



UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE PALMAS
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENSINO EM CIÊNCIAS E SAÚDE

PRISCILLA RODRIGUES CAMINHA CARNEIRO

**ADAPTAÇÃO ACADÊMICA E QUALIDADE DE VIDA DE ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19**

PALMAS – TO
2022

PRISCILLA RODRIGUES CAMINHA CARNEIRO

**ADAPTAÇÃO ACADÊMICA E QUALIDADE DE VIDA DE ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Ensino em Ciências e Saúde como requisito parcial a obtenção do título de mestre em Ensino em Ciências e Saúde pela Universidade Federal do Tocantins.
Orientador: Professor Doutor Ladislau Ribeiro do Nascimento

PALMAS – TO
2022

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins

- C289a Carneiro, Priscilla Rodrigues Caminha.
Adaptação acadêmica e qualidade de vida de estudantes universitários durante a pandemia de covid-19. / Priscilla Rodrigues Caminha Carneiro. – Palmas, TO, 2022.
108 f.

Dissertação (Mestrado Acadêmico) - Universidade Federal do Tocantins – Câmpus Universitário de Palmas - Curso de Pós-Graduação (Mestrado) em Ensino em Ciências e Saúde, 2022.
Orientador: Ladislau Ribeiro Nascimento

1. Qualidade de Vida. 2. Universidades. 3. Infecções por Coronavírus. 4. Adaptação Psicológica. I. Título

CDD 372.35

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

Elaborado pelo sistema de geração automática de ficha catalográfica da UFT com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

PRISCILLA RODRIGUES CAMINHA CARNEIRO

ADAPTAÇÃO ACADÊMICA E QUALIDADE DE VIDA DE ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

FOLHA DE APROVAÇÃO

- Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação Mestrado Ensino em Ciências e Saúde como requisito para obtenção do título de Mestre em Ensino em Ciências e Saúde, aprovada em sua forma final pelo orientador e pela Banca examinadora.

Aprovada em: 10/03/2022

Banca Examinadora:



Professor Doutor Ladislau Ribeiro Nascimento – UFT (Orientador)



Professora Doutora Margarete Carréra Bittencourt - UEPA (Examinadora)



Professor Fernando Rodrigues Peixoto Quaresma - UFT (Examinador)

Esta obra é dedicada:

Aos meus pais pelo amor incondicional. Ao meu esposo pelo amor e constante incentivo. Aos meus filhos. Ao meu irmão por todo apoio e incentivo que foram fundamentais. Aos meus familiares que oram e torcem pelo meu sucesso. E especialmente aos universitários que se dispuseram e futuros universitários.

Você tem que treinar seu cérebro para ser positivo, assim como você treina seu corpo. A felicidade se espalha. Felicidade não é a crença de que não precisamos mudar, é a percepção de que podemos.

Shawn Achor

AGRADECIMENTOS

Os sentimentos são os melhores, em especial gratidão e esperança, que mesmo diante de tantas incertezas, medo da pandemia, as universidades promovam espaços de bem-estar e felicidade para que alcancem o mais alto nível de potencial e que as instituições consigam cumprir o seu papel que é devolver para sociedade além de profissionais com o conhecimento técnico e científico, pessoas saudáveis e felizes.

Agradeço em primeiro lugar a Deus, sem Ele nada seria possível.

Ao meu esposo Elcio Pereira Carneiro Júnior, pelo carinho, por cuidar de mim, de nós e dos nossos filhos. Por tornar essa caminhada mais tranquila. Você é a melhor parte de mim. Amo você! Aos meus filhos, Penélope Caminha Carneiro (6 anos) e Enrico Caminha Carneiro (2 anos) vocês são o motivo da minha inesgotável persistência por um mundo mais justo. Aos meus pais, Edilson Ferreira Caminha *in memoriam* e Madalena Rodrigues de Brito pelo exemplo de integridade, coragem e força e por todo investimento de amor incondicional e por todo o empenho empregado em minha formação educacional e ao meu irmão Anderson Rodrigues Caminha pelo amor e apoio incondicional em especial suas contribuições com a tecnologia da informação. Amo vocês!

Minha imensa gratidão a minha rede de apoio, que sempre esteve comigo em especialmente nos desafios. Ao meu tio Alan Caminha e a tia Ceres Rezende, pela cordialidade e hospitalidade com qual sempre me recebiam semanalmente em Palmas – TO, agradeço minha tia Delha, que esteve comigo no dia prova objetiva do deste programa de pós graduação cuidando do meu bebê enquanto eu fazia a prova, ao meu primo Bruno Menezes por me levar para Palmas quando meu esposo não podia me levar.

E as minhas queridas Lays e Rosana, a primeira por vigiar e zelar tão bem dos meus filhos e a segunda por cuidar tão bem da minha casa e por tornar tudo especialmente confortável e aconchegante, são meus braços e minha pernas, vocês são minha rede de apoio.

Ao professor Dr. José Lauro Martins, do Programa de Pós Graduação em Ensino em Ciência e Saúde da Universidade Federal do Tocantins – UFT, pela orientação no início das minhas pesquisas, por todo o conhecimento compartilhado em aulas, mas principalmente pela acolhida desde do início da pós-graduação.

Ao professor Dr. Ladislau Ribeiro Nascimento, pelas orientações e diálogos sempre frutíferos e motivacionais e toda a significativa contribuição em minha formação acadêmica nos últimos anos sob sua orientação que permitiu a realização deste trabalho e principalmente sua sensibilidade quando foi necessário prorrogar minha defesa, por motivos pessoais.

A professora Dra. Erika da Silva Maciel, por seu exemplo de força e defesa do sistema educacional público de qualidade na construção da emancipação humana, tenho muito orgulho de dizer que fui sua aluna.

Ao professor Dr. Fernando Rodrigues Peixoto Quaresma por sua orientação durante a qualificação e submissão ao comitê de ética, e pelas louváveis indicações de autores, textos e acréscimos significativos a dissertação.

Agradeço de forma muito especial, à professora Dra. Margarete Carréra Bittencourt por aceitar fazer parte da banca e por suas consideráveis contribuições na fase de qualificação, momento definitivo do mestrado, pela amizade e respeito mútuo.

Aos familiares, amigos, em especial os companheiros de curso Andressa, Jeremias, Raiane, Ana, Paulyne, Zaylla, Tatiana e Wesquisley pelas caronas, pelas risadas e pelo companheirismo. Aos professores e demais funcionários do Programa de Pós-graduação em Ensino em Ciências e Saúde da Universidade Federal do Tocantins – UFT - Campus Palmas-TO. Em tempo agradeço ainda à Patrícia Oliveira dos Santos Almeida por sua amizade, cuidado, atenção desde ensino fundamental. A amiga e prima Shymênia Pereira Miranda, pelo exemplo de pessoa e de profissional que é, pela amizade e pelos valiosos ensinamentos e ao meu amigo George pela parceria e apoio de sempre.

Aos demais que aqui não foram citados, obrigado pela contribuição de forma direta ou indireta neste meu processo de crescimento e no companheirismo durante esse longo caminho.

RESUMO

Introdução: O ingresso no ensino superior é uma importante etapa da vida e considerada uma realização por muitos. Entretanto, esse período é marcado por diversas mudanças que impactam a autopercepção do estudante e influenciam a tomada de decisão. Fatores sociais, econômicos, psicológicos e cognitivos estão suscetíveis a essas mudanças e influenciam o percurso do estudante do ensino superior. Tendo em conta os diversos fatores intervenientes nesse processo, é necessário compreender como adaptação acadêmica e qualidade de vida dos estudantes foram afetadas, especialmente no período da pandemia da COVID-19. **Objetivo:** Avaliar a adaptação acadêmica e a qualidade de vida face à pandemia de COVID-19 de estudantes de graduação de uma Instituição de Ensino Superior (IES) pública. **Metodologia:** Realizou-se um estudo transversal, realizado com estudantes de graduação em Enfermagem, Educação Física, Matemática, Geografia, Letras, Pedagogia, Filosofia, Ciência Naturais/Química e Ciências Naturais/Biologia de uma IES pública do Estado do Pará. Para avaliar a adaptação acadêmica e a qualidade de vida, variáveis dependentes deste estudo, foram utilizados o Questionário de Vivências Acadêmicas reduzido (QVA-r) e o *Medical Outcomes Study 36 – Item Short – Form Health Survey* (SF-36). **Resultados:** Participaram do estudo 89 estudantes de graduação, com predominância de indivíduos do sexo feminino (73%), solteiras (88,8%), pardas (56,6%) e que residiam com pais, cônjuges ou filhos (59,3%). Em média, os estudantes apresentaram bons escores nos domínios do QVA-r, sugerindo boa adaptação acadêmica (>3,00). Entretanto, no domínio estudo, os estudantes apresentaram baixa adaptação acadêmica. Com relação a qualidade de vida, em cinco das oito dimensões os estudantes apresentaram boa qualidade de vida (>50), entretanto, as dimensões vitalidade, aspecto emocional e saúde mental apresentaram resultados inferiores. Foram fatores associados à adaptação acadêmica a moradia, do curso – com destaque para os da saúde, da percepção de desempenho acadêmico, presença de bolsa estudantil, possuir boa relação professor-aluno, não pensar em desistir do curso, fatores estressores vivenciados durante a graduação, prática de esportes, consumir notícias sobre a pandemia, manter socialização à distância e se sentir inseguro no contexto pandêmico. Foram fatores associados à qualidade de vida sexo, curso, percepção do desempenho acadêmico, não pensar em desistir do curso, fatores estressores, prática de esportes, ausência de comorbidades e de transtornos mentais menores, acreditar que o coronavírus é perigoso, sentimento de insegurança com a pandemia e ter conhecido alguém que veio a óbito em decorrência da Covid. Há uma correlação negativa entre adaptação acadêmica e qualidade de vida com sentimentos negativos vivenciados no contexto pandêmico. Adaptação acadêmica e qualidade de vida possuem uma correlação positiva. **Conclusão:** O ensino superior está repleto de desafios vivenciados pelos estudantes. Fatores sociodemográficos, acadêmicos e psicossociais influenciam a adaptação do estudante ao ambiente acadêmico, bem como sua qualidade de vida. A elaboração de políticas públicas para apoio psicopedagógico do estudante é fundamental para evitar a desfechos indesejados na graduação.

Palavras-chave: Qualidade de Vida; Universidades; Infecções por Coronavírus; Adaptação Psicológica; Desempenho Acadêmico

ABSTRACT

Introduction: Entering higher education is an important stage of life and considered an achievement by many. However, this period is marked by several changes that impact the student's self-perception and influence decision-making. Social, economic, psychological and cognitive factors are susceptible to these changes and influence the course of higher education students. Understanding the various factors involved in this process, it is necessary to understand how academic adaptation and quality of life of students are affected, especially in the period of the COVID-19 pandemic. **Objective:** To evaluate the academic adaptation and quality of life in the face of the COVID-19 pandemic of undergraduate students from a public Higher Education Institution (HEI). **Methodology:** This is a cross-sectional study carried out with undergraduate students in Nursing, Physical Education, Mathematics, Geography, Literature, Pedagogy, Philosophy, Natural Sciences/Chemistry and Natural Sciences/Biology from a public HEI in the State of Pará. To assess academic adaptation and quality of life, dependent variables of this study, the Short Academic Experiences Questionnaire (QVA-r) and the Medical Outcomes Study 36 – Item Short – Form Health Survey (SF-36) were used. **Results:** Eighty-nine undergraduate students participated in the study, predominantly female (73%), single (88.8%), brown (56.6%) and living with parents, spouses or children (59.3 %). On average, students had good scores in the QVA-r domains, suggesting good academic adaptation (>3.00). However, in the study domain, students showed low academic adaptation. Regarding quality of life, in five of the eight dimensions the students presented good quality of life (>50), however, the dimensions vitality, emotional aspect and mental health presented lower results. Factors associated with academic adaptation to housing, course - with emphasis on health, perception of academic performance, presence of student scholarship, having a good teacher-student relationship, not thinking about dropping out of the course, stressors experienced during graduation, playing sports, consuming news about the pandemic, socializing at a distance and feeling insecure in the pandemic context. Factors associated with quality of life were sex, course, perception of academic performance, not thinking about dropping out of the course, stressor factors, practicing sports, absence of comorbidities and minor mental disorders, believing that the coronavirus is dangerous, feeling of insecurity with the pandemic and having met someone who died as a result of Covid. There is a negative correlation between academic adaptation and quality of life with negative feelings experienced in the pandemic context. Academic adaptation and quality of life have a positive correlation. **Conclusion:** Higher education is full of challenges experienced by students. Sociodemographic, academic and psychosocial factors influence the student's adaptation to the academic environment, as well as their quality of life. The elaboration of public policies for the psychopedagogical support of the student is essential to avoid unwanted outcomes in undergraduate studies.

Keywords: Quality of Life; Universities; Coronavirus Infections; Psychological Adaptation; Academic Performance

LISTA DE ILUSTRAÇÃO

Quadro 1 – Dimensões do Questionário de Vivências Acadêmicas Reduzido (QVA-R).....	35
--	----

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Características sociodemográficas e acadêmicas de estudantes de graduação de uma IES pública, Pará, Brasil, 2021.	40
Tabela 2 - Percepção da saúde e fatores relacionados à pandemia de estudantes de graduação de uma IES pública, Pará, Brasil, 2021.	42
Tabela 3 - Escores dos instrumentos QVA-r e SF-36 e suas respectivas dimensões/domínios, Pará, Brasil, 2021.	43
Tabela 4 - Fatores sociodemográficos e acadêmicos associados à adaptação acadêmica e qualidade de vida em estudantes de graduação de uma IES pública, Pará, Brasil, 2021.	44
Tabela 5 - Fatores relacionados à percepção da saúde e à pandemia associados à adaptação acadêmica e qualidade de vida em estudantes de graduação de uma IES pública, Pará, Brasil, 2021.	45
Tabela 6 - Correlação entre os sentimentos vivenciados pelos estudantes e a adaptação acadêmica (QVA-r) e a qualidade de vida (SF-36) vivenciada pelos estudantes de graduação de uma IES pública, Pará, Brasil, 2021.	47

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CEP	Comitê De Ética Com Pesquisa Com Seres Humanos
OMS	Organização Mundial De Saúde
QV	Qualidade De Vida
WHO	World Health Organization
WHOQOL	World Health Organization Quality of Life
UFT	Universidade Federal do Tocantins
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
UEPA	Universidade do Estado do Pará
QVA-r	Questionário de Vivências Acadêmicas
SF-36	Medical Outcomes Study 36-Item Short-Form Health Survey
COVID-19	Doença causada pelo vírus SARS-CoV-2 e é uma abreviação de Corona Vírus Disease (“doença causada pelo vírus Corona”, em tradução literal do inglês).
FIES	Financiamento ao Estudante do Ensino Superior
Prouni	Programa Universidade para Todos
TICs	Tecnologias da Informação e Comunicação
EAD	Ensino à Distância
VMI	Ventilação Mecânica Invasiva
NAE	Núcleo de Assistência Estudantil
NAS	Núcleo de Apoio ao Servidor
SAPP	Serviço de Apoio Psicológico e Pedagógico
UNB	Universidade de Brasília
UNICAMP	Universidade Estadual de Campinas
QVT	Qualidade de Vida no Trabalho

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	15
3. REVISÃO DA LITERATURA	21
3.1 PANDEMIA DA COVID-19	21
3.2 FELICIDADE E BEM-ESTAR ACADÊMICO	23
3.3 INFLUÊNCIA DA FAMÍLIA NO SUCESSO ACADÊMICO	24
3.4 O PAPEL DAS INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR	27
3.5 QUALIDADE DE VIDA DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS	32
3.6 VIVÊNCIAS ACADÊMICAS NO ENSINO SUPERIOR	33
4. METODOLOGIA	36
4.1 TIPO DE ESTUDO	36
4.2 AMOSTRA E PROCESSO DE AMOSTRAGEM	36
4.3 LOCAL E PERÍODO DO ESTUDO	37
4.4 CRITÉRIOS DE ELEGIBILIDADE	37
4.5 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS	37
4.6 VARIÁVEIS DO ESTUDO	39
4.7 PROCEDIMENTOS PARA A COLETA DE DADOS	39
4.8 ANÁLISE DE DADOS	40
4.9 ASPECTOS ÉTICOS	40
5. RESULTADOS	42
5.1 PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO E ACADÊMICO DOS ESTUDANTES	42
5.2 PERCEPÇÃO DA SAÚDE E FATORES RELACIONADOS À PANDEMIA	43
5.3 ADAPTAÇÃO ACADÊMICA E QUALIDADE DE VIDA	45
5.4 FATORES ASSOCIADOS À ADAPTAÇÃO ACADÊMICA E À QUALIDADE DE VIDA	45
5.4.1 <i>Fatores sociodemográficos e acadêmicos</i>	46
5.4.2 <i>Fatores relacionados à percepção da saúde e à pandemia</i>	47
5.5 SENTIMENTOS VIVENCIADOS NA PANDEMIA E SUA RELAÇÃO COM A ADAPTAÇÃO ACADÊMICA E QUALIDADE DE VIDA	49
5.6 CORRELAÇÃO ENTRE ADAPTAÇÃO ACADÊMICA E QUALIDADE DE VIDA	49
6. DISCUSSÃO	51
6.1 LIMITAÇÕES DO ESTUDO	56

6.2 PROPOSTA DE INTERVENÇÃO	56
6.3 RECOMENDAÇÕES PARA ESTUDOS FUTUROS	59
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS	61
REFERÊNCIAS	62
APÊNDICES	71
ANEXOS	94

1. INTRODUÇÃO

O ingresso no ensino superior é uma importante etapa da vida e considerada uma realização por muitos. Entretanto, esse processo pode ser considerado estressor pois para alguns envolve a saída de casa, o distanciamento do ambiente familiar, a necessidade de estabelecimento de uma nova rede social, o aumento das responsabilidades acadêmicas, financeiras e pessoais. Em meio a esse turbilhão de incertezas, é notório que os acadêmicos estão à mercê de inúmeros fatores que podem se desencadear em aspectos positivos ou negativos no processo de aprendizagem.

Considerando que o processo de cognição está intrinsecamente relacionado com o aspecto emocional, os estudantes podem reagir positiva ou negativamente a esse processo de transição podendo afetar o desenvolvimento de competência requeridas em cada curso. Em decorrência, pode vir a contribuir significativamente como limitante da aprendizagem, visto que a mente emocional guarda uma imensidão de sensações, dispara hormônios que facilitam ou dificultam a aprendizagem e influenciam na vontade de aprender (ARTERO, 2012).

Portanto, o sucesso acadêmico e a conclusão do curso infelizmente são prerrogativas que nem todos os estudantes conseguem atingir, o que pode se dever a diversos motivos (CABRERA et al., 2006;).

Ao entrar no mundo universitário, as demandas decorrentes da nova realidade exigem que o jovem enfrente inúmeros desafios tais como à construção de sua carreira futura, desenvolvendo habilidades técnicas e pessoais para passar pelas transições entre os estudos e o trabalho (MONTEIRO; ALMEIDA, 2015). Nesse contexto, a qualidade da transição para o ensino superior depende tanto do desenvolvimento psicossocial dos alunos, como da oferta de mecanismos de apoio por parte das respectivas instituições de ensino (CUNHA; CARRILHO, 2005).

As situações de estresse, as quais os acadêmicos estão expostos, podem levar a uma diminuição da qualidade de vida, refletindo-se na saúde física e psicológica desses futuros profissionais bem como impactar sua adaptação acadêmica e implicar em reprovações acadêmicas ou evasão do curso pretendido.

A qualidade de vida, compreendida como *“percepção individual de sua posição na vida no contexto da cultura e sistemas de valores em que eles vivem e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”* (WHOQOL GROUP, 1995, p. 1405), se aplica a diversos contextos e fases da vida, com variações do instrumento utilizadas para populações

específicas. Não obstante, a qualidade de vida no contexto universitário tem sido timidamente explorada por estudos nacionais e internacionais, porém, demanda maiores investigações sobre o impacto da pandemia da COVID-19.

Em virtude da atual emergência global declarada pela Organização Mundial de Saúde devido a pandemia causada pelo coronavírus SARS-CoV-2 – vírus respiratório responsável por provocar a COVID-19 (*Coronavirus Disease 2019*), ações profiláticas com foco em evitar o contágio foram deflagradas e implicaram em um período de isolamento social vivenciado no mundo todo.

As principais dificuldades dos estudantes da educação superior durante a pandemia, em escala global, são com o isolamento social, as questões financeiras, a conectividade à internet e, em geral, a situação de ansiedade relacionada à pandemia. Na Ibero-América, no entanto, a ordem das preocupações é um pouco diferente, a conectividade à internet, as questões financeiras e as dificuldades em manter um cronograma regular que, provavelmente, podem estar associadas a algumas formas de ensino e aprendizagem cuja autorregulação das aprendizagens não seja promovida pela escola (UNESCO, 2020)

Em 31 de dezembro de 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS) foi alertada sobre vários casos de pneumonia na cidade de Wuhan, província de Hubei, na República Popular da China. Uma semana depois, em 7 de janeiro de 2020, as autoridades chinesas confirmaram que haviam identificado um novo tipo de coronavírus¹ (OPAS, 2022).

Com o crescente número de infectados e mortes, o epicentro da doença foi modificando-se rapidamente, da China, para Itália, Espanha, e Reino Unido, sequencialmente, e nos meses de abril e maio, para os Estados Unidos da América (EUA), onde o número de casos superou todos os países (MOTA et al., 2021).

O primeiro estudo que demonstrou algumas manifestações clínicas desse vírus sobre o ser humano foi publicado em janeiro de 2020. Os sintomas comuns no início da doença foram febres, tosse e mialgia ou fadiga e os sintomas menos comuns foram produção de escarro, dor de cabeça, hemoptise e diarreia. As complicações incluíram síndrome do desconforto respiratório agudo, RNAemia, lesão cardíaca aguda e infecção secundária, dos pacientes que foram internados em UTI, 15% morreram (HUANG, 2020).

¹ Os coronavírus estão por toda parte. Eles são a segunda principal causa de resfriado comum (após rinovírus) e, até as últimas décadas, raramente causavam doenças mais graves em humanos do que o resfriado comum.

No Brasil, o primeiro caso da doença foi confirmado em fevereiro de 2020. A estratégia de contenção da propagação do SARS-CoV-2 foi pautada na busca e no isolamento dos casos confirmados e de seus contatos, como forma de evitar a transmissão do vírus de pessoa a pessoa, de modo sustentado (OPAS, 2021). O Brasil, em 28 de setembro 2020, atingiu 4.745.464 casos e 142.058 mortes, atrás apenas dos EUA (MOTA et al., 2021)

Em meio conflitos políticos e uma pandemia de desinformação, o iminente afrouxamento das medidas de isolamento colocou o país em situação de crise com aumento substancial de casos, colocando o Brasil em terceiro lugar com pouco mais de 26 milhões de casos confirmados (WHO, 2022). O resultado tal crise já tem reverberado em discussões sobre o país estar vivenciando uma sindemia com impactos socioeconômicos e culturais, aumentando a desigualdade entre classes sociais (FRONTEIRA et al., 2021).

Até o momento, não existem evidências científicas para recomendar qualquer tratamento da COVID-19 na fase precoce. Apesar de não existir tratamento aprovado pela *Food and Drug Administration* (FDA), em muitos países, os médicos estão prescrevendo diversas medicações sem comprovação científica (MOTA et al., 2021).

Pouco mais de um ano após o início da vacinação contra a Covid-19, o país apresenta uma nova alta de casos da doença em virtude da rápida proliferação da variante *Ômicron*², entretanto, com a certeza da efetividade do imunizante na redução de casos mais graves da doença e da mortalidade (LEONEL, 2022).

Tal cenário de incertezas tem que feito com que as Instituições de Ensino Superior (IES) continuem mantendo a maioria das atividades curriculares de forma remota em detrimento das presenciais, de forma evitar contágio.

Parece claro que em todo o mundo a cessação temporária das atividades presenciais das IES tem constituído enorme perturbação ao seu funcionamento. O impacto dessa interrupção é altamente variável e depende, em primeiro lugar, da capacidade de as IES permanecerem ativas em suas atividades acadêmicas e, em segundo lugar, de sua sustentabilidade financeira (UNESCO, 2020)

Sendo assim os estudantes tiveram que fazer um esforço para se adaptar ao que, para muitos deles, são novas formas de ensino e aprendizagem. A opção por soluções de continuidade das atividades de forma remota, implica em conectividade se deparando com a

² A variante ômicron altamente transmissível agora é responsável por metade das infecções por covid-19 no mundo. Mas a ômicron é um termo abrangente para várias linhagens intimamente relacionadas ao SARS-Cov-2, sendo a mais comum a linhagem BA.1.

realidade da baixa conectividade em residências de países renda baixa e média ao redor do mundo (UNESCO, 2020)

Isso implica em diversos cenários ainda pouco evidenciado nos estudos, com impactos para a saúde dos estudantes ainda pouco evidenciado pela literatura nacional e internacional.

Em um estudo realizado em Portugal com estudantes de uma IES, muitos foram forçados a abandonar os seus planos de estudos, tendo que regressar aos seus países de origem, identificaram-se dificuldades de adaptação aos novos métodos de ensino à distância, carências habitacionais e problemas de saúde mental, particularmente no caso das mulheres, mas não se sabe a forma como estas situações irão repercutir-se no desempenho escolar e na qualidade da formação acadêmica (IORIO et al., 2020).

Estudo recente realizado por Maia (2020) evidenciou aumento significativo de perturbação psicológica (ansiedade, depressão e estresse) entre os estudantes universitários no período pandêmico comparativamente a períodos normais.

Importante caracterizar que dentre os componentes do estilo de vida, as atividades físicas realizadas no âmbito do lazer ganham papel fundamental de cuidado a manutenção da saúde em tempos de distanciamento social e pandemia (TAVARES et al., 2020).

No campus pesquisado são ofertados os seguintes cursos: Enfermagem, Educação Física, Licenciatura Plena em Matemática, Letras - Língua Portuguesa, Ciências Naturais – Biologia e Química, Pedagogia, Filosofia e Geografia. Em virtude da ampla concorrência dos cursos ofertados no Campus da capital Belém-PA, a maioria dos alunos aprovados no Campus VII são oriundos da capital e das cidades que a circundam, refletindo assim na grande vulnerabilidade emocional e qualidade de vida dos universitários do referido campus, visto que estão distantes no mínimo 990km de seus familiares.

Diante do exposto, estudos que visem prevenção do adoecimento físico e mental dos estudantes e melhora na qualidade de vida são fundamentais para a formulação de políticas institucionais e programas de intervenção para este grupo populacional. Com base nessas justificativas, o objetivo deste estudo foi expor um conjunto de reflexões sobre a qualidade de vida, adaptação acadêmica e aspectos socioeconômicos de universitários relacionando com a atual pandemia de COVID-19.

Portanto o objetivo do estudo foi avaliar a adaptação acadêmica e a qualidade de vida face a pandemia de COVID-19 de estudantes de graduação de uma Instituição de Ensino Superior (IES) pública. Bem como, traçar perfil sociodemográfico dos estudantes nos diversos cursos ofertados; identificar a adaptação acadêmica e a qualidade de vida dos estudantes e seus

fatores associados; verificar a influência da pandemia da COVID-19 na adaptação acadêmica e qualidade de vida dos estudantes e verificar a correlação entre a qualidade de vida e adaptação acadêmica dos estudantes.

A ideia da referida pesquisa partiu dos anseios dos próprios acadêmicos, que durante as aulas relatavam apresentar sofrimento psíquico que se manifestavam mediante diferentes sintomas: absenteísmo, depressão, dependência química, melancolia, fobias e isolamento, sendo confirmado em pesquisa inicial realizada em sobre a qualidade de vida dos mesmos realizada em junho de 2019.

Diante da pandemia, surgiu a inquietação devido aumento das preocupações e tensões por parte dos discentes e conseqüentemente agravamento dos sintomas supracitados. A qualidade de vida e adaptação acadêmica dos estudantes devem ser tratadas com atenção, visto que impactos no período da graduação podem implicar em resultados negativos como reprovação e evasão, bem como implicar em maior permanência na graduação, refletindo em atraso na formação. Dada a importância desses impactos para sua atuação no mercado de trabalho posteriormente, vê-se a necessidade da realização de estudos com essa temática.

Sabendo-se que o ensino superior impõe ao estudante uma série de desafios como o estabelecimento de novos vínculos afetivos, a mudança na metodologia de estudo, a autonomia no processo de construção de novos saberes e, para uma expressiva parcela desses jovens, o distanciamento da família e de amigos, tais considerações deixam evidente o potencial estressor desta nova contingência que se agrava ainda mais face a pandemia de COVID-19. Por isso é de suma importância discutir sobre essa temática, surgindo o seguinte questionamento: *Qual a influência da pandemia de COVID-19 na adaptação acadêmica e qualidade de vida de estudantes universitários?*

Para responder a essa questão, foi lançada as seguintes hipóteses, com base nas variáveis:

H1 0: Não há diferenças entre a adaptação acadêmica e/ou qualidade de vida entre estudantes de diferentes áreas de conhecimento/cursos (nula)

H1': Há diferenças entre a adaptação acadêmica e/ou qualidade de vida entre estudantes de diferentes áreas de conhecimento/cursos (alternativa)

H2 0: Não há fatores associados à adaptação acadêmica e/ou qualidade de vida entre os estudantes (nula)

H2': Há fatores associados à adaptação acadêmica e/ou qualidade de vida entre os estudantes (alternativa)

3. REVISÃO DA LITERATURA

3.1 Pandemia da COVID-19

Pandemias como a de Covid-19 afetam pessoas no mundo inteiro, sem distinção de etnia, cultura, gênero ou nacionalidade, e momentos críticos como este têm grande potencial para desencadear sintomas psicológicos na população (LOBO, 2021).

Desde a emergência na China em dezembro de 2019, do novo coronavírus (SARS-CoV-2), responsável pela pandemia de COVID-19, a humanidade tem enfrentado uma grave crise sanitária em escala global. Novos e numerosos casos surgiram rapidamente em países asiáticos, tais como Tailândia, Japão, Coreia do Sul e Singapura, seguindo para a Europa e demais continentes, o que levou a Organização Mundial de Saúde (OMS) a decretar uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional, em 30 de janeiro de 2020 (WHO, 2020).

Em fevereiro de 2022, já são 378 milhões casos confirmados e 5,67 milhões de mortes no contexto mundial, enquanto no cenário brasileiro 25.426.744 casos confirmados e 627.138 óbitos. No Estado do Pará, 648.139 casos confirmados e 17.343 óbitos confirmados, sendo o primeiro estado da região norte com maior número de casos.

No sul do Estado do Pará, em Conceição do Araguaia - PA, local do presente estudo, o primeiro caso foi registrado em 13 de abril e hoje totaliza 5.509 casos confirmados e 111 óbitos por Covid-19 (SEMUS, 2022).

Os sintomas da COVID-19 podem aparecer em intervalo de dois a 14 dias após a exposição. O período médio de incubação é de, aproximadamente, 5,2 dias. A transmissibilidade dos pacientes infectados é, em média, de sete dias após o início dos sintomas. No entanto, a transmissão pode ocorrer mesmo sem o aparecimento de sinais e sintomas (PONTES, 2022)

Em estudo com 2.215 casos de UTI nos Estados Unidos da América (EUA), o tempo médio desde o início até a admissão na UTI foi de sete dias. Em coorte realizada no Brasil, houve a mesma média de dias para admissão na UTI, de forma que quase 80% de todas as admissões ocorreram nos primeiros cinco dias de internação. Para todos os casos graves, cerca de 40% foram admitidos em UTI, com 29% necessitando de Ventilação Mecânica Invasiva – VMI (PONTES et al., 2022)

A pandemia da COVID-19 tem posto em evidência não apenas a agudeza avassaladora da doença, mas as muitas camadas de vulnerabilidade, tais como desigualdade de acesso a

serviços de saúde e de proteção social, fragilização do cuidado de si e do coletivo em face de incontáveis problemas socioeconômicos como a precarização do trabalho e o desemprego (SEGATA, 2020).

Trouxe também um alerta sobre os baixos investimentos em saúde, pois mesmo países desenvolvidos enfrentaram a falta de insumos básicos, como equipamentos de proteção individual para profissionais de saúde, além dos impactos sociais e econômicos que medidas como o distanciamento social, o fechamento de fronteiras e a proibição de funcionamento de serviços não essenciais, trouxeram para alguns setores da indústria (PALÁCIO; TAKENAMI, 2020).

Além disso, foi instituída como ação de proteção e prevenção pessoal, o uso de máscaras faciais, lavagem das mãos com água e sabão, suspensão de todas as atividades de educação desde o jardim de infância até a universidade e a proibição de encontros que causam aglomerações de pessoas (TAVARES et al., 2020).

Tem-se aí o efeito da pandemia do COVID-19 na educação e seu impacto no ensino superior, efeito esse que a partir da Portaria 343/2020, as instituições tiveram que ingressar na realidade virtual, ingressar no mundo onde as Tecnologias da Informação e Comunicação - TICs promovam um ambiente de ensino inovador capazes de modificar um cenário pedagógico tradicional (BEZERRA, 2020).

As reações de medo e as preocupações da população podem ser acentuadas pelo excesso de informações, muitas vezes oriundas de fontes não confiáveis, pelas fake news e especulações da mídia e redes sociais. Dispor de informações fidedignas, transparentes e oportunas é vital para a adequada saúde mental da população (LOBO, 2021).

Altas prevalências de sintomas depressivos foram verificadas em diferentes países durante a pandemia de Covid-19: Itália 31 (67,3%), Austrália 23 (62%), Chipre 19 (48,1%), Brasil 13 (40,4%), China 11 (27,9%), Jordânia 25 (23,8%) e Turquia 28 (23,6%). Em relação a sintomas de ansiedade, níveis elevados foram verificados no Brasil 13 (52,6%), na Austrália 23 (50%), na Turquia 28 (45,1%), no Chipre 19 (41%), na China 11 (31,6%), na Itália 12 (23,2%) e na Jordânia 25 (13,1%) (LOBO, 2021).

Durante a pandemia, o envolvimento em experiências de lazer diminuiu para todos os grupos etários e que especialmente no contexto dos universitários o distanciamento social aumentou a “residencialização” e a “virtualização” do lazer, aumentando o comportamento sedentário devido a uma maior demanda de atividades online. (TAVARES et al., 2020).

Contudo, a quarentena é, muitas vezes, uma experiência desagradável para quem a experimenta, já que a distância dos entes queridos, o tédio, a incerteza sobre a real situação da doença e a perda de liberdade podem causar efeitos dramáticos (RODRIGUES et al., 2020).

3.2 Felicidade e bem-estar acadêmico

Qual o real significado de bem-estar? O que faz nossa vida melhor? Quais são os indicadores de qualidade de vida? Que aspectos determinam a nossa felicidade?

Antigamente, os cientistas acreditavam que a felicidade era quase totalmente hereditária (ditada por um “ponto de controle” geneticamente determinado). Mas, felizmente, eles descobriram que na verdade temos muito mais controle sobre o nosso próprio bem-estar emocional do que se costumava acreditar (ACHOR, 2015).

Através das respostas destes questionamentos a psicologia positiva surge objetivando articular uma visão mais clara das condições que promoveriam o bem-estar, dedicando-se a estudar os estados afetivos e as virtudes positivas, como a felicidade, a resiliência, o otimismo e a gratidão. Foi desenvolvida a partir da década de 1990 e investiga os sentimentos, as emoções, as instituições (como a família, escolas, comunidades e a sociedade em geral) e os comportamentos positivos que têm como finalidade a felicidade humana (CSIKSZENTMIHALYI, 2000).

Diener e Seligman (2002) realizaram um estudo com 222 estudantes universitários, divididos em 3 grupos: muito felizes, felicidade "média" e infelizes, que tinha como objetivos:

- (1) Examinar alguns fatores que parecem susceptíveis de influenciar alta felicidade;
- (2) Examinar os padrões de necessidade e suficiência, ou seja, para uma variável ser suficiente para a felicidade, todas as pessoas com aquela variável devem ser felizes e nenhuma pessoa infeliz deve ter essa variável (se X, sempre feliz). E para uma variável ser necessária à felicidade, todas as pessoas felizes devem ter essa variável (se feliz, então X). Foi possível analisar também a existência de variáveis necessárias e suficientes para a felicidade;
- (3) Examinar os humores e as emoções das pessoas felizes (DIENER; SELIGMAN, 2002, p. 211).

Como resultados, encontraram que o grupo de pessoas muito felizes podia lembrar de muito mais eventos bons em suas vidas do que eventos ruins, relatou mais emoções positivas do que negativas em seu dia a dia e que as pessoas desse grupo passam muito pouco tempo sozinhas, e a maior parte do tempo socializando (DIENER; SELIGMAN, 2002).

Além de contribuir para o domínio da saúde, esses aspectos podem ser usados na educação e na psicoterapia. Com a busca pela personalização da experiência de aprendizagem e a necessidade de se construir um significado para essa experiência, o modelo da Psicologia

Positiva pode ajudar na construção de programas de formação, voltados para a educação em geral, fornecendo estratégias e atividades úteis à autorrealização dos indivíduos e das comunidades (BARROS; MARTÍN; PINTO, 2010).

Em um estudo realizado recentemente, a meditação *mindfulness* na Universidade foi importante para a promoção da saúde mental, efetiva à minimização de estados de estresse e ansiedade, promoveu mudanças positivas na vida dos estudantes, proporcionou aumento da concentração e foco para os estudos, melhorou a qualidade do sono e promoveu autoconhecimento e bem-estar subjetivo (SCHUH *et al.*, 2021).

Gherardi-Donato *et al.* (2020) realizou estudo semelhante, onde após a intervenção, houve diminuição do nível de Estresse Percebido, aumento do nível de Atenção Plena e melhora da Qualidade de Vida em âmbito psicológico.

3.3 Influência da família no sucesso acadêmico

O professor universitário ao trabalhar em sua maioria com jovens adultos deveria conhecer o contexto familiar em que seus alunos estão inseridos visto que a família tem fortes influências na autonomia, na escolha profissional e sucesso acadêmico de seus discentes.

O sucesso de muitos alunos nas universidades é resultado da presença da família. A maioria de classe menos favorecidas, com dificuldades financeiras, demonstram a importância depositada na escolarização dos filhos, os estudantes que encontram na presença familiar o apoio para conseguir adentrar as universidades são alunos com desempenhos excelentes utilizam a sua história como exemplo para incentivar outros a adquirirem o sucesso (ROBERTA *et al.*, 2016).

Portanto os docentes devem estar cientes das funções da família, dos diversos tipos de estrutura familiar e as teorias sobre a família, para se compreender as interações dentro de um núcleo familiar e melhor direcionar as intervenções quando necessário.

Aristóteles dizia ser a família uma comunidade de todos os dias, “com a incumbência de atender às necessidades primárias e permanentes do lar” e Cícero cunhou a expressão, consagrada pelo tempo, segundo a qual a família é “princípio da cidade e origem ou semente do estado” (BARSA, 2001, p.191).

O termo família foi definido de muitas maneiras diferentes de acordo com a estrutura própria de referência do indivíduo, valores ou disciplina. Não há uma definição universal de família; a família é o que uma pessoa considera como tal. A biologia descreve a família como cumprindo a função biológica de perpetuação da espécie. A psicologia enfatiza os aspectos interpessoais da família e sua responsabilidade para o desenvolvimento da personalidade (HOCKENBERRY *et al.*, 2014, p.110).

Para que a família tenha sucesso na educação dos seus filhos pontos fortes precisam ser valorizados, a qualidades das famílias fortes segundo Hockenberry *et al.* (2014) são:

- A crença e o sentido de compromisso na promoção do bem-estar e do crescimento de membros familiares individuais, bem como a unidade familiar
- Valorização das coisas pequenas e grandes que membros individuais da família fazem bem e incentivo para fazerem melhor
- Esforço concentrado para passar tempo e fazer coisas juntos, não importa o quão formal ou informal for a atividade ou evento
- Um senso de propósito que permeie as razões e a base para “persistir” em tempos bons e ruins
- Uma sensação de congruência entre os membros da família sobre o valor e a importância da atribuição de tempo e energia para atender as necessidades
 - A capacidade de se comunicar uns com os outros de modo que enfatize interações positivas
- Um conjunto claro de regras, valores e crenças familiares que estabeleça expectativas sobre comportamento aceitável e desejável.
- Um repertório variado de estratégias de enfrentamento que promova o funcionamento positivo ao lidar com eventos da vida que sejam padronizados e aleatórios.
- A capacidade de se envolver na resolução de problemas destinados a avaliar as opções que atendam às necessidades e a busca de recursos.
- A capacidade de ser otimista e ver o lado positivo em quase todos os aspectos da vida, incluindo a capacidade de ver crises e problemas como uma oportunidade de aprender e crescer
- Flexibilidade e adaptabilidade nos papéis necessários para obter recursos para atender às necessidades
- Um equilíbrio entre a utilização de recursos internos e externos da família para enfrentar e se adaptar aos eventos de vida e planejamento para o futuro HOCKENBERRY *et al.*, 2014, p. 121)

A capacidade de adaptação acadêmica do estudante também sofre influência do núcleo familiar no qual este está inserido. Existem quatro variações estilísticas de estilos parentais, a saber: autoritativo (exigência e responsividade elevadas), autoritário (exigência elevada e responsividade reduzida), indulgente (elevada responsividade e reduzida exigência), e negligente (exigência e responsividade reduzidas) (BAUMRIND, 1966).

O desenvolvimento psicológico saudável na adolescência, porém, depende não apenas do apego, e sim de um equilíbrio apropriado entre o apego e a independência/separação entre pais e filhos adolescentes. O processo de separação dos pais é fundamental para o progresso em

todos os aspectos da formação da identidade, incluindo o comprometimento com uma escolha de carreira (LEVENFUS; NUNES, 2010).

Hoffman (1984) conceituou o processo de separação-individação da adolescência em quatro tipos de independência dos pais: (a) independência emocional – o declínio da necessidade de apoio e aprovação parental; (b) independência atitudinal – a adoção das próprias crenças e valores; (c) independência funcional – a capacidade de gerenciar seus assuntos pessoais; e (d) independência de conflito – a ausência de culpa, ressentimento e raiva no relacionamento com os pais.

No campo do desenvolvimento da carreira, Blustein *et al.* (1991) observaram que o apego aos pais, juntamente com o componente de separação psicológica chamado independência de conflito (ausência de culpa, ansiedade, ressentimento e rancor na relação pais-filhos), influenciou positivamente o processo de tomada de decisão vocacional. Os demais componentes da separação psicológica de adolescentes em relação a seus pais – independência funcional, emocional e atitudinal – não foram associados a progressos no processo de exploração/comprometimento vocacional. Os autores concluíram que o desenvolvimento vocacional de adolescentes requer a associação entre apego seguro e separação psicológica (BLUSTEIN *et al.*, 1991).

Neste sentido, a literatura tem salientado a importância de um equilíbrio apropriado entre o apego saudável e o processo de separação-individação no desenvolvimento do adolescente (KELLER; WHISTON, 2008).

Na pesquisa de Koumoundourou *et al.* (2011) os autores concluíram que um ambiente familiar autoritário leva a indecisão de carreira devido ao impacto negativo que exerce na maneira como adolescentes formulam sua autoimagem e identidade. Portanto, um contexto de disciplina restrita parece afetar o sistema de autoavaliação de adolescentes e torná-los mais dependentes e hesitantes em relação a questões de carreira.

Magalhães (2012) em estudo parecido aponta que os resultados chamam a atenção para o fato de que adolescentes com pais negligentes apresentam maiores dificuldades de estabelecerem metas na vida, e que talvez seja necessário um trabalho mais profundo no sentido de motivar o jovem a assumir responsabilidade por seu futuro e desenvolver um senso mínimo de controle sobre esse futuro, dentro do qual um projeto profissional poderá então ser construído.

Contudo a pouca convivência com o pai em adolescentes filhos de casais separados mostrou ter efeito importante sobre a instabilidade de metas, destacando a relevância da figura

paterna neste processo. Sabe-se que a ruptura familiar tem efeitos negativos sobre inúmeros aspectos do desenvolvimento adolescente, tais como o rendimento escolar e as aspirações profissionais (PELTZ DENNISON; LEE; BARBER, 2005). Em termos práticos, os resultados desta pesquisa chamam a atenção para o fato de que adolescentes com pais negligentes apresentam maiores dificuldades de estabelecerem metas na vida.

Achor, 2015, denomina de “*investimento social*” afirma que diante de dificuldades e estresse, algumas pessoas escolhem se isolar e se retirar para dentro de si mesmas. Mas as pessoas mais bem-sucedidas investem nos amigos, colegas e parentes para continuar avançando. Este princípio nos ensina como investir mais em um dos mais importantes fatores preditores de sucesso e excelência – nossa rede social de apoio.

Além do lugar social que lhe é conferido, ao entrar no mundo universitário, as demandas decorrentes da nova realidade exigem que o jovem enfrente os inúmeros desafios do contexto acadêmico (ARAÚJO *et al.*, 2015)

Partindo do pressuposto que a entrada na universidade representa uma conquista pessoal e social, o aluno necessita adequar-se às novas circunstâncias. Este processo chamado de adaptação acadêmica é essencial para lidar com as situações novas e superar as adversidades provindas do começo da vida universitária.

3.4 O papel das instituições de ensino superior

A universidade é uma das mais antigas instituições da sociedade, cuja existência data nove séculos de dedicação ao saber, a formação de inteligências e personalidades, produção de conhecimentos, desenvolvimento de instrumentos que impulsionam as fábricas sendo fundamental para a formação do pensamento crítico e de uma sociedade democrática

Sendo uma das suas principais funções atender as demandas e problemas sociais de uma dada comunidade, assim, se elas perduram até os dias atuais é porque ainda correspondem a determinadas exigências da vida humana.

Segundo Nunes (1979), o surgimento da primeira universidade data do final do século XI (em 1088), em Bolonha. Assim, foi nessa próspera comuna do norte da Itália que foi realizado ostensivo estudo do Direito Romano, que teve grande importância indo além da Itália e da Europa, pois ali germinaram as bases de um sistema jurídico presente em muitos países.

De acordo com Lusignan apud Oliveira (2007), o surgimento das universidades no início do século XIII, na França e em diversos outros pontos da Europa, representa uma grande

“metamorfose” no sistema de ensino medieval. Pela primeira vez, funda-se e organiza-se uma instituição cuja identidade primordial é a dedicação ao estudo criando um espaço social destinado somente ao saber.

A universidade parisiense torna-se um modelo, formando um novo perfil de profissional, o profissional da cultura, cujo trabalho é o estudo, a ciência, o saber: o doutor. Essa figura e essa função continuam a existir em nossas universidades. Aliás, cada vez mais, o título de mestre é algo que expressa somente uma formação intermédia (OLIVEIRA, 2007).

Fundada em 1636, Harvard é a instituição de ensino superior mais antiga dos Estados Unidos, o campus de 209 acres (83,6 hectares) abriga 10 escolas que concedem diplomas, além do Instituto Radcliffe para Estudos Avançados, dois teatros e cinco museus. É também o lar do maior sistema de biblioteca acadêmica do mundo, com 18 milhões de volumes sendo considerada em termos de influência e pedigree acadêmico como uma universidade líder não apenas nos Estados Unidos, mas também no mundo todo (QS, 2021).

No Brasil, até o final do século XIX, só existiam apenas 24 estabelecimentos de ensino superior, com cerca de 10 mil estudantes. Atualmente o ensino superior brasileiro conta com 2.608 instituições, sendo 2.306 privadas e 302 públicas (110 federais, 132 estaduais e 60 municipais). Só em 2019 foram 8.603.824 matrículas, sendo 6.523.678 em universidades privadas e 2.080.146 em universidades públicas. No entanto, é grande a discrepância entre alunos ingressantes e concluintes, visto que apenas 1.250.076 concluíram o ensino superior (INEP, 2019).

Apenas 21,3% dos brasileiros na faixa etária de 25 a 34 anos e 14,3% na faixa etária de 55 a 64 anos possuem educação superior, comparado ao contexto internacional a Coreia do Sul se destaca com 69,8% da população na faixa etária de 25 a 34 anos e 24,4% na faixa etária de 55 a 64 anos com educação superior (INEP, 2019).

No Brasil, durante o período colonial, Portugal proibia que instituições de ensino superior fossem criadas, com exceção de cursos superiores de Filosofia e Teologia oferecidos pelos jesuítas. Apenas filhos de colonos, conseguiam bolsas para estudar outros cursos em Coimbra (LOPES, 2007). Por muitos anos o ensino superior brasileiro teve caráter elitista.

Em 1550 surgiu o primeiro estabelecimento de ensino superior no Brasil, na Bahia, sede do governo geral, fundado pelos jesuítas, em 1553, começaram a funcionar os cursos de Artes e de Teologia. Cursos superiores foram também oferecidos no Rio de Janeiro, em São Paulo, em Pernambuco, no Maranhão e no Pará (LOPES, 2007).

Com a independência política em 1822 não houve mudança no formato do sistema de ensino, nem sua ampliação ou diversificação. A elite detentora do poder não vislumbrava vantagens na criação de universidades. Contam-se 24 projetos propostos para criação de universidades no período 1808-1882, nenhum dos quais aprovado (MARTINS, 2002).

A expansão em 1891, descentralizou permitindo que os estados e iniciativas privadas criassem universidades. O período de 1931 a 1945 caracterizou-se por intensa disputa entre lideranças laicas e católicas pelo controle da educação. Em troca do apoio ao novo regime, o governo ofereceu à Igreja a introdução do ensino religioso facultativo no ciclo básico, o que de fato ocorreu a partir de 1931. As ambições da Igreja Católica eram maiores e culminou com a iniciativa da criação das suas próprias universidades na década seguinte (MARTINS, 2002).

Em finais da década de 1970 o setor privado já respondia por 62,3% das matrículas, e em 1994 por 69% (MARTINS, 2002). Deve-se salientar que a opção do setor público por universidades que aliassem o ensino à pesquisa elevou os custos do ensino público, restringindo sua capacidade de expansão, e abriu o espaço para o setor privado atender a demanda não absorvida pelo Estado. Nada obstante, o dinamismo do crescimento do setor privado em busca do lucro pode ter ocorrido às expensas da qualidade. Apesar da exigência legal da reforma de 1968 estabelecer o modelo único de ensino superior com a indissociabilidade do ensino e da pesquisa, na prática o sistema expandiu-se mediante a proliferação de estabelecimentos isolados e poucas foram as universidades que conseguiram instituir a produção científica (MARTINS, 2002).

A partir de 1980 observou-se uma redução progressiva da demanda para o ensino superior em decorrência da retenção e evasão de alunos do 2º grau, inadequação das universidades às novas exigências do mercado e frustração das expectativas da clientela em potencial (MARTINS, 2002).

Desde sua fundação, as universidades, como qualquer outra instituição social, tiveram de enfrentar epidemias devastadoras que afetaram seu funcionamento cotidiano. E elas prosseguem sobrevivendo e continuando com a sua missão, mesmo com as portas fechadas (UNESCO, 2020).

Em 1665, a Universidade de Cambridge (Cambridge University) foi fechada devido a uma epidemia da peste negra que atingiu a Inglaterra. Isaac Newton teve de voltar para sua casa em Woolsthorpe Manor. Um dia, sentado no jardim, ele viu uma maçã cair, o que o inspirou a formular a lei da gravitação universal. Pelo menos foi assim que ele contou a William Stukeley, que incluiu essa pequena narrativa na biografia que publicou após a morte de Newton. A moral dessa história é que, por mais que as portas das instituições de ensino superior tenham que ser fechadas, as atividades acadêmicas continuam onde há espíritos comprometidos com a ciência e a educação,

às vezes com resultados surpreendentes. A propósito, a Universidade de Cambridge fechou suas portas novamente agora, em 2020, pela segunda vez em sua história (UNESCO, 2020 p. 12)

O Ministério da Educação - MEC e a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura - UNESCO têm como objetivo comum a promoção de ações com vistas ao desenvolvimento de uma educação de qualidade – Assegurar a educação inclusiva e equitativa e de qualidade, e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todas e todos, conforme previsto no Objetivo de Desenvolvimento Sustentável nº 4 (ODS-4) (MEC, 2022).

A Rede Federal de Universidades, possui 69 instituições com oferta de educação superior em 513 municípios. São 1.326.693 estudantes, sendo 84% da graduação, e 16% da pós-graduação. As Universidades Federais contam com 196.154 servidores, dos quais 94.028 docentes. A Rede Federal disponibiliza oportunidade e educação superior em 813 diferentes locais de oferta. (MEC, 2022).

Por outro lado, no Brasil o fenômeno da evasão é uma preocupação relativamente recente de todas as instituições de ensino, tanto públicas quanto privadas. Em 1995, houve a criação da Comissão Especial de Estudos sobre Evasão por meio da portaria MEC/SESU (BRASIL, 1996), cujo objetivo era o de desenvolver pesquisas sobre o desempenho das Instituições Federais de Ensino Superior (AMBIEL, 2016).

Segundo Tinto (1975, 1993, 2007), aspectos interpessoais, como a falta de apoio familiar e integração social, com professores, colegas e com a universidade poderiam interferir também na decisão para uma evasão. Portanto urge a necessidade de revisão da forma como estamos acolhendo esses jovens e como estamos mantendo seu engajamento das universidades.

O MEC/SESU (BRASIL, 1996), definiu a evasão como o abandono do curso antes de sua conclusão, que ocorre por motivações individuais, dificuldades financeiras ou combinação das estruturas curriculares e métodos pedagógicos que falham no processo da aprendizagem. Nesse documento, o MEC sinaliza sobre três tipos de evasão, quais sejam, o abandono, que ocorre quando o aluno deixa de matricular-se para o próximo período; a desistência do curso, que é caracterizada por pedido formal de desligamento; e transferência ou reopção, quando ocorre uma mudança de curso.

Outra característica importante do fenômeno é que pode ocorrer em dois níveis, que são a evasão da instituição, quando o estudante se desliga da instituição na qual está matriculado podendo transferir-se para outra, e a evasão do sistema, quando o estudante abandona de forma

definitiva ou temporária o ensino superior. No que refere a mensuração da evasão, a evasão anual verifica a diferença entre alunos matriculados de um ano para o outro, e a evasão total, que se dá ao comparar o número de alunos matriculados com o número final de alunos concluintes do curso (AMBIEL, 2016).

Na pesquisa, os autores, registraram que no período compreendido entre 2000 e 2005, no conjunto formado por todas as IES do Brasil, a evasão total média foi de 22% e atingiu 12% nas públicas e 26% nos particulares. Os autores também revelaram que são poucas as instituições que possuem um programa institucional regular de combate à evasão, com planejamento de ações, acompanhamento de resultados e coleta de experiências bem-sucedidas (AMBIEL, 2016).

Nas IES privadas, a evasão representa uma redução de receita, uma vez que os evadidos param de contribuir com as mensalidades, podendo chegar a inviabilizar alguns cursos de graduação. No âmbito público o desperdício financeiro também é verificado, no entanto, neste caso, o abandono significa recurso público investido sem o devido retorno, já que são alocados professores, funcionários, equipamentos e espaço físico cuja capacidade total não é integralmente desfrutada, devido à evasão (AMBIEL, 2016).

A atual pandemia de Covid-19 é particularmente preocupante em relação aos estudantes mais vulneráveis que ingressaram na educação superior em condições mais frágeis. Uma ruptura no ambiente como a que está causando essa crise pode transformar essa fragilidade em abandono, e aumenta ainda mais a exclusão, gerando a desigualdade caracterizada no ingresso à educação superior especialmente em países ibero-americanos (UNESCO, 2020).

Segundo o estudo realizado por Oliveira-Silva, Aredes e Galdino-Júnior (2021), os resultados encontrados sugerem, portanto, que o investimento das instituições de ensino superior na manutenção dos alunos nos cursos passa por providenciar boas condições de relacionamento e bem-estar geral, além da disponibilização de possibilidades para o desenvolvimento de habilidades para lidar com as decisões de carreira.

Oliveira e Dela Coleta (2008) afirmam que a universidade não tem oferecido aos estudantes suporte para o desenvolvimento de carreira, o que favorece a ocorrência de imaturidade profissional, uma vez que os universitários não adquirem, em sua formação, as competências básicas necessárias, o que afeta o ingresso posterior no mercado de trabalho.

A Universidade do Estado do Pará (UEPA) foi criada em 1993, a partir da fusão de faculdades estaduais de Enfermagem, Medicina, Educação Física e Educação, desenvolvendo ações de ensino, pesquisa e extensão em três grandes áreas:

Saúde, Educação e Tecnologia. Oferta 132 cursos de graduação, distribuídos em 21 campi, sendo cinco na capital e os demais nos municípios de Paragominas, Conceição do Araguaia, Marabá, Altamira, Igarapé-Açu, São Miguel do Guamá, Santarém, Tucuruí, Moju, Redenção, Barcarena, Vigia de Nazaré, Cametá, Salvaterra, Castanhal e Bragança (UEPA, 2022).

A universidades brasileiras em resposta aos efeitos da pandemia na saúde mental dos universitários adotaram estratégias de atendimento online aos estudantes respaldadas pela Resolução CFP nº 011/2018 que trata da prestação de serviços psicológicos por meio de tecnologias da informação e da comunicação, tais como consultas e atendimentos psicológicos.

A exemplo da Uepa que além de possuí o Núcleo de Apoio ao Servidor (NAS) e o Núcleo de Assistência Estudantil (NAE), ainda possui o Serviço de Apoio Psicológico e Pedagógico (SAPP), que tem atuado de forma remota em função da pandemia. Para agendar um atendimento no SAPP, o aluno deve procurar os canais de comunicação via telefone e e-mail.

O objetivo do SAPP é promover uma escuta psicológica humanizada, assim como, uma orientação pedagógica assertiva junto aos discentes e docentes. Segundo a coordenadora do SAPP, Elisangela Claudia Moreira:

O serviço também vem atuando junto aos campi interiorizados. Esta ação foca nos jovens e profissionais que atuam em um determinado campus, mas moram em outra cidade. “É fundamental que os serviços psicológicos e pedagógicos possam ajudar a saúde mental dos discentes, docentes e servidores, pois quem trabalha com educação precisa tratar de saúde mental sempre, principalmente em um período de pandemia” (UEPA, 2021)

Hoje as coordenações de curso e as assessorias pedagógicas, quando identificam uma necessidade, fazem o encaminhamento, mas a maioria é busca espontânea pelos atendimentos psicológicos disponibilizados na Uepa (UEPA, 2021)

3.5 Qualidade de vida de estudantes universitários

A qualidade de vida vem sendo estudada por diversos campos, a exemplo qualidade de vida no trabalho (QVT) inseriu-se no contexto organizacional e tornou-se objeto de estudo na academia no início de 1950 pela abordagem sociotécnica, mas até agora as tendências e os desafios modernos do desenvolvimento da sociedade determinam o interesse contínuo pelo problema da QVT (LILY *et al.*, 2015). Os funcionários são as “engrenagens” das organizações

e, por meio de habilidades, técnicas, conhecimentos e trabalho, geram o bem ou serviço que permite a elas atingir os objetivos perante a sociedade e sobreviver. O desenvolvimento das organizações depende das pessoas envolvidas para o alcance da missão, das metas e dos resultados

Day e Jankey (1996) classificam os estudos sobre qualidade de vida de acordo com quatro abordagens gerais: econômica, psicológica, biomédica e geral ou holística.

A qualidade de vida (QV) de estudantes universitários é um tema ainda pouco discutido, sendo recentes as investigações e aplicações de pesquisas na realidade e voltadas para as atenuações dos fatores de adoecimento nos estudantes (MEYER *et al.*, 2019). A

A qualidade de vida está relacionada diretamente à autonomia nas escolhas dos indivíduos atrelada às condições em que vivem. Portanto, inúmeras são as situações que podem influenciar na qualidade de vida do ser humano. O ingresso na universidade e as atividades ali desenvolvidas demandam mudanças em suas rotinas, afetando de forma significativa o seu estilo de vida, podendo repercutir no desempenho acadêmico e qualidade de vida (DA SILVA OLIVEIRA *et al.*, 2020).

Na literatura científica é demonstrado que o estresse está intimamente relacionado à qualidade de vida dos indivíduos. Ao se analisar as fases do estresse parece racional avaliar todo o contexto de qualidade de vida em que o indivíduo está inserido, uma vez que as características psicológicas e sociais possuem forte impacto na exposição aos agentes estressores e suas respostas fisiológica (NOVAIS; REZENDE, 2021).

A suspensão das atividades acadêmicas nos espaços públicos e conseqüentemente da socialização durante a pandemia nas universidades, implicou uma ruptura na temporalidade, movimento social, espaços e relações sociais. Tais restrições podem ser avassaladoras e produzir a sensação de improdutividade (TEIXEIRA; DAHL, 2020).

Incontáveis estudos revelaram que os relacionamentos sociais constituem a melhor garantia de maior bem-estar e menos estresse, atuando tanto como antídoto para a depressão quanto como um impulsionador do alto desempenho (ACHOR, 2015).

Na Itália, 400 participantes (estudantes e funcionários da administração universitária) responderam a um estudo onde os resultados identificaram que o horário de dormir, a latência do sono e o horário de acordar aumentou durante a pandemia, e principalmente durante o confinamento. Atraso na hora de dormir e acordar foram mais pronunciados entre os estudantes. Além disso, 27,8% da amostra relatou sintomas depressivos e 34,3% sintomas ansiosos, com

destaque para os alunos. Com base em tais achados, são recomendadas intervenções para o bem-estar durante a pandemia (MARELLI *et al.*, 2020).

Resultados semelhantes foram identificados em um estudo realizado com 476 universitários de Bangladesh, que constataram que, durante a pandemia, 15% deles tinham depressão moderadamente grave e 18,1% sofriam gravemente de ansiedade. Esses autores recomendam o trabalho colaborativo entre universidades e governos para enfrentar problemas relacionados a atrasos acadêmicos e saúde mental dos alunos (ISLAM *et al.*, 2020).

3.6 Vivências acadêmicas no ensino superior

A entrada na Universidade é um momento distinto na vida do estudante que gera oportunidades e novas experiências de aprendizagem e de desenvolvimento psicossocial. Por outro lado, esse processo de transição também pode ocasionar períodos estressantes e ansiogênicos para os estudantes que se encontram em processo de adaptação ao novo modelo acadêmico (FRIEDLANDER *et al.*, 2007).

O processo de transição do ensino médio para ensino superior depende de alguns fatores tais como capacidades intelectuais, interpessoais, pessoais, de personalidade e otimismo e fatores pregressos, bem como o núcleo familiar.

Esta importante transição do Ensino Médio para o Ensino Superior vem despertando a atenção de diversos estudiosos, envolvidos com esse contexto da adaptação e integração acadêmica (MOGNON; SANTOS, 2013). A adaptação a essas novas realidades requer do estudante o aperfeiçoamento de suas habilidades de relacionamento. Dessa forma, podemos supor que um repertório mais elaborado de habilidades sociais facilita o processo de adaptação acadêmica (SOARES; DEL PRETTE, 2015).

Segundo Prette *et al.* (2001), entre as habilidades imprescindíveis ao desenvolvimento, que auxiliam o estudante durante a sua vida acadêmica e são fundamentais para sua sobrevivência em sala de aula, estão prestar atenção, seguir instruções, fazer e responder a perguntas, oferecer e pedir ajuda a outra pessoa, agradecer, expor opiniões, discordar, controlar a própria raiva ou tédio, defender-se de acusações injustas e pedir mudança de comportamento de colegas, no caso de chacotas e provocações. Ainda de acordo com estes autores, o déficit dessas habilidades, além de gerar prejuízos no aprendizado, pode causar dificuldades socioemocionais.

A adaptação acadêmica é essencial para lidar com as situações novas e superar as adversidades oriundas dos anos iniciais até a vida universitária. É importante salientar que a adaptação ao ensino superior é um processo multifacetado, envolvendo diversos desafios intrapessoais, interpessoais e ambientais, que exigem o necessário desempenho de novos papéis para ajustamento ao novo contexto, bem como agir de forma proativa em relação à carreira escolhida (ALMEIDA et al, 2004).

A literatura sobre o tema tem definido a adaptação acadêmica como um processo multifacetado, que exige do aluno o ajustamento à instituição de ensino, suas normas e valores.

Indica também que a busca dos recursos intrapessoal, interpessoal e familiar será necessária para a própria adaptação ao curso, desde os anos iniciais até a formatura. Exige, ainda, a assunção de um papel responsável e o envolvimento proativo nas resoluções quanto à carreira para alcançar o que o aluno almejou com o curso escolhido (TINTO *et al.*, 1993).

A necessidade de implementar estudos com foco na adaptação acadêmica foi contemplada através da pesquisa de Almeida, Ferreira e Soares (1999). Os autores construíram e validaram o QVA-r (Questionário de Vivências Acadêmicas na versão reduzida) com uma amostra de 1.273 alunos universitários em Portugal. O estudo encontrou cinco dimensões da adaptação acadêmica, sendo elas: pessoal, interpessoal, institucional, carreira e estudo.

Respectivamente, tais dimensões dizem respeito à adaptação quanto as demandas emocionais do ensino superior; às relações estabelecidas com colegas, professores e demais membros da comunidade acadêmica; às regras, trâmites e ambiente da instituição como um todo; às expectativas e comportamentos efetivos em relação à carreira futura; e às rotinas e exigências de estudo do ensino superior (ALMEIDA *et al.*, 1999).

No Brasil, a validação do instrumento acima referido foi realizada por Granado *et al.* (2005) com uma amostra de 626 alunos de duas universidades, uma pública e outra privada. A análise fatorial corroborou os cinco fatores da escala original portuguesa, explicando 40,4% da variância total. Os autores salientaram que houve a necessidade da exclusão de itens na adaptação brasileira, cuja configuração final ficou constituída por 55 itens. Desde então, outros estudos foram realizados no Brasil, atestando a validade do instrumento.

O conceito de adaptabilidade de carreira foi proposto por Savickas (1997), e está relacionado às responsabilidades específicas das tarefas e à capacidade flexível para efetivar as mudanças necessárias relacionadas à sua carreira. Mais tarde, Savickas (2005) definiu adaptabilidade de carreira como um construto psicossocial que denota a prontidão de uma

pessoa para lidar com tarefas de desenvolvimento de carreira, transições ocupacionais e traumas pessoais.

Soares *et al.* (2019) explica que adaptação à universidade requer, além de estratégias de enfrentamento, habilidades sociais que permitam que o estudante faça novas amizades, se relacione com professores, gestores e funcionários de maneira adequada atingindo seus objetivos e contribuindo para uma melhor saúde física e mental.

Ambiel *et al.* (2016) corrobora que para alcançar o sucesso acadêmico o universitário deve buscar recursos intrapessoal, interpessoal e familiar para a própria adaptação ao curso, desde os anos iniciais até a formatura.

4. METODOLOGIA

4.1 Tipo de estudo

Trata-se de um estudo transversal, analítico e correlacional, realizado com estudantes de graduação de um campus de uma IES pública. Este estudo foi conduzido e relatado de acordo com as recomendações do *STROBE Statement - Strengthening the Reporting of OBservational studies in Epidemiology*.

4.2 Amostra e processo de amostragem

A população que atendeu aos critérios para participação na pesquisa foi de 507 acadêmicos de todos os cursos de graduação ofertados no campus VII de Conceição do Araguaia-PA, sendo eles: Enfermagem (60 discentes), Educação Física (118 discentes), Matemática (103 discentes), Geografia (38 discentes), Letras (38 discentes), Pedagogia (84 discentes), Filosofia (6 discentes), Ciência Naturais/Química (24 discentes) e Ciências Naturais/Biologia (36 discentes). Portanto, a amostragem foi não-probabilística, intencional e por acessibilidade a depender do aceite do estudante em responder o questionário online.

O cálculo amostral foi realizado com base no estudo de Oliveira-Silva, Aredes e Galdino-Júnior (2021) que apresentou uma prevalência de 81% de boa adaptação acadêmica entre os estudantes do estudo, considerando que não foram encontrados outros estudos que avaliassem concomitantemente a adaptação acadêmica e a qualidade de vida em estudantes universitários.

Considerando um intervalo de confiança de 95%, acrescido de 10% de perdas, a amostra prevista do estudo foi de 162 estudantes. O cálculo amostral foi obtido através da seguinte fórmula:

$$n = [EDFF * N * p(1-p)] / [(d^2 / Z^2_{1-\alpha/2} * (N-1) + p(1-p)]$$

Apesar do quantitativo intencionado, aceitaram participar da pesquisa apenas 91 estudantes, sendo excluídos dois participantes, o primeiro por ser aluno de outro campus da universidade e o segundo por não concluir o questionário. Assim, a amostra final foi de 89 estudantes.

Apesar dos desafios de se realizar coletas de dados com questionários online devido à baixa taxa de resposta, a taxa obtida no presente estudo foi de 54,9%, representando mais da metade da amostra intencionada.

4.3 Local e período do estudo

O local de estudo trata-se de Conceição do Araguaia, município brasileiro do estado do Pará localizado a uma distância de 1001 km da capital, Belém. Sua população estimada no ano de 2018 é de 47.734 habitantes, possui uma área de 5.829,482 km² (IBGE, 2019). A universidade escolhida para a realização da pesquisa foi a Universidade do Estado do Pará – UEPA, ela foi criada em 18 de maio de 1993, possui 20 Campis, e 17mil alunos matriculados. O campus escolhido foi o Campus VII - Conceição do Araguaia-PA localizada na Avenida Araguaia, s/n - Vila Cruzeiro CEP: 68540-000, O Campus VII de Conceição do Araguaia foi implantado em 1990, a primeira experiência de interiorização do Ensino Superior do Estado. O polo do município tem a missão de formar profissionais qualificados para atuar na área da Educação e Saúde na região sul do Pará (UEPA, 2022). O período do estudo se deu de setembro a outubro de 2021.

4.4 Critérios de elegibilidade

Foram incluídos discentes que estivessem matriculados em algum curso de graduação da Universidade do Estado do Pará, Campus VII, com 18 anos ou mais, de ambos os sexos, que se disponham em assinar o termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram excluídos discentes que preencherem o formulário de forma incompleta.

4.5 Instrumentos de coleta de dados

O questionário auto aplicado (online) foi dividido em quatro categorias, sendo a primeira delas sociodemográfica. Esta categoria permitiu a caracterização da população alvo quanto a sexo, faixa etária, raça, estado civil, situação ocupacional, moradia e renda familiar. A segunda categoria é referente aos dados acadêmicos como natureza do ensino básico, ano de término do ensino médio, ano de ingresso na universidade, porta de entrada, situação do fluxo, presença ou não de reprovações e a terceira categoria consistiu em questões sobre os sentimentos dos discentes em relação a pandemia de COVID-19 (APÊNDICE D).

A quarta categoria consistiu no *Questionário de Vivências Acadêmicas Reduzido* versão reduzida (QVA-r). Trata-se de um instrumento de autorrelato preenchido pelos participantes sem auxílio do pesquisador, constituído na versão brasileira por 55 itens, que se referem ao pensamento e sentimento dos estudantes em relação à universidade. O instrumento no Brasil foi adaptado por Granado *et al.* (2005), verificando as evidências de validade relativas à estrutura interna dos itens.

Os valores para a consistência interna mostraram-se adequados, com alfas de Cronbach para as dimensões variando de 0,71 a 0,91 e para a escala geral de 0,88. O instrumento de coleta de dados consiste em uma escala com pontuações do tipo escala de Likert de 5 pontos, variando de 1 (nada a ver comigo) a 5 (tudo a ver comigo). Na sua versão reduzida apresenta cinco dimensões (quadro 1), relativas às áreas de adaptação acadêmica: pessoal (14 itens), interpessoal (12 itens), carreira (12 itens), estudo (9 itens) e institucional (8 itens) (ANEXO 2) (ALMEIDA; FERREIRA; SOARES, 1999).

Quadro 1 – Dimensões do Questionário de Vivências Acadêmicas Reduzido (QVA-R)

DIMENSÃO	DESCRIÇÃO
Pessoal	Inclui itens essencialmente associados ao self e às percepções de bem-estar por parte do estudante, tanto física como psicológica (...).
Interpessoal	Inclui o relacionamento com os pares e o estabelecimento de relações mais íntimas, assim como questões relacionadas com o envolvimento em atividades extracurriculares (...).
Curso/Carreira	Inclui a adaptação ao curso, as aprendizagens no curso e as perspectivas de carreira (...).
Estudo	Inclui as competências de estudo do aluno, os hábitos de trabalho, a gestão do tempo, a utilização da biblioteca e de outros recursos de aprendizagem (...).
Institucional	Inclui o interesse pela instituição, o desejo de nela prosseguir os seus estudos, o conhecimento e a percepção da qualidade dos serviços e estruturas existentes (...)

Fonte: Almeida, Ferreira e Soares, 1999, p. 189-197.

A quinta categoria consistiu no questionário genérico *Medical Outcomes Study 36-item Short-Form Health Survey (SF-36)* (ANEXO 3) que avaliou a qualidade de vida dos estudantes, variável dependente deste estudo. Este foi desenvolvido por Ware Jr. e Sherbourne (1992) e traduzido e adaptado à realidade brasileira por (CICONELLI *et al.*, 1999).

O instrumento dispõe de 36 itens em escala tipo Likert e é dividido em oito domínios que almejam analisar: capacidade funcional (10 itens), aspectos físicos (4 itens), dor (2 itens), estado geral de saúde (5 itens), vitalidade (4 itens), aspectos sociais (2 itens), aspectos emocionais (3 itens), saúde mental (5 itens) e mais uma questão de comparando as condições de saúde atuais e aquelas de um ano atrás. Cada domínio possui escores que variam 0 a 100, em que 0 representa o pior escore e 100 o melhor escore naquele domínio. O item referente à avaliação comparativa não entra no cálculo dos escores dos domínios, quanto maior sua pontuação melhor o estado (CICONELLI *et al.*, 1999).

A última categoria do questionário consistiu na investigação dos sentimentos vivenciados pelos estudantes durante a pandemia, questionados a eles na forma de perguntas tipo Likert de 3 pontos indicando o quanto concordavam ou discordavam de ter vivenciado o sentimento.

4.6 Variáveis do estudo

Compreende-se que “uma teoria é um conjunto de `construtos’ inter-relacionados (variáveis), definições e proposições que apresentam uma concepção sistemática de um problema, especificando relações entre variáveis, com a finalidade de explicar fenômenos naturais” (KÖCHE, 2011). Nesse contexto, foram definidas para o presente estudo as seguintes variáveis:

- **Variáveis dependentes:** Adaptação acadêmica (QVA-r) e qualidade de vida (SF-36);
- **Variáveis independentes:** Características sociodemográficas, características acadêmicas, fatores relacionados à saúde e fatores relacionados e sentimentos vivenciados durante a pandemia da COVID-19.

As variáveis que serão analisadas no estudo estão descritas nos quadros 2, 3, 4, 5 e 6 no Anexo 4.

4.7 Procedimentos para a coleta de dados

Após aprovação do projeto pela coordenação do Campus VII de Conceição do Araguaia-PA, serão realizadas as próximas etapas, a saber:

1. *Submissão ao Comitê de Ética em Pesquisas - CEP* – Após deferimento do pedido e de posse do **parecer favorável** do CEP da Universidade Federal do Tocantins - UFT autorizando a pesquisa se iniciará a coleta de dados;
2. *Contato com os participantes*: Os estudantes recebiam e-mail, com o link do questionário, bem como os representantes de turma. Além disso, as poucas turmas que estavam tendo aulas presenciais foram abordadas pessoalmente pelos pesquisadores onde eram apresentados os objetivos e esclarecimentos sobre a pesquisa e convidando os a participar através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE, com linguagem clara e acessível, ao concordar, iniciava se a coleta de dados.
3. *Coleta dos dados*: Foi realizado no período agosto a outubro de 2021 via formulário online usando a plataforma *Google Forms*. Para conhecer os fatores que influenciam na qualidade de vida no percurso dos alunos na graduação, sendo aplicado um questionário aos discentes de todos os cursos. Por compreender que as perguntas do questionário podem promover desconforto e constrangimento ao estudante, prezou-se por aplicá-lo online via encaminhamento por e-mail e em algumas turmas foi aplicado o questionário presencialmente. Acredita-se que por meio dessa estratégia o estudante poderá responder a pesquisa de forma a manter sua privacidade, bem como a possibilidade de responder no tempo que achar oportuno. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) será encaminhado via e-mail mediante o aceite em participar da pesquisa juntamente com o questionário preenchido pelo mesmo sem identificação para os pares.

4.8 Análise de dados

A análise dos dados foi realizada conforme preconizado pelos próprios instrumentos. Para o SF-36 foram considerados escores variando de 0 a 100 para cada uma das oito dimensões avaliadas: capacidade funcional; aspectos físicos; dor; estado geral de saúde; vitalidade; aspectos sociais; aspectos emocionais; e saúde mental. Para o QVA-r foram considerados a média das respostas que variam de 0 a 5, sendo que acima de 3,0 foi considerada boa adaptação acadêmica.

Os dados foram analisados no programa estatístico R versão 4.0.4. Após teste de normalidade de Shapiro-Wilk, os escores do QVA-r e do SF-36 foram comparados com as variáveis independentes do estudo por meio dos testes t de Student ou ANOVA. Ainda, foram realizadas análise de correlação de Spearman das variáveis dependentes com os sentimentos vivenciados pelos estudantes durante a pandemia. Foi realizada uma correlação de Pearson para avaliar o comportamento da adaptação acadêmica em relação à qualidade de vida. Para as variáveis contínuas foram calculados médias e desvio padrão. Foram considerados valores estatisticamente significante aqueles com $p < 0,05$.

4.9 Aspectos éticos

A fim de garantir os princípios bioéticos dos participantes em relação à autonomia, não maleficência, beneficência, justiça e equidade, considerando que estar cursando uma graduação e ainda estar distante do seu núcleo efetivo de origem acarreta grandes dificuldades sociais, financeiras e com isso pode gerar agravos físicos e mentais, os aspectos éticos da pesquisa visam atender às exigências éticas e científicas fundamentais definidas pela Resolução 466/2012 e outras normativas em vigor, que tratam de pesquisas envolvendo seres humanos, no âmbito do Conselho Nacional de Saúde Brasileiro, por meio da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP).

O presente projeto foi encaminhado para a Coordenação do Campus de Conceição do Araguaia da Universidade do Estado do Pará- UEPA, obtida a anuência para realização do estudo, o projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) via Plataforma Brasil. Os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE (ANEXO A), concordando com a realização da pesquisa e tomando ciência de seus objetivos (Resolução 466/12 e 510/2016 - BRASIL, 2012).

O projeto de pesquisa obteve parecer favorável pelo comitê de ética em pesquisa (número 4.459.254) em 12 de dezembro de 2020 e todas as etapas do estudo respeitaram a Resolução CNS Nº 466/2012. Por se conhecer os riscos decorrente da participação no estudo, tais quais possibilidade de constrangimento ou desconforto ao responder o questionário, estresse ou cansaço, foram adotadas medidas para minimização dos mesmos, como orientar o estudante a responder o questionário em um ambiente tranquilo, de forma individual e garantindo o anonimato.

5. RESULTADOS

5.1 Perfil sociodemográfico e acadêmico dos estudantes

Participaram do estudo 89 estudantes, com média de idade de 22,4 anos ($\pm 4,89$), predomínio de participantes do sexo feminino (73%; n=65), solteiras (88,8%; n=80), pardas (56,6%; n=51) e que residiam com os pais, cônjuges ou filhos no momento da realização da pesquisa (59,3%; n=51). A maioria (78,8%; n=71) referiu não trabalhar, sendo que com relação a renda, 47,1% (n=41) tem renda igual ou menor a um salário-mínimo e não residem na mesma cidade da universidade 53,2% (n=41).

Com relação ao perfil acadêmico, houve predominância de estudantes do curso de graduação em enfermagem (42,2%; n=38), que ingressaram por ampla concorrência (69,6%; n=62), sem reprovação (76,6%; n=69), que percebem seu desempenho acadêmico como regular (48,3%; n=43) e que não utilizam políticas de permanência da instituição, como bolsas ou auxílio estudantil (76,6%; n=69). Foram mais prevalentes alunos que possuem relação professor-aluno positiva (93,2%; n=83) e que compreendem como fatores estressores na graduação a carga horária de dedicação (27,2%; n=24), a metodologia de ensino (20,4%; n=18) e a distância da família (17%; n=15) (Tabela 1).

Tabela 1 - Características sociodemográficas e acadêmicas de estudantes de graduação de uma IES pública, Pará, Brasil, 2021.

Variável	n	%
<i>Dados sociodemográficos</i>		
Sexo		
Feminino	65	73
Masculino	24	26,9
Idade		
≤20 anos	33	36,6
>20 anos	57	63,3
Cor		
Amarela	7	7,7
Branca	21	23,3
Parda	51	56,6
Preta	11	12,2
Estado civil		
Solteiro	80	88,8
Casado/União estável	10	11,1
Trabalho		
Sim	19	21,1
Não	71	78,8
Renda		
Até 1 SM	41	47,1

1 a 2 SM	27	31
2 a 5 SM	12	13,7
Acima de 5 SM	3	3,4
Nenhuma	4	4,5
Moradia		
Pais/cônjuge/filhos	51	59,3
Sozinho/outros	35	40,6
Cidade de origem		
Mesma da Universidade	36	46,7
Outra cidade	41	53,2
Perfil acadêmico		
Curso		
Ciências Biológicas	4	4,4
Ciências da Saúde	51	56,6
Ciências Exatas	17	18,8
Ciências Humanas	18	20
Porta de entrada		
Ampla concorrência	62	69,6
Ações Afirmativas (Lei nº 12.711/12)*	27	30,3
Reprovação		
Sim	21	23,3
Não	69	76,6
Percepção do desempenho acadêmico		
Ótimo	9	10,1
Bom	29	32,5
Regular	43	48,3
Ruim	8	8,9
Bolsa estudantil		
Sim	21	23,3
Não	69	76,6
Relação professor aluno positiva		
Sim	83	93,2
Não	6	6,7
Pensou em desistir do curso		
Sim	59	65,5
Não	31	34,4
Fator estressor na graduação		
Carga horária de dedicação	24	27,2
Complexidade do conhecimento	11	12,5
Distância da família	15	17
Metodologia de ensino	18	20,4
Métodos de avaliação	7	7,9
Relações interpessoais/institucionais	9	10,2
Vivências de atividades de estágio	4	4,5

*Política pública regulamentada pela Lei 12.711/2012 destinada à alocação de vagas para ingresso no Ensino Superior a estudantes de grupos minoritários, advindos de escolas públicas com renda familiar inferior a 1,5 salário-mínimo ou estudantes autodeclarados pretos, pardos ou indígenas

5.2 Percepção da saúde e fatores relacionados à pandemia

Com relação a percepção da saúde, 89,9% (n=80) dos estudantes afirmam ter acesso ao sistema por meio do Sistema Único de Saúde (SUS). Já com relação às práticas saudáveis, 54,4% (49) responderam que praticam esportes e não possuem comorbidades (66,6%; n=50). Com relação à saúde mental, 79,5% (n=70) referiram não possuir transtornos mentais menores anterior a pandemia.

Quanto a fatores relacionados a pandemia da Covid, 97,7% (n=88) acredita que o vírus SARS-CoV-2 é perigoso, 75,5% (n=68) acredita que o isolamento é importante, enquanto 40,9% (n=34) afirmaram consumir notícias sobre a pandemia por até 1h/dia. Em relação a socialização durante a pandemia 70,7% (n=63) optaram pela forma online (WhatsApp, vídeo chamadas e redes sociais). Questionados sobre o sentimento de segurança durante a pandemia, 60,9% (n=53) se sentem inseguros, de forma que a maioria conheceu alguém que testou positivo pra Covid (95,5%; n=86), tiveram familiares que testaram positivo (80%; n=72) ou conheceram pessoas que vieram a óbito por complicações da doença (51,1%; n=45) (Tabela 2).

Tabela 2 - Percepção da saúde e fatores relacionados à pandemia de estudantes de graduação de uma IES pública, Pará, Brasil, 2021.

Variável	n	%
Percepção da saúde		
Acesso à saúde		
SUS	80	89,8
Convênio Privado - Plano de Saúde	9	10,1
Pratica esportes		
Sim	49	54,4
Não	41	45,5
Comorbidades		
Sim	25	33,3
Não	50	66,6
Transtornos mentais menores anterior à pandemia		
Sim	18	20,4
Não	70	79,5
Fatores relacionados à pandemia da COVID-19		
Acredita que o coronavírus é perigoso		
Sim	88	97,7
Não	2	2,2
Acredita que o isolamento é importante		
Sim	68	75,5
Não	22	24,4
Consumo de notícias sobre a pandemia		

Até 1h	34	40,9
Acima de 1h	22	26,5
Pouco ou nenhuma	27	32,5
Socialização durante a pandemia		
Contatos pessoais presenciais	26	29,2
Online (WhatsApp, Vídeo chamadas, Redes Sociais)	63	70,7
Sentimento de segurança na pandemia		
Seguro	25	28,7
Inseguro	53	60,9
Muito inseguro	9	10,3
Conhece alguém que teve COVID		
Sim	86	95,5
Não	4	4,4
Familiar que teve COVID		
Sim	72	80
Não	18	20
Óbito de conhecido por COVID		
Sim	45	51,1
Não	43	48,8

5.3 Adaptação acadêmica e qualidade de vida

Para avaliação da adaptação acadêmica e qualidade de vida foram utilizados os instrumentos QVA-r e SF-36, respectivamente. Em média, os estudantes apresentaram bons escores nos domínios do QVA-r, sugerindo boa adaptação acadêmica (>3,00). Entretanto, no domínio estudo, os estudantes apresentaram baixa adaptação acadêmica. Com relação a qualidade de vida, em cinco das oito dimensões os estudantes apresentaram boa qualidade de vida (>50), entretanto, as dimensões vitalidade, aspecto emocional e saúde mental apresentaram resultados inferiores que demandam atenção (Tabela 3).

Tabela 3 - Escores dos instrumentos QVA-r e SF-36 e suas respectivas dimensões/domínios, Pará, Brasil, 2021.

Instrumento/Dimensão	Média	Desvio Padrão
<i>QVA-r (score total)</i>	3,17	0,57
Pessoal	3,12	1,01
Interpessoal	3,36	0,88
Carreira/Curso	3,22	1,01
Estudo	2,76	0,80
Institucional	3,39	0,93
<i>SF-36 (score total)</i>	429,06	156,06
Capacidade funcional	83,48	16,23
Aspecto físico	54,65	41,03
Dor	65,00	22,67

Estado geral de saúde	57,32	21,26
Vitalidade	39,82	22,04
Aspecto social	53,77	26,50
Aspecto emocional	27,13	40,42
Saúde mental	47,86	20,48

5.4 Fatores associados à adaptação acadêmica e à qualidade de vida

5.4.1 Fatores sociodemográficos e acadêmicos

As análises bivariadas evidenciaram que a adaptação acadêmica dos estudantes sofre efeito da moradia, do curso – com destaque para os da saúde, da percepção de desempenho acadêmico, presença de bolsa estudantil, possuir boa relação professor-aluno, não pensar em desistir do curso e de fatores estressores vivenciados durante a graduação. Já para a qualidade de vida, os fatores associados foram sexo, curso, percepção do desempenho acadêmico, não pensar em desistir do curso e fatores estressores (Tabela 4).

Tabela 4 - Fatores sociodemográficos e acadêmicos associados à adaptação acadêmica e qualidade de vida em estudantes de graduação de uma IES pública, Pará, Brasil, 2021.

Variável	QVA-r		SF-36	
	Média (±DP)	p-valor	Média (±DP)	p-valor
<i>Dados sociodemográficos</i>				
Sexo				
Feminino	3,12 (0,54)	0,132	403,71 (147,24)	0,002*
Masculino	3,33 (0,64)		514,02 (155,88)	
Idade				
≤20 anos	3,21 (0,48)	0,619	439,72 (160,35)	0,718
>20 anos	3,15 (0,62)		427,29 (155,51)	
Cor				
Amarela	2,81 (0,43)	0,079	365,23 (157,85)	0,35
Branca	3,00 (0,53)		398,84 (141,35)	
Parda	3,26 (0,58)		446,15 (167,09)	
Preta	3,31 (0,53)		470,96 (124,11)	
Estado civil				
Solteiro	3,18 (0,59)	0,729	434,00 (157,11)	0,714

Casado/União estável	3,11 (0,35)		414,65 (158,77)	
Trabalho				
Sim	3,07 (0,55)	0,369	430,63 (183,76)	0,969
Não	3,20 (0,57)		432,18 (149,88)	
Renda				
Até 1 SM	3,20 (0,58)	0,955	435,26 (155,96)	0,267
1 a 2 SM	3,15 (0,69)		445,77 (173,78)	
2 a 5 SM	3,20 (0,43)		472,41 (98,74)	
Acima de 5 SM	2,93 (0,20)		301,16 (183,77)	
Nenhuma	3,13 (0,36)		317,33 (140,89)	
Moradia				
Pais/cônjuge/filhos	3,06 (0,57)	0,041*	433,09 (166,56)	0,823
Sozinho/outros	3,33 (0,57)		425,34 (143,42)	
Cidade de origem				
Mesma da Universidade	3,06 (0,46)	0,067	439,20 (133,71)	0,703
Outra cidade	3,29 (0,68)		425,49 (180,15)	
Perfil acadêmico				
Curso				
Ciências Biológicas	2,87 (0,38)	<0,005*	509,75 (171,24)	<0,296 *
Ciências da Saúde	3,34 (0,59)		431,54 (165,29)	
Ciências Exatas	3,06 (0,39)		467,52 (124,30)	
Ciências Humanas	2,85 (0,51)		381,71 (151,06)	
Porta de entrada				
Ampla concorrência	3,11 (0,55)	0,229	422,61 (158,37)	0,577
Ações Afirmativas (Lei nº 12.711/12)*	3,26 (0,57)		442,59 (147,03)	
Reprovação				
Sim	3,16 (0,63)	0,948	462,31 (134,36)	0,311
Não	3,17 (0,56)		422,58 (162,42)	
Percepção do desempenho acadêmico				
Ótimo	3,52 (0,68)	0,012*	503,85 (143,32)	0,020*
Bom	3,33 (0,66)		485,81 (153,21)	

Regular	3,07 (0,43)		390,88 (150,43)	
Ruim	2,77 (0,45)		369,06 (156,23)	
Bolsa estudantil				
Sim	3,41 (0,55)	0,031*	427,95 (133,29)	0,671
Não	3,10 (0,56)		444,65 (163,62)	
Relação professor aluno positiva				
Sim	3,19 (0,58)	0,020*	435,04 (158,81)	0,695
Não	2,88 (0,22)		411,58 (133,05)	
Pensou em desistir do curso				
Sim	3,01 (0,52)	<0,001*	398,07 (143,78)	0,004*
Não	3,47 (0,54)		496,13 (161,85)	
Fator estressor na graduação				
Carga horária de dedicação	3,18 (0,38)	0,029*	424,89 (127,59)	0,008*
Complexidade do conhecimento	3,20 (0,44)		439,27 (131,38)	
Distância da família	3,51 (0,75)		516,74 (164,06)	
Metodologia de ensino	3,21 (0,50)		453,00 (148,09)	
Métodos de avaliação	2,90 (0,55)		277,00 (116,14)	
Relações interpessoais/institucionais	2,70 (0,40)		381,55 (143,24)	
Vivências de atividades de estágio	3,07 (1,28)		297,16 (193,11)	

Notas: *p<0,05

5.4.2 Fatores relacionados à percepção da saúde e à pandemia

As análises bivariadas evidenciaram que a adaptação acadêmica esteve associada à prática de esportes. Com relação ao contexto pandêmico, estudantes que consomem notícias sobre a pandemia tendem a ter maior adaptação, bem como aqueles que optaram por manter a socialização à distância e se sentiram inseguros. Já a qualidade de vida esteve associada à prática de esportes, ausência de comorbidades e de transtornos mentais menores. No contexto pandêmico, menor qualidade de vida esteve associada a acreditar que o coronavírus é perigoso, sentimento de insegurança com a pandemia e ter conhecido alguém que veio a óbito em decorrência da Covid (Tabela 5).

Tabela 5 - Fatores relacionados à percepção da saúde e à pandemia associados à adaptação acadêmica e qualidade de vida em estudantes de graduação de uma IES pública, Pará, Brasil, 2021.

Variável	QVA-r		SF-36	
	Média (±DP)	p-valor	Média (±DP)	p-valor
<i>Saúde</i>				
Acesso à saúde				
SUS	3,18 (0,59)	0,849	441,37 (153,41)	0,156
Convênio Privado - Plano de Saúde	3,14 (0,35)		363,05 (177,05)	
Pratica esportes				
Sim	3,33 (0,60)	0,002*	459,72 (155,07)	0,064*
Não	2,98 (0,47)		398,54 (153,50)	
Comorbidades				
Sim	3,10 (0,55)	0,419	353,54 (144,07)	<0,001 *
Não	3,22 (0,61)		486,60 (144,95)	
Transtornos mentais menores anterior à pandemia				
Sim	3,05 (0,48)	0,301	341,97 (134,03)	0,004*
Não	3,21 (0,59)		458,12 (154,86)	
<i>Fatores relacionados à pandemia da COVID-19</i>				
Acredita que o coronavírus é perigoso				
Sim	3,50 (1,11)	0,423	425,34 (151,82)	0,008*
Não	3,16 (0,56)		718,25 (84,49)	
Acredita que o isolamento é importante				
Sim	3,14 (0,53)	0,357	425,78 (156,91)	0,521
Não	3,27 (0,69)		450,60 (157,42)	
Consumo de notícias sobre a pandemia				
Até 1h	3,32 (0,56)	0,020*	443,52 (138,25)	0,797
Acima de 1h	3,25 (0,58)		438,41 (165,76)	
Pouco ou nenhuma	2,92 (0,53)		417,18 (170,45)	
Socialização durante a pandemia				
Contatos pessoais presenciais	3,00 (0,46)	0,059*	450,77 (140,29)	0,496
Online (WhatsApp, Vídeo chamadas, Redes Sociais)	3,25 (0,59)		425,70 (163,90)	

Sentimento de segurança na pandemia				
Seguro	3,16 (0,62)	0,008*	475,18 (179,35)	0,003*
Inseguro	3,21 (0,46)		423,09 (134,24)	
Muito inseguro	2,62 (0,41)		280,92 (59,64)	
Conhece alguém que teve COVID				
Sim	3,16 (0,56)	0,231	427,45 (156,34)	0,218
Não	3,51 (0,77)		526,37 (147,47)	
Familiar que teve COVID				
Sim	3,17 (0,55)	0,982	423,95 (153,83)	0,341
Não	3,17 (0,65)		463,43 (167,63)	
Óbito de conhecido por COVID				
Sim	3,08 (0,57)	0,094	404,02 (150,96)	0,056*
Não	3,28 (0,57)		467,62 (157,88)	

Notas: *p<0,05

5.5 Sentimentos vivenciados na pandemia e sua relação com a adaptação acadêmica e qualidade de vida

Os estudantes foram questionados sobre os sentimentos vivenciados durante o período da pandemia, de forma que a partir dos escores atribuídos a esses sentimentos foi possível correlacionar com a adaptação acadêmica e a qualidade de vida. Com relação a primeira, foi possível verificar a maioria das correlações negativas e fracas de forma que quanto maior a adaptação, menores são os sentimentos negativos. Já com relação à qualidade de vida, foi possível verificar a maioria de correlações negativas e moderadas de forma que quanto maior a qualidade de vida, menores são os sentimentos negativos vivenciados pelos estudantes (Tabela 6).

Tabela 6 - Correlação entre os sentimentos vivenciados pelos estudantes e a adaptação acadêmica (QVA-r) e a qualidade de vida (SF-36) vivenciada pelos estudantes de graduação de uma IES pública, Pará, Brasil, 2021.

Sentimento	QVA-r		SF-36	
	r	p-valor	r	p-valor
Apavorado	-0,02	0,798	-0,16	0,115
Animado	0,25	0,016*	0,37	0,003*
Confuso	-0,13	0,220	-0,36	<0,001*
Esgotado	-0,24	0,021*	-0,56	7,316

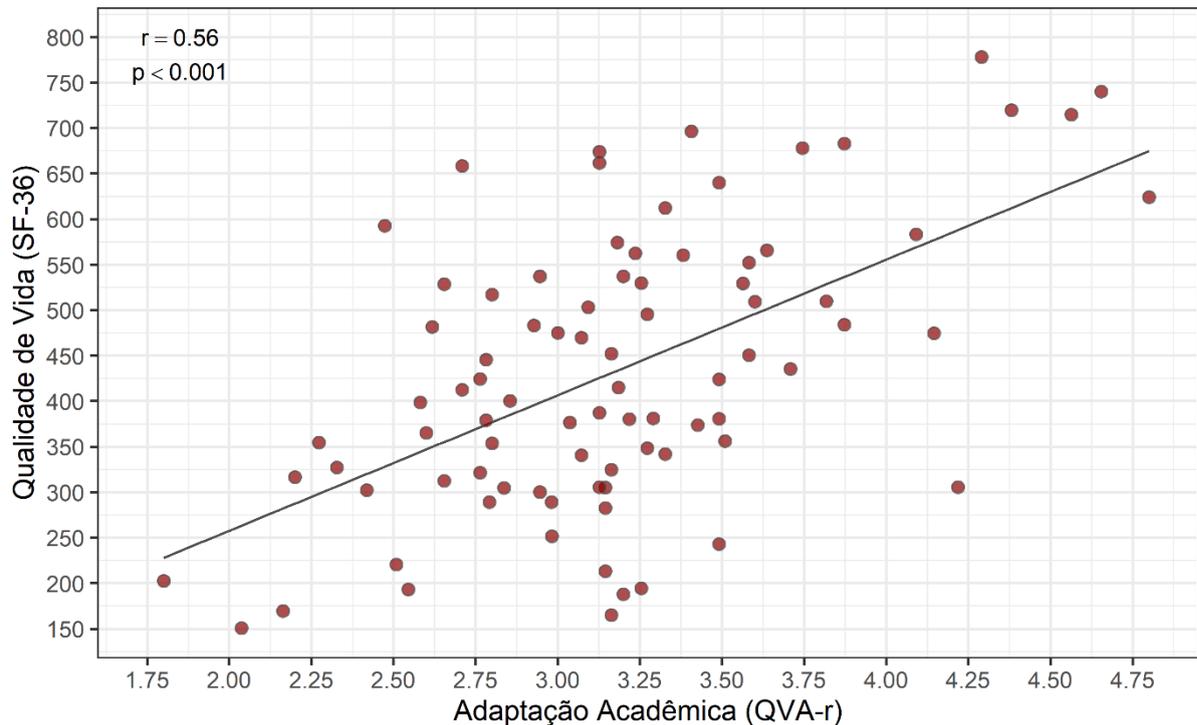
Sentimento	QVA-r		SF-36	
	r	p-valor	r	p-valor
Deprimido	-0,28	0,007*	-0,56	4,651
Desanimado	-0,30	0,003*	-0,58	1,418
Irritado	-0,11	0,274	-0,36	<0,001*
Exausto	-0,16	0,121	-0,50	<0,001*
Inseguro	-0,21	0,038*	-0,48	1,578
Sonolento	-0,30	0,003*	-0,44	1,399
Zangado	-0,23	0,024*	-0,46	5,049
Triste	-0,21	0,037*	-0,56	5,698
Ansioso	-0,04	0,679	-0,36	<0,001*
Preocupado	-0,05	0,629	-0,42	2,983
Com disposição	0,42	2,583	0,48	1,665
Infeliz	-0,29	0,004*	-0,40	8,397
Desorientado	-0,23	0,027*	-0,39	9,740
Tenso	-0,25	0,016*	-0,44	1,119
Com raiva	-0,26	0,010*	-0,42	3,467
Com energia	0,29	0,004*	0,53	6,692
Cansado	-0,17	0,108	-0,46	4,321
Mau humor	-0,20	0,056	-0,43	2,219
Alerta	<0,003	0,974	-0,08	0,407
Indeciso	-0,11	0,283	-0,26	0,010*

Notas: * p<0,05; r: Coeficiente de Correlação de Spearman.

5.6 Correlação entre adaptação acadêmica e qualidade de vida

Ainda, foram realizadas análises para identificação da correlação entre a adaptação acadêmica e a qualidade de vida de forma a identificar como essas duas variáveis se comportam no contexto da vivência universitária dos estudantes. Portanto, foi realizada uma correlação de Pearson que identificou uma forte correlação positiva ($r=56$) entre os escores dos instrumentos QVA-r e SF-36 que evidencia que, na amostra estudada, quanto maior a qualidade de vida, maior a adaptação acadêmica (Figura 1).

Figura 1 - Correlação entre adaptação acadêmica (QVA-r) e qualidade de vida (SF-36) entre estudantes de graduação de uma IES pública, Pará, Brasil, 2021.



Nota: r: Coeficiente de Correlação de Pearson

6. DISCUSSÃO

O ingresso em uma instituição pública de ensino superior proporciona um sentimento de enaltecimento para o estudante, visto que as universidades públicas geralmente exigem maior nota para aprovação, devido à grande concorrência às vagas por cursos, o que requer mais empenho e disciplina nos estudos. No entanto, apesar desse sentimento de vitória e motivação que o calouro carrega, com o decorrer do curso por vezes esse cenário pode mudar. Portanto, ressalta-se a necessidade de maior atenção destinada aos estudantes universitários, visto que estes, durante a graduação, passam por intensa carga estresse, sendo especialmente amplificado durante a pandemia.

Nos aspectos relacionados à adaptação acadêmica, a Teoria Sociocognitiva de Ajustamento Acadêmico proposta por Lent (2004) é relevante, pois esse modelo baseia-se na premissa de que um conjunto de recursos pessoais e sociais permitem às pessoas desenvolverem os atributos que desejam para melhorarem suas vidas e transformarem seus sistemas sociais. De acordo com o modelo, o processo de adaptação ao ambiente do ensino superior deve aliar conceitos como: bem estar, ajustamento à vida acadêmica e satisfação com a vida em geral, levando também em consideração variáveis pessoais, como a personalidade e a autoeficácia que

o estudante tem para superar os desafios acadêmicos e aprender novos conceitos (DE MOURA FRANCO BARBOSA *et al.*, 2018).

Em geral, os participantes deste estudo tiveram uma boa percepção das suas experiências acadêmicas na IES frequentada, evidenciados pelos bons escores identificados nos domínios pessoal, interpessoal, carreira/curso e institucional. Semelhantemente a outros estudos, os estudantes apresentaram baixos escores na dimensão estudo, refletindo em maior dificuldade em se ajustarem as exigências de autonomia no estudo, gestão do tempo e conciliação das exigências acadêmicas às necessidades pessoais.

Oliveira-Silva, Aredes e Galdino-Júnior (2021), obteve achados similares com a utilização do QVA-r, em que os resultados demonstraram dificuldades dos estudantes em estabelecer rotinas de estudo e administração do tempo para tal. Sobre comportamentos de estudo, os relatos dos estudantes apontam dedicação insuficiente.

É imprescindível capacitar o estudante para estabelecer uma rotina de estudos saudável, organizada, prazerosa e produtiva, que conta com boas horas de dedicação. Segundo Soares *et al.* (2018), o universitário que apresenta um bom desempenho acadêmico apresenta bons métodos de estudo consequentemente bem-estar psicológico e físico, autoconfiança e autonomia.

Com relação aos fatores relacionados à adaptação acadêmica, 59,3% da amostra, que reside com pais, cônjuge e ou filhos, tiveram uma menor adaptação acadêmica comparados aos que moram sozinhos, o resultado que contrapõe outros estudos que afirmam que ter uma rede social de apoio proporciona maiores chances de lidar com mais facilidade as situações de estresse na graduação. Tais como a análise entre as dimensões de apoio social e a variável gênero indicaram que as mulheres percebem maior apoio social- afetivo/emocional/informação/material do que os homens (MATIAS, 2017).

Os resultados do presente estudo também permitiram evidenciar uma associação entre percepção de seu desempenho acadêmico e a adaptação acadêmica, de forma que quanto melhor a percepção, melhor a adaptação. De acordo com o estudo de Schwarz (2019) onde identificou que no ambiente acadêmico o estudante vai formando (ou ressignificando ou reformulando) a sua identidade e subjetividade e, dependendo dessas vivências e das relações que estabelece, o estudante desenvolve autoconceito e autoestima positiva ou negativa, o que afeta o desempenho e integração acadêmica.

A relação professor-aluno foi positiva para a maioria dos estudantes (93,2%), entretanto, os estudantes que não tiveram uma relação positiva, também obtiveram menores escores de

adaptação acadêmica. Tal resultado corrobora que os professores desempenham papel importante para a adaptação acadêmica, de forma que a competência e a capacidade de ensinar do docente contribuem para a satisfação dos alunos repercutindo em melhores índices de adaptação acadêmica. Outro estudo aborda no relato de alguns estudantes, que dificuldades nesta relação professor-aluno implicaram em reprovações, da mesma forma, a demonstração de interesse a respeito do aprendizado por parte dos professores também parece estimular a adesão dos jovens ao curso (DE OLIVEIRA *et al.*, 2016).

Segundo Tinto (1975; 1993; 2007), aspectos interpessoais, como a falta de apoio familiar e integração social, com professores, colegas e com a universidade poderiam interferir também na decisão do aluno de evadir na educação superior, portanto merecendo especial atenção.

Ainda, dispor de bolsa estudantil no período da graduação foi um fator que influenciou positivamente na adaptação acadêmica. Considerando que a maioria dos estudantes que receberam bolsas de iniciação científica ou bolsas de incentivo à permanência tinham como renda mensal até dois salários-mínimos, o auxílio institucional foi importante para contribuir com a adaptação do estudante ao ambiente universitário.

Considerando a predominância de estudantes com renda de até 1 salário-mínimo, que não trabalha e não reside na mesma cidade da universidade, as bolsas estudantis passam a ser fundamentais para a permanência do estudante na universidade, sendo fonte de sustento e política pública necessária ao ensino superior brasileiro. Sacarro (2019) em estudo recente mostra as estimativas que os estudantes mais integrados com o meio acadêmico por meio da realização de atividades remuneradas e não remuneradas, e os que recebem benefícios financeiros para auxiliar com os custos do curso evadiram menos.

A respeito da evasão os estudantes que pensaram em evadir do curso possuem menor adaptação acadêmica. Resultado semelhante a pesquisa de Ambiel (2016) que revelou que as pessoas que se sentem bem e confortáveis emocionalmente tendem a perceber como mais fracos os motivos para a evasão por conta de maus relacionamentos neste contexto, dados que encontram respaldo nos resultados de Bardagi e Hutz (2005) e Tinto (1975, 1993). Esses autores ressaltam que, para além da estrutura física da instituição, os relacionamentos estabelecidos, quando saudáveis e positivos, podem contribuir para a permanência e conclusão do curso.

A velocidade com que a crise se desencadeou, dificultou o acesso aos dados que fornecem uma ideia das múltiplas respostas produzidas a partir das IES. Os resultados de uma pesquisa realizada com reitores e presidentes de 172 IES dos Estados Unidos sobre os impactos

da COVID-19, realizada entre 17 e 19 de março, mostram que nove em cada dez IES têm como preocupação imediata a saúde e o bem-estar socioemocional de estudantes e trabalhadores, docentes ou não docentes. No entanto, apenas duas em cada dez informam ter implementado medidas específicas nessa área (UNESCO, 2020).

Avaliando em relação a saúde e fatores relacionados à pandemia de COVID-19, os estudantes que continuaram praticando atividades físicas esportes durante a pandemia tiveram melhores escores de adaptação acadêmica quando as aulas presenciais retornaram. Vargas (2020) em relação à atividade física, esta pode se apresentar como uma boa opção para melhorar a QV de estudantes, sendo que, além do gasto energético e sensação de bem estar, a atividade física pode resultar em um “bom nível de bem estar biopsicofísico”.

Os universitários que consumiram pouca ou nenhuma informação sobre a pandemia tiveram menores médias de adaptação acadêmica, sendo que aqueles que consumiam até 1h e acima de 1h de notícias tiveram médias mais elevadas de adaptação acadêmica. Em estudo realizado por Lobo e Rieth (2021), por meio de revisão integrativa da literatura, em que foram analisados 43 artigos no período de 2015 a 2020 sobre saúde mental e pandemias, o conhecimento das medidas de prevenção e controle da Covid-19 e acesso a informações precisas e técnicas a respeito do vírus, foram alguns fatores relacionados a uma maior proteção à saúde mental dos indivíduos expostos a pandemias como a de Covid-19. Contudo percebemos a importância de a população ser bem orientada e informada sobre a epidemiologia, fisiopatologia e complicações da COVID-19 tais como medidas de biossegurança.

Dentre os fatores estressores na graduação relatados pelos estudantes, 27,2% afirmaram ser a carga horária de dedicação tendo correlação com menores médias de adaptação acadêmica, 20,4% dos estudantes responderão que a metodologia de ensino era o principal fator de estresse, cabe ressaltar que no período de aplicação dos questionários a maiorias das turmas ainda estavam tendo aulas de forma remota, 17% responderam ser a distância da família, 12,5% complexidade do conhecimento, 10,2% relações interpessoais e institucionais; 7,9% métodos de avaliação e 4,5% vivências de atividades de estágio.

Foram avaliadas as percepções dos estudantes acerca de 24 sentimentos que eles compreenderam ter vivenciado durante a pandemia. Assim, foram vivenciados de forma mais frequente os sentimentos de esgotamento, desânimo, irritação, exaustão, insegurança, sonolência, ansiedade, preocupação e cansaço.

Com relação aos sentimentos vivenciados durante o período da pandemia, foi possível verificar quanto maior a adaptação, menores foram os sentimentos negativos. Evidenciando a

importância de treinar o cérebro para ser positivo, assim como se treina o corpo. Segundo Achor (2015) pensamentos positivos propicia a felicidade, visto que a felicidade não é a crença de que não precisamos mudar, é a percepção de que podemos.

Além disso, conforme Schwarz (2021), recursos próprios do estudante podem servir para o sucesso na aprendizagem, sendo eles: autoconceito positivo, crença no próprio potencial, autoestima elevada, desenvolvimento de habilidades sociais e atitude ativa de busca do conhecimento.

Achor (2015) enfatiza que o cérebro positivo possui uma vantagem biológica em relação ao cérebro neutro ou negativo, este princípio nos ensina a retrainar o cérebro para capitalizar a atitude positiva e melhorar a produtividade e desempenho. Além disso a adaptação acadêmica, tem estreita relação com as expectativas dos jovens ingressantes impactando no nível de compromisso e de investimento dos estudantes com a instituição de ensino (DE OLIVEIRA *et al.*, 2016).

No que concerne a qualidade de vida no contexto pandêmico os domínios “vitalidade”, “aspecto emocional” e “saúde mental” foram os que tiveram menores escores. Analisando os gêneros feminino e masculino e as médias de ambos, observa-se que as mulheres têm uma percepção de qualidade de vida inferior a percepção dos homens, em outras palavras elas estão mais abaladas emocionalmente, considerando que o aspecto emocional do SF-36 foi que obteve menor escore.

Por outro lado, cabe ponderar que a amostra do referido estudo foi predominantemente do sexo feminino, corroborando com os resultados do relatório *Education at Glance 2019*, que afirma que as mulheres são maioria nas universidades brasileiras e têm 34% mais probabilidade de se formar no ensino superior do que seus pares do sexo masculino, mas também menos chances de conseguir emprego (OCDE, 2019).

O conflito entre trabalhar/estudar/sair de casa para fins diversos, cuidar dos filhos é refração da “questão social”, tem relação direta com a posição historicamente ocupada pela mulher em nossa sociedade patriarcal, que atribui a elas o papel social de cuidadora e responsável pelo denominado trabalho reprodutivo (tarefas domésticas) reforçando assim uma injusta divisão sexual do trabalho (SOARES *et al.*, 2018) podendo acarretar prejuízos na adaptação e rendimento acadêmico

No Brasil, as mulheres foram as mais afetadas emocionalmente pela pandemia, segundo estudo realizado pelo Instituto de Psiquiatria da USP realizado entre maio e junho de 2020 com

homens e mulheres de várias regiões do País (26 Estados brasileiros e do Distrito Federal), elas apresentaram mais sintomas de depressão, ansiedade e estresse (SERAFIM, 2021).

Além disso, vale destacar que esse público tende a ser mais vulnerável a depressão se correlacionando com as flutuações hormonais, particularmente durante a puberdade, antes da menstruação, após a gravidez e na perimenopausa, podendo ser gatilhos para a depressão, com as mulheres apresentando mais sintomas internalizantes e os homens apresentando sintomas externalizantes (SERAFIM, 2021).

Impactaram positivamente nas médias de qualidade de vida aqueles que responderam ter ótima percepção do seu desempenho acadêmico, prática de esportes e o que tinham um sentimento de segurança na pandemia.

Impactaram negativamente aqueles que já pensaram em desistir do curso, possuir uma comorbidade, aqueles que referiram já possuir um transtorno mental anterior a pandemia, acreditar que o coronavírus é perigoso e o fator estressor na graduação que mais interferiu na qualidade de vida dos acadêmicos foi a carga horária de dedicação e aqueles que tiveram alguém conhecido que veio a óbito em decorrência da Covid-19 tiveram uma menor adaptação acadêmica em especial no que se refere ao “domínio estudo”.

Correlacionando os sentimentos vivenciados pelos estudantes durante a pandemia e a qualidade de vida, mais uma vez observamos a vantagem do cérebro positivo em relação ao cérebro negativo, visto que aqueles que se sentem animados tiveram uma média significativamente maior no escore de qualidade de vida, enquanto aqueles que referiram sentimentos como confuso, irritado, ansiosos e indecisos tiveram uma média significativamente menor de qualidade de vida.

Demandando atenção para propiciar este conhecimento aos estudantes a fim que desenvolvam blindagem emocional, autocompaixão, otimismo e resiliência.

Apesar de análises para identificação da correlação entre adaptação acadêmica e a qualidade de vida de forma a identificar como essas duas variáveis se comportam no contexto da vivência universitária dos estudantes. Portanto, foi realizada uma correlação de Pearson que identificou uma forte correlação positiva ($r=56$) entre os escores dos instrumentos QVA-r e SF-36 que evidencia que, na amostra estudada, quanto maior a qualidade de vida, maior a adaptação acadêmica.

As variáveis que foram positivas para ambos os instrumentos QVA-r e SF-36, foram aqueles que tem uma ótima percepção do seu desempenho acadêmico, praticam esportes e

sentem animados de forma geral a prática de bons hábitos, e pensamentos positivos estão diretamente ligados ao sucesso acadêmico.

Portanto em relação à qualidade de vida, foi possível verificar que quanto maior a qualidade de vida, menores são os sentimentos negativos vivenciados pelos estudantes. E quanto maior a qualidade de vida, maior a adaptação acadêmica.

Os resultados encontrados por este estudo parecem bastante interessante e merecem ser mais explorados tanto no que diz respeito a novas amostras quanto na diversificação desses estudantes por outras áreas de formação.

6.1 Limitações do estudo

Uma das limitações do presente estudo consiste no fato deste ter sido desenvolvido período em que aulas presenciais ainda não tinha retornado de forma integral, apenas alguns cursos estavam presencialmente no campus no momento da coleta de dados, sendo empecilho, para alcance de amostra homogênea dentro de cada estrato sendo o motivo pelo qual não foi realizada comparação entre os cursos de graduação.

6.2 Proposta de intervenção

Diante do contexto apresentado, a implementação de intervenções com propósito de redução de estresse e promoção da saúde mental se fazem necessárias no meio acadêmico. Essa problemática requer atenção das Instituições de Ensino Superior (IES) que devem incluir, entre seus programas e políticas de assistência estudantil, ações que visem a promoção da saúde física e mental dos universitários e, conseqüentemente, melhorar sua qualidade de vida. Isso se justifica, pois, a fase universitária pode ser marcada por algumas dificuldades, sendo elas acadêmicas, interpessoais e pessoais, o que requer que as IES construam estratégias de intervenções assistenciais de cuidados em saúde aos seus estudantes (SCHUH *et al.*, 2021).

A universidade tem um importante papel de devolver a sociedade profissionais competentes e com inteligência emocional para lidar com as demandas e problemáticas oriundas da profissão na qual irá exercer.

É fundamental que se observe a importância das habilidades sociais no contexto universitário e na formação profissional, de modo que são úteis para uma melhor qualidade de

vida, saúde e competência social. Para tanto sugere-se o Treinamentos de Habilidades Sociais (THS) conceituado como:

Um conjunto de atividades planejadas que estruturam processos de aprendizagem, mediados e conduzidos por um terapeuta visando: a) ampliar a frequência e/ou melhorar a proficiência de habilidades sociais já aprendidas, mas deficitárias; b) ensinar habilidades sociais novas e significativas; c) diminuir ou extinguir comportamentos concorrentes com tais habilidades. (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2010, p. 128)

Segundo Lima (2019) desenvolver THS com foco nas situações difíceis no contexto acadêmico pode diminuir os impactos mais intensos dessa transição. Os resultados encontrados para mudanças positivas reforçam a importância de as universidades disporem de meios que auxiliem os alunos em suas múltiplas necessidades, quer as do campo acadêmico, quer no campo das relações interpessoais.

Portanto sugere-se que as instituições de ensino superior promovam o diagnóstico de déficits em habilidades sociais nos estudantes ingressantes na universidade e ofereçam THS para os universitários visando a qualidade de vida e sucesso acadêmico.

Além disso, segundo Neff *et al.* (2019), indivíduos que são mais autocompassivos tendem a sentir maior felicidade, satisfação na vida e motivação, bem como a ter melhores relacionamentos e saúde física e menos ansiedade e depressão. Estimular a autocompaixão em momentos de dificuldade a fim de subsidiar a resiliência.

Visto que quando estamos conscientes de nossas dificuldades e respondemos a nós mesmos com compaixão, gentileza e apoio nos momentos de dificuldade, as coisas começam a mudar. Podemos aprender a nos acolher em nossas vidas, apesar das imperfeições internas e externas, e a dar a nós mesmos a força necessária para que possamos prosperar (NEFF *et al.* 2019).

Outra proposta de intervenção seria a meditação como uma estratégia de cuidado em saúde para estudantes universitários. Os estudos sobre intervenções baseadas em *Mindfulness* se mostram efetivas e podem constituir um importante recurso para o gerenciamento do estresse e melhora na qualidade de vida dos estudantes. Uma vez que altos níveis de estresse parecem estar relacionados com baixos níveis de Atenção Plena (AP), intervenções baseadas em *Mindfulness* parecem estar associadas a maior resiliência ao estresse dentro do contexto universitário resultando em um aumento da AP dos estudantes, conseqüentemente, melhorando seu rendimento acadêmico (GHERARDI- DONATO *et al.*, 2020).

Nos últimos anos, as intervenções baseadas em *Mindfulness*, têm demonstrado resultados significativos e vêm sendo aplicadas em universidades norte-americanas ao redor do

mundo, como a Duke University e a Brown University (BAMBER, 2016). Uma meta-análise com 24 estudos, envolvendo 1431 universitários da Inglaterra, Estados Unidos, Tasmania e Irã, evidenciou associações entre intervenções que utilizam *Mindfulness* e a diminuição de sintomas de ansiedade, níveis mais baixos de depressão e do hormônio cortisol, o principal hormônio relacionado ao estresse (REGEHR, 2013).

Imunizar universitários contra os efeitos negativos do estresse por meio da psicologia positiva. Contribuir com dados que informem as tomadas de decisões relacionadas à formulação de políticas públicas focadas na desigualdade de gênero.

As universidades representam uma oportunidade valiosa para a promoção da saúde, são locais onde a saúde e o bem-estar podem ser aprimorados ou inibidos. Compreender o que influencia a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida relacionada à saúde dos estudantes universitários pode abrir portas importantes para o desenvolvimento de estratégias eficazes de promoção da saúde, e para a prevenção de doenças (BACKHAUS *et al.*, 2019).

Uma dessas estratégias é a prática de atividade física regular, a qual pode auxiliar no controle da ansiedade e na regularização do sono (WHO, 2020; WANG *et al.*, 2020). O incentivo à realização de atividades físicas no contexto do lazer em tempos de pandemia, e especificamente no caso deste estudo, que a Universidade fomente ações que estimulem e dê condições para que o estudante se mantenha ativo fisicamente. Os resultados demandam atenção, urgindo a necessidade de pensar políticas de permanência da mulher no campo universitário, tais como creches na universidade para os filhos das estudantes.

Nesse sentido sugere esforço para implantação de creches, a fim de atender principalmente as mães universitárias (discentes, docentes e técnicas). Como parte desse esforço destaca-se a criação da primeira Creche Universitária Francesca Zácaro, em 1972, na Universidade Federal do Rio Grande do Sul. É importante mencionar o estudo de Raup (2002), que destaca a inauguração, em 1972, da primeira creche em uma universidade federal, fruto das lutas das reivindicações da comunidade universitária chegando-se em 2000 com 10 universidades federais com unidades de educação infantil em funcionamento e um total de 1.542 crianças de 0 a 6 contempladas (RAUPP, 2002, p. 46).

A maior parte das pessoas acredita que o empenho leva ao sucesso. E, se alcançarmos o sucesso, seremos felizes. Será? De acordo com Shawn Achor, autor de “O jeito Harvard de ser feliz”, pesquisas nos campos da Psicologia Positiva e da Neurociência comprovam que a relação entre sucesso e felicidade funciona de maneira inversa, pois é a felicidade que impulsiona o sucesso.

Portanto, almejando-se o sucesso acadêmico sugere-se a felicidade como premissa para a inovação e o bom desempenho acadêmico, ou seja, que a universidade instrumentalize seus estudantes para encontrar a felicidade durante o percurso acadêmico, por meio da inclusão da disciplina Felicidade e Bem-estar na Universidade nos Projetos Políticos Pedagógicos dos cursos de graduação nas modalidades presenciais e EAD ofertados pela Universidade do Estado do Pará – UEPA.

A inclusão da disciplina vem ao encontro de tendências mundiais de estudo e debate do tema “felicidade”, que desde 2018 começou a fazer parte de matrizes curriculares de instituições de ensino de diversos países. O movimento é inspirado nos preceitos da Psicologia Positiva e nas contribuições do professor da Universidade de Havard, nos Estados Unidos, Tal Ben-Shahar e no escritor Shawn Achor.

No Brasil podemos citar inúmeros relatos de experiências exitosas, como o da implementação de disciplina semelhante na UnB – Campus Gama ANEXO 5 (GARONCE, 2018). Considerando o sucesso da implementação da disciplina “Felicidade e Bem-estar” Universidade de Uberaba, da disciplina de Felicidade na Universidade Estadual de Maringá, nos cursos de Mestrado em Ciência da Computação e Doutorado em Ciência da Computação na Universidade Estadual de Campinas - Unicamp, conforme ementa ANEXO 4 e ANEXO 6.

E a mais recente e pioneira na região norte a disciplina Felicidade e Bem Estar Acadêmico, no Programa de Mestrado Acadêmico em Ensino em Ciências e Saúde da Universidade Federal do Tocantins.

6.3 Recomendações para estudos futuros

Vale ressaltar a afirmação de Rodríguez *et al.* (2009) sobre o fato de que o QVA-r não deve ser tomado como critério exclusivo para avaliar a adaptação dos estudantes universitários, uma vez que aspectos de saúde (tais como problemas genéticos e enfermidades graves), composição familiar e fatores econômicos também devem ser levados em consideração (GOMES; SOARES, 2013).

Recomenda-se estudos sobre a influência da família no sucesso acadêmico e inteligência emocional, estudos comparativos em relação ao diagnóstico de déficits em habilidades sociais em alunos ingressantes, durante a graduação e nos egressos, a fim de avaliar as intervenções aqui sugeridas tais como *Mindfulness*, o incentivo à realização de atividades físicas, escuta qualificada e a implementação da disciplina de Felicidade e Bem-estar na Universidade.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio de um quadro amostral bastante amplo e diversificado em variáveis que impactam na adaptação acadêmica e qualidade de vida dos universitários, os resultados encontrados sugerem, portanto, investimento das instituições de ensino superior em políticas de bem estar acadêmico, de permanência, bem como propiciar aquisição de inteligência emocional para o desenvolvimento de habilidades para lidar com as decisões de carreira, conduzindo tais estudantes até a formatura.

Tinto 2007 que para tanto, não seriam necessários grandes investimentos adicionais em programas complexos de retenção, mas em pequenas ações cotidianas que podem aumentar a sensação de bem-estar e pertencimento do aluno à instituição. Além disso, destaca o importante papel que o professor tem em sala de aula, no sentido tanto de promover um ambiente acolhedor quanto ao ser um modelo em relação à carreira.

Portanto é de suma importância discutir o tema qualidade de vida e adaptação acadêmica no público universitário, especialmente no atual contexto pandêmico, sendo uma questão de saúde pública. Essa importância advém tanto da necessidade de se produzir novos conhecimentos, como também para servir de subsídio na elaboração de mecanismos de cuidado, como projetos que visem proporcionar melhoria da saúde mental e física desses universitários.

REFERÊNCIAS

- AMBIEL, Rodolfo Augusto Matteo; DOS SANTOS, Acácia Aparecida Angeli; DALBOSCO, Simone Nenê Portela. Motivos para evasão, vivências acadêmicas e adaptabilidade de carreira em universitários. **Psico**, v. 47, n. 4, p. 288-297, 2016. Disponível: <<https://doi.org/10.15448/1980-8623.2016.4.23872>> Acesso em: 11 feb. 2022.
- ACHOR, Shawn; Woodcock, Neil. **O jeito HARVARD de ser feliz**. 7 ed. São Paulo: Saraiva, 2015.
- ALMEIDA, Leandro S.; FERREIRA, Joaquim Armando G.; SOARES, Ana Paula. Questionário de Vivências Acadêmicas: Construção e validação de uma versão reduzida (QVA-r). **Revista Portuguesa de Pedagogia**, 1999. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/1822/12080>>. Acesso em: 11 feb. 2022.
- ARAÚJO, Alexandra Maria Dantas de Castro *et al.* Variáveis pessoais e socioculturais de diferenciação das expectativas acadêmicas: Estudo com alunos do Ensino Superior do Norte de Portugal e Galiza. **Revista Portuguesa de Educação**, 2015. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.21814/rpe.7057>>. Acesso em: 11 feb. 2022.
- ARTIGAS, Jéssica Sontag; MOREIRA, Natália Boneti; CAMPOS, Wagner. Percepção da qualidade de vida em universitários: Comparação entre períodos de graduação. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 21, n. 2, 2017. Disponível em: <<https://doi.org/10.25110/arqsaude.v21i2.2017.5525>>. Acesso em: 11 feb. 2022.
- ARTERO, T. T. A motivação e sua relação com os problemas de aprendizagem. **Revista Eletrônica Gestão & Saúde**, Vol.03, Nº. 03, p. 1122-132, 2012. Disponível em: <<https://periodicos.unb.br/index.php/rgs/article/view/143>> Acesso em 08 feb 2022.
- BAMBER MD, Schneider JK. Mindfulness-based meditation to decrease stress and anxiety in college students: a narrative synthesis of the research. **Rev Educ Res**. 2016; 18(esp.):1–32. doi: <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2015.12.004>
- BARALDI, Solange *et al.* Avaliação da qualidade devida de estudantes de nutrição. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 13, p. 515-531, 2015. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1981-7746-sip00014>>. Acesso em: 11 feb. 2022.
- BARROS, Rita Manuela de Almeida; MARTÍN, José Ignacio Guinaldo; CABRAL PINTO, José Fernando Vasconcelos. Investigação e prática em Psicologia positiva. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 30, p. 318-327, 2010. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1414-98932010000200008>> Acesso em: 11 feb. 2022.
- BAUMRIND, Diana. Effects of authoritative parental control on child behavior. **Child development**, p. 887-907, 1966. Disponível em: <<https://doi.org/10.2307/1126611>>. Acesso em: 11 feb. 2022.
- BEZERRA, Italla Maria Pinheiro. Estado da arte sobre o ensino de enfermagem e os desafios do uso de tecnologias remotas em época de pandemia do corona vírus. **Journal of Human growth and development**, v. 30, n. 1, p. 141, 2020. Disponível em: <<https://revistas.marilia.unesp.br/index.php/jhgd/article/download/10087/6379/32649>> Acesso em: 11 feb. 2022.
- BLUSTEIN, David L. *et al.* Contributions of psychological separation and parental attachment to the career development process. **Journal of counseling psychology**, v. 38, n. 1, p. 39, 1991. Disponível em: <<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.38.1.39>>.

Acesso em: 11 feb. 2022.

BRASIL. INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS ANÍSIO TEIXEIRA - INEP. Censo da Educação Superior: Sinopse Estatística, 2019.

Disponível em: < <https://www.gov.br/inep/pt-br/areas-de-atuacao/pesquisas-estatisticas-e-indicadores/censo-da-educacao-superior/resultados> >. Acesso em: 11 feb. 2022.

BRASIL. Ministério da Educação e Cultura. Secretaria de Ensino Superior. Comissão Especial de Estudos sobre a Evasão nas Universidades Públicas Brasileiras. Brasília, DF: MEC/SESU, 1996. Disponível em: < http://www.dominiopublico.gov.br/pesquisa/DetalheObraForm.do?select_action=&co_obra=24676 >. Acesso em: 11 feb. 2022.

BRASIL. Ministério da Educação. **Plataforma e-MEC**. Disponível em: < <http://portal.mec.gov.br/e-mec-sp-257584288> >. Acesso em: 11 feb. 2022.

BROWN, Poppy. **The Invisible Problem?: improving students' mental health**. Oxford: Higher Education Policy Institute, 2016. Disponível em: < <https://www.hepi.ac.uk/wp-content/uploads/2016/09/STRICTLY-EMBARGOED-UNTIL-22-SEPT-Hepi-Report-88-FINAL-1.pdf> >. Acesso em: 11 feb. 2022.

CAMPOS, Luciane Luciane *et al.* Conduas de saúde de universitários ingressantes e concluintes de cursos da área da saúde. **Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde/Brazilian Journal of Health Research**, v. 18, n. 2, p. 17-25, 2016. Disponível em: < <https://www.periodicos.ufes.br/rbps/article/download/15080/10682> >. Acesso em: 11 feb. 2022.

CICONELLI, RM, Ferraz, MB, Santos, W., Meinão, I. and Quaresma, MR (1999) Tradução para a língua portuguesa e validação do título genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36 (Brasil SF-36). **Revista Brasileira de Reumatologia**, 39, 143-150. Disponível em: < <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&scr=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=296502&indexSearch=ID> >. Acesso em 13 fev 2022.

COSTA, V. *et al.* A influência das relações interpessoais na satisfação de acadêmicos. In: **X Congresso Nacional De Excelência Em Gestão**. 2014. p. 1-21. Disponível em: < https://www.inovarse.org/sites/default/files/T14_0040.pdf >. Acesso em: 11 feb. 2022.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly; SELIGMAN, M. Positive psychology. **American Psychologist**, v. 55, n. 1, p. 5-14, 2000. Disponível em: [Seligman \(2000\) Positive psychology - An introduction.pdf \(liminalsolutions.com\)](#) Acesso em: 11 feb. 2022.

CUNHA, Simone Miguez; CARRILHO, Denise Madruga. O processo de adaptação ao ensino superior e o rendimento acadêmico. **Psicologia escolar e educacional**, v. 9, p. 215-224, 2005. Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/S1413-85572005000200004> >. Acesso em: 11 feb. 2022.

DA SILVA LANTYER, Angélica *et al.* Ansiedade e qualidade de vida entre estudantes universitários ingressantes: avaliação e intervenção. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 18, n. 2, p. 4-19, 2016. Disponível em: < https://www.researchgate.net/profile/Angelica-Lantyer/publication/309385121_Ansiedade_e_Qualidade_de_Vida_entre_Estudantes_Universitarios_Ingressantes_Avaliacao_e_Intervencao/links/585a9efc08ae64cb3d4ac7ee/Ansiedade-e-Qualidade-de-Vida-entre-Estudantes-Universitarios-Ingressantes-Avaliacao-e-

[Intervencao.pdf](#) >. Acesso em: 11 feb. 2022.

DA SILVA PORTO, Ana Maria; SOARES, Adriana Benevides. Diferenças entre expectativas e adaptação acadêmica de universitários de diversas áreas do conhecimento. **Análise**

Psicológica, v. 35, n. 1, p. 13-24, 2017. Disponível em: < <https://doi.org/10.14417/ap.1170> >. Acesso em: 11 feb. 2022.

DA SILVA OLIVEIRA, L., Oliveira, E. N., Costa, M. S. A., Campos, M. P., Vasconcelos, M. I. O., Costa, M. S. A., & Almeida, P. C. (2020). Qualidade de vida de estudantes de uma universidade pública do Ceará / Life quality of students of a public university in Ceará state. *Revista de Psicologia*, 12(1), 72–85. Disponível em: < <https://doi.org/10.36517/revpsiufc.12.1.2021.6> > Acesso em: 11 feb. 2022.

DE CASTRO, Juliana BP *et al.* Perfil do estilo de vida de universitários de Educação Física da cidade do Rio de Janeiro. **Rev. bras. ciênc. mov**, p. 73-83, 2017. Disponível em: < <http://dx.doi.org/10.31501/rbcm.v25i2.6234> >. Acesso em: 11 feb. 2022.

DE COSTA, Marcelo; MOREIRA, Yanne Barros. Saúde mental no contexto universitário. **Blucher Design Proceedings**, v. 2, n. 10, p. 73-79, 2016. Disponível em: < <http://pdf.blucher.com.br.s3-sa-east-1.amazonaws.com/designproceedings/sed2016/009.pdf> >. Acesso em: 11 feb. 2022.

DE JESUS, Cleber Souza; CARVALHO, Fernando Martins; DE ARAÚJO, Tânia Maria. Demanda psicológica no trabalho e dor musculoesquelética em professoras. **Psicologia, Saúde e Doenças**, v. 17, n. 3, p. 575-586, 2016. Disponível em: < <http://dx.doi.org/10.15309/16psd170320> >. Acesso em: 11 feb. 2022.

DE PAULA LANGAME, Angélica *et al.* Qualidade de vida do estudante universitário e o rendimento acadêmico. **Revista brasileira em Promoção da Saúde**, v. 29, n. 3, p. 313-325, 2016. Disponível em: < <https://doi.org/10.5020/18061230.2016.p313> >. Acesso em: 11 feb. 2022.

DIENER, Ed; SELIGMAN, Martin EP. Very happy people. **Psychological science**, v. 13, n. 1, p. 81-84, 2002. Disponível em: [Seligman \(2000\) Positive psychology - An introduction.pdf \(liminalsolutions.com\)](#). Acesso em: 11 feb. 2022.

DOS SANTOS, Anne Karoline Gonçalves Varandas *et al.* Qualidade de Vida e alimentação de estudantes universitários que moram na região central de São Paulo sem a presença dos pais ou responsáveis. **Rev. Símbio-Logias**, v.7, n. 10, 2014. Disponível em: < https://www.ibb.unesp.br/Home/ensino/departamentos/educacao/revistasimbio-logias/qualidade_de_vida_alimentacao_de_estudantes.pdf >. Acesso em: 11 feb. 2022.

EISENBERG, Daniel; HUNT, Justin; SPEER, Nicole. Mental health in American colleges and universities: variation across student subgroups and across campuses. **The Journal of nervous and mental disease**, v. 201, n. 1, p. 60-67, 2013. Disponível em: < <http://dx.doi.org/10.1097/NMD.0b013e31827ab077> >. Acesso em: 11 feb. 2022.

FAGUNDES, Caterine Vila; LUCE, Maria Beatriz; RODRIGUEZ ESPINAR, Sebastián. O desempenho acadêmico como indicador de qualidade da transição Ensino Médio-Educação Superior. **Ensaio: avaliação e políticas públicas em educação**, v. 22, p. 635-669, 2014. Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/S0104-40362014000300004> >. Acesso em: 11 feb. 2022.

FONAPRACE. **V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos (as) Graduandos (as) das IFES – 2018**. 2019. Disponível em: <<http://www.andifes.org.br/wp->

[content/uploads/2019/05/V-Pesquisa-Nacional-de-Perfil-Socioecon%C3%B4mico-e-Cultural-dos-as-Graduandos-as-das-IFES-2018.pdf](#)>. Acesso em: 11 feb. 2022.

FRIEDLANDER, Laura J. *et al.* Social support, self-esteem, and stress as predictors of adjustment to university among first-year undergraduates. **Journal of college student**

development, v. 48, n. 3, p. 259-274, 2007. Disponível em: < <https://doi.org/10.1353/csd.2007.0024> >. Acesso em: 11 feb. 2022.

FRONTEIRA, Inês *et al.* The SARS-CoV-2 pandemic: A syndemic perspective. **One Health**, v. 12, p. 100228, 2021. Disponível em: < <https://novaresearch.unl.pt/en/publications/the-sars-cov-2-pandemic-a-syndemic-perspective> >. Acesso em: 11 feb. 2022.

GARONCE, Luiza. UnB é primeira universidade pública do Brasil a oferecer disciplina sobre 'felicidade'. **Globo. com/G1-DF. Distrito Federal**, ano, v. 12, 2018. Disponível em: < <https://g1.globo.com/df/distrito-federal/noticia/2018/07/24/unb-e-primeira-universidade-publica-do-brasil-a-oferecer-disciplina-sobre-felicidade.ghtml>. Acesso em fev. 2020 >. Acesso em: 11 feb. 2022.

GRANADO, José Inácio Fernandes *et al.* Integração acadêmica de estudantes universitários: contributos para a adaptação e validação do QVA-r no Brasil. **Psicologia e Educação**, Covilhã, v. 2, n. 4, p. 31-41, 2005. Disponível em: < <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/12089> > Acesso em: 13 feb. 2022.

GHERARDI-DONATO, Edilaine Cristina da Silva *et al.* Efetividade de uma intervenção baseada em Mindfulness para redução de estresse e melhora da qualidade de vida em estudantes de enfermagem: Effects on stress and quality of life. **SMAD. Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas**, v. 16, n. 3, p. 33-43, 2020. Disponível em: < <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.152589> >. Acesso em: 11 feb. 2022.

GOMES-NETO, Mansueto; SAMPAIO, Gilcelio Santos; SANTOS, Priscila Souza. Frequência e fatores associados a dores musculoesqueléticas em estudantes universitários. **Revista Pesquisa em fisioterapia**, v. 6, n. 1, 2016. Disponível em: < <https://doi.org/10.17267/2238-2704rpf.v6i1.790> >. Acesso em: 11 feb. 2022.

GOMES, G., & Soaresb, A. B. (2013). Inteligência, habilidades sociais e expectativas acadêmicas no desempenho de estudantes universitários. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26(4), 780–789. <<https://doi.org/10.1590/S0102-79722013000400019>> Acesso em: 11 feb. 2022.

GRÄF, Débora Dalmas; MESENBURG, Marília Arndt; FASSA, Anaclaudia Gastal. Risky sexual behavior and associated factors in undergraduate students in a city in Southern Brazil. **Revista de Saúde Pública**, v. 54, 2020. Disponível em: < <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2020054001709> >. Acesso em: 11 feb. 2022.

GUIMARÃES, Mayla Rosa *et al.* Estilo de vida e fatores associados entre estudantes universitários. **Rev. enferm. UFPE on line**, p. 3228-3235, 2017. Disponível em: < <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1032524> >. Acesso em: 11 feb. 2022.

HUANG C, Wang Y, Li X, *et al.* Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *Lancet*. 2020;395(10223):497-506. Disponível em: < [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30183-5/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30183-5/fulltext)>. Acesso em: 11 feb. 2022.

HOCKENBERRY Marilyn J. , Wilson David Wong Fundamentos De Enfermagem Pediátrica – Elsevier 9ªED. (2014).

IORIO, J. C., Silva, A. V., & Fonseca, M. L. (2020). the Impact of Covid-19 on International

- Students in Higher Education in Portugal: a Preliminary Analysis. *Finisterra*, 55(115), 153–161. Disponível em: < <https://doi.org/10.18055/Finis20285> > Acesso em: 08 feb. 2022
- KELLER, Briana K.; WHISTON, Susan C. The role of parental influences on young adolescents' career development. *Journal of career assessment*, v. 16, n. 2, p. 198-217, 2008. Disponível em: < <https://doi.org/10.1177%2F1069072707313206> >. Acesso em: 11 feb. 2022.
- KOUMOUNDOUROU, Georgia; TSAOUSIS, Ioannis; KOUNENOU, Kalliope. Parental influences on Greek adolescents' career decision-making difficulties: The mediating role of core self-evaluations. *Journal of Career Assessment*, v. 19, n. 2, p. 165-182, 2011. Disponível em: < <https://doi.org/10.1177%2F1069072710385547> >. Acesso em: 11 feb. 2022.
- KÖCHE, José Carlos Fundamentos de metodologia científica: teoria da ciência e iniciação à pesquisa / José Carlos Köche. Petrópolis, RJ : Vozes, 2011. Disponível em: < http://www.adm.ufrpe.br/sites/ww4.deinfo.ufrpe.br/files/Fundamentos_de_Metodologia_Cienti%CC%81fica.pdf > Acesso em: 10 feb. 2022.
- LEONEL, F. Há exatos doze meses, o Brasil iniciava a vacinação contra a Covid-19 com sua aplicação em uma profissional de Saúde no estado de São Paulo. Disponível em: < <https://portal.fiocruz.br/noticia/brasil-celebra-um-ano-da-vacina-contra-covid-19> >. Acesso em: 11 feb. 2022.
- LEVENFUS, R. S.; NUNES, M. L. T. O temor da escolha errada em filhos de pais separados. *Orientação vocacional ocupacional*, p. 135-145, 2010.
- LIMA, F. S. de; ZAGO, N. Desafios conceituais e tendências da evasão no ensino superior : a realidade de uma universidade comunitária. *Revista Internacional de Educação Superior*, Campinas, SP, v. 4, n. 2, p. 366–386, 2018. DOI: 10.20396/riesup.v4i2.8651587. Disponível em:< <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/riesup/article/view/8651587> >. Acesso em: 14 fev. 2022.
- LOPES, Eliane M. T. FILHO, Luciano M. F.; VEIGA, Cynthia G.:(orgs). **500 anos de educação no Brasil – 3 ed.** Belo Horizonte: Autêntica, 2007.
- LOBO, L. A. C., & Rieth, C. E. (2021). Saúde mental e Covid-19: uma revisão integrativa da literatura. *Saúde Em Debate*, 45(130), 885–901. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/010>> Acesso em: 14 fev. 2022.
- MAGALHÃES, Mauro de Oliveira; ALVARENGA, Patrícia; TEIXEIRA, Marco Antônio Pereira. Relación entre estilos parentales, inestabilidad de metas e indecisión vocacional en adolescentes. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, v. 13, n. 1, p. 15-25, 2012. Disponível em: < <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbop/v13n1/04.pdf> >. Acesso em: 11 feb. 2022.
- MARTINS, Antônio Carlos Pereira. **Ensino superior no Brasil: Da descoberta aos dias atuais.** Acta Cirúrgica Brasileira, 2002. Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/S0102-86502002000900001> > Acesso em: 11 feb. 2022.
- MATIAS, Renata de Castro; MARTINELLI, Selma de Cássia. Um estudo correlacional entre apoio social e autoconceito de estudantes universitários. **Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)**, v. 22, p. 15-33, 2017. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1414-40772017000100002>> Acesso em: 11 feb. 2022.
- MEYER, C., Barbosa, D. G., Andrade, R. D., Ferrari Junior, G. J., Gomes Filho Neto, M., Guimarães, A. C., & Felden, É. P. G. (2019). Qualidade de vida de estudantes de medicina e a dificuldade de conciliação do internato com os estudos. *ABCS Health Science*, 44(2), 108-113. Disponível em: DOI: [10.7322/abcshs.v44i2.1169](https://doi.org/10.7322/abcshs.v44i2.1169) >Acesso em: 11 feb. 2022.

- MOURA, I. H. de, Nobre, R. de S., Cortez, R. M. A., Campelo, V., Macêdo, S. F. de, & Silva, A. R. V. da. (2016). Qualidade de vida de estudantes de graduação em enfermagem. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 37(2). Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2016.02.55291> Acesso em 14/02/2022.
- MONTEIRO, Sílvia; ALMEIDA, Leandro S. The relation of career adaptability to work experience, extracurricular activities, and work transition in Portuguese graduate students. *Journal of Vocational Behavior*, v. 91, p. 106-112, 2015. Disponível em: < <http://dx.doi.org/10.1016/j.jvb.2015.09.006> >. Acesso em: 11 feb. 2022.
- MORAIS, Bruna Xavier *et al.* Dor musculoesquelética em estudantes de graduação da área da saúde: prevalência e fatores associados. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 53, 2019. Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2018014403444> >. Acesso em: 11 feb. 2022.
- MOGNON, J. F., & Dos Santos, A. A. A. (2013). Relação entre vivência acadêmica e os indicadores de desenvolvimento de carreira em universitários. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 14(2), 227–237. Disponível em: < http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902013000200008#:~:text=A%20partir%20dos%20dados%20encontrados,indicadores%20de%20desenvolvimento%20de%20carreira.> Acesso em: 13 feb. 2022.
- MOTA, D. C. B., da Silva, Y. V., Costa, T. A. F., Aguiar, M. H. da C., Marques, M. E. de M., & Monaquezi, R. M. (2021). Mental health and internet use by university students: Coping strategies in the context of covid-19. *Ciencia e Saude Coletiva*, 26(6), 2159–2170. Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/1413-81232021266.44142020>> Acesso em: 09 feb. 2022.
- NEFF, Kristin, GERMER, Christopher. *Manual de Mindfulness e Autocompaixão: Um Guia para Construir Forças Internas e Prosperar na Arte de Ser Seu Melhor Amigo*. Artmed, 2019. 200 p.
- NUNES, Ruy Afonso da Costa. História da educação na Idade Média. **São Paulo: Edusp**, 1979. Disponível em: <https://www.documentacatholicaomnia.eu/03d/sine-data_Costa_Nunes_da_Ruy_Afonso_Historia_Da_Educacao_Na_Idade_Media_PT.pdf> Acesso em: 11 feb. 2022.
- OCDE. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. Panorama da Educação: destaques do Education at a Glance 2021 Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. – Brasília, DF, 2021. Disponível em: < https://download.inep.gov.br/publicacoes/institucionais/estatisticas_e_indicadores/panorama_da_educacao_destaque_do_education_at_glance_2021.pdf >. Acesso em: 11 feb. 2022.
- OPAS, Relatório Anual 2020: Saúde Universal e a Pandemia – Sistemas de Saúde Resilientes Brasil. Organização Pan-Americana da Saúde, 2021. Disponível em: < https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/54862/OPASBRA210040_por.pdf?sequence=1&isAllowed=y >. Acesso em: 11 feb. 2022.
- OPAS - Organização Pan-Americana da Saúde. Histórico da pandemia de COVID-19. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19>>. Acesso em: 11 feb. 2022.
- OPENEPI [homepage na internet]. **Toolkit Shell for Developing New Applications**. Disponível em: <<http://www.openepi.com/SampleSize/SSPropor.htm>> Acesso em: 11 feb. 2022.
- OLIVEIRA-SILVA, George; AREDES, Natália Del'Angelo; GALDINO-JÚNIOR, Hélio. Analysis of the factors related to academic disapproval in the education of nurses: A mixed-

method study. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 29, 2021.

Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/1518-8345.4458.3411> > Acesso em: 11 feb. 2022.

PALÁCIO, Maria Augusta Vasconcelos; TAKENAMI, Iukary. Em tempos de pandemia pela COVID-19: o desafio para a educação em saúde. **Vigilância Sanitária em Debate: Sociedade, Ciência & Tecnologia**, v. 8, n. 2, p. 10-15, 2020. Disponível em: <

<https://doi.org/10.22239/2317-269x.01530> >. Acesso em: 11 feb. 2022.

PELTZ DENNISON, R.; LEE, S.; BARBER, B. L. Divorce and its impact on children. In FISHER, C. B.; LERNER, R. M. (Eds.), **Encyclopedia of applied developmental science**. Thousand Oaks: Sage. 2005.

PEREIRA, Érico Felden; TEIXEIRA, Clarissa Stefani; SANTOS, Anderlei dos. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. **Revista brasileira de educação física e esporte**, v. 26, p. 241-250, 2012. Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/S1807-55092012000200007> >. Acesso em: 11 feb. 2022.

PRETTE, Almir Del; DEL PRETTE ZILDA, A. P. Psicologia das Relações Interpessoais: Vivências para o trabalho em grupo. Petrópolis: Vozes, 2001. Disponível em: < <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/sus-23418> >. Acesso em: 11 feb. 2022.

PONTES, L., Danski, M. T. R., Piubello, S. M. N., Pereira, J. de F. G., Jantsch, L. B., Costa, L. B., Santos, J. de O. dos, & Arrué, A. M. (2022). Perfil clínico e fatores associados ao óbito de pacientes COVID-19 nos primeiros meses da pandemia. *Escola Anna Nery*, 26, 1–8. <<https://doi.org/10.1590/2177-9465-ean-2021-0203>> Acesso em: 11 feb. 2022.

QS Quacquarelli Symonds Limited [homepage na internet]. **QS World University Rankings 2022**. 1994 - 2021. Disponível em: <<https://www.topuniversities.com/university-rankings/world-university-rankings/2022>>. Acesso em: 11 feb. 2022

RAUPP, Marilene Dandolini. A Educação Infantil nas Universidades Federais. 2002. 142f. Dissertação (Mestrado em Educação). Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC, Santa Catarina, 2002. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/83515> > Acesso em: 11 feb. 2022.

REGHEHR C, Glancy D, Pitts A. Interventions to reduce stress in university students: a review and meta-analysis. **J Affect Disord**. 2013;148(1):1–11. doi: 10.1016/j.jad.2012.11.026

RIBEIRO, Ícaro JS *et al*. Stress and quality of life among university students: A systematic literature review. **Health Professions Education**, v. 4, n. 2, p. 70-77, 2018. Disponível em: < <https://doi.org/10.1016/j.hpe.2017.03.002> >. Acesso em: 11 feb. 2022.

RITH-NAJARIAN, Leslie R.; BOUSTANI, Maya M.; CHORPITA, Bruce F. A systematic review of prevention programs targeting depression, anxiety, and stress in university students. **Journal of Affective Disorders**, v. 257, p. 568-584, 2019. Disponível em: < <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.06.035> >. Acesso em: 11 feb. 2022.

ROBERTA, K., Alves, D., Cfp, U. A. E., Laureana, J., Andrade, D. S., & Cfp, U. A. E. (2016). As Contribuições Acerca da Relação Escola, Família e Sociedade no Processo de Formação Escolar. **Revista de Pesquisa Interdisciplinar**. Disponível em: < <https://cfp.revistas.ufcg.edu.br/cfp/index.php/pesquisainterdisciplinar/article/view/78> > Acesso em: 11 feb. 2022.

ROCHA, Francisca Laiane Ferreira *et al*. Trabalhando na linha de frente: o impacto psicológico da COVID-19 nos profissionais de saúde. **Revista de Casos e Consultoria**, v. 12, n. 1, p. e26754-e26754, 2021. Disponível em: < <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245868> > MPAIO, H. Ensino superior no Brasil. O setor privado. Ed. Hucitec, São Paulo, 1999.

SACCARO, Alice; FRANÇA, Marco Túlio Aniceto; JACINTO, Paulo de Andrade. Fatores Associados à Evasão no Ensino Superior Brasileiro: um estudo de análise de sobrevivência para os cursos das áreas de Ciência, Matemática e Computação e de Engenharia, Produção e Construção em instituições públicas e privadas. **Estudos Econômicos (São Paulo)**, v. 49, p. 337-373, 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0101-41614925amp>> Acesso em: 11

SCHUH, Luísa Maria *et al.* Meditação: uma estratégia de cuidado em saúde para estudantes universitários. *Revista de Enfermagem Da UFSM*, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.5902/2179769243156>>. Acesso em: 11 feb. 2022.

SCHWARZ, Juliana Corrêa; DE LIMA DIAS, Maria Sara; DE CAMARGO, Denise. Dificuldades encontradas por estudantes no ensino superior e práticas institucionais adotadas para superá-las: uma revisão de literatura. **Quaestio-Revista de Estudos em Educação**, v. 23, n. 3, p. 741-761, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.22483/2177-5796.2021v23n3p741-761> Acesso em: 14 feb. 2022.

SEGATA, Jean. Covid-19, biossegurança e antropologia. **Horizontes Antropológicos**, v. 26, p. 275-313, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0104-71832020000200010>>. Acesso em: 11 feb. 2022.

SEMUS – Secretaria Municipal de Saúde de Conceição do Araguaia – PA. **Boletim Epidemiológico de 01 de fevereiro de 2022**. Conceição do Araguaia, 2022. Disponível em: <<https://conceicaodoaraguaia.pa.gov.br/categoria/boletins-covid-19/>> Acesso em: 02 feb. 2022.

SERAFIM AP, Durães RSS, Rocca CCA, Gonçalves PD, Saffi F, *et al.* (2021) Exploratory study on the psychological impact of COVID-19 on the general Brazilian population. *PLOS ONE* 16(2): e0245868. Disponível em: <<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245868>> Acesso em: 02 feb. 2022.

SOARES, Adriana Benevides; DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira. Habilidades sociais e adaptação à universidade: Convergências e divergências dos construtos. **Análise Psicológica**, v. 33, n. 2, p. 139-151, 2015. Disponível em: <<https://doi.org/10.14417/ap.911>>. Acesso em: 11 feb. 2022.

SOARES, A. B., Porto, A. M., Lima, C. A., Gomes, C., Rodrigues, D. A., Zanoteli, R., Santos, Z. A., Fernandes, A., & Medeiros, H. (2018). Vivências, Habilidades Sociais e Comportamentos Sociais de Universitários. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 34(2005). <https://doi.org/10.1590/0102.3772e34311> Acesso em: 11 feb. 2022.

SOUZA, Alex Sandro Rolland *et al.* Aspectos gerais da pandemia de COVID-19. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 21, p. 29-45, 2021. Disponível em:<<https://doi.org/10.1590/1806-9304202100S100003>> Acesso em: 11 feb. 2022.

SOUZA, Deise Coelho de *et al.* Condições emocionais de estudantes universitários: estresse, depressão, ansiedade, solidão e suporte social. 2017. Disponível em: <<http://bdtd.uftm.edu.br/handle/tede/507>>. Acesso em: 11 feb. 2022.

TINTO, V. *Leaving college: Rethinking the causes and cures of student attrition* 2^a ed. Chicago, US: University of Chicago Press, 1993.

TINTO, Vincent. Dropout from higher education: A theoretical synthesis of recent research. **Review of educational research**, v. 45, n. 1, p. 89-125, 1975. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.3102/00346543045001089>>. Acesso em: 11 feb. 2022.

TINTO, Vincent. Research and practice of student retention: What next?. **Journal of college student retention: Research, Theory & Practice**, v. 8, n. 1, p. 1-19, 2006. Disponível em: < <http://dx.doi.org/10.2190/4YNU-4TMB-22DJ-AN4W> > Acesso em: 11 feb. 2022.

UNESCO. Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura. **COVID-19 y educación superior: de los efectos inmediatos al día después; análisis de impactos, respuestas políticas y recomendaciones**. pela Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO) e pelo Instituto Internacional para a Educação Superior na América Latina e Caribe (UNESCO-IESALC), 2020. Disponível em: < <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000374886> > Acesso em: 11 feb. 2022.

UEPA. Universidade do Estado do Pará. Histórico. 2022 Disponível em: < <https://www.uepa.br/pt-br/pagina/hist%C3%B3rico#:~:text=A%20Universidade%20do%20Estado%20do,%3A%20Sa%C3%BAde%2C%20Educa%C3%A7%C3%A3o%20e%20Tecnologia>> Acesso em: 13 feb. 2022.

UEPA. Universidade do Estado do Pará. Centros e Campi. 2022 Disponível em: < <https://www.uepa.br/pt-br/pagina/centros-e-campi> > Acesso em: 13 feb. 2022.

VILARTA, Roberto; GUTIERREZ, Gustavo Luis; MONTEIRO, Maria Inês. Qualidade de vida: evolução dos conceitos e práticas no século XXI. **Campinas: Ipes**, 2010. Disponível em: < https://www.fae.br/2009/mestrado/down/precesso_2012-1/006-Q_de_vida_ev_dos_conc_e_praticas.pdf > Acesso em: 11 feb. 2022.

WHOQOL Group 1995. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Social Science and Medicine* 10:1403-1409. Disponível em:< <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-HIS-HSI-Rev.2012.03> > Acesso em: 11 feb. 2022.

WHO. World Health Organization. WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard. Disponível em: < <https://covid19.who.int/>>. Acesso em: 10 feb. 2022.

APÊNDICES

Apêndice 1 - TCLE aos estudantes

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O(A) Sr(a) está sendo convidado a participar do projeto de pesquisa — **QUALIDADE DE VIDA EM ESTUDANTES FACE À PANDEMIA DE COVID-19 EM UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA NO INTERIOR DO ESTADO DO PARÁ, BRASIL**”, cujo pesquisador responsável é a Enf^a Prof^a. Priscilla Rodrigues Caminha Carneiro, orientado pelo Prof. Dr. Ladislau Ribeiro do Nascimento. O objetivo do projeto é investigar a qualidade de vida dos estudantes face a pandemia na Universidade do Estado do Pará, Campus VII, de Conceição do Araguaia- PA.

Os participantes O(A) Sr(a). tem de plena liberdade de recusar-se a participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma, a pesquisa se dará de forma remota via formulário online.

Caso aceite participar sua participação consiste em responder um questionário sendo a primeira parte com dados sociodemográficos, a segunda é referente aos dados acadêmicos, a terceira categoria consistirá no *Questionário de Vivências Acadêmicas Reduzido (QVA-r)* e a quarta categoria será composta pelo questionário genérico *Medical Outcomes Study 36-item Short-Form Health Survey* (Pesquisa em Saúde - SF 36). Será assegurada a confidencialidade e a privacidade, a proteção da imagem e a não estigmatização dos participantes da pesquisa, garantindo a não utilização das informações em prejuízo das pessoas e/ou das comunidades, inclusive em termos de autoestima, de prestígio e/ou de aspectos econômico-financeiros (item II.2.i, Res 466/2012/CNS e Constituição Federal Brasileira de 1988, artigo 5º, incisos V, X e XXVIII).

Toda pesquisa com seres humanos envolve riscos aos participantes. Nesta pesquisa os riscos para o(a) Sr.(a) são:

- **Constrangimento ou desconforto ao responder o questionário** que será evitado por meio de esclarecimento prévio sobre a pesquisa através da leitura do TCLE, garantia da privacidade para responder o questionário, participação será voluntária, a entrevista poderá ser interrompida a qualquer momento e será utilizado os princípios da “netiqueta”, ou seja, as boas maneiras de como se portar no ambiente online, visto que a realização dessa etapa ocorrerá de forma individual remota por meio de formulário online.
- **Quebra de sigilo/anonimato** que terá como precaução o fato de as respostas serem confidenciais e serão resguardadas pelo sigilo dos pesquisadores durante a pesquisa, levando em consideração a ausência de identificação das participantes, e divulgação dos resultados, assegurado também o anonimato.
- **Estresse ou danos** a equipe terá como medida de precaução o fato de estarmos atento aos sinais verbais e não verbais de desconforto. que será abordado com assistência psicológica se necessária que será direcionada a equipe qualificada (representadas pelos pesquisadores responsáveis) para encaminhamento/providências.

- **Cansaço ao responder às perguntas** será evitado por meio da utilização de questionários validados no Brasil em versão resumida ainda assim, extenso, no entanto por ser um questionário online os participantes podem interromper a qualquer momento.

Os dados serão arquivados pela pesquisadora durante 5 anos e após esse período, serão destruídos. Todas as informações obtidas na pesquisa serão estritamente protegidas pela pesquisadora, assegurando que nenhum participante será identificado.

Também são esperados os seguintes benefícios com esta pesquisa que os resultados indiquem se há necessidade ou não de pensar em ações de prevenção e promoção da saúde e em uma ampliação da política de assistência ao estudante, com intervenções psicossociais que reflitam satisfatoriamente no bem-estar subjetivo, na adaptação e qualidade de vida dos acadêmicos.

Se julgar necessário, o(a) Sr(a) dispõe de tempo para que possa refletir sobre sua participação, consultando, se necessário, seus familiares ou outras pessoas que possam ajudá-los na tomada de decisão livre e esclarecida.

Garantimos ao(à) Sr(a) a manutenção do sigilo e da privacidade de sua participação e de seus dados durante todas as fases da pesquisa e posteriormente na divulgação científica também é garantido o direito a indenização diante de eventuais danos decorrentes da pesquisa.

O(A) Sr(a). pode entrar em contato com o pesquisador responsável pelo telefone

(094) 99170-8846 e e-mail priscilla.caminha@mail.uft.edu.br (Av. JK, 1739 – Universitário – 68540-000 – Conceição do Araguaia/PA).

O(A) Sr(a) também pode entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Tocantins – UFT Campus de Palmas-TO, pelo telefone (63) 3232-8023 e e-mail: cep_uft@uft.edu.br (Quadra 109 Norte, Av. NS 15, ALCNO-14, Prédio do Almoxarifado, Plano diretor Norte / 77001-090 / Palmas/TO). O Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) é um colegiado interdisciplinar e independente, com “munus público”, que deve existir nas instituições que realizam pesquisas envolvendo seres humanos no Brasil, criado para defender os interesses dos sujeitos da pesquisa em sua integridade e dignidade e para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos (Normas e Diretrizes Regulamentadoras da Pesquisa Envolvendo Seres Humanos - Res. CNS 196/96, II.4).

CONSENTIMENTO PÓS-INFORMAÇÃO

Ao clicar no botão abaixo, o(a) Senhor(a) concorda em participar da pesquisa nos termos deste TCLE. Caso não concorde em participar, apenas feche essa página no seu navegador;

Li e concordo em participar da pesquisa.



Pesquisadora Responsável
Prof.^a. Enf.^a Esp. *Priscilla*
Rodrigues Caminha Carneiro
UNIVERSIDADE FEDERAL DO
TOCANTINS|
MESTRADO EM ENSINO EM
CIÊNCIAS E SAÚDE



Pesquisador Responsável
Prof. Dr. Ladislau Ribeiro do Nascimento
UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS
MESTRADO EM ENSINO EM CIÊNCIAS E SAÚDE

Conceição do Araguaia-PA, ____/____/____

Apêndice 2 - Questionário sociodemográfico e dados acadêmicos

1. CURSO: _____

2. IDADE: _____

3. GÊNERO: () Feminino () Masculino () Agênero () Andrógino

4. COMO VOCÊ SE CONSIDERA:

- () Branca () Amarela
() Parda () Indígena () Negra

5. ESTADO CIVIL:

() Solteira(o) () Casada(o) () Divorciada(o) () União Estável () Viúva(o)

6. MORADIA:

() *Minha família mora em outra cidade*

() *Minha família mora nesta cidade*

Qual cidade você morava antes de iniciar a faculdade: _____

Com quem você mora? _____

7. SOMANDO A SUA RENDA COM A RENDA DAS PESSOAS QUE MORAM COM VOCÊ, QUANTO É, APROXIMADAMENTE, A RENDA FAMILIAR? (Considere a renda de todos que moram na sua casa)

1. () Até 1 salário mínimo (até R\$ 1.045,00).
2. () De 1 a 2 salários mínimos (de R\$ 1.045,00 até R\$ 2.090,00).
3. () De 2 a 5 salários mínimos (de R\$ 2.090,00 até R\$ 5.225,00).
4. () De 5 a 10 salários mínimos (de R\$ 5.225,00 até R\$ 10.900,00).
5. () Acima de 10 salários mínimos (acima de R\$ 10.900,00)
6. () Nenhuma renda.

8. QUAL ALTERNATIVA A SEGUIR MELHOR DESCREVE SUA SITUAÇÃO DE TRABALHO (EXCETO BOLSAS)?

1. () Não estou trabalhando.
2. () Trabalho eventualmente.
3. () Trabalho até 20 horas semanais.
4. () Trabalho de 21 a 39 horas semanais.
5. () Trabalho 40 horas semanais ou mais.

9. POR QUAL DAS PORTAS DE ENTRADA VOCÊ INGRESSOU NA UNIVERSIDADE?

1. () Ampla Concorrência
2. () Ações Afirmativas (Lei nº 12.711/12)

10. DURANTE O SEU PERCURSO ACADÊMICO VOCÊ APRESENTOU REPROVAÇÕES?

() SIM () NÃO

Quais fatores você atribui as reprovações?

11. CONSIDERANDO QUE O DESEMPENHO ACADÊMICO É O GRAU DE HABILIDADE ADQUIRIDO EM DETERMINADO NÍVEL DE APRENDIZAGEM, COMO VOCÊ CONSIDERA SEU DESEMPENHO NO ÚLTIMO SEMESTRE CURSADO?

() Ruim () Regular () Bom () Ótimo

12. COMO VOCÊ CONSIDERA QUE A RELAÇÃO PROFESSOR-ALUNO INFLUENCIA NO SEU PERCURSO ACADÊMICO?

() Positivamente () Negativamente () Pouco ou não influencia

13. VOCÊ PARTICIPA DE ALGUM PROGRAMA INSTITUCIONAL DE ENSINO, PESQUISA OU EXTENSÃO (PIBIC, PIVIC, PROEXT, PIBID ou semelhantes)?

Sim Não

Se sim, qual? _____

14. NA SUA OPINIÃO QUAL O MAIOR FATOR DESENCADEANTE DE ESTRESSE NO AMBIENTE FORMATIVO?

1. Distância da família.
2. Relação estudante/professor.
3. Relação estudante/estudante.
4. Relação estudante/instituição.
5. Metodologia de ensino.
6. Carga Horária de dedicação
7. Complexidade do conhecimento.
8. Vivências de atividades de estágio.
9. Métodos de avaliação.
10. Outro

15. JÁ PENSOU EM DESISTIR DO CURSO?

1. SIM
2. NÃO

16. POSSUÍ ACESSO A INTERNET?

1. SIM
2. NÃO

17. QUAL SEU PESO?

18. QUAL SUA ALTURA?

Apêndice 3 – Questionário contexto da pandemia de COVID -19

19. Você acha o coronavírus perigoso?

- A) Sim B) Não

20. Você acha o isolamento social importante nesse momento?

- A) Sim B) Não

21. Você tem algum tipo de assistência à saúde?

- A) Não
 B) SUS
 C) Convênio privado
 D) Médico particular

22. Quanto tempo (horas) de seu dia você gasta ouvindo, vendo ou lendo notícias sobre a pandemia?

23. Você apresenta algum problema de saúde?

- A) Sim B) Não

Qual? _____

24. Durante essa fase de isolamento, qual a característica de sua socialização (de contato com outras pessoas) mais frequente?

- A) Contatos pessoais presenciais
 B) Online (WhatsApp, Videochamadas, Redes Sociais)
 C) Telefone

25. Diante do cenário atual de pandemia, como você se sente?

- A) Muito inseguro B) Inseguro C) Seguro D) Muito seguro

26. Você conhece alguém que testou positivo para o Covid-19?

- A) Sim B) Não

27. Na sua família teve alguém que testou positivo para COVID-19?

- A) Sim B) Não

28. Na sua família ou círculo de amizades teve algum óbito por COVID -19?

- A) Sim B) Não

29. Atualmente, quais são as suas 3 maiores preocupações?

30. Nesse período de pandemia, você sentiu algum sintoma entre os citados abaixo?

- A) Ansiedade B) Angústia C) Falta de ar D) Medo E) Pânico
 F) Taquicardia G) Insônia H) Não senti nenhum sintoma Outro

31. ANTES da pandemia você já havia recebido DIAGNÓSTICO MÉDICO relacionado a:

- A) Transtorno de ansiedade B) Síndrome do Pânico C) Bipolaridade D) Esquizofrenia
 E) Transtornos fóbicos F) Depressão G) Não recebi nenhum desses diagnósticos médicos Outro

32. Abaixo está uma lista de palavras que descrevem sentimentos. Por favor, selecione a frequência que melhor descreve COMO VOCÊ SE SENTE diante do cenário atual da pandemia de Covid-19. Tenha certeza de sua resposta para cada questão, antes de selecionar.

1. Apavorado(a)
 Nada Um pouco Moderadamente Bastante Extremamente
2. Animado(a)
 Nada Um pouco Moderadamente Bastante Extremamente
3. Confuso(a)
 Nada Um pouco Moderadamente Bastante Extremamente
4. Esgotado(a)
 Nada Um pouco Moderadamente Bastante Extremamente
5. Deprimido(a)
 Nada Um pouco Moderadamente Bastante Extremamente
6. Desanimado(a)
 Nada Um pouco Moderadamente Bastante Extremamente
7. Irritado(a)
 Nada Um pouco Moderadamente Bastante Extremamente
8. Exausto(a)
 Nada Um pouco Moderadamente Bastante Extremamente
9. Inseguro(a)
 Nada Um pouco Moderadamente Bastante Extremamente
10. Sonolento(a)
 Nada Um pouco Moderadamente Bastante Extremamente
11. Zangado(a)
 Nada Um pouco Moderadamente Bastante Extremamente
12. Triste
 Nada Um pouco Moderadamente Bastante Extremamente
13. Ansioso(a)
 Nada Um pouco Moderadamente Bastante Extremamente
14. Preocupado(a)
 Nada Um pouco Moderadamente Bastante Extremamente
15. Com disposição
 Nada Um pouco Moderadamente Bastante Extremamente
16. Infeliz
 Nada Um pouco Moderadamente Bastante Extremamente
17. Desorientado(a)
 Nada Um pouco Moderadamente Bastante Extremamente
18. Tenso(a)
 Nada Um pouco Moderadamente Bastante Extremamente
19. Com raiva

Nada Um pouco Moderadamente Bastante Extremamente

20. Com energia

Nada Um pouco Moderadamente Bastante Extremamente

21. Cansado(a)

Nada Um pouco Moderadamente Bastante Extremamente

22. Mal-humorado(a)

Nada Um pouco Moderadamente Bastante Extremamente

23. Alerta

Nada Um pouco Moderadamente Bastante Extremamente

24. Indeciso(a)

Nada Um pouco Moderadamente Bastante Extremamente

Apêndice 4 – Termo de autorização da instituição pesquisada

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO

Nome da instituição: Universidade do Estado do Pará – UEPA, campus VII de Conceição do Araguaia, Pará.

Eu, **Nívea Maria Coelho Barbosa de Almeida**, responsável pela instituição supracitada, confirmo interesse na participação no projeto de Mestrado Acadêmico em Ensino em Ciências e Saúde da Universidade Federal do Tocantins – UFT, tendo como pesquisadora responsável a docente Priscilla Rodrigues Caminha Carneiro, sendo orientada pelo Prof. Dr. José Lauro Martins e coorientado pelo Prof. Dr. Ladislau Ribeiro do Nascimento, intitulado **"QUALIDADE DE VIDA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS EM FACE À PANDEMIA DA COVID-19"**

Temos conhecimento de que o estudo tem como objetivo: "Investigar a qualidade de vida dos estudantes em face a pandemia de COVID-19 na Universidade do Estado do Pará, Campus VII, de Conceição do Araguaia- PA".

É de nosso conhecimento também que o estudo será realizado após parecer favorável do Comitê de Ética e Pesquisa com Seres Humanos – CEP, apenas com os universitários maiores de 18 anos de todos os cursos de graduação ofertados na instituição, que tenham interesse em participar da pesquisa e que estejam de acordo em assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE. A coleta de dados será feita via formulário online, etapa quantitativa, construído com base em três categorias, a saber: (1) dados sociodemográficos, (2) rendimento acadêmico e (3) sentimentos em relação à pandemia de Covid-19. Além do formulário, o levantamento de dados será apoiado na aplicação do Questionário de Vivências Acadêmicas Reduzido (QVA-r) e do questionário genérico Medical Outcomes Study 36-item Short-Form Health Survey (SF-36), que visa avaliar a qualidade de vida dos estudantes, variável dependente deste estudo. As variáveis independentes serão as seguintes: pandemia de COVID-19, adaptação acadêmica, coeficiente de rendimento, bem como o coeficiente de qualidade de vida antes da pandemia, baseado em estudo anterior realizado pela mesma pesquisadora na mesma instituição que servirá como contexto para a presente pesquisa. A etapa qualitativa abrangerá análise de conteúdo extraído dos formulários, além de observações de dois grupos focais. O primeiro será formado por docentes de diversos cursos da instituição sede da pesquisa. O segundo, por sua vez, será formado por discentes que terão a oportunidade de ouvir, falar e refletir

sobre sentimentos e qualidade de vida em meio à crise provocada pela pandemia de Covid-19 durante o percurso acadêmico.

Entendemos também que os investigadores do estudo se comprometem em preservar a confidencialidade, tanto o que se refere a identificação dos alunos e docentes, bem como divulgar os resultados advindos somente de forma anônima e copilada. Comprometendo-se igualmente, a somente utilizar essas informações única e exclusivamente para execução deste projeto ou parte deste.

Sendo assim, apoiaremos todos os procedimentos que permitirão a condução do estudo nesta instituição, a saber:

1. Possibilitar o acesso ao **quantitativo de estudantes matriculados** por curso para aplicação dos questionários, que será respondido de forma online pelo participante;
2. Possibilitar acesso aos **endereços de e-mails dos alunos** para o desenvolvimento da pesquisa, dos quais, são a aplicação do termo de consentimento livre e esclarecido e o questionário, que serão aplicados conforme cronograma em anexo, conforme cronograma apresentado no projeto, via formulário online a ser encaminhado nos e-mails dos alunos onde o mesmo escolherá o melhor horário para responder conforme a sua disponibilidade;
3. Disponibilizar "**coeficiente de rendimento acadêmico**" referente ao 1º semestre de 2019 e 1º e 2º semestre de 2020, dos participantes da pesquisa visto que no formulário de coleta de dados, haverá o campo, número de matrícula, tornando viável a busca nos registros da universidade.
4. **Autorizar grupos focais de docentes e discentes** a participar de entrevista a fim de colher seus sentimentos em relação aos resultados quantitativos da pesquisa supracitada.
5. Ter **conhecimento e segurança** de que nenhum estudante/docente e/ou resultados obtidos serão expostos;


 Nívea Maria Guélho Barbosa de Almeida
 Coordenadora do Campus VII - UEPA Port. 029/2020
 Prof. Dra. Nívea M. C. Barbosa de Almeida
 Coordenadora de Campus VII
 Portaria nº 029/2020
 Universidade do Estado de Pará

Data 01/06/2020

Apêndice 5 – Quadros de Variáveis

- **Quadro 2** - Variáveis do bloco de dados demográficos e socioeconômicos.

Variáveis	Tipos de Variável	Categoria(s)
Áreas de conhecimento		
Curso de graduação	Qualitativa nominal	Ciências Exatas e da Terra: (1) (1) Matemática Química (2) Ciências Naturais/Química GeoCiências: (3) Geografia Ciências Biológicas: (4) Ciências Naturais/Biologia (5) Licenciatura em Ciências Biológicas Ciências da Saúde: (6) Educação Física (7) Enfermagem Ciências Humanas: (8) Filosofia (9) Geografia (10) Pedagogia Linguística, Letras e Artes: (11) Letras (12) Ciências Sociais
Sociais		
Estado civil	Qualitativa nominal	(1) Solteira (o) (2) Casada (o) (3) Divorciada (o) (4) União Estável (4) Viúva (o)
Econômica		
Renda familiar	Quantitativa discreta	1.() Até 1 salário mínimo 2.() De 1 a 2 salários mínimos 3.() De 2 a 5 salários mínimos 4.() De 5 a 10 salários mínimos 5.() Acima de 10 salários mínimos 6.() Nenhuma renda.
Demográficas		
Endereço	Qualitativa nominal	Naturalidade _____ (1) Família mora em outra cidade (2) Família mora nesta cidade

		Cidade: _____
Idade	Quantitativa discreta	Autorrelato de anos completos
Sexo	Qualitativa nominal dicotômica	(1) Masculino (2) Feminino
Cor/Raça	Qualitativa nominal	(1) Branca (4) Amarela (2) Parda (5) Indígena (3) Negra
Com quem reside	Qualitativa nominal	(1) Moro sozinho(a) (2) Pai (3) Mãe (4) Companheiro(a) (5) Filhos (6) Irmãos (7) Outros Parentes (8) Amigos ou Colegas
Número de moradores no domicílio	Quantitativa discreta	(1) Duas pessoas. (2) Três pessoas (3) Quatro pessoas (4) Cinco pessoas (5) Seis pessoas (6) Mais de seis pessoas (7) Moro sozinho(a).
Local trabalho	Qualitativa nominal	(1) Não Trabalha (2) Urbana (3) Rural
Vínculo empregatício	Qualitativa nominal	(1) Desempregado (2) Estatutário (servidor público) (3) Celetista (6) Autônomo (4) Contrato (7) Outro (5) Comissionado
Jornada de trabalho	Qualitativa nominal	(1) Não estou trabalhando. (2) Trabalho eventualmente. (3) Trabalho até 20 horas semanais. (4) Trabalho de 21 a 39 horas semanais. (5) Trabalho 40 horas semanais ou mais.

- **Quadro 3** - Variáveis do bloco de dados acadêmicos.

Variáveis	Tipos de Variável	Categoria(s)
Tipo de escola cursou o ensino médio	Qualitativa nominal	(1) Escola Pública Municipal (2) Escola Pública Estadual

		(3) Escola Técnica (Institutos Federais) (4) Escola Militar (5) Escola Conveniada (6) Educação de Jovens e Adultos (EJA) (7) Escola Privada Bolsista () SIM ou () NÃO
Cursou curso pré-vestibular	Qualitativa nominal dicotômica	(1) Não (2) Sim Se sim, quanto tempo? _____
Ano de conclusão ensino médio	Qualitativa nominal	_____
Ano de ingresso na universidade	Qualitativa nominal	_____
Porta de entrada na universidade	Qualitativa nominal	(1) ampla concorrência (2) ações afirmativas (lei nº 12.711/12).
Fluxo de disciplinas	Qualitativa nominal	(1) dentro do fluxo sugerido pela instituição (2) possui fluxo próprio
Reprovações	Qualitativa nominal dicotômica	(1) Não (2) Sim Se sim, quantas _____ Quais disciplinas _____ Quais fatores você atribui as reprovações?
Autoavaliação de desempenho acadêmico	Qualitativa ordinal	(1) Ruim (2) Regular (3) Bom (4) Ótimo
Relação Professor/Aluno	Qualitativa nominal	(1) Positivamente (2) Negativamente (3) Pouco ou não influencia
Ensino, Pesquisa e Extensão	Qualitativa nominal dicotômica	(1) Não (2) Sim Se sim, qual? (PIBIC, PIVIC, PROEXT, PIBID ou semelhantes)
Fator estressor no ambiente formativo	Qualitativa nominal	(1) Distância da família. (2) Relação estudante/professor. (3) Relação estudante/estudante. (4) Relação estudante/instituição. (5) Metodologia de ensino. (6) Carga Horária de dedicação (7) Complexidade do conhecimento. (8) Vivências de atividades de estágio. (9) Métodos de avaliação.

Desejo de desistir do curso	Qualitativa nominal dicotômica	(1) Não (2) Sim Se sim, quanto tempo? _____
-----------------------------	--------------------------------	--

Quadro 4 - Variáveis relacionada a Covid19.

Variáveis	Tipos de Variável	Categoria(s)
Você acha o coronavírus perigoso?	Qualitativa nominal dicotômica	(1) Não (2) Sim
Você acha o isolamento social importante nesse momento?	Qualitativa nominal dicotômica	(1) Não (2) Sim
Você tem algum tipo de assistência à saúde?	Qualitativa nominal politômica	(1) Não (2) SUS (UPA) (3) Convênio privado (4) Médico particular
Quanto horas de seu dia você gasta ouvindo, vendo ou lendo notícias sobre a pandemia?	Quantitativa contínua	_____
Você apresenta algum problema de saúde?	Qualitativa nominal dicotômica	(1) Não (2) Sim Qual? _____
Durante essa fase de isolamento, qual a característica de sua socialização (de contato com outras pessoas) mais frequente?	Qualitativa nominal	(1) Contatos pessoais presenciais (2) Online (WhatsApp, Vídeochamadas, Redes Sociais) (3) Telefone
Diante do cenário atual de pandemia, como você se sente?	Qualitativa nominal	(1) Muito inseguro (2) Inseguro (4) Seguro (3) Muito seguro
Você conhece alguém que testou positivo para COVID-19	Qualitativa nominal dicotômica	(1) Não (2) Sim
Na sua família teve alguém que testou positivo para COVID-19	Qualitativa nominal dicotômica	(1) Não (2) Sim

Na sua família ou círculo de amizade teve algum óbito por COVID-19?	Qualitativa nominal dicotômica	(1) Não (2) Sim
Atualmente, quais são as suas 3 maiores preocupações?	Qualitativa nominal	1. _____ 2. _____ 3. _____
Nesse período de pandemia, você sentiu algum sintoma entre os citados abaixo?	Qualitativa nominal politômica	(1) Ansiedade (2) Angústia (3) Falta de ar (4) Medo (5) Pânico (6) Taquicardia (7) Insônia (8) Não senti nenhum sintoma (9) Outro
ANTES da pandemia você já havia recebido DIAGNÓSTICO MÉDICO relacionado a:	Qualitativa nominal politômica	(1) Transtorno de ansiedade (2) Síndrome do Pânico (3) Bipolaridade (4) Esquizofrenia (5) Transtornos fóbicos (6) Depressão (7) Não recebi nenhum desses diagnósticos médicos (8) Outro
COMO VOCÊ SE SENTE diante do cenário atual da pandemia de Covid-19.	Qualitativa nominal politômica	1. Apavorado(a) (nada, um pouco moderadamente, bastante ou extremamente). 2. Animado(a) (nada, um pouco moderadamente, bastante ou extremamente). 3. Confuso(a) (nada, um pouco moderadamente, bastante ou extremamente). 4. Esgotado(a) (nada, um pouco moderadamente, bastante ou extremamente). 5. Deprimido(a) (nada, um pouco moderadamente, bastante ou extremamente).

		<p>6. Desanimado(a) (nada, um pouco moderadamente, bastante ou extremamente).</p> <p>7. Irritado(a) (nada, um pouco moderadamente, bastante ou extremamente).</p> <p>8. Exausto(a) (nada, um pouco moderadamente, bastante ou extremamente).</p> <p>9. Inseguro(a) (nada, um pouco moderadamente, bastante ou extremamente).</p> <p>10. Sonolento(a) (nada, um pouco moderadamente, bastante ou extremamente).</p> <p>11. Zangado(a) (nada, um pouco moderadamente, bastante ou extremamente).</p> <p>12. Triste (nada, um pouco moderadamente, bastante ou extremamente).</p> <p>13. Ansioso(a) (nada, um pouco moderadamente, bastante ou extremamente).</p> <p>14. Preocupado(a) (nada, um pouco moderadamente, bastante ou extremamente).</p> <p>15. Com disposição (nada, um pouco moderadamente, bastante ou extremamente).</p>
--	--	---

		<p>16. Infeliz (nada, um pouco moderadamente, bastante ou extremamente).</p> <p>17. Desorientado(a) (nada, um pouco moderadamente, bastante ou extremamente).</p> <p>18. Tenso(a) (nada, um pouco moderadamente, bastante ou extremamente).</p> <p>19. Com raiva (nada, um pouco moderadamente, bastante ou extremamente).</p> <p>20. Com energia (nada, um pouco moderadamente, bastante ou extremamente).</p> <p>21. Cansado(a) (nada, um pouco moderadamente, bastante ou extremamente).</p> <p>22. Mal-humorado(a) (nada, um pouco moderadamente, bastante ou extremamente).</p> <p>23. Alerta (nada, um pouco moderadamente, bastante ou extremamente).</p> <p>24. Indeciso(a) (nada, um pouco moderadamente, bastante ou extremamente).</p>
--	--	---

Quadro 5 - Variáveis relacionada a Adaptação Acadêmica

Variáveis	Tipos de Variável	Categoria(s)
Pessoal		
1. Costumo ter variações de humor.	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
2. Sinto-me triste ou abatida(o).	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
3. Ultimamente me sinto desorientada(o) e confusa(o).	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
4. Há situações em que sinto que estou perdendo o controle.	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
5. Nos últimos tempos me tornei mais pessimista.	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
6. Sinto cansaço e sonolência durante o dia.	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
7. Sinto-me em forma e com um bom ritmo de trabalho.	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
8. Tenho momentos de angústia.	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
9. Não consigo concentrar-me numa tarefa durante muito tempo.	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
10. Penso em muitas coisas que me deixam triste.	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
11. Sinto-me fisicamente debilitada(o).	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
12. Tenho dificuldades para tomar decisões.	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
13. Tenho me sentido ansiosa(o).	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
Interpessoal		
14. Faço amigos com facilidade na minha Universidade/Faculdade.	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
15. Meus colegas têm sido importantes para meu crescimento pessoal.	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
16. Acredito possuir bons amigos na universidade.	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
17. Tenho desenvolvido amizades satisfatórias com os meus colegas de curso.	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5

18. Tenho dificuldades em achar um(a) colega que me ajude num problema pessoal.	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
19. Tenho boas relações de amizade com colegas de ambos os sexos.	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
20. Quando conheço novos colegas não sinto dificuldades em iniciar uma conversa.	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
21. Sou visto como uma pessoa amigável e simpática.	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
22. Procuro conviver com os meus colegas fora dos horários das aulas.	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
23. Tomo a iniciativa de convidar os meus amigos para sair.	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
24. Minhas relações de amizade são cada vez mais estáveis, duradouras e independentes.	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
25. Não consigo fazer amizade com meus colegas.	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
Curso/Carreira		
26. Acredito que posso concretizar meus valores na profissão que escolhi.	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
27. Olhando para trás, consigo identificar as razões que me levaram a escolher este curso.	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
28. Escolhi bem o curso que frequento.	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
29. Tenho boas qualidades para a área profissional que escolhi.	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
30. Sinto-me envolvido com o meu curso.	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
31. Minha trajetória universitária corresponde às minhas expectativas vocacionais.	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
32. Acredito que o meu curso me possibilitará a realização profissional.	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
33. Escolhi o curso que me parece mais de acordo com as	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5

minhas aptidões e capacidades.		
34. Sinto-me desiludida(o) com meu curso.	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
35. Meus gostos pessoais foram decisivos na escolha do meu curso.	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
36. Estou no curso que sempre sonhei.	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
37. Mesmo que pudesse não mudaria de curso.	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
Estudo		
38. Nos estudos não estou conseguindo acompanhar o ritmo dos meus colegas de turma.	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
39. Administro bem meu tempo.	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
40. Faço um planejamento diário das coisas que tenho para fazer.	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
41. Consigo ter o trabalho acadêmico sempre em dia.	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
42. Sei estabelecer prioridades no que diz respeito à organização do meu tempo.	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
43. Faço boas anotações das aulas.	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
44. Consigo ser eficaz na minha preparação para as provas.	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
45. Procuro sistematizar/organizar a informação dada nas aulas.	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
46. Tenho capacidade para estudar.	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
47. Sou pontual na chegada às aulas.	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
Institucional		
48. Mesmo que pudesse não mudaria de Universidade/Faculdade.	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
49. Gosto da Universidade/Faculdade em que estudo.	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
50. Conheço bem os serviços oferecidos pela minha Universidade/Faculdade.	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5

51. Gostaria de concluir o meu curso na instituição que agora frequento.	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
52. A instituição de ensino que frequento não me desperta interesse.	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
53. A biblioteca da minha Universidade é completa.	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
54. Simpatizo com a cidade onde se situa a minha Universidade/Faculdade.	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
55. A minha Universidade/Faculdade tem boa infraestrutura.	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5

Quadro 6 - Variáveis relacionada a Qualidade de Vida

Variáveis	Tipos de Variável	Categoria(s)
Capacidade funcional		
a. Atividades vigorosas, que exigem muito esforço, tais como correr, levantar objetos pesados, participar em esportes árduos.	Quantitativa discreta	1 2 3
b. Atividades moderadas, tais como mover uma mesa, passar aspirador de pó, jogar bola, varrer a casa.	Quantitativa discreta	1 2 3
c. Levantar ou carregar mantimentos.	Quantitativa discreta	1 2 3
d. Subir vários lances de escada.	Quantitativa discreta	1 2 3
e. Subir um lance de escada.	Quantitativa discreta	1 2 3
f. Curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se.	Quantitativa discreta	1 2 3
g. Andar mais de 1 quilômetro.	Quantitativa discreta	1 2 3
h. Andar vários quarteirões.	Quantitativa discreta	1 2 3
i. Andar um quarteirão.	Quantitativa discreta	1 2 3

j. Tomar banho ou vestir-se	Quantitativa discreta	1 2 3
Aspectos físicos		
a. Você diminuiu a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
b. Realizou menos tarefas do que você gostaria?	Quantitativa discreta	1 2
c. Esteve limitado no seu tipo trabalho ou em outras atividades?	Quantitativa discreta	1 2
d. Teve dificuldade de fazer seu trabalho ou outras atividades (p.ex.: necessitou de um esforço extra)?	Quantitativa discreta	1 2
Dor		
Quanta dor no corpo você teve durante as últimas 4 semanas?	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5 6
Durante as últimas 4 semanas, quanto a dor interferiu com o seu trabalho normal (incluindo tanto o trabalho, fora de casa e dentro de casa)	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
Estado geral de saúde		
Em geral, você diria que sua saúde é:	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
a. Eu costumo adoecer um pouco mais facilmente que as outras pessoas	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
b. Eu sou tão saudável quanto qualquer pessoa que eu conheço	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
c. Eu acho que a minha Saúde vai piorar	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
d. Minha saúde é excelente	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
Aspectos sociais		
Durante as últimas 4 semanas, de que maneira sua saúde física ou problemas emocionais interferiram nas suas atividades sociais normais, em relação a família, vizinhos, amigos ou em grupo?	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5
Aspectos emocionais		
a. Você diminuiu a quantidade de tempo que se dedicava ao	Quantitativa discreta	1 2

seu trabalho ou a outras atividades?		
b. Realizou menos tarefas do que você gostaria?	Quantitativa discreta	1 2
c. Não trabalhou ou não fez qualquer das atividades com tanto cuidado como geralmente faz?	Quantitativa discreta	1 2
Saúde mental e Vitalidade		
a. Quanto tempo você tem se sentido cheio de vigor, cheio de vontade, cheio de força?	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5 6
b. Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa muito nervosa?	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5 6
c. Quanto tempo você tem se sentido tão deprimido que nada pode animá-lo?	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5 6
d. Quanto tempo você tem se sentido calmo ou tranquilo?	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5 6
e. Quanto tempo você tem se sentido com muita energia?	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5 6
f. Quanto tempo você tem se sentido desanimado e abatido?	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5 6
g. Quanto tempo você tem se sentido esgotado?	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5 6
h. Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa feliz?	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5 6
i. Quanto tempo você tem se sentido cansado?	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5 6
Comparada a um ano atrás, como você classificaria sua saúde em geral, agora?	Quantitativa discreta	1 2 3 4 5

ANEXOS

Anexo 1 - QUESTIONÁRIO DE VIVÊNCIAS ACADÊMICAS (QVA-r)

QUESTIONÁRIO DE VIVÊNCIAS ACADÊMICAS (QVA-r)

Através deste questionário pretende-se conhecer suas opiniões e sentimentos em relação a diversas situações vivenciadas no percurso acadêmico. Algumas delas têm a ver com situações dentro da instituição, outras, com acontecimentos fora dela. Todas procuram abranger as suas experiências cotidianas, enquanto estudante do Ensino Superior. Ao longo do questionário, em uma escala de 1 até 5, marque a resposta que achar mais adequada circulando o número correspondente.

1	2	3	4	5
Nada a ver comigo	Pouco a ver comigo	Algumas vezes de acordo comigo, outras não	Bastante a ver comigo	Tudo a ver comigo

DIMENSÃO PESSOAL				
1. Costumo ter variações de humor.	1	2	3	4 5
2. Sinto-me triste ou abatida(o).	1	2	3	4 5
3. Ultimamente me sinto desorientada(o) e confusa(o).	1	2	3	4 5
4. Há situações em que sinto que estou perdendo o controle.	1	2	3	4 5
5. Nos últimos tempos me tornei mais pessimista.	1	2	3	4 5
6. Sinto cansaço e sonolência durante o dia.	1	2	3	4 5
7. Sinto-me em forma e com um bom ritmo de trabalho.	1	2	3	4 5
8. Tenho momentos de angústia.	1	2	3	4 5
9. Não consigo concentrar-me numa tarefa durante muito tempo.	1	2	3	4 5
10. Penso em muitas coisas que me deixam triste.	1	2	3	4 5
11. Sinto-me fisicamente debilitada(o).	1	2	3	4 5
12. Tenho dificuldades para tomar decisões.	1	2	3	4 5
13. Tenho me sentido ansiosa(o).	1	2	3	4 5
DIMENSÃO INTERPESSOAL				
14. Faço amigos com facilidade na minha Universidade/Faculdade.	1	2	3	4 5
15. Meus colegas têm sido importantes para meu crescimento pessoal.	1	2	3	4 5
16. Acredito possuir bons amigos na universidade.	1	2	3	4 5
17. Tenho desenvolvido amizades satisfatórias com os meus colegas de curso.	1	2	3	4 5
18. Tenho dificuldades em achar um(a) colega que me ajude num problema pessoal.	1	2	3	4 5
19. Tenho boas relações de amizade com colegas de ambos os sexos.	1	2	3	4 5
20. Quando conheço novos colegas não sinto dificuldades em iniciar uma conversa.	1	2	3	4 5
21. Sou visto como uma pessoa amigável e simpática.	1	2	3	4 5
22. Procuro conviver com os meus colegas fora dos horários das aulas.	1	2	3	4 5
23. Tomo a iniciativa de convidar os meus amigos para sair.	1	2	3	4 5

24. Minhas relações de amizade são cada vez mais estáveis, duradouras e independentes.	1	2	3	4	5
25. Não consigo fazer amizade com meus colegas.	1	2	3	4	5
DIMENSÃO CURSO/CARREIRA					
26. Acredito que posso concretizar meus valores na profissão que escolhi.	1	2	3	4	5
27. Olhando para trás, consigo identificar as razões que me levaram a escolher este curso.	1	2	3	4	5
28. Escolhi bem o curso que frequento.	1	2	3	4	5
29. Tenho boas qualidades para a área profissional que escolhi.	1	2	3	4	5
30. Sinto-me envolvido com o meu curso.	1	2	3	4	5
31. Minha trajetória universitária corresponde às minhas expectativas vocacionais.	1	2	3	4	5
32. Acredito que o meu curso me possibilitará a realização profissional.	1	2	3	4	5
33. Escolhi o curso que me parece mais de acordo com as minhas aptidões e capacidades.	1	2	3	4	5
34. Sinto-me desiludida(o) com meu curso.	1	2	3	4	5
35. Meus gostos pessoais foram decisivos na escolha do meu curso.	1	2	3	4	5
36. Estou no curso que sempre sonhei.	1	2	3	4	5
37. Mesmo que pudesse não mudaria de curso.	1	2	3	4	5
DIMENSÃO ESTUDO					
38. Nos estudos não estou conseguindo acompanhar o ritmo dos meus colegas de turma.	1	2	3	4	5
39. Administro bem meu tempo.	1	2	3	4	5
40. Faço um planejamento diário das coisas que tenho para fazer.	1	2	3	4	5
41. Consigo ter o trabalho acadêmico sempre em dia.	1	2	3	4	5
42. Sei estabelecer prioridades no que diz respeito à organização do meu tempo.	1	2	3	4	5
43. Faço boas anotações das aulas.	1	2	3	4	5
44. Consigo ser eficaz na minha preparação para as provas.	1	2	3	4	5
45. Procuro sistematizar/organizar a informação dada nas aulas.	1	2	3	4	5
46. Tenho capacidade para estudar.	1	2	3	4	5
47. Sou pontual na chegada às aulas.	1	2	3	4	5
DIMENSÃO INSTITUCIONAL					
48. Mesmo que pudesse não mudaria de Universidade/Faculdade.	1	2	3	4	5
49. Gosto da Universidade/Faculdade em que estudo.	1	2	3	4	5
50. Conheço bem os serviços oferecidos pela minha Universidade/Faculdade.	1	2	3	4	5
51. Gostaria de concluir o meu curso na instituição que agora frequento.	1	2	3	4	5
52. A instituição de ensino que frequento não me desperta interesse.	1	2	3	4	5
53. A biblioteca da minha Universidade é completa.	1	2	3	4	5
54. Simpatizo com a cidade onde se situa a minha Universidade/Faculdade.	1	2	3	4	5
55. A minha Universidade/Faculdade tem boa infraestrutura.	1	2	3	4	5

Anexo 2 - MEDICAL OUTCOMES STUDY 36-ITEM SHORT-FORM HEALTH SURVEY (SF-36)

SF-36 PESQUISA EM SAÚDE

Instruções: Esta pesquisa questiona você sobre sua saúde. Estas informações nos manterão informados de como você se sente e quão bem você é capaz de fazer suas atividades de vida diária. Responda cada questão marcando a resposta como indicado. Caso você esteja inseguro em como responder, por favor tente responder o melhor que puder.

1. Em geral, você diria que sua saúde é: (circule uma)

Excelente	1
Muito boa	2
Boa.	3
Ruim	4
Muito Ruim	5

2. Comparada a um ano atrás, como você classificaria sua saúde em geral, agora? (Circule uma)

Muito melhor agora do que a um ano atrás	1
Um pouco melhor agora do que a um ano atrás	2
Quase a mesma de um ano atrás	3
Um pouco pior agora do que há um ano atrás	4
Muito pior agora do que há um ano atrás	5

3. Os seguintes itens são sobre atividades que você poderia fazer atualmente durante um dia comum. Devido a sua saúde, você tem dificuldade para fazer essas atividades? Neste caso, quanto? (Circule um número em cada linha)

Atividades	Sim. Dificulta muito	Sim. Dificulta um pouco	Não. Não dificulta de modo algum
a. Atividades vigorosas, que exigem muito esforço, tais como correr, levantar objetos pesados, participar em esportes árduos.	1	2	3
b. Atividades moderadas, tais como mover uma mesa, passar aspirador de pó, jogar bola, varrer a casa.	1	2	3
c. Levantar ou carregar mantimentos.	1	2	3
d. Subir vários lances de escada.	1	2	3
e. Subir um lance de escada.	1	2	3
f. Curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se.	1	2	3
g. Andar mais de 1 quilômetro.	1	2	3
h. Andar vários quarteirões.	1	2	3

i. Andar um quarteirão.	1	2	3
j. Tomar banho ou vestir-se	1	2	3

4. Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com o seu trabalho ou com alguma atividade diária regular, como consequência de sua saúde física? (Circule uma em cada linha)

	Sim	Não
a. Você diminuiu a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b. Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c. Esteve limitado no seu tipo trabalho ou em outras atividades?	1	2
d. Teve dificuldade de fazer seu trabalho ou outras atividades (p.ex.: necessitou de um esforço extra)?	1	

Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com o seu trabalho ou outra atividade regular diária, como consequência de algum problema emocional (como sentir-se deprimido ou ansioso)? (Circule uma em cada linha)

	Sim	Não
a. Você diminuiu a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b. Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c. Não trabalhou ou não fez qualquer das atividades com tanto cuidado como geralmente faz?	1	2

5. Durante as últimas 4 semanas, de que maneira sua saúde física ou problemas emocionais interferiram nas suas atividades sociais normais, em relação a família, vizinhos, amigos ou em grupo? (Circule uma)

De forma nenhuma	1
Ligeiramente	2
Moderadamente	3
Bastante	4
Extremamente	5

6. Quanta dor no corpo você teve durante as últimas 4 semanas? (Circule uma)

Nenhuma	1
Muito leve	2
Leve	3

- Moderada 4
- Grave. 5
- Muito grave. 6

7. Durante as últimas 4 semanas, quanto a dor interferiu com o seu trabalho normal (incluindo tanto o trabalho, fora de casa e dentro de casa)? (Circule uma)

- De maneira alguma. 1
- Um pouco 2
- Moderadamente. 3
- Bastante 4
- Extremamente 5

8. Estas questões são sobre como você se sente e como tudo tem acontecido com você durante as últimas 4 semanas. Para cada questão, por favor dê uma resposta que mais se aproxime da maneira como você se sente. Em relação as últimas 4 semanas. (Circule um número para cada linha)

	Todo tempo	A maior parte do tempo	Uma boa parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nunca
a. Quanto tempo você tem se sentido cheio de vigor, cheio de vontade, cheio de força?	1	2	3	4	5	6
b. Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa muito nervosa?	1	2	3	4	5	6
c. Quanto tempo você tem se sentido tão deprimido que nada pode animá-lo?	1	2	3	4	5	6
d. Quanto tempo você tem se sentido calmo ou tranquilo?	1	2	3	4	5	6
e. Quanto tempo você tem se sentido com muita energia?	1	2	3	4	5	6
f. Quanto tempo você tem se sentido desanimado e abatido?	1	2	3	4	5	6
g. Quanto tempo você tem se sentido esgotado?	1	2	3	4	5	6

h. Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa feliz?	1	2	3	4	5	6
i. Quanto tempo você tem se sentido cansado?	1	2	3	4	5	6

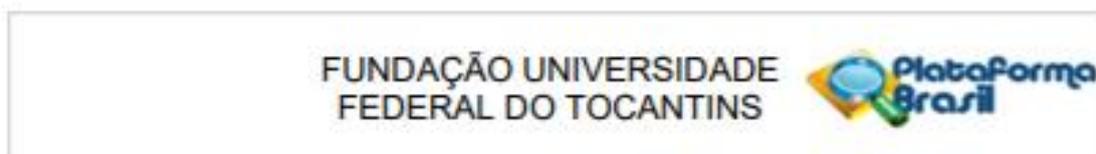
9. Durante as últimas 4 semanas, quanto do seu tempo a sua saúde física ou problemas emocionais interferiram com as suas atividades sociais (como visitar amigos, parentes, etc.)? (Circule uma)

- Todo o tempo. 1
 A maior parte do tempo 2
 Alguma parte do tempo. 3
 Uma pequena parte do tempo. 4
 Nenhuma parte do tempo. 5

10. O quanto verdadeiro ou falso é cada uma das afirmações para você? (Circule um número em cada linha)

	Definitiva mente Verdadeiro	A maioria das vezes verdadeiro	Não sei	A maioria das Vezez falsa	Definitivamente falsa
a. Eu costumo adoecer um pouco mais facilmente que as outras pessoas	1	2	3	4	5
b. Eu sou tão saudável quanto qualquer pessoa que eu conheço	1	2	3	4	5
c. Eu acho que a minha Saúde vai piorar	1	2	3	4	5
d. Minha saúde é excelente	1	2	3	4	5

Anexo 3 - Parecer consubstanciado do CEP- UFT



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: QUALIDADE DE VIDA EM ESTUDANTES FACE À PANDEMIA DE COVID-19 EM UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA NO INTERIOR DO ESTADO DO PARÁ, BRASIL.

Pesquisador: Priscilla Rodrigues Caminha Carneiro

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 37167120.1.0000.5519

Instituição Proponente: Fundação Universidade Federal do Tocantins

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.459.254

Apresentação do Projeto:

Um número significativo de universitários, oriundos de localidades diferentes da região de localização da instituição de ensino, consideraram-se estressados (89,29%). Estima-se que entre 15% a 25% dos universitários sofram de algum tipo de perturbação ou transtorno mental durante sua formação acadêmica, tais como ansiedade e depressão (EISENBERG et al., 2013). É notório que os estudantes universitários são vulneráveis ao sofrimento psíquico e desenvolvimento de doenças mentais devido à inúmeros fatores. É nesse cenário que instrumentos de apoio se configuram como fundamentais para auxiliar os estudantes vulneráveis a prosseguirem com sua graduação. Dessa forma, as instituições devem reavaliar suas políticas de saúde mental para garantir medidas de intervenção e prevenção específicas que tratem mentalmente os alunos antes de se formarem. Ainda, sabe-se que os estudantes assumem posição importante frente aos investimentos sociais do país, reforçando a necessidade de novos estudos e pesquisas em saúde mental e prevalência de sintomas psicopatológicos entre estudantes de ensino superior (BROWN, 2016). Na apresentação do projeto, tem-se uma descrição da proposta do trabalho.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Geral

Investigar a qualidade de vida dos estudantes em face a pandemia de COVID-19 na

Endereço: Avenida NS 15, 109 Norte Prédio do Almoxarifado.
Bairro: Plano Diretor Norte **CEP:** 77.001-090
UF: TO **Município:** PALMAS
Telefone: (63)3232-8023 **E-mail:** cep_uft@uft.edu.br

Continuação do Parecer: 4.459.254

Universidade do Estado do Pará, Campus VII, de Conceição do Araguaia- PA.

Objetivos Específicos

Traçar perfil socioeconômico dos estudantes nos diversos cursos ofertados na referida instituição pesquisada.

Caracterizar a qualidade de vida dos estudantes nos diversos cursos ofertados na referida instituição pesquisada frente a pandemia de coronavírus.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

A avaliação dos Riscos, foi realizada adequadamente: no PB - Informações básicas do projeto, Projeto completo e no TCLE.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O projeto representa uma contribuição para investigar a qualidade de vida dos estudantes em face a pandemia de COVID-19 na Universidade do Estado do Pará, Campus VII, de Conceição do Araguaia- PA.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Os termos foram apresentados em conformidade com o exigido.

Recomendações:

Não há.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Não há.

Considerações Finais a critério do CEP:

O pesquisador deve apresentar um relatório final ao CEP, sobre a pesquisa realizada.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1580057.pdf	25/11/2020 20:55:31		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_de_Pesquisa_Priscilla_CORRIGIDO.pdf	25/11/2020 20:54:59	Priscilla Rodrigues Caminha Carneiro	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA.pdf	25/11/2020 20:54:49	Priscilla Rodrigues Caminha Carneiro	Aceito
Outros	CARTA.pdf	25/11/2020 20:54:37	Priscilla Rodrigues Caminha Carneiro	Aceito

Endereço: Avenida NS 15, 109 Norte Prédio do Almoxarifado

Bairro: Plano Diretor Norte

CEP: 77.001-090

UF: TO

Município: PALMAS

Telefone: (63)3232-8023

E-mail: cep_uf@uft.edu.br

FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE
FEDERAL DO TOCANTINS



Continuação do Parecer: 4.459.254

Parecer Anterior	PB_PARECER_CONSUBSTANCIADO_CEP_4359943.pdf	25/11/2020 20:54:17	Priscilla Rodrigues Caminha Carneiro	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLES.pdf	25/11/2020 20:54:02	Priscilla Rodrigues Caminha Carneiro	Aceito
Folha de Rosto	FolhaDeRostoPri.pdf	16/07/2020 16:49:16	Priscilla Rodrigues Caminha Carneiro	Aceito
Declaração de concordância	Termo_de_autorizacao_da_instituicao_pesquisada.pdf	19/06/2020 11:16:46	Priscilla Rodrigues Caminha Carneiro	Aceito
Orçamento	ORCAMENTO_.pdf	19/06/2020 11:10:17	Priscilla Rodrigues Caminha Carneiro	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

PALMAS, 12 de Dezembro de 2020

Assinado por:
PEDRO YSMAEL CORNEJO MUJICA
(Coordenador(a))

Endereço: Avenida NS 15, 109 Norte Prédio do Almoxarifado
Bairro: Plano Diretor Norte **CEP:** 77.001-090
UF: TO **Município:** PALMAS
Telefone: (63)3232-8023 **E-mail:** cep_uf@uft.edu.br

Anexo 4 – Ementa Disciplina FELICIDADE da Universidade Estadual de Maringá

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ
CENTRO DE TECNOLOGIA
DEPARTAMENTO DE INFORMÁTICA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIA DA COMPUTAÇÃO

Disciplina: FELICIDADE

Código: DIN4084

Carga Horária: 30

Número de Créditos: 2

Cursos: Mestrado em Ciência da Computação

Doutorado em Ciência da Computação

Professora: Dra. Linnyer Beatrys Ruiz Aylon

1. EMENTA

A relação educação-felicidade no ambiente VUCA (Volatilidade, Incerteza, Complexidade e Ambiguidade). Qualidade de vida acadêmica. A neurociência e a felicidade: a plasticidade do cérebro. A felicidade como premissa para a inovação e o bom desempenho acadêmico e profissional. Referencial teórico e metodológico para a Felicidade. Felicidade na prática e nas atividades de extensão.

2. OBJETIVOS

Apresentar estratégias comportamentais e cognitivas que possam auxiliar estudantes e futuros profissionais a lidar com os fatores estressores do dia-a-dia. Proporcionar um espaço de vivências favoráveis ao bem-estar e a uma boa qualidade de vida no ambiente acadêmico e profissional. Experimentar métodos e princípios do tema felicidade como agente de engajamento e redução da evasão escolar. Desenvolver estratégias para colocar em prática os conceitos de bem-estar, felicidade, solidariedade, responsabilidade social e ética. Preparar o aluno para ser um replicador da felicidade em atividades de popularização e extensão universitária.

3. PROGRAMA

1. A Felicidade e a Ciência do bem-estar.
2. Benefícios da Felicidade para o ensino-aprendizagem e sucesso profissional.
3. A neurociência e os princípios para a qualidade de vida.
4. Princípios e Métodos para a Felicidade.
5. Vivências geradoras de felicidade e inovação.
6. Replicadores: a implementação de práticas de felicidade como extensão universitária e popularização da ciência.

4. BIBLIOGRAFIA

ACHOR, S. O Jeito Harvard de Ser Feliz - o Curso Mais Concorrido de Uma Das Melhores Universidades do Mundo. Editora: Saraiva. Ano: 2012.

BEN-SHAHAR, T. Aprenda a Ser Feliz - O curso de felicidade da Universidade de Harvard. Editora: Lua de Papel. Ano: 2015. 176 págs.

MCRAVEN, WILLIAM H. Arrume a sua Cama. Editora Acadêmica. Ano: 2019. 128p.

- BROWN, BRENÉ. A Coragem de ser imperfeito. Editora Sextante. Ano: 2016. 208 p.
- HOLIDZY, RYAN. O Obstáculo é o Caminho. Editora Bicicleta Amarela. Ano: 2015. 224p.
- SELIGMAN, MARTIN. Florescer. Uma nova compreensão da felicidade e do bem-estar. Editora Objetiva. Ano: 2019.
- SELIGMAN, MARTIN. Felicidade Autêntica. Use a psicologia positiva para alcançar todo seu potencial. Editora Objetiva. Ano: 2019.
- SELIGMAN, MARTIN. Aprenda a ser Otimista. Como mudar sua mente e sua vida. Editora Objetiva. Ano: 2019.
- RODOVALHO, LÚCIA. Viva Feliz. Editora SNT. Ano 2019.
- MARCOLLI, C & WAGSCHAL, T. More Life, Please! The Performance Pathway to a Better You. Urbane Publications Limited. Ano: 2015 272 pages
- SCHAWBEL, D. Shawn Achor: What You Need To Do Before Experiencing Happiness. Forbes (2013). Retrieved November, 2017.
- KRISTIN BARTON CUTHRIELL. The Snowball Effect: How to Build Positive Momentum in Your Life. M.Ed MSW. 2014. Artigos, videos e slides disponibilizados pelo professor.
- FRAGELLI, Ricardo. Método trezentos aprendizagem ativa e colaborativa para além do conteúdo. Editora Penso. Ano: 2019.
- TED: https://www.ted.com/talks/shawn_achor_the_happy_secret_to_better_work_2.
- Video: <https://www.youtube.com/watch?v=-gtIWxYf9LI> 3.
- Artigos científicos relacionados ao tema.

5. CRITÉRIO DE AVALIAÇÃO

1ª nota periódica: Participação ativa na(s) atividade(s) proposta(s) e vivência na(s) dinâmica(s), incluindo atividades desenvolvidas em ambientes fora da sala de aula virtual, com entrega de relatório valendo de 0,0 a 10,0 (peso 1).

2ª nota periódica: Produção e apresentação de uma produção de popularização (arte visual, arte cênica, arte musical, jogos, palestras, aplicativos, reportagens ou outras produções artísticas/culturais) acompanhada de um relatório, sobre sua aplicação na comunidade, valendo de 0,0 a 10,0 (peso 1).

Nota final: Média aritmética das duas notas periódicas.

Anexo 5 – Ementa Disciplina FELICIDADE UnB



CURSO:	ENGENHARIAS		
DISCIPLINA:	Tóp. Esp. em Engenharias: Felicidade	TURMA: A	
		CÓD:	
SEMESTRE:	III/18	CRÉDITOS:	04
PROFESSOR:	Wander Pereira da Silva		

PLANO DE ENSINO

1. EMENTA

Qualidade de vida no ambiente acadêmico (que vida desejo viver? O que é a felicidade para mim?). O autoconhecimento como premissa para a felicidade. O direito e o dever de escutar/ser escutado, falar e dialogar. Reconhecer e aceitar as múltiplas formas de ser, pensar e sentir no mundo. A dimensão do afeto e o "cuidar" no ambiente acadêmico. Estratégias de enfrentamento aos fatores psicológicos que interferem no desempenho acadêmico (insegurança, desamparo, ansiedade, depressão, timidez...). Vivências geradoras de felicidade.

2. OBJETIVOS DA DISCIPLINA

Proporcionar um espaço de vivências favoráveis a uma boa qualidade de vida no ambiente acadêmico. Apresentar estratégias comportamentais e cognitivas que possam auxiliar o estudante a lidar com os fatores estressores do dia-a-dia. Cultivar o autoconhecimento, a solidariedade, o respeito às diferenças e o diálogo no ambiente acadêmico.

3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

<p>UNIDADE I – Qualidade de Vida e Felicidade</p> <ul style="list-style-type: none"> • O que é Qualidade de Vida? • Ser feliz é possível!!! • Práticas e hábitos que me fazem feliz • O que evitar <p>UNIDADE II – O autoconhecimento como premissa para a felicidade.</p> <ul style="list-style-type: none"> • As múltiplas formas de ser, pensar e sentir no mundo. • O diálogo interior • Ampliando a minha visão sobre quem sou eu 	<p>UNIDADE III – A dimensão do afeto e o "cuidar" no ambiente acadêmico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estratégias de enfrentamento aos fatores psicológicos que interferem no desempenho acadêmico: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Insegurança e desamparo ◦ Ansiedade ◦ Timidez ◦ Depressão. <p>UNIDADE IV – Vivências geradoras de felicidade.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Construindo hábitos e práticas geradoras de felicidade.
---	---

4. ESTRATÉGIAS DE ENSINO, AVALIAÇÃO e RECUPERAÇÃO

- Estratégias: Aulas dialogadas com atividades individuais e em grupo. Vivências e dinâmicas de grupo. Leituras e construção coletiva de textos, teatro, música, web pages, games ou vídeos.
- Avaliação: Participação ativa nas atividades propostas = 60 pontos.
- Produção e apresentação de texto, peça de teatro, música, vídeo ou game = 40 pontos.
 - Critérios para aprovação: > 75% de presença nas aulas; ≥ Nota Final (NF) 5,0.
 - Recuperação: tem direito a recuperação NF > 3,0 e < 5,0.

5. BIBLIOGRAFIA

BICA:

BEN-SHAHAR, T. Aprenda a Ser Feliz - O curso de felicidade da Universidade de Harvard. Editora: Lua de Papel. Ano: 2015. 176 págs.

ACHOR, S. O Jeito Harvard de Ser Feliz - o Curso Mais Concorrido de Uma Das Melhores Universidades do Mundo. Editora: Saraiva. Ano: 2012.

COMPLEMENTAR:



MARCOLLI, C & WAGSCHAL, T. *More Life, Please! The Performance Pathway to a Better You*. Urbane Publications Limited. Ano: 2015
272 pages

SCHAWBEL, D. Shawn Achor: *What You Need To Do Before Experiencing Happiness*. Forbes (2013). Retrieved November, 2017.

KRISTIN BARTON CUTHRIELL. *The Snowball Effect: How to Build Positive Momentum in Your Life*. M.Ed MSW. 2014.

Artigos, videos e slides disponibilizados pelo professor.

6. CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

Enc.	Data	Conteúdo Programático
01		
02		
03		
04		
05		
06		
07		
08		
09		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		

Anexo 6– Ementa Disciplina FELICIDADE da Universidade Estadual de Campinas



EE001 - Habilidades Emocionais e o Impacto no Desenvolvimento Científico na Engenharia: Felicidade

Professora: Vanessa Rodrigues dos Santos Maria.

Pré-requisito: AA-200 (autorização do coordenador).

Inscrições: bit.ly/disciplinafelicidade

Ementa: Trabalhar importantes aspectos do conhecimento socioemocional, contemplando reflexões filosóficas e autoconhecimento para atuar no desenvolvimento das relações humanas, tão importantes no contexto da pluralidade da Universidade e na formação individual de cada ser.

Tópicos a serem explorados e objetivo:

- O cérebro e a neurociência
- A constituição do sujeito
- A importância do vínculo social
- Evolução cognitiva versus emocional
- Diferença entre sentimentos e emoções
- Missão, propósito e amor

O objetivo desta disciplina é trabalhar o desenvolvimento socioemocional, com base na psicologia positiva e na neurociência, inspirada na disciplina “Felicidade”, da Universidade de Harvard, contemplando reflexões filosóficas e com aplicabilidade imediata.

O curso propõe atuar no desenvolvimento de um conjunto de habilidades humanas importantes na formação individual de cada ser: olhar para o futuro sem deixar de viver o presente, envolver pessoas, aprender, entender e melhorar a dinâmica individual e conhecer as descobertas neuroquímicas e de neuroplasticidade do cérebro no recorte das emoções.

Conhecer a importância das relações humanas em sua subjetividade mais complexa, ter a compreensão que existe um trabalho a ser construído para o bem estar individual, através da linguagem, da comunicação, da expressão e manifestação dos sentimentos e do pensamento crítico, é o ponto de partida para apropriação das ferramentas de transformação.