



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UNICEUB
FACULDADE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE (FACES)
CURSO DE ENFERMAGEM**

THAIS DE MEIRA LIMA GESTEIRA

QUALIDADE DE VIDA DE ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM

Monografia em forma de artigo apresentada como requisito para conclusão da graduação do curso de Enfermagem da Faculdade de Ciências da Educação e Saúde - FACES do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB sob orientação do professor: Dr. Henry Maia Peixoto

**Brasília
2016**

QUALIDADE DE VIDA DE ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM

RESUMO: "Qualidade de vida" é bem amplo, podendo envolver uma variedade de condições que podem ser afetadas, não só no bem-estar físico, mas também, no psicológico, meio ambiente e relacionamento social. Este estudo investigou a qualidade de vida dos acadêmicos de Enfermagem de um centro universitário privado do Distrito Federal. Trata-se de um estudo transversal descritivo, realizado entre fevereiro e junho de 2016, com 138 acadêmicos, por meio de dois questionários que avaliaram a qualidade de vida (WHOQOL-BREF) e as características sócio demográficas e escolares experimentadas por eles ao longo do curso. Os resultados demonstram que as médias apresentadas em todos os domínios (Físico, Psicológico, Relações Sociais, Meio Ambiente e Auto avaliação da qualidade de vida) sugerem uma boa qualidade de vida. No domínio físico verificou $59,26 \pm 14,93$, psicológico $61,78 \pm 16,02$, relações sociais $66,75 \pm 19,58$, meio ambiente $57,60 \pm 16,09$, auto avaliação de qualidade de vida $67,18 \pm 19,18$.

PALAVRAS-CHAVE: Qualidade de Vida. WHOQOL. Saúde. Acadêmico de Enfermagem.

QUALITY OF LIFE OF NURSING STUDENTS

ABSTRACT: Having quality of life nowadays, especially in the health area, has become a goal to be achieved, being directly related to the promotion of health. "Quality of life" is considered a broad term, involving a variety of conditions that can be affected, such as the physical well-being, as well as the psychological state, environment and social relations. This study investigated the quality of life of nursing students in a private university of Distrito Federal. It qualifies as a descriptive cross-sectional study, carried out between february and june of 2016, with 138 students, through survey that evaluated the quality of life (WHOQOL-BREF) and the demographic and educational characteristics during the course. The results demonstrated that the averages obtained in all domains (Physical, Psychological, Social relations, Environment and Self Evaluation of quality of life) suggest a good quality of life. The physical domain tested $59,26 \pm 14,93$, the psychological $61,78 \pm 16,02$, the social relations $66,75 \pm 19,58$, the environment $57,60 \pm 16,09$ and the self-evaluation of quality of life $67,18 \pm 19,18$.

KEYWORDS: Quality of life. WHOQOL. Health. Nursing Student.

INTRODUÇÃO

A expressão Qualidade de Vida (QV) passou a ser entendida como subjetiva ou percebida, na década de 1960 que, influenciada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), diz que a saúde não é só ausência de doença e sim um conjunto de fatores, como um bem-estar físico, mental e social. O conceito ampliou-se além da significação do crescimento econômico, procurando envolver os múltiplos aspectos do desenvolvimento social. A percepção individual do estado de saúde (subjetividade), de uma forma geral tem sido avaliada em grandes domínios ou dimensões da vida (CAMPOLINA; CICONELLI, 2006).

Este constructo foi empregado pela primeira vez pelo ex-presidente dos Estados Unidos, Lyndon Johnson, em 1964. Na época afirmou que o desenvolvimento da nação não poderia ser mensurado por meio do balanço bancário, mas sim pela qualidade de vida proporcionada às pessoas. Ao longo do tempo, a QV pode mudar em algumas áreas da vida ou de forma global. Essa expressão tão debatida entre os pesquisadores de diferentes áreas e que vem ocupando cada vez mais espaço na sociedade e nas políticas públicas, contudo, não possui uma definição universal (BAMPI et al., 2013).

Inicialmente, os indicadores sociais eram confundidos com QV, por mensurarem apenas aspectos objetivos da vida como níveis de escolaridade e econômico. No entanto, evidenciou-se a necessidade de inclusão dos aspectos subjetivos, tais como: emprego, renda, moradia e outros, pois a satisfação pessoal frente a um aspecto objetivo da vida está condicionada às expectativas e ao plano de vida de cada pessoa. O conceito de QV é subjetivo e multidimensional. Além disso, sofre influência dos fatores relacionados à educação, à economia e aos aspectos socioculturais (ARRONQUI et al., 2011).

Segundo Campos e Neto (2008) afirmam que QV é uma medida de desfecho que tem sido constantemente utilizada por clínicos, pesquisadores, economistas, administradores e políticos. Não é um conceito novo, mas tem crescido sua importância por uma série de razões.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a QV é “a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos

quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (WHOQOL, 1998).

Dentre as formas de aferição da QV, existe o WHOQOL – 100, um questionário criado por um grupo de trabalho da OMS, o *World Health Organization Quality of Life* (WHOQOL), que foi desenvolvido pela necessidade de ser construído um instrumento transcultural para uso internacional. O WHOQOL-100 é composto por 100 questões. No entanto, devido à demanda por um instrumento que utilizasse pouco tempo para ser aplicado, foi desenvolvida uma versão abreviada, o WHOQOL - BREF, com 26 questões (WHOQOL, 1998).

Quando se fala em questões relacionadas à QV, há uma certa preocupação, pois vem de um movimento dentro das ciências humanas e biológicas que busca valorizar alguns critérios mais amplos que o controle de sintomas, o aumento da expectativa de vida ou a diminuição da mortalidade. Assim, a abordagem de QV, por muitos autores, como sinônimo de saúde, e por outros mais abrangentes, em que um dos aspectos mais considerados seria as condições de saúde (PEREIRA; TEXEIRA; SANTOS, 2012).

Há uma relação muito forte sobre o conceito de saúde, em questão de ter ou não QV, pois ela abrange muitos aspectos, desde saneamento básico, moradia, acesso a hospitais e até mesmo o ambiente de trabalho onde convive o indivíduo. Com isso a saúde não deve ser definida como ausência de doença apenas. Assim, QV significa com mais proximidade a satisfação do cidadão em relação ao seu estilo de vida (COSTA; SILVA, 2007).

Desde a década de 1980, a QV do estudante universitário tem merecido atenção no cenário acadêmico internacional, mas só recentemente começaram a surgir pesquisas sobre o assunto no Brasil. Tal preocupação decorre do fato de que a esse grupo caberá futuramente o cuidado com a saúde da população (PARO; BITTENCOURT, 2013).

Segundo Saupé et al. (2004) em um estudo entende-se que o Acadêmico de Enfermagem (AE) é um ser humano que escolheu ter uma opção de vida de cuidar e ajudar outros seres humanos a nascer e viver de forma saudável, a superar agravos à sua saúde, a conviver com limitações e encontrar um significado nessa experiência, e a morrerem com dignidade. E que, preparando-se para realizar as várias ações que integram esse trabalho, com competência técnica, dialógica e política, enfrenta situações de sofrimento que podem contribuir tanto para seu processo de humanização, quanto para a banalização das mesmas.

Estudo sobre QV de estudantes de enfermagem mostra que os universitários experimentam vivências promotoras e não promotoras da QV. Vivências promotoras seriam as atividades extracurriculares, a relação professor-aluno e as relações entre os colegas, e as experiências não promotoras a falta de acolhimento dos professores e enfermeiros de campo, a pouca integração entre equipe e alunos de outros cursos e a carga horária excessiva para o aluno trabalhador (PARO; BITTENCOURT, 2013).

Atualmente mais pesquisas estão focando a QV dos estudantes de graduação sobre fatores presentes no cotidiano do processo de ensino-aprendizagem com repercussões na saúde desses estudantes, devido ao forte estresse e pressão, que muitos já chegam ao meio acadêmico, pelo processo a que foram submetidos para ingresso no nível superior, apresentando uma série de expectativas e aspirações relacionados ao momento que estão vivenciando como universitários (ARAÚJO et al., 2014).

Neste sentido, o presente estudo teve por objetivo investigar a QV dos acadêmicos de enfermagem de um centro universitário privado do Distrito Federal.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, descritivo, que utilizou dados quantitativos, para avaliar a qualidade de vida; realizado entre março e maio de 2016. A amostra pesquisada foi composta pelos acadêmicos de Enfermagem da Faculdade UniCEUB, Asa Norte, de ambos os sexos, abrangendo todos os semestres do período matutino.

Os dados foram coletados por meio de dois questionários. O primeiro, que procurou mensurar a qualidade de vida, foi o World Health Organization Quality of Life-Bref (WHOQOL-BREF), traduzido e validado para o português. Este questionário é composto por 26 questões relacionando quatro domínios (Físico, Psicológico, Relações Sociais, Meio Ambiente e Auto avaliação de QV). E o segundo verificou as características socioeconômicas, demográficas e trabalhistas dos acadêmicos de Enfermagem, tais como: faixa etária, cor, estado civil, com quem mora, se trabalha, quantas horas trabalha por semana, qual preferência de horário de estudo, etc.

Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e a pesquisa acompanhou os preceitos constantes na Resolução nº 466/12 da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa, com aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa do UniCEUB sob protocolo nº 52871616.2.0000.0023.

Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva, onde foram calculadas médias, desvios padrões e proporções. A qualidade de vida foi mensurada por meio do questionário de qualidade de vida, denominado WHOQOL-BREF (WHO). Os dados socioeconômicos, demográficos e educacionais foram coletados por meio de instrumento elaborado pelo autor. Para os dados do WHOQOL-BREF, foram calculados os domínios e o escore total.

As médias dos escores foram calculadas em Escores Bruto (EB) sendo determinados em uma escala de 4 a 20. Nesta escala, quanto maior o valor, maior a QV no domínio. Posteriormente, os escores foram transformados (Escore Transformado – ET) e convertidos em um intervalo de 0 a 100, no qual valores até 25 significam maior impacto negativo dos domínios sobre a QV; de 25 a 50 impacto negativo mediano dos domínios; de 50 a 75, pouco impacto negativo dos domínios; de 75 a 100 ausência de impacto negativo dos domínios.

A construção do banco de dados assim como a realização da estatística descritiva e dos cálculos dos escores foi realizada a partir do aplicativo Microsoft Excel® e analisada por meio do pacote estatístico Statistical Packages For The Social Sciences (SPSS®), versão 20.0.

RESULTADO E DISCUSSÃO

Participaram do presente estudo 138 acadêmicos de Enfermagem do período matutino da Faculdade UniCEUB. Houve recusa de poucos alunos, por não se interessarem em participar da pesquisa.

Na tabela 1 é possível observar variáveis socioeconômicas e demográficas dos acadêmicos de enfermagem avaliados tais como: sexo, faixa etária, se tem filhos, se trabalha, quantas horas por dia estuda, se a alimentação é saudável, se pratica exercício físico, etc.

Tabela 1 - Distribuição das variáveis investigadas com relação aos acadêmicos de Enfermagem da faculdade UniCEUB, 2016 (n=138).

Variável	N	%
Sexo		
• Feminino	125	90,6
• Masculino	13	9,4
Faixa etária		
• Sem resposta	2	1,4
• 16 A 21	78	56,5
• 22 A 27	33	23,9
• 28 A 34	14	10,1
• 35 A 40	7	5,1
• 41 A 45	4	2,9
• 28 A 34	14	10,1
Cor/etnia		
• Branco	64	46,4
• Negro	6	4,3
• Pardo	68	49,3
Qual seu estado civil?		
• Sem resposta	1	0,7
• Casado	19	13,8
• Divorciado	2	1,4
• Solteiro	109	79,0
• Outros	7	5,1
Você tem filhos?		
• Sim	112	81,2
• Não	26	18,8
Qual meio de transporte você usa, para ir para a faculdade?		
• Carro	49	35,5
• Carro e ônibus	2	1,4
• Ônibus	64	46,4
• Outros	20	14,5
• Vai a pé	3	2,2

Continua

Tabela 1 - Distribuição das variáveis investigadas com relação aos acadêmicos de Enfermagem da faculdade UniCEUB, 2016 (n=138).

Variável	N	%
Quem mora com você?		
• Sem resposta	1	0,7
• Com amigos	3	2,2
• Outros parentes	32	23,2
• Pais	81	58,7
• Pais e outros parentes	17	12,3
• Sozinho	4	2,9
Você trabalha?		
• Sem resposta	1	0,7
• Não	93	67,4
• Sim	44	31,9
Quantas horas por semana?		
Sem resposta	98	71,0
• 10h/s	7	5,1
• 20h/s	10	7,2
• 30h/s	7	5,1
• 40h/s	16	11,6
Semestre atual?		
• 1º	39	28,3
• 2º	1	0,7
• 3º	23	16,7
• 4º	1	,7
• 5º	19	13,8
• 7º	25	18,1
• 8º	12	8,7
• 9º	5	3,6
• 10º	13	9,4
Você está satisfeito com seu curso?		
• Sem resposta	1	0,7
• Insatisfeito	6	4,3
• Moderadamente satisfeito	57	41,3
• Muito satisfeito	74	53,6
Você pratica algum exercício físico?		
• Não	89	64,5
• Sim	49	35,5
Você considera sua alimentação saudável?		
• Não	72	52,2
• Sim	66	47,8
Quantas horas você estuda ao dia?		
Sem respostas	5	3,62
• 0 a 2	46	33,33
• 3 a 5	59	42,75
• Maior que 6	28	20,29
Você prefere estudar em qual período?		
• Entre sete da manhã ao meio dia	76	55,1
• Meio dia a seis da tarde	25	18,1
• Seis da tarde a meia noite	37	26,8

Fonte: Produção dos autores do estudo, 2016.

Foi observada uma predominância do sexo feminino, sendo 90,6%. Segundo Oliveira, Mininel e Felli (2011) em acadêmicos do 8º semestre do curso de enfermagem, também houve um predomínio do sexo feminino de 92,31% e o sexo masculino de 7,69%.

Observou-se que estudantes entre 16 a 21 anos preponderaram, com 56,5% no presente estudo. Já para Almeida e Santos (2012) foi observado um predomínio da faixa etária entre 17 e 21 anos, totalizando com 82,69%.

O presente estudo mostrou que de acordo com o estado civil, observa-se que 79% encontram-se solteiros, enquanto 13,8% são casados e 1,4% divorciados. Já no trabalho de Alves (2010) foram observados que 70% encontram-se solteiros, 35% casados e 3% divorciados.

O estudo mostrou que a maioria, 81,2%, tem pelo menos um filho, o fato que pode influenciar a qualidade de vida dos estudantes.

Quanto à questão que interrogou sobre “você considera sua alimentação saudável”, encontramos o percentual de 47,8% que responderam que sua alimentação é saudável e 52,2% que não acham sua alimentação saudável.

Já na questão da prática de exercício, 64,5% referiram que não praticam exercício físico e 35,5% praticam. Podemos observar que há uma grande porcentagem em pessoas que não praticam nenhum exercício físico. Para Leite et al. (2011) que avaliou a Qualidade de vida de acadêmicos de Nutrição, a porcentagem de pessoa que praticam exercício físico é de 66,9% e as que não praticam de 33,1%. Observamos então que em acadêmicos de Nutrição a maioria praticam exercícios físicos.

Segundo Santos e Knijnik, (2006) a prática de exercício “no aspecto psicossocial, pode-se obter um aumento da autoestima, alívio do estresse, queda da depressão, aumento do bem-estar, redução do isolamento social, melhora da autoconfiança, auto eficácia, redução dos riscos de ansiedade, melhora do autocontrole e melhora da autoimagem”.

Para investigar a QV dos acadêmicos de enfermagem em relação a cada domínio, foram calculados os escores médios, desvio padrão, valores máximos e mínimos desses domínios. A tabela 2 apresenta esses resultados.

Podemos observar na Tabela 2 que os escores médios apresentaram o menor valor correspondentes respectivamente a 57,60 e 67,18, ou seja, há pouco impacto negativo dos domínios, assim, percebemos que em média os acadêmicos apresentam

uma boa qualidade de vida. Todavia, foi observada uma elevada variabilidade, expressa por meio dos desvios padrões e dos valores mínimos e máximos, indicando que uma proporção dos estudantes apresenta um elevado impacto negativo sobre a qualidade de vida em todos os domínios.

Tabela 2 - Escore médio, desvio padrão (DP), valores mínimos e máximos dos escores dos domínios de qualidade de vida do WHOQOL-BREF dos acadêmicos de Enfermagem, da faculdade UniCEUB, 2016 (n= 138).

Domínios WHOQOL – BREF	Média ± DP	Máximo	Mínimo
FÍSICO	59,26 ± 14,93	100,00	10,71
PSICOLÓGICO	61,78 ± 16,02	91,66	15,00
RELAÇÕES SOCIAIS	66,75 ± 19,58	100,00	0,00
MEIO AMBIENTE	57,60 ± 16,09	100,00	18,75
AUTO AVALIAÇÃO DE QV	67,18 ± 19,18	100,00	12,50
TOTAL	60,79 ± 13,25	91,34	15,00

Verificou-se que entre os domínios, o de auto avaliação de qualidade de vida apresentou o maior escore médio (67,18, dp ± 19,18), seguido pelo domínio de relações sociais (66,75, dp ± 19,58), logo depois o psicológico (61,75, dp ± 16,02), continuando assim com o domínio físico (59,26, dp ± 14,93) e, com o menor escore o domínio do meio ambiente (57,18, dp ± 16,09).

No estudo apresentado por Paschoa, Zanei e Whitaker (2008) o qual avaliou Qualidade de vida dos trabalhadores de enfermagem de unidades de terapia intensiva, foram observados no domínio de Relações sociais (66,3 ± 18,0) valores semelhantes ao apresentado no presente estudo.

Para Campos, Maciel e Neto (2012) pode ser um impacto positivo para melhora da qualidade de vida da população em geral, a promoção de atividade física, bem como na prevenção e/ou tratamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Enfim, os estilos de vida dos indivíduos bem como o comportamento desses grupos sociais são fatos complexos e influenciados amplamente pelos aspectos socioeconômicos, cultural, ambiente físico e urbanístico, assim, fazendo-se necessárias intervenções intersetoriais do setor público, não apenas conscientizando a população de adotar hábitos de vida saudáveis, e sim possibilitando também a prática de atividades físicas de lazer.

Segundo Alves (2010) considerando os conceitos de qualidade de vida dados pelos acadêmicos de enfermagem, foram verificadas semelhanças entre os atributos conceituados por eles, podendo significar que independentemente do padrão social, há uma concordância sobre o que consideram essenciais para o seu bem viver.

Observando no trabalho de Martins et al. (2013) o valor médio do domínio psicológico de Enfermeiros da atenção primária à saúde de Brasília, foi de $70,21 \pm 15,32$. Nota-se uma elevação na média quando comparando com o presente estudo.

A falta de nível satisfatório de QV, em muitos casos, pode impactar na saúde mental, de forma negativa, além de causar dificuldades no processo de ensino aprendizagem e até abandono (CATUNDA; RUIZ, 2008).

Os resultados desse estudo, possibilita a discussão em defesa da necessidade de preparo dos futuros profissionais de saúde e dos docentes para o desenvolvimento do cuidado de si, como precedente da condição para o cuidar de outros (OLIVEIRA; CIAMPONE, 2007).

Assim Teixeira (2009) reforça o fato de que QV do ser humano tem sido preocupante, pois constitui em um compromisso pessoal da busca de uma vida saudável, particularmente entre os estudantes e profissionais da área da saúde.

Verifica-se que o WHOQOL – Bref parece demonstrar abrangência suficiente para representar a multidimensionalidade da qualidade de vida, até mesmo entre sujeitos que a priori não são portadores de qualquer problema de saúde e pelas correlações que foram observadas entre os diferentes domínios, mostra-se válido para medir o que se propõe fazer – a qualidade de vida (MARCONI et al., 2004).

CONCLUSÃO

Proporcionar uma boa qualidade de vida é o que precisamos hoje em dia, não podemos pensar só no bem-estar físico, devemos pensar também no social, ambiental e psicológico, como um todo para termos uma boa qualidade de vida.

Evidencia-se na análise do conjunto dos dados apresentados que, os acadêmicos de Enfermagem tiveram em média um baixo impacto negativo sobre a qualidade de vida em todos os domínios, conforme o questionário do WHOQOL – bref, embora, dada a elevada dispersão, não se pode desconsiderar que alguns alunos apresentem um elevado impacto negativo sobre a qualidade de vida.

Sugere-se a realização de novos estudos a fim de identificar os fatores que interferem na qualidade de vida dos acadêmicos de Enfermagem e verificar seu impacto nesta fase de vida.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, P. F.; SANTO, F. H. E. Qualidade de vida: um estudo com ingressantes do curso de graduação em enfermagem e licenciatura. **Revista de pesquisa: cuidado é fundamental online**. v. 4, n. 1, p. 2647-2653. jan./mar. 2012.

ALVES, E. F. Qualidade de vida de estudantes de enfermagem de uma faculdade privada. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, Ponta Grossa, v. 2, n. 2, p. 23-30, jul./dez. 2010.

ARAÚJO, M. A. N, et al. Qualidade de vida de estudantes de enfermagem. **Revista Rene**, Mato Grosso do Sul, v. 15, n. 6, p. 990-997, nov. /dez. 2014.

ARRONQUI, G. V.; LACAVA, R. M. V. B.; MAGALHÃES, S. M. F.; GOLMAN, R. E. Percepção de graduandos de enfermagem sobre sua qualidade de vida. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 24, n. 6, p. 762-765, jun. 2011.

BAMPI, L. N. S. et al. Percepção sobre qualidade de vida de estudantes de graduação em enfermagem. **Revista Gaúcha Enfermagem**, Porto Alegre, v. 34, n. 2, p. 125-132, jun. 2013.

CAMPOLINA, A.G.; CICONELLI, R. M. Qualidade de vida e medidas de utilidade: parâmetros clínicos para as tomadas de decisão em saúde. **Revista Panamericana de Salud Publica**, Washington, v. 19, n. 2, p. 128-136, feb. 2006 .

CAMPOS, M. O.; NETO, J. F. R. Qualidade de vida: um instrumento para promoção de saúde. **Revista Baiana de Saúde Pública**, Salvador, v. 32, n.2, p.232-240, maio/ago. 2008.

CAMPOS, M. O.; MACIEL, M. G.; NETO, J. F. R. Atividade física insuficiente: fatores associados e qualidade de vida. **Revista Brasileira de Atividade Física de Saúde**, Belo Horizonte, v. 17, n. 6, p. 562-572, nov./dez. 2012.

CATUNDA, M. A. P.; RUIZ, V. M. Qualidade de vida de universitários. **Revista Pensamento Plural**, São João da Boa Vista, v.2, n.1, p. 22-31. jun. 2008.

COSTA, M. S.; SILVA, M. J. Qualidade de Vida e Trabalho: O que pensam os enfermeiros da Rede Básica de Saúde. **Revista Enfermagem UERJ**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 2, p. 236-241, abr./jun. 2007.

MARCONI, E. C.; GOMES, M. R. R.; AVOGLIA, H. R.C.; BASTOS, I. Qualidade de vida entre universitárias: Estudos preliminares com o WHOQOL Bref. **Boletim Academia Paulista de Psicologia**, São Paulo, v. 24, n. 3, p. 47-57, set./dez. 2004.

MARTINS, M. B. et al. Qualidade de vida dos enfermeiros da atenção primária à saúde de Brasília – DF. **Revista Eletrônica Gestão & Saúde**. Brasília, v. 04, n. 02, p.293-302, maio/ago. 2013.

OLIVEIRA, B. M.; MININEL, V. A.; FELLI, V. E. V. Qualidade de vida de graduandos de enfermagem. **Revista Brasileira de enfermagem**. v.64, n.1. Brasília. jan./fev. 2011.

OLIVEIRA, R. A.; CIAMPONE, M. H. T. Qualidade de vida de estudantes de enfermagem: a construção de um processo e intervenções. **Revista Escola Enfermagem USP**, São Paulo, v. 42, n. 1, p. 57-65, fev. 2008.

PARO, C. A.; BITTENCOURT, Z. Z. L. C. Qualidade de vida de graduandos da área da saúde. **Revista Brasileira de Educação medicina**, Rio de Janeiro, v. 37, n. 3, p. 365-375, set. 2013.

PEREIRA, E. F.; TEIXEIRA, C. S.; SANTOS, A. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. **Revista Brasileira Educação Física Esporte**, São Paulo, v.26, n.2, p.241-250, abr./jun. 2012.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária1 adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 5, n. 1, p. 23-34, jan./abr. 2006.

SAUPE, R. et al. Qualidade de vida dos acadêmicos de enfermagem. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 12, n. 4, p. 636-642, ago. 2004.

TEIXEIRA, R. C. **Qualidade de vida e eficácia adaptativa em estudantes universitários**. Dissertação (Mestrado) em psicologia da saúde. 55f. Universidade Metodista de São Paulo. 2009.

The WHOQOL Group. Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF. Quality of Life Assesment. **Psychological Medicine**, London, v.28, p. 551-558, may 1998.

ANEXO A

WHOQOL – BREF ABREVIADO

Instruções

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

Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as **duas últimas semanas**. Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:

	NADA	MUITO POUCO	MÉDIO	MUITO	COMPLETAMENTE
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

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

	NADA	MUITO POUCO	MÉDIO	MUITO	COMPLETAMENTE
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

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

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

		MUITO RUIM	RUIM	NEM RUIM NEM BOA	BOA	MUITO BOA
1	Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5

		MUITO INSATISFEITO	INSATISFEITO	NEM SATISFEITO NEM INSATISFEITO	SATISFEITO	MUITO SATISFEITO
2	Quão satisfeito (a) você está com a sua saúde?	1	2	3	4	5

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

		NADA	MUITO POUCO	MAIS OU MENOS	BASTANTE	EXTREMAMENTE
3	Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	1	2	3	4	5
4	O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1	2	3	4	5
5	O quanto você aproveita a vida?	1	2	3	4	5
6	Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7	O quanto você consegue se concentrar?	1	2	3	4	5
8	Quão seguro (a) você se sente em sua vida diária?	1	2	3	4	5
9	Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	1	2	3	4	5

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

		NADA	MUITO POUCO	MÉDIO	MUITO	COMPLETAMENTE
10	Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
11	Você é capaz de aceitar sua aparência física?	1	2	3	4	5
12	Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5
13	Quão disponíveis para você estão as	1	2	3	4	5

	informações que precisa no seu dia-a-dia?					
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	1	2	3	4	5

	do local onde mora?					
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 freqüência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5

Alguém lhe ajudou a preencher este questionário?.....

Quanto tempo você levou para preencher este questionário?.....

Você tem algum comentário sobre o questionário?

OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO

APÊNDICE A

Questionário sobre Dados Socioeconômicos, Demográficos e Educacionais

- 1- Qual sua idade: _____
- 2- Sexo: feminino masculino
- 3- Cor/etnia: negro branco pardo
- 4- Qual seu estado civil? solteiro casado divorciado
- 5- Você tem filhos? Sim; Não. Se sim, quantos?
- 6- Qual meio de transporte você usa para ir para a faculdade? carro
 ônibus vai a pé outros
- 6- Quem mora com você? Marque quantas alternativas quiser.
 pais outros parentes com amigos sozinho
- 7- Quantas pessoas moram em sua casa, incluindo você? _____
- 8- Você trabalha? Sim Não
- 9- Se a resposta anterior foi sim, quantas horas por semana? 10h/s (
 20h/s 30h/s 40h/s 60h/s
- 10- Semestre atual? _____
- 11- Você está satisfeito com o seu curso? Muito satisfeito;
moderadamente satisfeito; insatisfeito
- 12- Você pratica algum exercício físico regularmente? Sim Não
- 13- Você considera sua alimentação saudável? Sim Não
- 14- Quantas horas você estuda ao dia? 0 a 2 3 a 5 > 6
- 15- Você prefere estudar em que período? entre sete da manhã e meio
dia; meio dia e seis da tarde; seis da tarde a meia noite.