CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFTC

FRANCIELLY BOMFIM DOS SANTOS
GABRIELE SENA DE LIMA
GRAZIELE DE JESUS SILVA
LUCAS DE JESUS RODRIGUES
PÂMELA SILVA REIS

INFLUÊNCIA DA ROTINA E DO ESTILO DE VIDA DOS ESTUDANTE UNIVERSITÁRIOS DE CIDADES INTERIORANAS E OS IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL.

Salvador-BA

2023

FRANCIELLY BOMFIM DOS SANTOS
GABRIELE SENA DE LIMA
GRAZIELE DE JESUS SILVA
LUCAS DE JESUS RODRIGUES
PÂMELA SILVA REIS

INFLUÊNCIA DA ROTINA E DO ESTILO DE VIDA DOS ESTUDANTE UNIVERSITÁRIOS DE CIDADES INTERIORANAS E OS IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL.

Trabalho de conclusão de curso da graduação em Educação física, Enfermagem, Fisioterapia, Nutrição e Psicologia, na UniFTC - Faculdade de Tecnologia e Ciência, como requisito para obtenção do grau de Bacharel em Educação física, Enfermagem, Fisioterapia, Nutrição e Psicologia.

Orientador: Prof. Marcelo Costa Santos.

Salvador-BA

2023

INFLUÊNCIA DA ROTINA E DO ESTILO DE VIDA DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DE CIDADES INTERIORANAS E OS IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL.

Francielly Bomfim dos Santos[1]

Gabriele Sena de Lima[2]

Graziele de Jesus Silva[3]

Lucas de Jesus Rodrigues[4]

Pâmela Silva Reis[5]

Marcelo Costa Santos[6]

RESUMO

O ingresso na universidade representa um período de transição significativa na vida dos jovens, caracterizado por mudanças acadêmicas, emocionais e sociais. Estudantes provenientes de cidades do interior frequentemente enfrentam um desafio adicional, como o deslocamento. Dessa forma, o presente trabalho é de caráter exploratório e descritivo e utiliza uma abordagem quali-quantitativa, com o principal objetivo, analisar a rotina e o estilo de vida dos estudantes universitários provenientes de cidades do interior, a fim de estabelecer conexões entre esses fatores e os impactos que podem afetar sua saúde mental durante o período acadêmico. Foram respondidos um total de 104 inquéritos por estudantes universitários de cidades do interior, utilizando-se o instrumento "WHOQOL-bref", desenvolvido pela Organização Mundial de Saúde. Os resultados apontaram que a vida universitária impõe desafios que podem impactar significativamente a saúde mental dos estudantes, incluindo sintomas de estresse, ansiedade e depressão. Além disso, a mobilidade geográfica, a pressão acadêmica, os hábitos alimentares não saudáveis e a falta de atividade física foram fatores identificados como contribuintes para o agravamento desses problemas. Diante dessas descobertas, é fundamental reconhecer a complexidade das interações entre a vida universitária, a rotina de deslocamento e as dimensões da saúde mental.

Palavras-chave: Estilo de Vida. Estudantes. Universidade. Saúde Mental.

---

[1] Bacharelando em Psicologia. Faculdade UniFTC Av. Luís Viana Filho, 8812 - Paralela, Salvador – BA.

[2] Bacharelando em Enfermagem. Faculdade UniFTC Av. Luís Viana Filho, 8812 - Paralela, Salvador – BA.

[3] Bacharelando em Nutrição. Faculdade UniFTC Av. Luís Viana Filho, 8812 - Paralela, Salvador – BA.

[4] Bacharelando em Educação Física. Faculdade UniFTC Av. Luís Viana Filho, 8812 - Paralela, Salvador – BA.

[5] Bacharelando em Fisioterapia. Faculdade UniFTC Av. Luís Viana Filho, 8812 - Paralela, Salvador – BA.

[6] Docente do curso de Educação Física. Faculdade UniFTC Av. Luís Viana Filho, 8812 - Paralela, Salvador – BA.

ABSTRACT

Entering university represents a period of significant transition in the lives of young people, characterized by academic, emotional and social changes. Students from inner cities often face an additional challenge, such as commuting. Thus, this study is exploratory and descriptive in nature and uses a qualitative-quantitative approach, with the main objective of analyzing the routine and lifestyle of university students from inner cities, in order to establish connections between these factors and the impacts that can affect their mental health during the academic period. A total of 104 surveys were completed by university students from inland cities, using the "WHOQOL-bref" instrument, developed by the World Health Organization. The results showed that university life imposes challenges that can have a significant impact on students' mental health, including symptoms of stress, anxiety and depression. In addition, geographical mobility, academic pressure, unhealthy eating habits and lack of physical activity were identified as contributing factors to the worsening of these problems. Given these findings, it is essential to recognize the complexity of the interactions between university life, the commuting routine and the dimensions of mental health.

Keywords: Life Style. Students. Universities. Mental Health

1 INTRODUÇÃO

O acesso ao ensino superior é de fundamental importância para a juventude, uma vez que a universidade desempenha um papel crucial no desenvolvimento de competências e habilidades, contribuindo para o crescimento pessoal e profissional dos estudantes (ARINO; BARDAGI, 2018). Nesse ambiente, os alunos têm a oportunidade de aprimorar seu aprendizado e cognição, colhendo benefícios significativos ao longo de sua jornada acadêmica. No entanto, esse período é marcado por características específicas, caracterizando uma fase de transição e transformações na vida dos jovens (ARNETT, 2007).

A entrada na universidade implica em uma série de desafios pessoais e profissionais para os estudantes, que necessitam desenvolver novas capacidades e habilidades, como métodos de estudo aprimorados e a adaptação a uma carga horária mais intensa (SOARES et al., 2014). A adaptação ao ensino superior pode exigir estratégias para lidar com o estresse, que, em algumas situações, podem se traduzir em comportamentos não saudáveis (PORTA-NOVA, 2010).

Esses comportamentos, muitas vezes, representam a face visível das vivências, expectativas e desafios enfrentados pelos estudantes ao longo de sua trajetória acadêmica (PORTA-NOVA, 2010). Consequentemente, o processo de adaptação pode ser percebido como um estressor e ter um impacto significativo na saúde física e mental dos alunos (ARINO; BARDAGI, 2018).

Nesse contexto, é importante compreender que o conceito de saúde e saúde mental é complexo e multidimensional. A Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu a saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças (OMS, 2004). No entanto, é fundamental considerar que a saúde está intrinsecamente relacionada ao contexto social em que o indivíduo está inserido, pois ele percebe sua realidade e utiliza suas habilidades para lidar com os estresses do cotidiano, contribuindo para a comunidade (OMS, 2004). O Sistema Único de Saúde (SUS) brasileiro tem buscado adotar uma abordagem ampliada da saúde, reconhecendo a importância de analisar o contexto social e como as pessoas gerenciam os recursos disponíveis (FERTONANI et al., 2015).

A temática da saúde mental assume um papel relevante, especialmente no contexto universitário, onde as demandas acadêmicas e as situações adversas podem impactar o desenvolvimento dos estudantes, tanto em termos cognitivos quanto afetivos. Situações que envolvem vulnerabilidades emocionais e sociais podem levar ao sofrimento psíquico, agravando problemas de saúde física e mental (LACERDA, 2016). Vale ressaltar também que, a rotina acadêmica, o estresse e a fadiga física e mental podem resultar em sintomas psicopatológicos, como ansiedade e depressão (MAIA & DIAS, 2020), muitas vezes relacionados à sobrecarga entre vida pessoal e pressão acadêmica.

Além dos desafios acadêmicos, estudantes de cidades interioranas enfrentam a adversidade de longos deslocamentos para frequentar a universidade, pois muitas regiões não possuem instituições de ensino superior. Esse deslocamento é a principal estratégia para jovens em busca de ensino superior, sendo sua única opção em algumas situações (CRESWELL, 2009). Como resultado, o aumento da matrícula de estudantes de cidades interioranas em pólos universitários exigindo mobilidade, torna o deslocamento um componente essencial de suas vidas.

Pesquisas demonstram que a saúde dos estudantes universitários, sua qualidade de vida e desenvolvimento pessoal e profissional tornam-se mais vulneráveis durante o período acadêmico (CARVALHO et al., 2015; APUD MOURA, 2018). A pressão acadêmica, o estresse, a fadiga, a sobrecarga e a rotina intensa contribuem para o desenvolvimento de desequilíbrios emocionais, com sintomas depressivos e ansiosos representando desafios significativos (EL ANSARI et al., 2013).

Além disso, há uma conexão direta entre a rotina e o estilo de vida dos estudantes universitários e sua saúde mental. O estresse, a ansiedade e a depressão podem levar a escolhas alimentares não saudáveis, incluindo o consumo frequente de fast food, alimentos ricos em açúcar e gordura, em detrimento de frutas e vegetais (PENAFORTE et al., 2016). A falta de atividade física também é um fator agravante, levando a disfunções fisiológicas, como tensões musculares e dores nas costas.

Diante de todas as considerações expostas, emerge uma questão fundamental: Qual a influência da rotina dos estudantes universitários oriundos de cidades interioranas e os possíveis impactos na sua saúde mental? Nesse contexto, o presente estudo pretende analisar a rotina e o estilo de vida desses estudantes universitários, buscando estabelecer conexões entre esses fatores e os impactos que podem afetar sua saúde mental ao longo do período acadêmico. Essa investigação se propõe a lançar luz sobre as complexas interações entre a vida universitária, a rotina de deslocamento e as dimensões da saúde mental, proporcionando uma compreensão mais abrangente e aprofundada dos desafios enfrentados por esses estudantes.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Esta pesquisa tem um caráter exploratório e descritivo e utiliza uma abordagem quantitativa para coletar dados. A pesquisa foi realizada com estudantes universitários que residem em cidades interioranas da Bahia. Antes de participarem da pesquisa online, os estudantes foram devidamente informados sobre o estudo e concordaram em participar, através de um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). É importante destacar que esta pesquisa foi submetida e

aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP/HFA) do Centro Universitário UNIFTC Paralela, conforme parecer número 6.206.255.

O público-alvo da pesquisa incluiu estudantes universitários que residem em cidades interioranas da Bahia e que concordaram em participar da pesquisa, aceitando o TCLE. Foram excluídos da pesquisa estudantes que não estavam devidamente matriculados, que não residiam nas cidades interioranas da Bahia e que não consentiram em responder ao questionário ou assinar o TCLE.

Para a avaliação da qualidade de vida dos participantes, utilizou-se o instrumento "WHOQOL-bref", desenvolvido pela Organização Mundial de Saúde. Este instrumento consiste em 24 facetas divididas em quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente (FLECK et al., 1999). Além desses domínios, adicionou-se um novo domínio relacionado à rotina dos estudantes, composto por 3 facetas, com o objetivo de avaliar a rotina e o impacto que ela pode ter na qualidade de vida dos estudantes. Os participantes avaliaram cada faceta utilizando uma escala de Likert, com níveis de 1 a 5, onde uma pontuação mais alta indica uma melhor qualidade de vida.

Segue abaixo a tabela dos domínios separados por facetas:

Tabela 1 - Subdivisão dos domínios e das facetas

Domínio 1 - Físico	**Domínio 2 – Psicológico**	**Domínio 3 - Relações sociais**	**Domínio 4 – Meio ambiente**	**Domínio 5 – Rotina**
1- Dor e desconforto	1- Sentimentos positivos	1- Relações pessoais	1- Segurança física e proteção	1- Tempo de deslocamento até a instituição
2- Energia e fadiga	2- Pensar, aprender, memória e concentração	2- Suporte (Apoio) social	2- Ambiente no lar	2- Dor e desconforto durante o deslocamento até a instituição
3- Sono e repouso	3- Auto-estima	3- Atividade sexual	3- Recursos financeiros	3- Sono durante o trajeto
4- Mobilidade	4- Imagem corporal e aparência		4- Cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade	
5- Atividades da vida cotidiana	5- Sentimentos negativos		5- Oportunidades de adquirir novas informações e habilidades	
6- Dependência de medicação ou de	6- Espiritualidade/ religião/crenças pessoais		6- Participação em, e oportunidades de	

tratamentos	recreação/lazer
7- Capacidade de trabalho	7- Ambiente físico: (poluição/ruído/trânsito/clima)
	8- Transporte

Fonte: Elaboração dos autores.

Após a coleta de dados, calculou-se a média para cada faceta, somando os valores atribuídos a cada questão (de 1 a 5) e dividido o resultado pelo número de participantes. Para calcular a média em cada um dos 5 domínios, somaram-se as médias obtidas nas facetas que compõem o domínio e em seguida dividida pelo número de facetas nesse domínio. Os resultados foram classificados da seguinte forma: Necessita melhorar (1 até 2,9), Regular (3 até 3,9), Boa (4 até 4,9) e muito boa (5).

Os resultados foram exportados para o programa Microsoft Excel para fins de organização. Além dos gráficos, também foi utilizada uma tabela e outras representações visuais para tornar a apresentação dos dados mais clara. Posteriormente, os resultados foram analisados e comparados com a literatura pertinente.

3 RESULTADOS

No período de agosto a setembro de 2023, um total de 104 inquéritos foram respondidos, abrangendo estudantes universitários das cidades interioranas da Bahia. Notavelmente, todos os participantes (100%) concordaram em responder ao questionário. Quanto ao perfil dos participantes, observou-se que 79,8% dos respondentes eram do sexo feminino, enquanto 20,2% eram do sexo masculino.

No que diz respeito à faixa etária, a maioria dos participantes (77,9%) estavam na faixa etária de 18 a 26 anos. Em seguida, 15,4% tinham entre 27 e 35 anos, 5,8% estavam na faixa de 36 a 44 anos, e apenas 1% dos respondentes tinham mais de 45 anos.

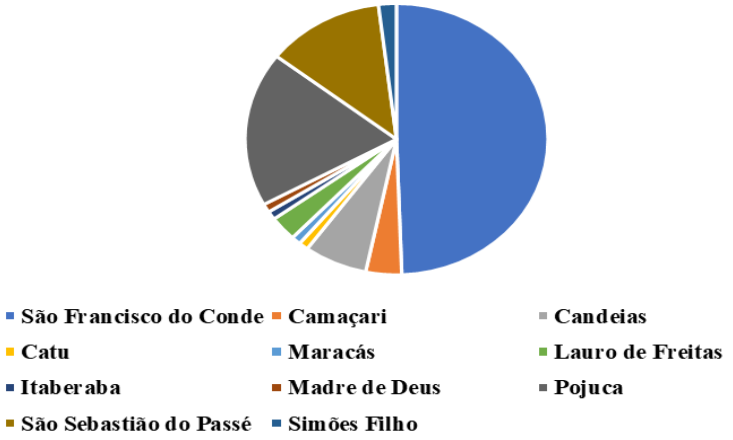
Em relação ao semestre cursado na universidade, os dados revelaram uma distribuição relativamente uniforme: 26,9% dos estudantes estavam no 7º e 8º semestre, 22,1% no 3º e 4º semestre, 19,2% no 9º e 10º semestre, 16,3% no 5º e 6º

semestre, e 15,4% dos estudantes estavam no 1º e 2º semestre. Essa distribuição sugere uma representação equitativa de alunos em cada estágio do curso.

Quanto à cidade de residência, os participantes relataram várias cidades, com a seguinte distribuição:

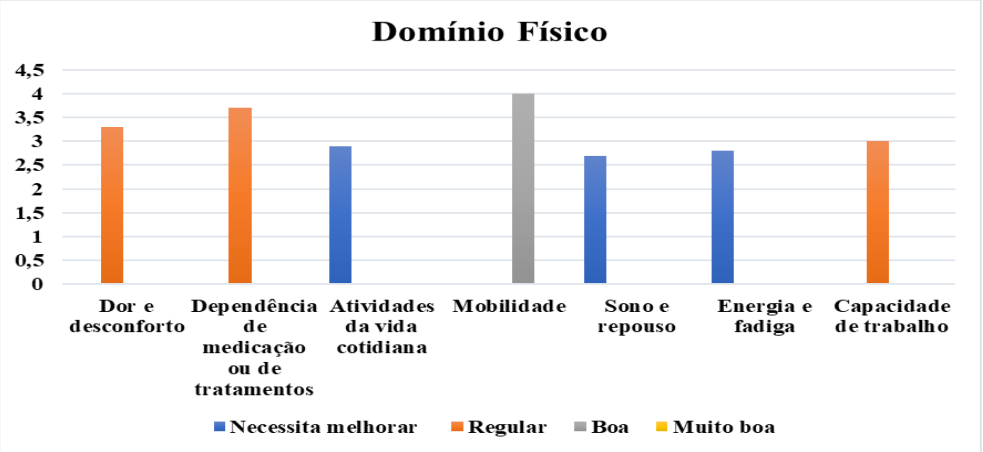
São Francisco do Conde: 49% (aproximadamente 81,7 km de Salvador)
Pojuca: 18,3% (aproximadamente 75,7 km de Salvador)
São Sebastião do Passé: 12,5% (aproximadamente 66,5 km de Salvador)
Candeias: 6,7% (aproximadamente 49,4 km de Salvador)
Outras cidades: Menos de 4% cada

Gráfico 1 - Distribuição por cidade que residem.



Fonte: Elaboração dos autores.

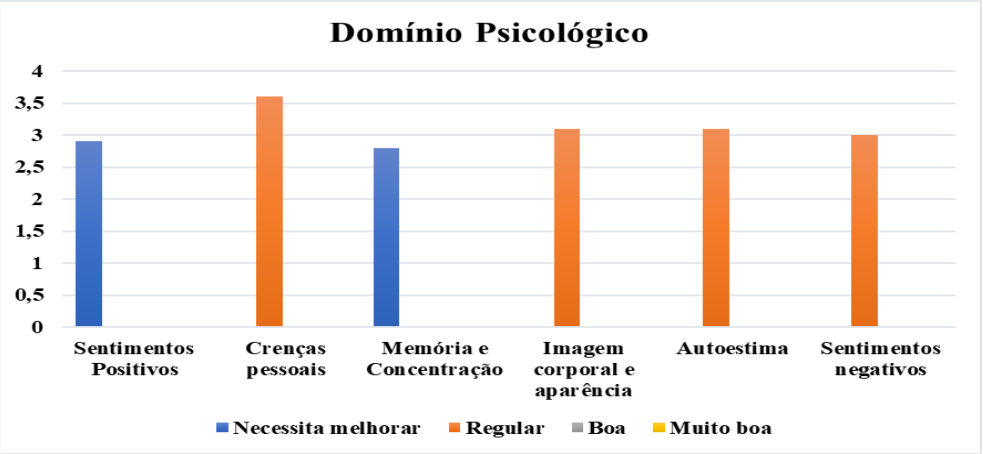
Gráfico 2 - Média das facetas do Domínio Físico



Fonte: Elaboração dos autores.

O gráfico 2 relacionado ao domínio físico, demonstrou que a faceta 1 “ Dor e desconforto” obteve uma média de 3,3 e a faceta 2 “Dependência de medicação ou tratamento” obteve média de 3,7, ambos sendo classificados como regular. Com média 2,9, a faceta 3 “Atividades da vida cotidiana” se classifica como a necessidade de melhorar, enquanto a faceta 4 “ Mobilidade” com média 4, apresenta boa classificação. Quando se pergunta sobre as facetas, 5 “ Sono e repouso” e faceta 6 ”Energia e fadiga” a classificação torna-se “necessita melhorar”, pois atendem as médias 2,7 e 2,8 respectivamente. Quanto a “Capacidade de trabalho” presente na faceta 7, com média de 3 a classificação é regular. Na média geral deste domínio, obteve 3,2, podendo ser classificado com regular (Gráfico 2).

Gráfico 3 - Média das facetas do domínio Psicológico



Fonte: Elaboração dos autores.

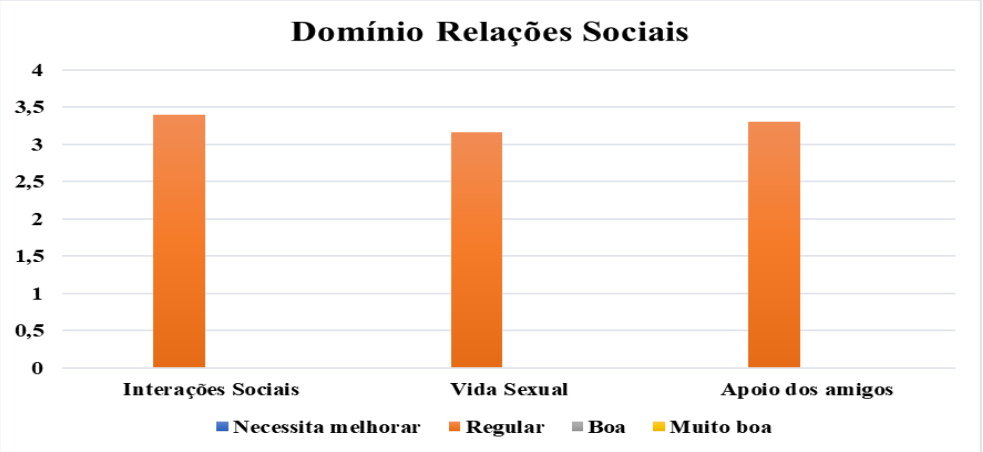
O gráfico relacionado ao domínio psicológico revela as seguintes classificações para as facetas:

Faceta 1, "Sentimentos Positivos," classificada como "Necessita melhorar."

Faceta 3, "Memória e Concentração," também classificada como "Necessita melhorar."

Por outro lado, as facetas 2, 4, 5 e 6, que abordam "Crenças Pessoais", "Imagem Corporal", "Autoestima" e “Sentimentos Negativos", receberam a classificação "Regular". A média geral deste domínio foi de 3,0, classificando-o como "Regular" (Gráfico 3).

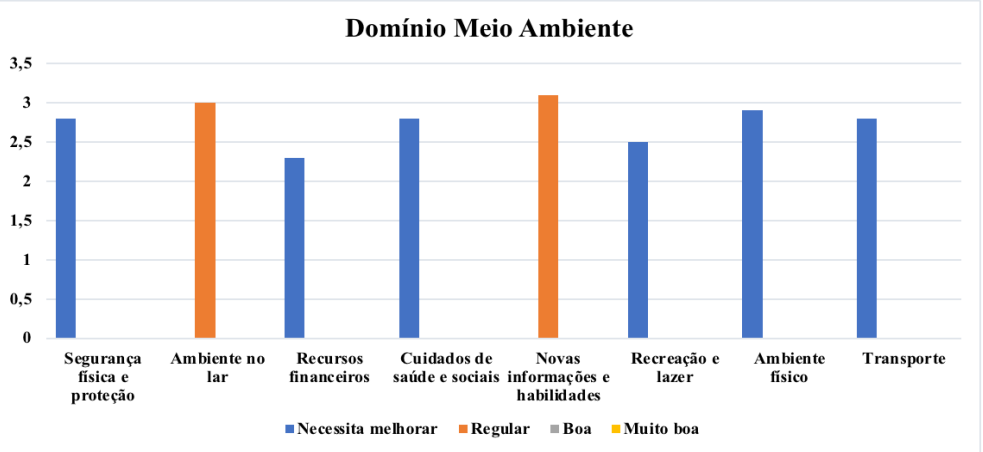
Gráfico 4 - Média das facetas do Domínio Relações Sociais



Fonte: Elaboração dos autores.

Conforme os dados presentes no gráfico do domínio "Relações Sociais," todas as facetas avaliadas foram classificadas predominantemente como "Regular," com uma média mínima de 3,17 e uma média máxima de 3,40 (Gráfico 4).

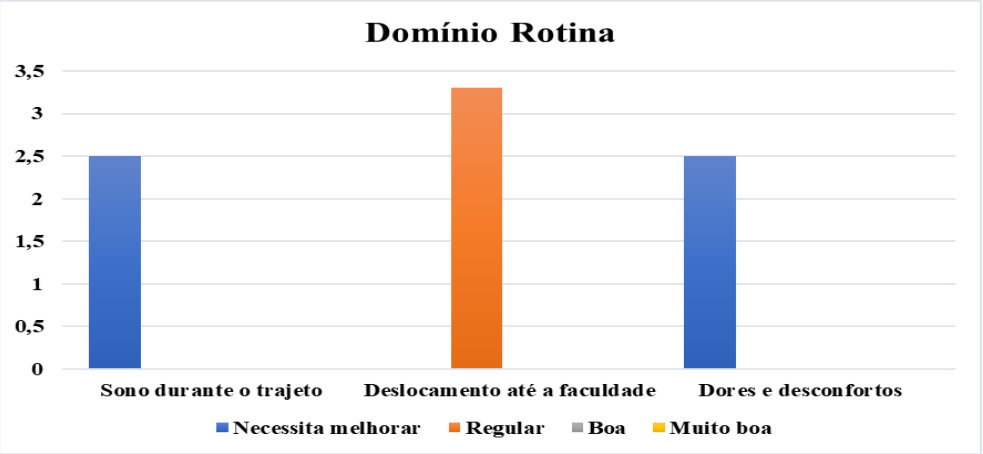
Gráfico 5 - Média das facetas do Domínio Meio ambiente



Fonte: Elaboração dos autores.

No domínio "Meio Ambiente," as facetas avaliadas obtiveram principalmente classificações de "Necessita Melhorar," com médias variando de 2,3 (faceta 3, recursos financeiros) a 2,9 (faceta 7, Ambiente Físico). Apenas as facetas 2 e 5 (ambiente no lar e Novas informações e Habilidades) foram classificadas como "Regular". A média geral desse domínio ficou em 2,7, indicando que, de modo geral, é necessário melhorar as condições de ambiente para os estudantes (Gráfico 5).

Gráfico 6 - Média das facetas do Domínio Rotina



Fonte: Elaboração dos autores.

Com base nos dados do domínio "Rotina", as facetas 1 ("Sono durante o trajeto") e 3 ("Dores e desconfortos") obtiveram uma média de 2,5 e foram classificadas como "Necessitam de Melhorias". A faceta 2 ("Deslocamento até a faculdade") foi a única que recebeu uma classificação de "Regular". A média geral para este domínio foi de 2,8, indicando uma necessidade de melhorias na rotina dos estudantes (Gráfico 6).

4 DISCUSSÃO

Analogamente ao estudo de Claumann et al. (2017), que investigou a satisfação com a imagem corporal e sua relação com a qualidade de vida em estudantes universitários, nossa pesquisa examinou o domínio físico em estudantes universitários de cidades interioranas da Bahia. Em ambos os estudos, foi identificada a importância de avaliar fatores específicos relacionados à saúde física e ao bem-estar dos estudantes.

No estudo de Claumann et al. (2017), acadêmicos satisfeitos com a imagem corporal demonstraram uma melhor qualidade de vida nos domínios físico, psicológico e social. Esses resultados contrapõe com nossa pesquisa, pois encontrou áreas específicas no domínio físico que necessitam de melhorias, como atividades da vida cotidiana, sono e repouso, e energia e fadiga.

Ambos os estudos enfatizam a relevância de considerar fatores físicos e psicológicos na qualidade de vida dos estudantes universitários, embora abordando

aspectos ligeiramente diferentes. Essas descobertas destacam a complexidade da influência da rotina e do estilo de vida na saúde mental dos estudantes, e ressaltam a importância de intervenções direcionadas para aprimorar a qualidade de vida.

Os resultados do domínio de Relações Sociais, conforme refletidos no gráfico, indicam que, em todas as facetas apresentadas, a classificação predominante foi "Regular". A menor média registrada foi de 3,17, enquanto a maior média foi de 3,40. Essa uniformidade nas classificações sugere que as avaliações das relações sociais dos estudantes universitários de cidades interioranas da Bahia tendem a cair na categoria "Regular".

Uma interpretação possível desses resultados é que, embora as relações sociais dos estudantes não sejam altamente problemáticas, também não alcançam níveis excepcionais de satisfação ou qualidade. Isso pode ser resultado de uma variedade de fatores, como a dinâmica social, a disponibilidade de apoio social e a qualidade das interações sociais.

O estudo de Raquel, Kuroishi & Mandrá (2016) forneceu insights importantes sobre a qualidade de vida (QV) dos estudantes universitários, com foco no domínio de relações sociais. Os resultados revelam várias tendências e percepções dos participantes em relação a esse domínio.

O domínio de relações sociais foi avaliado com a maior média entre todos os domínios, destacando a importância das relações interpessoais na vida dos estudantes. O G2 (quarto período) obteve a maior média neste domínio, seguido pelo G1 (segundo período), G4 (oitavo período) e G3 (sexto período). Isso sugere que, nos primeiros anos do curso, os estudantes relataram uma qualidade de vida melhor no contexto das relações sociais. Em relação, variação da Qualidade de Vida ao Longo dos Períodos Acadêmicos houve uma variação da média da qualidade de vida em todos os domínios à medida que os estudantes avançaram nos períodos do curso (RAQUEL, KUROISHI & MANDRÁ 2016).

Ao comparar esses resultados com os resultados do nosso estudo, é possível notar algumas semelhanças e diferenças. Ambos os estudos destacam a importância das relações sociais na qualidade de vida dos estudantes universitários. No entanto, enquanto o estudo de Raquel et al. (2016) se concentrou na variação ao longo dos períodos acadêmicos e nas sugestões dos estudantes para melhorar sua qualidade de vida, o nosso estudo teve enfoque nas classificações em todas as

facetas do domínio de Relações Sociais, observando também, uma tendência de satisfação, conforme, evidenciado por apresentar a maior média entre os domínios avaliados. Ambas as pesquisas apontam para a importância das relações sociais na qualidade de vida dos estudantes universitários, indicando que, de maneira geral, os estudantes percebem positivamente suas relações sociais, o que é crucial para o bem-estar psicossocial.

Essa comparação permite uma visão mais ampla sobre como diferentes estudos abordam a avaliação das relações sociais e destaca a consistência de resultados positivos nesse aspecto em diferentes contextos acadêmicos. Isso reforça a ideia de que as relações sociais desempenham um papel fundamental na qualidade de vida dos estudantes universitários, independentemente das métricas específicas usadas em cada estudo.

Segundo o estudo de Custódio (2004), que teve por objetivo avaliar fatores associados a diferentes expressões de qualidade de vida entre universitários, foi identificado que, no domínio psicológico, o item que se refere a quão você está satisfeito consigo mesmo aponta uma ligeira tendência das alunas de Nutrição se avaliarem como satisfeitas ou muito satisfeitas consigo mesmas, porém, no mesmo domínio, o item que se refere a com que freqüência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão, as alunas referem-se aos mesmos como mais frequentes.

Em contraponto, é possível observar que na nossa pesquisa, nas facetas sentimentos negativos houve a classificação Regular, indicando que os estudantes universitários que responderam a pesquisa, não vivencia de forma frequente como as alunas de Nutrição da pesquisa de Custódio (2004), mesmo não obtendo índices satisfatórios em relação a essa faceta.

Os dois estudos evidenciam a importância de se atentar às vulnerabilidades psicológicas tais como estresse, ansiedade, autoestima e sentimentos negativos, sendo necessário maior cuidado com o bem-estar.

Os resultados obtidos no domínio Meio Ambiente em nosso estudo revelam percepções importantes sobre a qualidade de vida dos estudantes universitários de cidades interioranas da Bahia. Esse domínio é abrangente, abordando diversas facetas do ambiente em que os estudantes vivem e estudam.

Em um estudo conduzido por Ramos (2010) no domínio do Meio Ambiente, os estudantes do primeiro ano apresentaram uma pontuação que indica que, esses estudantes percebem seu ambiente de forma menos positiva. O escore médio mais baixo neste domínio ainda sugere que há margem para melhorias nas condições do ambiente que cercam esses estudantes. Especificamente, as facetas relacionadas à "Segurança física e proteção" e "Recursos financeiros", onde, tiveram pontuações que sugerem a necessidade de melhorias.

Comparando esses resultados com o estudo de referência, observamos semelhanças e diferenças. O estudo de referência envolveu estudantes de Medicina, enquanto o nosso estudo inclui estudantes universitários em geral. As duas pesquisas apresentam que em relação às facetas "Segurança física e proteção e Recursos Financeiros," os dados apontam para uma percepção de que há espaço para melhorias nesses aspectos, indicando preocupações com a segurança nas áreas em que os estudantes estão inseridos, além de poderem estar lidando com restrições financeiras que afetam sua qualidade de vida.

Ao analisarmos os resultados referentes ao domínio da Rotina, nosso estudo revelou aspectos interessantes sobre a percepção dos estudantes universitários em relação a esse domínio específico. A média geral deste domínio da Rotina foi de 2,8, com uma classificação de "Necessita melhorar". Isso indica que, em geral, os estudantes percebem que aspectos de sua rotina, especialmente relacionados ao sono durante o trajeto e dores e desconfortos, precisam de melhorias para aumentar sua qualidade de vida.

Esses resultados são valiosos, pois destacam áreas específicas em que os estudantes sentem que suas rotinas podem ser aprimoradas. Conforme destacado por Peres, Santos e Coelho (2004) em seu estudo, a questão da distância da residência familiar é um fator que pode desencadear diversas dificuldades entre os estudantes universitários. Essas dificuldades, sobretudo de natureza psicológica, tendem a ser mais acentuadas para aqueles que enfrentam desafios relacionados à separação de suas famílias e entes queridos. Além disso, a adaptação a um novo ambiente e a capacidade de estabelecer vínculos nesse contexto são aspectos cruciais que podem ser afetados.

Ademais, a pesquisa realizada por Peres, Santos e Coelho (2004), e os resultados do Domínio Rotina apresentado em nossa pesquisa, destaca a

importância de reconhecer e abordar essas questões sociais enfrentadas pelos estudantes universitários que vivenciam a transição para uma nova fase da vida fora de casa e lidam com a instabilidade da rotina cansativa, desconfortável e desgastante durante todo o período acadêmico.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste estudo, buscamos compreender a correlação entre a rotina dos estudantes universitários originários de cidades do interior e sua saúde mental, reconhecendo que o ingresso na universidade e o subsequente período acadêmico são marcados por desafios que podem impactar significativamente o bem-estar psicológico desses jovens.

Ao longo de nossa investigação, evidenciamos que a vida universitária impõe demandas particulares aos estudantes, desencadeando mudanças em diversos aspectos de suas vidas. O processo de adaptação ao ensino superior é multifacetado, envolvendo a aquisição de novas competências acadêmicas e a necessidade de lidar com a crescente carga horária, o que, por vezes, pode representar um fardo. A pressão acadêmica e a necessidade de se encaixar nesse novo contexto podem desencadear estresse, ansiedade e, em alguns casos, até mesmo depressão. Além disso, os estudantes que enfrentam desafios emocionais e sociais em conjunto com as demandas acadêmicas podem experimentar agravamento de problemas de ordem física e mental.

A rotina acadêmica e o deslocamento das cidades interioranas até as instituições de ensino, frequentemente distantes, tornam-se obstáculos adicionais para esses jovens. O impacto da mobilidade, muitas vezes, não é apenas físico, mas também psicológico, uma vez que afeta a qualidade de vida e a saúde mental. Esses estudantes enfrentam a necessidade de se adaptar a uma nova realidade, conciliando as exigências acadêmicas com o desafio de estar longe de casa e de suas redes de apoio.

Notamos que a sobrecarga emocional e física imposta pela vida universitária, aliada à pressão acadêmica e às adversidades da rotina, pode levar ao desenvolvimento de sintomas psicopatológicos, como ansiedade e depressão. Além disso, identificamos a associação entre os hábitos alimentares e o estresse,

evidenciando que muitos estudantes recorrem a alimentos não saudáveis como forma de enfrentar o estresse e a ansiedade.

A falta de atividade física, o sedentarismo e as longas horas passadas em posição sentada são fatores que contribuem para o desencadeamento de disfunções físicas, em especial relacionadas à coluna e à musculatura das costas. Adicionalmente, a automedicação se torna um recurso utilizado por muitos estudantes como uma tentativa de aliviar o estresse, cansaço e dores decorrentes de seu estilo de vida.

Essa pesquisa revela que a saúde mental dos estudantes universitários de cidades interioranas é suscetível a diversas influências, desde as pressões acadêmicas até as questões socioeconômicas e de deslocamento. Os resultados deste estudo destacam a importância de implementar estratégias de promoção de saúde mental no contexto universitário, considerando as particularidades desses estudantes, como o acesso limitado a serviços de saúde e a necessidade de enfrentar os desafios inerentes à vida universitária em re giões interioranas.

Em última análise, aprofundar o entendimento sobre como a rotina e o estilo de vida dos estudantes universitários de cidades do interior influenciam sua saúde mental é fundamental para desenvolver intervenções direcionadas a esse grupo, de modo a promover seu bem-estar e garantir que tenham uma experiência acadêmica mais saudável e produtiva. A criação de programas de apoio, orientação e conscientização é um passo importante na direção de assegurar que esses estudantes tenham o suporte necessário para enfrentar os desafios acadêmicos e preservar sua saúde mental ao longo dessa jornada.

REFERÊNCIAS

ARIÑO, D. O.; BARDAGI, M. P. Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. **Revista Psicologia em Pesquisa**, v. 12, n. 3, 2018. Acesso em 27 mar. 2023.

ARNETT, J. J. (2007). **Emerging Adulthood: What Is It, and What Is It Goodfor? Child Development Perspectives.** 1(2), 68-73. http://dx.doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x. Acesso em 27 mar. 2023.

CLAUMANN, G. S. et al. Qualidade de vida em acadêmicos ingressantes em cursos de educação física. **Journal of Physical Education, Maringá**, v. 28, n. 1, e2824, 2017.

CRESSWELL, T. Seis temas na produção das mobilidades. In: SIMÕES, J. A.; CARMO, R. M. do. **A produção das mobilidades: redes, espacialidades e trajectos.** Lisboa, Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa, 2009.

CUSTÓDIO, Eda Marconi et al. Qualidade de vida entre universitárias: estudos preliminares com o WHOQOL - Bref. **Boletim Academia Paulista de Psicologia**, v. 24, n. 3/4, p. 47-57, 2004. Tradução. Acesso em: 26 nov. 2023.

CARVALHO, E. A., Bertolini, S. M. M. G., Milani, R. G., & Martins, M. C. (2015). **Índice de ansiedade em universitários ingressantes e concluintes de uma instituição de ensino superior**/Anxiety scores in university entering and graduating students from a higher education institution. Ciência, Cuidado e Saúde , 14(3), 1290-1298. https://doi.org/10.4025/ciencuidsaude.v14i3.23594

EL ANSARI, W. et al. Physical and psychological well-being of university students: Survey of eleven faculties in Egypt. **International journal of preventive medicine**, v. 4, n. 3, p. 293–310, 2013.

FERTONANI, H. P., PIRES, D. E.P., BIFF, D. & SCHERER, M. D. A. (2015). The health care model: concepts and challenges for primary health care in Brazil. **Ciência Coletiva**, Jun;20(6):1869-78.

FLECK, M. et al. Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da organização mundial da saúde (WHOQOL-100) 1999. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 21, p. 19–28, 1999.

LACERDA, A.N. Indícios de estresse, ansiedade e depressão em estudantes universitários. (monografia). Brasília, DF: Universidade de Brasília; 2016.

MAIA, B. R. & DIAS, P. C. (2020). Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estud psico**l (Campinas), v.37, n.12, p.10-16.

MOURA, D. P. et al. Qualidade de vida em universitários viajantes do interior do Ceará. **Revista de Psicologia**, n. 2, p. 31–39, 2018.

PENAFORTE, F. R.; MATTA, N. C.; JAPUR, C. C. ASSOCIAÇÃO ENTRE ESTRESSE E COMPORTAMENTO ALIMENTAR EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS. **DEMETRA Alimentação Nutrição & Saúde,** v. 11, n. 1, 2016.

PERES, R. S.; SANTOS, M. A.; COELHO, H. M. B. Perfil da clientela de um programa de pronto-atendimento psicológico a estudantes universitários. **Psicologia em Estudo**, v. 9, n. 1, p. 47-54, 2004.

PORTA-NOVA, R. M. M. M. (2010). **Adaptabilidade, competências pessoais e bem-estar psicológico de jovens do ensino superior na área das ciências da saúde.** Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar. Retrieved from http://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/24450.

RAMOS-DIAS, J. C. et al. Qualidade de vida em cem alunos do curso de medicina de Sorocaba - PUC/SP. **Revista Brasileira de Educação Médica,** Rio de Janeiro, v. 34, n. 1, p. 116-123, mar. 2010.

RAQUEL, A. C. S.; KUROISHI, R. C. S.; MANDRÁ, P. P. Qualidade de vida de estudantes de fonoaudiologia. **Revista CEFAC**, São Paulo, v. 18, n. 5, p. 1133-1140, set./out. 2016.

SOARES, A. B. et al. O impacto das expectativas na adaptação acadêmica dos estudantes no Ensino Superior. **Psico-USF**, v. 19, n. 1, p. 49–60, 2014.

World Health Oganization (OMS). Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice. 2004 Jan. Available from: https://www.who.int/publications/i/item/9241562943.

APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO

ANÁLISE DO WHOQOL-BREF

O módulo WHOQOL-BREF é constituído de 26 perguntas (sendo a pergunta numero 1 e 2 sobre a qualidade de vida geral), as respostas seguem uma escala de Likert (de 1 a 5, quanto maior a pontuação melhor a qualidade de vida). Fora essas duas questões (1 e 2), o instrumento tem 24 facetas as quais compõem 4 domínios que são: FÍSICO, PSICOLÓGICO, RELAÇÕES SOCIAIS e MEIO AMBIENTE.

É UM POUCO DIFERENTE DO WHOQOL-OLD. NESTE INSTRUMENTO TERÁ QUE APARECER O RESULTADO SOMENTE EM MÉDIA (1 A 5) POR DOMINIO E POR FACETA.

ATENÇÃO!!!

NESTE INSTRUMENTO É NECESSÁRIO TAMBÉM RECODIFICAR O VALOR DAS QUESTÕES **3, 4, 26 (1=5) (2=4) (3=3) (4=2) (5=1)**

AS PERGUNTAS 1 E 2 DEVERÃO APARECER DA SEGUINTE FORMA.
1 – PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA (RESULTADO EM MÉDIA 1 A 5);
2 – SATISFAÇÃO COM A SAÚDE (RESULTADO EM MÉDIA 1 A 5)

CADA FACETA É SÓ SOMAR OS VALORES DA ENTREVISTA (DE 1 A 5) E DIVIDIR PELO NUMERO DE PARTICIPANTES. FAZER UMA MÉDIA ONDE O RESULTADO VAI SER DE 1 ATÉ 5.

ABAIXO ESTÃO OS DOMINIOS E SUAS FACETAS CORRESPONDENTES CADA FACETA COM UM NUMERO IDENTIFICADOR CONFORME O QUESTIONARIO JÁ ENVIADO.

Domínios e facetas do WHOQOL-bref.

Domínio 1 - **Domínio físico**

3. Dor e desconforto **AQUI DO LADO VAI APARECER A MÉDIA (RESULTADO)**
4. Energia e fadiga **EM CADA FACETA.**
10. Sono e repouso
15. Mobilidade
16. Atividades da vida cotidiana
17. Dependência de medicação ou de tratamentos
18. Capacidade de trabalho

PARA CALCULAR O DOMINIO FISICO É SÓ SOMAR OS VALORES DAS FACETAS E DIVIDIR POR 7. (Q3,Q4,Q10,Q15,Q16,Q17,Q18)/7.

MESMO FORMATO DEVE SER FEITO NOS DEMAIS DOMINIOS.

Domínio 2 - **Domínio psicológico**
5. Sentimentos positivos
6. Pensar, aprender, memória e concentração
7. Auto-estima
11. Imagem corporal e aparência
19. Sentimentos negativos
26. Espiritualidade/religião/crenças pessoais

PARA CALCULAR O DOMINIO PSICOLOGICO É SÓ SOMAR OS VALORES DAS FACETAS E DIVIDIR POR 6. (Q5,Q6,Q7,Q11,Q19,Q26)/6

Domínio 3 - **Relações sociais**
20. Relações pessoais
21. Suporte (Apoio) social
22. Atividade sexual

PARA CALCULAR O DOMINIO RELAÇÕES SOCIAIS É SÓ SOMAR OS VALORES DAS FACETAS E DIVIDIR POR 3. (Q20,Q21,Q22)/3

Domínio 4 - **Meio ambiente**
8. Segurança física e proteção
9. Ambiente no lar
12. Recursos financeiros
13. Cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade
14. Oportunidades de adquirir novas informações e habilidades
23. Participação em, e oportunidades de recreação/lazer
24. Ambiente físico: (poluição/ruído/trânsito/clima)
25. Transporte

PARA CALCULAR O DOMINIO MEIO AMBIENTE É SÓ SOMAR OS VALORES DAS FACETAS E DIVIDIR POR 8. (Q8,Q9,Q12,Q13,Q14,Q23,Q24,Q25)/8

Domínio 5 – **Estilo de vida**

1 Tempo de deslocamento até a instituição
2 Conforto dos acentos dos transportes
3 Dor e desconforto durante o deslocamento até a instituição
4 Sono durante o trajeto

PARA CALCULAR O DOMINIO MEIO AMBIENTE É SÓ SOMAR OS VALORES DAS FACETAS E DIVIDIR POR 4 . (Q1, Q2, Q3, Q4)/4

TODOS OS RESULTADOS VÃO SER EM MÉDIA TANTO NO DOMINIO QUANTO NAS FACETAS. QUANTO AOS RELATORIOS MESMO FORMATO DO WHOQOL-OLD. OPÇÃO PARA IMPRIMIR PARA ALUNOS O RELATORIO COMPLETO (COM DOMINIO, AS FACETAS, AS PERGUNTAS UM E DOIS E A CLASSIFICAÇÃO **necessita melhorar (quando for 1 até 2,9); regular (3 até 3,9); boa (4 até 4,9) e muito boa (5)**) E RESUMIDO COM OS RESULTADOS DAS QUESTOES UM E DOIS **necessita melhorar (quando for 1 até 2,9); regular (3 até 3,9); boa (4 até 4,9) e muito boa (5).**
OS DADOS TABULADOS DEVEM SER COMPATIVEIS PARA IMPORTAÇÃO PARA O EXCEL, CASO SEJA NECESSÁRIO.

WHOQOL – ABREVIADO (FLECK et al, 2000) - Versão em Português

Instruções

Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. **Por favor responda a todas as questões**. Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada. Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha.
Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como como referência as **duas últimas semanas**. Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:

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

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

Domínio 4 - **Meio ambiente**
8. Segurança física e proteção
9. Ambiente no lar
12. Recursos financeiros
13. Cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade
14. Oportunidades de adquirir novas informações e habilidades
23. Participação em, e oportunidades de recreação/lazer
24. Ambiente físico: (poluição/ruído/trânsito/clima)
25. Transporte

PARA CALCULAR O DOMINIO MEIO AMBIENTE É SÓ SOMAR OS VALORES DAS FACETAS E DIVIDIR POR 8. (Q8,Q9,Q12,Q13,Q14,Q23,Q24,Q25)/8

Domínio 5 – **Estilo de vida**

1 Tempo de deslocamento até a instituição
2 Conforto dos acentos dos transportes
3 Dor e desconforto durante o deslocamento até a instituição
4 Sono durante o trajeto

PARA CALCULAR O DOMINIO MEIO AMBIENTE É SÓ SOMAR OS VALORES DAS FACETAS E DIVIDIR POR 4 . (Q1, Q2, Q3, Q4)/4

TODOS OS RESULTADOS VÃO SER EM MÉDIA TANTO NO DOMINIO QUANTO NAS FACETAS. QUANTO AOS RELATORIOS MESMO FORMATO DO WHOQOL-OLD. OPÇÃO PARA IMPRIMIR PARA ALUNOS O RELATORIO COMPLETO (COM DOMINIO, AS FACETAS, AS PERGUNTAS UM E DOIS E A CLASSIFICAÇÃO **necessita melhorar (quando for 1 até 2,9); regular (3 até 3,9); boa (4 até 4,9) e muito boa (5)**) E RESUMIDO COM OS RESULTADOS DAS QUESTOES UM E DOIS **necessita melhorar (quando for 1 até 2,9); regular (3 até 3,9); boa (4 até 4,9) e muito boa (5).**
OS DADOS TABULADOS DEVEM SER COMPATIVEIS PARA IMPORTAÇÃO PARA O EXCEL, CASO SEJA NECESSÁRIO.

WHOQOL – ABREVIADO (FLECK et al, 2000) - Versão em Português

Instruções

Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. **Por favor responda a todas as questões**. Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada. Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha.
Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como como referência as **duas últimas semanas**. Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:

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

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

Você deve circular o número 1 se você não recebeu "nada" de apoio.
Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e circule no número e lhe parece a melhor resposta.

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

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

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

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

As questões seguintes perguntam sobre **quão completamente** você tem sentido ou é capaz de fazer

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

As questões seguintes perguntam sobre **quão bem ou satisfeito** você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.						
		muito ruim	ruim	nem ruim nem bom	bom	muito bom
15	Quão bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5
		muito insatisfeito	Insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	Muito satisfeito
16	Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?	1	2	3	4	5
17	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
18	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?	1	2	3	4	5
19	Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?	1	2	3	4	5

20	Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	1	2	3	4	5
21	Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22	Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	1	2	3	4	5
23	Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?	1	2	3	4	5
24	Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25	Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?	1	2	3	4	5

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

		nunca	Algumas vezes	freqüentemente	muito freqüentemente	sempre
26	Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5

	1	2	3	4	5
Em relação ao tempo do deslocamento até a faculdade:	Não demora	Demora muito pouco	Médio	Demora Muito	Completamente
Em relação a dores e desconfortos ao ficar muito tempo sentado	Não sente nada	Leve dor e desconforto	Média dor e desconforto	Bastante dor e desconforto	Dor e desconforto insuportável
Em relação a sono durante o trajeto	Não dorme	Pequenos cochilos	Dorme menos que a metade do trajeto	Dorme mais que a metade do trajeto	Dorme o trajeto inteiro

Alguém lhe ajudou a preencher este questionário?
.....
Quanto tempo você levou para preencher este questionário?
.....

Referencias

The Whoqol Group: The word Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): Position paper from the Health Organization. Soc. Sci. Med, 1995, 41(10):1403-1409.

Fleck MPA, Louzada S, Xavier M, Chamovich 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, 2000, 34(2):178-183

APÊNDICE B - TCLE- TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TCLE - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O Sr.(a) está sendo convidado(a) para participar da pesquisa "**INFLUÊNCIA DA ROTINA E DO ESTILO DE VIDA DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DE CIDADES INTERIORANAS E OS IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL.**". Nesta pesquisa pretendemos **"Analisar a rotina dos estudantes universitários do interior e os seus impactos na saúde mental durante esse período acadêmico".** O motivo que nos leva a estudar é a importância de novos estudos que investiguem a relação da rotina exaustiva dos estudantes do interior a caminho para a universidade, bem como seu estilo de vida ligadas a alimentação, atividade física, translado e a automedicação e como isso pode ser mais um agravante para a saúde mental dos mesmos no contexto universitário.

Para esta pesquisa adotaremos os seguintes procedimentos: Será utilizado o método de pesquisa exploratória e descritiva, com pesquisas de campo e coleta de dados de caráter quali-quantitativo, visando proporcionar uma maior familiaridade com o problema, descrevendo os fatos para conhecimento e exploração da área: rotina e estilo de vida dos estudantes universitários de cidades interioranas e os impactos na saúde mental. O recurso foi escolhido, por permitir agilidade na obtenção de resultados com baixo custo, permitindo uma organização na condução da pesquisa científica. O questionário foi produzido através do Instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref", desenvolvido pela Organização Mundial de Saúde, que consta de 26 questões divididas em quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente (OMS, 1999). Além do "WHOQOL-bref", foi acrescentado mais um domínio referente a rotina dos estudantes, constituído por 4 facetas, com o objetivo de avaliar a rotina do trajeto deles e quais os impactos essa rotina pode lhes causar. Para maior compreensão dos dados e dos objetivos propostos, será feito uma análise de correlação múltipla que medirá o grau de relacionamento entre as facetas do estilo de vida dos estudantes e a sua saúde mental. A análise será rigorosa e objetiva, utilizando técnicas estatísticas e os

resultados serão apresentados de maneira clara e concisa por meio de tabelas, gráficos e outras visualizações de dados.

Sua participação envolve os seguintes riscos referentes à participação da pesquisa do tipo: constrangimento ao responder o questionário; desconforto, medo, vergonha; estresse; cansaço ao responder às perguntas; alterações na autoestima provocada pela evocação de memórias ou por reforços na conscientização sobre uma condição física ou psicológica restritiva ou incapacitante. Para minimizar os impactos e constrangimento com medidas de precaução e proteção, as pesquisas serão por meio de questionário, não haverá necessidade de deslocamento, os dados serão resguardados e utilizados apenas para essa pesquisa, depois serão descartados, perguntas pessoais que podem gerar constrangimento não serão divulgadas e a imagem dos mesmos serão anônimas. Os resultados obtidos por este projeto a partir da sua participação pode ajudar os pesquisadores a Conhecer e explorar a saúde mental dos universitários interioranos, gerar informações importantes que poderão ser utilizadas para a elaboração de políticas públicas e programas de prevenção e cuidado da saúde dos mesmo e conscientizá-los sobre a importância do autocuidado e fornece sugestões práticas de cuidado da saúde no contexto geral, seja ela mental, física ou nutricional.

Para participar deste estudo o(a) Sr.(a) não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. No entanto, caso o o(a) Sr.(a), e seu acompanhante, tenha qualquer gasto pela sua participação na pesquisa, este ser ressarcido pelo pesquisador. Caso o(a) Sr.(a) venha a sofrer qualquer tipo de dano resultante de sua participação na pesquisa o(a) Sr.(a) tem direito à indenização.

O Sr.(a) terá o esclarecimento sobre o estudo em qualquer aspectos que desejar e estará livre para participar ou recusar-se a participar. Poderá retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade.

A Clínica Escola da Faculdade de Tecnologia e Ciências (UNIFTC) ficará disponível como suporte ao pesquisado prestando apoio psicológico caso o mesmo sinta desconforto e necessitem de suporte psicológico após a participação na pesquisa.

Caso o (a) Sr.(a) tenha alguma dúvida ou necessite de qualquer esclarecimento ou ainda deseje retirar-se da pesquisa, por favor, entre em contato com os pesquisadores abaixo a qualquer tempo.

Pesquisador responsável e/ou colaborador – Marcelo Costa Santos, Avenida Luís Viana Filho, 8812, Paralela, - FTC- Módulo 1, Nível 3; mcsantos@ftc.edu.br. - Francielly Bomfim dos Santos, francielly.santos2@ftc.edu.br, (71) 9 9692-6675 - Gabriele Sena de Lima, gabriele.lima@ftc.edu.br, (71) 9 9957-2942 - Graziele de Jesus Silva, graziele.silva@ftc.edu.br, (71) 9 9906-0235 - Lucas De Jesus Rodrigues, lucasrodrigues6920@gmail.com, (71) 9 9345-6464 - Pâmela Silva Reis, pamelareis448@gmail.com, (71) 9 9647-0429.

Também em caso de dúvida, o(a) senhor(a) poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto Mantenedor de Ensino Superior (CEP/IMES/FTC). O Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) busca defender os interesses dos participantes de pesquisa. O CEP é responsável pela avaliação e acompanhamento dos aspectos éticos de todas as pesquisas envolvendo seres humanos. O Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto Mantenedor de Ensino Superior da Bahia (CEP/IMES) está localizado na Avenida Luis Viana Filho, 8812, Paralela, - UNIFTC – Módulo 1, Nível 3. Horário de funcionamento: Segunda a quinta das 9h às 17h e na sexta das 9:00h às 16:00h. Telefone: (71) 3281-8214. E-mail: cep@ftc.edu.br.

Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada e serão compartilhadas via e-mail com você. Seu nome ou o material que indique sua participação não será liberado sem a sua permissão. O(a) Sr.(a) não será identificado em nenhuma publicação, pois não será coletado seu nome ou suas iniciais. Se aceitar fazer parte como participante, o (a) Sr(a) deve salvar e/ou imprimir este documento para o caso de precisar destas informações no futuro.

Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de cinco (5) anos, e após esse tempo serão destruídos. Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo, atendendo a legislação brasileira (Resolução Nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde), utilizando as informações somente para os fins acadêmicos e científicos.

Consentimento do participante

Ao assinalar a opção “Concordo”, a seguir, você declara que entendeu como a pesquisa será realizada, tirou as dúvidas com o/a pesquisador/a e aceita participar, sabendo que pode desistir em qualquer momento, durante e depois de participar. Pedimos que salve em meus arquivos este documento, e informamos que enviaremos uma via desse Registro de Consentimento para o seu e-mail.

- Concordo
- Não concordo

Declaração do pesquisador

Declaro que obtive de forma apropriada e voluntária, o Consentimento Livre e Esclarecido deste participante para a participação neste estudo. Declaro ainda que me comprometo a cumprir todos os termos aqui descritos.

Salvador,_____de_____de 2023

_____

Participante

_____

Marcelo Costa Santos

Pesquisador responsável

29/06/2023

ANEXO A – PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

INSTITUTO MANTENEDOR DE ENSINO SUPERIOR DA BAHIA - IMES

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Influência da rotina e do estilo de vida dos estudantes universitários de cidades interioranas e os impactos na saúde mental.

Pesquisador: Marcelo Costa Santos

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 70338123.0.0000.5032

Instituição Proponente: Faculdade de Tecnologia e Ciências

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 6.206.255

Apresentação do Projeto:

O conceito de Saúde e saúde mental apresenta grande complexidade, pois o mesmo foi analisado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em diversos contextos sociais e culturais, a (OMS) definiu esse conceito como um completo bem-estar físico, psicológico, social e não só a ausência de doença (OMS, 2015). Porém, vale ressaltar que é importante não nos apegarmos por completo a esse conceito que foi instituído pela OMS, mas é importante percebermos como o sujeito que está inserido em um contexto, percebe a sua realidade e as suas habilidades para lidar com os estresses causados no seu dia a dia, assim, contribuindo produtivamente em sua comunidade (OMS, 2015). Na tentativa de abarcar esses dois conceitos, o Sistema Único de Saúde brasileiro (SUS) ao longo do tempo, vem conseguindo adotar um conceito ampliado de saúde, pois é de extrema importância, analisarmos o contexto social e como as pessoas conseguem manipular os seus recursos disponíveis (FERTONANI et al., 2015).A universidade é de fundamental importância, principalmente na juventude, pois ela permite o bom desenvolvimento e ampliação das competências e habilidades pessoais e profissionais (BARDAGI, 2007). Além disso, possibilita o aprendizado e o bom funcionamento cognitivo dos seus educandos, constituindo um espaço produtor de impactos positivos.

Objetivo da Pesquisa:

Analisar a rotina dos estudantes universitários do interior e os seus impactos na saúde mental

Endereço: Avenida Luis Viana Filho, 8812, Mód I Nível III
Bairro: Paralela **CEP:** 41.730-101
UF: BA **Município:** SALVADOR
Telefone: (71)3281-8214 **Fax:** (71)3281-8213 **E-mail:** cep@ftc.edu.br

durante esse período acadêmico.

Objetivo Secundário:
Analisar a rotina semanal dos estudantes universitários do interior no semestre de 2023.2;
Verificar o perfil do estilo de vida dos estudantes universitários interioranos.
Correlacionar o estilo de vida dos estudantes universitários interioranos e a sua saúde mental.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:
Riscos:
Possibilidade de que alguns estudantes possam se sentir desconfortáveis ou expostos durante a aplicação do questionário.
Alguns estudantes podem não participar ou dar informações imprecisas no estudo.

Benefícios:
Conhecer e explorar a saúde mental dos universitários interioranos.
Gerar informações importantes que poderão ser utilizadas para a elaboração de políticas públicas e programas de prevenção e cuidado da saúde dos mesmo.
Conscientizá-los sobre a importância do autocuidado e fornece sugestões práticas de cuidado da saúde no contexto geral, seja ela mental, física ou nutricional.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:
Projeto a saúde mental de estudantes universitários.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:
Solicita dispensa da anuência do projeto ao local de coleta dos dados. Assinada pelo responsável do local com carimbo.
Apresenta declaração assinada de ciência aos termos da Resolução 466/12 do orientador e demais participantes.
Apresenta declaração de não iniciada a coleta de dados (atentar para a sinalização dos envios dos relatórios parcial e final).
Apresenta projeto completo.
Cronograma com data de coleta após a aprovação do CEP.

Recomendações:
Observe a formatação do texto no forms.

INSTITUTO MANTENEDOR DE ENSINO SUPERIOR DA BAHIA - IMES

Continuação do Parecer: 6.206.255

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Projeto atende aos requisitos.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1960699.pdf	29/06/2023 19:51:09		Aceito
Declaração de concordância	Concordancia_apoio_psicologico.pdf	29/06/2023 19:49:29	Francielly Bomfim dos Santos	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	29/06/2023 19:45:55	Francielly Bomfim dos Santos	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROPOSTA_PRELIMINAR_DE_PROJETO_PPP.pdf	29/06/2023 19:44:01	Francielly Bomfim dos Santos	Aceito
Outros	Link_do_Formulario_Eletronico.pdf	02/06/2023 13:40:15	Francielly Bomfim dos Santos	Aceito
Outros	Questionario_WHOQOL_BREF.pdf	02/06/2023 13:38:17	Francielly Bomfim dos Santos	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	Dispensa_de_Carta_de_Anuencia.pdf	02/06/2023 13:36:42	Francielly Bomfim dos Santos	Aceito
Declaração de Pesquisadores	Declaracao_de_participacao_e_compromet imento.pdf	02/06/2023 13:35:21	Francielly Bomfim dos Santos	Aceito
Cronograma	Cronograma_Detalhado.pdf	02/06/2023 13:33:57	Francielly Bomfim dos Santos	Aceito
Orçamento	Orcamento_financeiro.pdf	02/06/2023 13:32:49	Francielly Bomfim dos Santos	Aceito
Folha de Rosto	Folha_de_Rosto.pdf	02/06/2023 13:29:33	Francielly Bomfim dos Santos	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Endereço: Avenida Luis Viana Filho, 8812, Mód I Nível III
Bairro: Paralela **CEP:** 41.730-101
UF: BA **Município:** SALVADOR
Telefone: (71)3281-8214 **Fax:** (71)3281-8213 **E-mail:** cep@ftc.edu.br

SALVADOR, 28 de Julho de 2023

Assinado por:
ROBINSON MORESCA DE ANDRADE
(Coordenador(a))

Endereço: Avenida Luis Viana Filho, 8812, Mód I Nível III
Bairro: Paralela **CEP:** 41.730-101
UF: BA **Município:** SALVADOR
Telefone: (71)3281-8214 **Fax:** (71)3281-8213 **E-mail:** cep@ftc.edu.br