bref para avaliar a qualidade de vida, CCEB para medir a classificação socioeconômica de famílias urbanas e EPS-10 para nível de estresse. Os resultados indicaram que há uma correlação negativa entre a qualidade de vida geral e o nível de estresse. A média da qualidade de vida foi de 71,07+1,63. Já 51,51% dos participantes apresentam um nível médio de estresse e 28,78% enquadram-se no nível alto.



Dessa forma, conclui-se que a qualidade de vida de estudantes trabalhadores é afetada pelo nível de estresse, de forma negativa.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Estresse. Estudante trabalhador.

INTRODUÇÃO

A saúde não é caracterizada somente pela inexistência de doenças. Compreende-se que, para adquirir a saúde de forma positiva, o indivíduo precisa estar em completo bem-estar físico, emocional e social (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE - OMS, 2016). O termo “qualidade de vida” (QV) é um constructo subjetivo e multidimensional, necessário para teoria e prática de pesquisa em saúde (MINAYO; HARTZ; BUSS, 2000).

A QV pode ser conceituada através de diversos fatores que a definem e origina-se de uma história de convívios interpessoais e ambientais, além de considerar uma sequência de intervenções internas e externas, passadas e presentes (INOUE; PEDRAZZANI, 2007). Ela ainda se caracteriza como um fator multidimensional, conceito que reflete na avaliação subjetiva do nível de satisfação do indivíduo em relação à própria vida e aspectos como relação com a família, a saúde, moradia, pessoas próximas, questões financeiras, religião, relação social,

momentos de lazer e independência (LANA et al., 2007). Portanto, a multidimensionalidade pode ser dividida em quatro dimensões, considerando a sua percepção em relação à sua condição física, à sua condição afetiva e cognitiva, às relações sociais e às funções adotadas na vida, e ao meio em que vive (SEIDL; ZANNON, 2004).

Sendo assim, uma das formas de avaliar a QV é por meio de um conjunto de dimensões que o indivíduo reflete na auto avaliação do bem-estar em relação a sua vida e as diferentes formas de se relacionar com os amigos, a família, a religião, a moradia e relações sociais (LANA et al., 2007).

O bem-estar psicológico está relacionado aos principais fatores que influenciam a qualidade de vida relacionada à saúde (OMS, 2016). Nesse sentido, vários fatores podem influenciar a QV do sujeito e colocar a saúde mental em risco em razão das condições de trabalho estressantes, mudanças rápidas no convívio social, desequilíbrio no estilo de vida, violência e violação dos direitos. Dessa forma, as condições de trabalho são uma das principais causas que influenciam na saúde mental (MARQUEZE; MORENO, 2005).

Considera-se que a QV de um indivíduo em sua vida pessoal é tão importante quanto a qualidade de vida no trabalho (QVT); dessa forma, a harmonia entre ambos os aspectos é importante para que haja um equilíbrio na vida (OLIVEIRA et al., 2015). Conhecer a QV de trabalhadores possibilita encontrar alterações necessárias para promoção de bem-estar, uma vez que algum domínio da QV pode estar alterado, contribuindo para o aparecimento de transtornos que podem vir a comprometer o desempenho no trabalho (FERNANDES et al., 2010). Além disso, sabe-se que grande parte da população trabalha e estuda, podendo comprometer ainda mais a QV desses indivíduos (GONÇALVES et al., 2016). Dessa maneira, enfatiza-se o período de graduação, uma vez que esse momento favorece a adoção de comportamentos que podem afetar o bem-estar do sujeito e, consequentemente, prejudicar o desempenho acadêmico do graduando bem como a vida profissional (LANGAME et al., 2016).

O estudo de Martins, Pacheco e Jesus

(2008) afirma que estudantes universitários apresentam comportamentos de risco de acordo com o estilo de vida que levam, como: dieta alimentar, exercícios físicos, consumo de álcool, uso de drogas e comportamento sexual, levando ao possível comprometimento da saúde e consequentemente a QV.

De acordo com Tombolato (2005), com uma realidade de dupla jornada (trabalho e estudo), o indivíduo pode atingir a exaustão, devido ao alto nível de agitação no dia-a-dia e ao cansaço acumulado. Tal realidade pode gerar irritabilidade, excitabilidade e oscilações na qualidade de sono, favorecendo um cansaço crônico e, portanto, um desequilíbrio emocional. Sendo assim, os discentes podem apresentar-se indispostos ao fazerem alguma atividade prática de seu curso que demande algum esforço físico, com provável aumento da sonolência, atrasando para o início das aulas e se retirando antes do término delas.

Com essa dupla jornada, o jovem que soma duas atividades (trabalho e estudo) no dia-a-dia, sendo ambas de alta importância e essenciais para o aluno, supostamente exhibe características específicas de uma possível discordância entre necessidade e interesse na vida do indivíduo, que, por vez, perde o eixo com relação às suas funções diárias, tanto no ambiente de trabalho quanto no acadêmico, realizando em atividades precárias e insatisfatórias (VARGAS; PAULA, 2013).

Contudo, podemos observar que a QV é multidimensional e abrangente, uma vez que pode alterar de indivíduo para indivíduo, tornando-se importante investigar a QV de estudantes trabalhadores, os quais podem estar recebendo uma sobrecarga de estresse. Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo avaliar a qualidade de vida e o nível de estresse de estudantes trabalhadores de uma instituição de ensino superior de uma cidade no interior de Minas Gerais.

METODOLOGIA

A presente pesquisa trata-se de um estudo analítico transversal, realizado com estudantes de uma instituição privada de ensino superior da cidade de Ubá/MG. Participaram 66 estudantes do curso de Educação Física com idade média de 22,97±0,46 anos, os quais foram selecionados de forma aleatória no curso. Para que o estudante fosse incluído na pesquisa, era preciso ter vínculo empregatício (essa informação foi verificada no momento em que o pesquisador realizou o convite para participar da pesquisa), estar matriculado no curso de Educação Física e assinar o termo de consentimento livre e esclarecido. Como critério de exclusão, adotou-se o preenchimento inadequado dos questionários.

Para o início da pesquisa, o estudo foi submetido ao Comitê de Ética em Seres Humanos e aprovado sob o número 18614019.1.0000.8108. Após a aprovação, foi solicitada uma autorização à instituição de ensino para sua realização e os estudantes foram convidados a participarem do estudo. O convite foi realizado quando os alunos estavam em sala de aula, na maioria das vezes próximo ao final da aula. Caso o estudante aceitasse participar do estudo, era convidado a assinar o termo de consentimento livre e esclarecido, conforme a Resolução 466/12. Na sequência, foram entregues os questionários, de maneira a favorecer a individualidade de cada avaliado.

Os estudantes responderam de forma individual os instrumentos de coleta de dados. Eles foram orientados a devolverem os questionários ao pesquisador assim que terminassem de preenchê-los. Dessa forma, a maioria dos avaliados não respondeu às questões propostas no momento em que as receberam; além disso, foram tiradas quaisquer dúvidas que surgiram tanto durante quanto depois de finalizarem o questionário. Os instrumentos utilizados nessa pesquisa foram WHOQOL-bref, Critério de Classificação Econômica do Brasil (CCEB) e o questionário Escala de Percepção do Estresse-10 (EPS-10).

O WHOQOL-bref, um instrumento validado para a língua portuguesa e a cultura brasileira, é autoaplicável e estruturado (FLECK et al., 2000) e tem como objetivo avaliar o nível da QV envolvendo aspectos da vida cotidiana. É composto por 26 questões, das quais duas são sobre questões gerais de QV. As demais 24 facetas são idênticas às do instrumento original, WHOQOL-100, dividem-se em quatro domínios: físico, psicológico, relação social e meio ambiente. Esse instrumento pode ser utilizado tanto em populações saudáveis quanto em populações acometidas por agravos e doenças crônicas (FLECK et al., 2000).

Os resultados das respostas são obtidos por um modelo tipo Likert de cinco pontos e, dependendo do assunto da pergunta, são avaliados por quatro tipos de escalas: intensidade, capacidade, frequência e nível de satisfação, em que 1 corresponde a descritores como 'muito ruim/muito insatisfeito/nada/nunca' e 5 corresponde a descritores como 'muito bom/muito satisfeito/extremamente/completamente/sempre'. As questões referentes à dor, à necessidade de tratamento médico e à frequência de sentimentos negativos se destacam por apresentarem sentido inverso e para análise tem pontuação invertida (1=5; 2=4; 3=3; 4=2; 5=1) para comparação entre as questões (FLECK et al., 2000; MACHADO et al., 2015). Para obter os escores de cada domínio, os índices das facetas componentes resumem os domínios pertencentes. Quanto maior o escore, maior será o nível de QV (FLECK et al., 2000).

O CCEB é um questionário estruturado, autoaplicado e desenvolvido pela Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP), o qual tem como objetivo de medir a classificação socioeconômica de famílias urbanas. A soma dos pontos obtidos categoriza os pontos de corte nas seguintes classes econômicas: A1, A2, B1, B2, C1, C2, D e E, em que a classe E se refere aos indivíduos com condições econômicas menos favoráveis (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EMPRESAS DE PESQUISA, 2014). A classificação foi realizada de acordo com o questionário socioeconômico.

O EPS-10 é um questionário validado para

a população brasileira por Reis, Hino e Rodriguez-Añes (2010) para avaliar a percepção de estresse proposta por Cohen, Kamarck e Mermelstein em 1983. Trata-se de um questionário que permite verificar em que escalas das situações de vida podem ser percebidas como fatores estressores. É uma avaliação global, autorrelatada e composta por 10 questões que relacionam acontecimentos e episódios ocorridos nos últimos 30 dias. Dos 10 itens, seis tratam de aspectos negativos e quatro, de aspectos positivos. Para se obter o escore final, os quatro itens positivos devem ser inversamente pontuados e, posteriormente, todos os itens deverão ser somados. Os resultados podem variar de 0–40; assim, uma pontuação que esteja mais próxima de 40 é indicada como uma maior percepção do estresse (REIS; HINO; RODRIGUEZ-AÑES, 2010).

Com o intuito de classificar o estresse após a apuração do escore final, recorreu-se ao método das separatrizes de Tukey, determinando os quartis 25%, 50% e 75% da escala, que foram ordenados conforme intensidade do estresse em quatro grupos: baixo [0; 25%]; médio (25%;50%]; alto (50%;75%]; e muito alto (acima de 75%) (FARO; PEREIRA, 2013).

Os dados coletados foram analisados por meio da estatística descritiva (média e desvio-padrão) e do cálculo de prevalências, realizado por meio da frequência e do cálculo do percentual. Além disso, para verificar a normalidade dados, aplicou-se o teste Kolmogorov–Smirnov. Para analisar a correlação entre a qualidade de vida e o estresse, foi utilizado o teste de correlação de Pearson. Por fim, para comparação das médias entre os grupos, utilizou-se o teste T de student. Para todos os tratamentos estatísticos, o valor adotado para p foi menor que 0,05. Todas as análises foram realizadas pelo programa estatístico SPSS 22.

Foram avaliados 66 graduandos do curso Educação Física (EFI), sendo 20 mulheres e 46 homens, com uma média de idade de 22,97+0,46 anos. Dados referentes a média e desvio padrão sobre a Qualidade de Vida e o Nível de Estresse estão apresentados na Tabela 1.

Tabela 1 - Análise descritiva da qualidade de vida e nível de estresse dos graduandos de EF, Ubá-MG, 2019

Variáveis	Média e Desvio padrão (n=66)
Idade	22,97±0,46
Qualidade de Vida Geral	71,07±1,63
Domínio Físico	75,64±1,65
Domínio Psicológico	71,90±2,11
Relações Sociais	72,97±2,31
Meio ambiente	63,78±1,79
Estresse	17,64±0,89

Fonte: dados da pesquisa.

Observa-se, na Tabela 1, que os participantes tiveram uma maior média no Domínio Físico, enquanto a menor média apresentada foi para o Domínio do Meio Ambiente.

Ao analisar se há correlação entre a variável Estresse e os domínios da Qualidade de Vida, observa-se que os domínios Físico, Relações Sociais e Meio Ambiente apresentaram uma correlação negativa regular. Já o Estresse com a Qualidade de Vida Geral e o domínio Psicológico apresentaram uma correlação negativa de intensidade forte (Tabela 2). Tais dados demonstram que, quanto maior o nível de estresse, menor a qualidade de vida geral dos participantes, destacando, ainda, uma intensidade forte para o domínio psicológico.

RESULTADOS

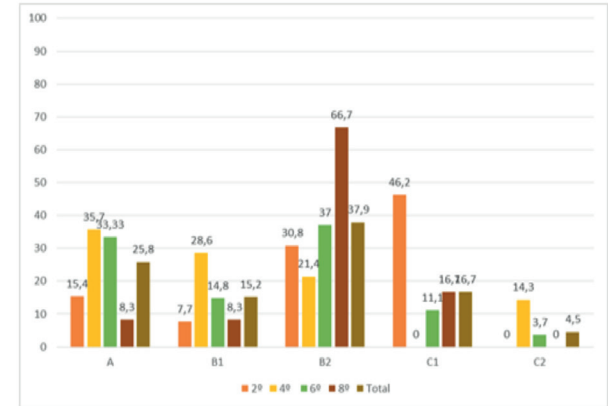
Tabela 2 - Correlação entre o nível de estresse e qualidade de vida com o nível de estresse dos graduandos em EF, Ubá-MG, 2019

	r	p*
Estresse x Qualidade de Vida Geral	-0,600	< 0,001
Estresse x Domínio Físico	-0,535	< 0,001
Estresse x Domínio Psicológico	-0,669	< 0,001
Estresse x Relações Sociais	-0,347	< 0,004
Estresse x Meio Ambiente	-0,459	< 0,001

* p<0,05 (Teste de Correlação Linear de Pearson).
 Fonte: dados da pesquisa.

A Figura 1 demonstra a classificação socioeconômica dos graduandos por período. É possível observar uma incidência de estudantes trabalhadores no 8º período de EFI que foram classificados na classe B2 (66,7%), destacando-se que houve diferença estatística entre os períodos.

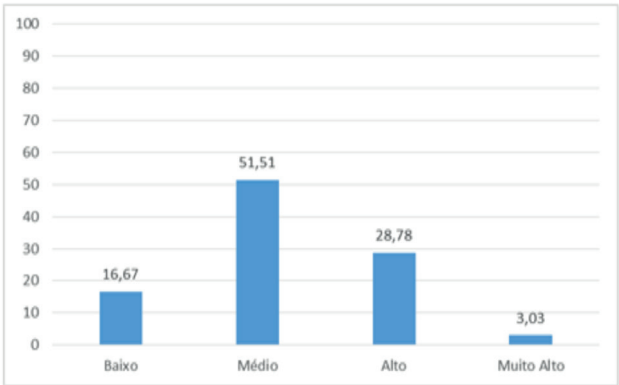
Figura 1 - Classificação socioeconômica dos graduandos em EF, Ubá-MG, Brasil, 2019



p<0,05 (teste qui quadrado).
 Fonte: dados da pesquisa.

A Figura 2 apresenta a classificação do nível de estresse dos graduandos da Educação Física, evidenciando que os estudantes trabalhadores apresentaram um maior índice para o nível médio de estresse (51,51%).

Figura 2 - Classificação do Estresse dos graduandos de Educação Física, Ubá-MG, Brasil, 2019



p<0,05 (teste qui-quadrado).
 Fonte: dados da pesquisa.

DISCUSSÃO

O objetivo do presente estudo foi avaliar a qualidade de vida e o nível de estresse de estudantes trabalhadores de uma cidade no interior de Minas Gerais. Nesse sentido, os principais resultados encontrados foram: a) o domínio da qualidade de vida com maior média foi físico, enquanto o domínio meio ambiente obteve a menor média; b) ao correlacionar o estresse com a qualidade de vida geral e os seus domínios, verificou-se que há uma correlação negativa de intensidade moderada para os domínios físico, relações sociais e meio ambiente; além disso, observou-se correlação negativa e de intensidade forte para a qualidade de vida geral e o domínio psicológico; c) a maioria dos participantes apresentou nível de estresse médio.

O conceito de QV envolve as condições básicas e suplementares do ser humano, as quais estão relacionadas com sua colocação na vida, no contexto de sistemas e valores nos quais ele vive em relação as suas metas, expectativas, padrões, responsabilidades e no contexto cultural (OMS, 2016). Tais valores foram separados por domínios da qualidade de vida no instrumento empregado nesta pesquisa. Nessa perspectiva, destaca-se que o domínio de maior média foi o físico, fato observado também no estudo de

Souza, Lima e Mendes (2015), em que o domínio físico obteve maior média entre os estudantes de educação física, quando comparados com os demais estudantes da área de saúde. Já no estudo de Gonçalves et al. (2016), a percepção da QV foi baixa nos domínios físico, emocional, relações sociais e meio ambiente nos estudantes trabalhadores. Segundo os autores, esse público tem chance 1,65 vezes maior de apresentar baixa percepção do nível de QV no domínio físico, quando comparado com não trabalhadores.

Tal fato pode ser explicado devido à relação da futura profissão, que envolve o movimento como instrumento de promoção da QV, resultando em menor dor e desconforto corporal, com disposição para o dia a dia, uma boa mobilidade articular, dentre outras. A prática de atividade física, principalmente a de intensidade vigorosa, associa-se com o domínio físico e psicológico da QV (NETTO et al., 2012) e favorece um efeito tranquilizante após o esforço (IMAYAMA et al., 2011), assim como modificações nos parâmetros da composição corporal (AOI; NAITO; YOSHIKAWA, 2011).

A QV apresenta vários significados que refletem conhecimentos, valores e experiências de indivíduos e da coletividade que a ele se atribui em várias épocas, locais e contextos diferentes; dessa forma, trata-se de uma construção social com a marca da relatividade cultural (MINAYO; HARTZ; BUSS, 2000). Sendo assim, esperava-se que os estudantes e trabalhadores obtivessem um nível de QV inferior; contudo, observou-se neste estudo que, na população estudada, o índice atingiu média em torno de 71%, o que se considera uma boa percepção da QV. Tais achados vão de encontro ao estudo de Meyer et al. (2012), em que os estudantes apontam que o desgaste causado pelas atividades no período da formação acadêmica afetou diretamente a sua QV. Muitas vezes isso acontece devido a situações emocionais, como mau humor, ansiedade e depressão, vivenciadas pelos estudantes (CATUNDA; RUIZ, 2008). Entretanto, a amostra obteve dados estatisticamente positivos em seu domínio físico (75,64%), o que se deve

ao fato de serem supostamente ativos no seu dia a dia, atingindo a liberação de endorfina, o que pode proporcionar um efeito tranquilizante pós esforço; assim, conseguem manter um equilíbrio psicossocial em meio às ameaças externas (IMAYAMA et al., 2011).

O exposto acima pode justificar a média obtida no domínio meio ambiente, uma vez que está relacionado com questões associadas a segurança, aquisição de informação, participação em atividades de lazer e recreação, transporte, questões ambientais e recursos financeiros. Tais dados se assemelham aos do estudo de Costa et al. (2008), o qual verificou que, quando inserido no contexto acadêmico, o estudante está sujeito a adaptações, contudo mudanças no meio externo à instituição de ensino podem desencadear insatisfações, como no local de moradia, o acesso a serviços de transporte e de saúde, dificuldades financeiras, insegurança e violência, vivenciados pelo estudante na sociedade.

Ao analisar o nível de estresse e a QV, o presente estudo verificou que quanto maior o nível de estresse do estudante trabalhador, menor a sua QV. Tais resultados também foram encontrados no de Borine, Wanderley e Bassitt (2015), em que o estresse obteve uma correlação negativa de intensidade moderada com a QV. Essa associação pode ser explicada pelo fato de o estudante, ao ingressar em uma instituição de ensino superior, enfrentar diversos desafios, com novas exigências e responsabilidades, associadas à sobrecarga de trabalho e à falta de tempo para cumprir suas obrigações (MORETTI; HUBNER, 2017). Destaca-se a importância de promover ações para minimizar esse fator, pois o nível de estresse acentuado pode ocasionar desordem mental nos estudantes, como depressão, ansiedade e transtorno do pânico.

Importante salientar que no presente estudo detectou-se um nível de estresse médio, enquanto que em outros estudos, feitos com universitários da área da saúde (Fisioterapia, Fonoaudiologia, Medicina, Nutrição e Terapia Ocupacional), a maioria dos estudantes

universitários e trabalhadores apresentou um nível elevado de estresse (TORQUATO et al., 2010; MURAKAMI et al., 2019). Estudos apontam que universitários que residem longe da companhia familiar apresentam uma menor renda financeira, acompanhada de baixo apoio social, fatores que potencializam o nível de estresse (LIMA; DOMINGUES; CERQUEIRA, 2006) – portanto, são dados que supostamente explicam a divergências com outros estudos.

Nos dados relacionados à classificação socioeconômica, observou-se uma relação diferenciada entre os cursos. O oitavo período apresentou um resultado significativo em relação aos outros cursos de EFI, em que se obteve um índice de 66,7% dentro da Classe B2. Tais resultados se enquadram estatisticamente nos dados apresentados pela ABEP (2019), na região Sudeste do Brasil, afirmando que a maior parte dos brasileiros se encaixa das Classes B2 até a Classe E.

A presença da classificação socioeconômica pode ser impactante na QV e no nível de estresse dos estudantes trabalhadores, pois universitários que podem não ter um trabalho remunerado tendem a ter uma percepção negativa da sua QV, visto que esta se associa a questões socioeconômicas e recursos financeiros, à qualidade de cuidados de saúde e sociais e à laboração de atividades de recreação e lazer.

Os resultados analisados revelaram que o meio ambiente foi o domínio de menor média da qualidade de vida, o que está relacionado com o estresse, visto que essa associação pode estar relacionada com as condições ambientais que o desencadeiam. Supostamente, o indivíduo apresenta resultados negativos e insatisfatórios com relação a meio de transporte, ambiente físico pouco saudável, oportunidade nos momentos de lazer, atividades da vida diária e preocupação com fatores que envolvem a sobrevivência, gerando um estresse maior.

Contudo, a pesquisa possui algumas limitações, dentre elas ter o delineamento de corte transversal, o qual pode não possibilitar

o verdadeiro panorama vivenciado pelos participantes. Além disso, o uso de questionário pode não refletir a real situação do participante.

CONCLUSÃO

O resultado do presente estudo demonstrou que há uma correlação entre o nível de estresse e a QV dos estudantes trabalhadores. Além disso, indicou que a percepção da QV dos estudantes apresentou um baixo domínio para o meio ambiente; sendo assim, é recomendado que medidas sejam tomadas para melhorar o meio em que vivem, bem como a forma de relacioná-los com ele, seja no trabalho ou na vida acadêmica. Observou-se que há uma tendência ao nível de estresse médio e alto dos estudantes de educação física, bem como a tendência socioeconômica encontrada nesse estudo segue os padrões brasileiros.

Contudo, ainda há a necessidade de mais estudos na área para comprovar os resultados encontrados, uma vez que a união entre estudo e trabalho, visando um futuro melhor, perpassa pela vida de muitas pessoas, proporcionando alterações no nível de estresse, desafios e dificuldades, entre elas a manutenção da QV.

REFERÊNCIAS

- AOI, W.; NAITO, Y.; YOSHIKAWA, T. Dietary exercise as a novel strategy for the prevention and treatment of metabolic syndrome: effects on skeletal muscle function. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2011, p. 2-11, jun. 2011.
- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EMPRESAS DE PESQUISA. Critério de Classificação Econômica Brasil. 2014. Disponível em: <http://www.abep.org/criterio-brasil>. Acesso em: 15 maio 2019.
- CATUNDA, M. A. P.; RUIZ, V. M. Qualidade de vida de universitários. *Pensamento Plural: Revista Científica do UNIFAE, São João da Boa Vista*, v. 2, n. 1, p. 22-31, abr.-jun. 2008.
- COHEN, S.; KAMARCK, T.; MERMELSTEIN, R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, v. 24, n. 4, p. 385-96, 1983.

- COSTA, C. C.; DE BASTIANI, M.; GEYER, J. G.; CALVETTI, P. U.; MULLER, M. C.; MORAES, M. L. A. Qualidade de vida e bem-estar espiritual em universitários de psicologia. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v.13, n. 2, p. 249-255, 2008.
- BORINE, R. C. C.; WANDERLEY, K. S. B. BASSITT, D. P. Relação entre a qualidade de vida e o estresse em acadêmicos da área da saúde. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, Londrina, v. 6, n. 1, p. 100-118, jun. 2015.
- FARO, A.; PEREIRA, M. E. Estresse: revisão narrativa da evolução conceitual, perspectivas teóricas e metodológicas. *Psicologia, Saúde & Doenças*, v.14, n. 1, p. 78-100, 2013.
- FERNANDES, J. S.; MIRANZI, S. S. C.; IWAMOTO, H. H.; TAVARES, D. M. S.; SANTOS, C. B. Qualidade de vida dos enfermeiros das equipes de saúde da família: a relação das variáveis sociodemográficas. *Texto & Contexto Enfermagem*, Florianópolis, v. 19, n. 3, p. 434-42, jul./set., 2010.
- FLECK, M. P. A.; LOUZADA, S.; XAVIER, M.; CHACHAMOVICH, E.; VIEIRA, G.; SANTOS, L.; PINZON, V. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref". *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 34, n. 2, p. 178-183, 2000.
- GONÇALVES, M. M.; FONSECA, N. R. S.; CARREIRO, D. L.; COUTINHO, L. T. M.; SANTOS, J. S.; COUTINHO, W. L. M. Associação entre a qualidade de vida e trabalho: a percepção de estudantes de graduação em enfermagem. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, Ponta Grossa, v. 8, n. 2, p. 159-174, abr./jun., 2016.
- IMAYAMA, I.; ALFANO, C.M.; KONG, A.; FOSTERSCHUBERT, E.K.; BAIN, E.C.; XIAO, L. Dietary weight loss and exercise interventions effects on quality of life in overweight/obese postmenopausal women: a randomized controlled trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, v. 8, n. 118, p. 1-12 2011.
- INOUE, K.; PEDRAZZANI, E. S. Nível de instrução, status socioeconômico e avaliação de algumas dimensões da qualidade de vida de octogenários. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, Ribeirão Preto, v. 15, n. esp., set./out. 2007.
- LANA, R. C.; ÁLVARES, L. M. R. S.; NASCIUTTI-PRUDENTE, C.; GOULART, F. R. P.; TEIXEIRA-SALMELA, L. F.; CARDOSO, F. E. Percepção da qualidade de vida de indivíduos com doença de Parkinson através do PDQ-39. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, São Carlos, v. 11, n. 5, p. 397-402, set./out., 2007.
- LANGAME, A. P.; CHEHUEN NETO, J. A.; MELO, L. N. B.; CASTELANO, M. L.; CUNHA, M.; FERREIRA, R. E. Qualidade de vida do estudante universitário e o rendimento acadêmico. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, Fortaleza, v. 29, n. 3, p. 313-325, jul./set. 2016.
- LIMA, M, C, P.; DOMINGUES, M. S.; CERQUEIRA, A. T. A. R. Prevalência e fatores de risco para transtornos mentais comuns entre estudantes de medicina. *Revista Saúde Pública*, v. 40, n. 6, p. 1035-1041, 2006.
- MACHADO, E. T. O.; SILVA, V. S.; NASCIMENTO NETO, L. I.; FARIAS JUNIOR, L. F.; FONTELES, A. I.; AGRICOLA, P. M. D.; SILVA, S. K. A.; MEDEIROS, R. M. N. Exercício físico em academia, qualidade de vida e satisfação com a saúde. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, Ponta Grossa, v. 7, n. 4, p. 269-278, nov./dez. 2015.
- MARQUEZE, E. C.; MORENO, C. R. C. Satisfação no trabalho: uma breve revisão. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, São Paulo, v. 30, n. 112, p. 69-79, 2005.
- MARTINS, A.; PACHECO, A.; JESUS, S. N. Estilo de vida de estudantes do ensino superior. *Mudanças – Psicologia da Saúde*, São Paulo, v.16, n. 2, p.100-105, jul./dez. 2008.
- MEYER, C.; GUIMARÃES, A. C. A.; MACHADO, Z.; PARCIAS, S. R. Qualidade de vida e estresse ocupacional em estudantes de medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, Rio de Janeiro, v. 36, n. 4, p. 489-498, out./dez. 2012.
- MINAYO, M. C. S.; HARTZ, Z. M.A.; BUSS, P.M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 7-18, 2000.
- MORETTI, F. A.; HUBNER, M. M. C. O estresse e a máquina de moer alunos do ensino superior: vamos repensar nossa política educacional? *Revista Psicopedagogia*, São Paulo, v. 34, n. 105, p. 258-267, 2017.
- MURAKAMI, K.; PANÚNCIO-PINTO, M. P.; SANTOS, J. L. F.; TROCON, L. E. A. Estresse psicológico em estudantes de curso de graduação da área da saúde: subsídios para promoção de saúde mental. *Revista da Medicina*, São Paulo, v. 98, n. 2, p. 108-113, 2019.
- NETTO, R. S. M.; SILVA, C. S.; COSTA, D.; RAPOSO, O. F. F. Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, João Pessoa, v. 10, n. 34, p. 47-55, 2012.
- OLIVEIRA, R. R.; SILVA, I. B.; CASTRO, D. S. P.; LIMONGI-FRANÇA, A. C. Qualidade de vida no trabalho (QVT): um estudo com professores dos institutos federais. *Holos*, São Paulo, v. 6, p. 432-447, dez. 2015.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial da Saúde. OPAS/OMS apoia governos no objetivo de fortalecer e promover a saúde mental da população. Brasília, 2016.
- REIS, R. S.; HINO, A. A.; RODRIGUEZ-AÑEZ, C. R. Perceived stress scale: reliability and validity study in Brazil. *Journal of Health Psychology*, v.15, n. 1, p. 107- 14, 2010.
- SEIDL, E. M. F.; ZANNON, C. M. L. C. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. *Caderno de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, p. 580-588, mar-abr., 2004.
- SOUZA, A. S.; CARREIRO, D. L.; COUTINHO, L. T. M.; BRITO, J. M. P.; COSTA, N. S.; COUTINHO, W. L. M. Fatores associados à qualidade de vida no trabalho entre professores do ensino superior. *Arquivos de Ciência da Saúde*, v. 22, n. 4, p. 46-51, dez. 2015.

SOUZA, E. A.; LIMA, M. I.; MENDES, M. A. Domínio físico da qualidade de vida e a associação com o estado de sonolência em universitários. In: Abstracts of XV Brazilian Congress. Anais... Sleep Science, v. 8, p. 169-255, 2015.

TOMBOLATO, M. C. R. Qualidade de vida e sintomas psicopatológicos do estudante universitário trabalhador. 2005. 114 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas, 2005.

TORQUATO, J. A.; GOULART, A. G.; VICENTIN, P.; CORREA, U. Avaliação do estresse em estudantes universitários. Revista Científica Internacional, v. 3, n. 14, p. 2-15, jul.-ago. 2010.

VARGAS, H. M.; PAULA, M. F. C. A inclusão do estudante-trabalhador e do trabalhador-estudante na educação superior: desafio público a ser enfrentado. Avaliação, Campinas, Sorocaba, SP, v. 18, n. 2, p.459-485, jul. 2013.