



Universidade Federal
de São João del-Rei



Coordenadoria do
Curso de Educação Física

FRANCIELE ENI NERI

GEANE MOREIRA DE LIMA

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE VIDA,
AUTOESTIMA E USO DE MEDICAMENTOS ENTRE ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS: QUAL É O CENÁRIO PÓS PANDEMIA?**

SÃO JOÃO DEL-REI, MG

2023

FRANCIELE ENI NERI
GEANE MOREIRA DE LIMA

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE VIDA,
AUTOESTIMA E USO DE MEDICAMENTOS ENTRE ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS: QUAL É O CENÁRIO PÓS PANDEMIA?**

Trabalho de Conclusão de Curso em forma de artigo científico apresentado como parte dos requisitos necessários para a obtenção do título de Licenciada em Educação Física, pela Universidade Federal de São João del-Rei.

Orientador: Prof. Dr. Álvaro César de Oliveira Penoni

SÃO JOÃO DEL-REI, MG

2023

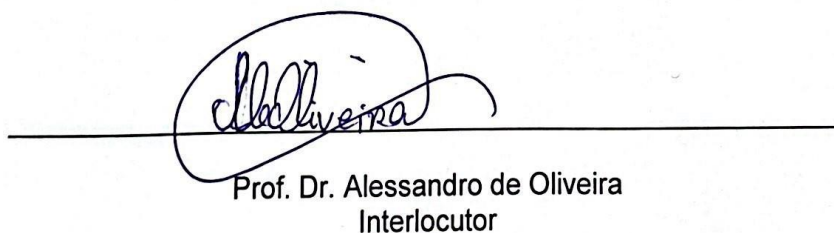
FRANCIELE ENI NERI
GEANE MOREIRA DE LIMA

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE VIDA E
AUTOESTIMA ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: QUAL
É O CENÁRIO PÓS-PANDEMIA?**

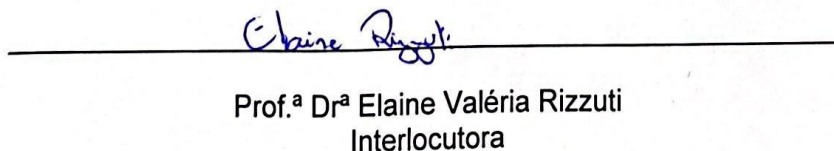
Trabalho de Conclusão de Curso defendido como exigência parcial para
obtenção do Diploma no Curso de Licenciatura em Educação Física, na
Universidade Federal de São João del-Rei – UFSJ, para a seguinte Banca:



Prof. Dr. Álvaro César de Oliveira Penoni
Orientador



Prof. Dr. Alessandro de Oliveira
Interlocutor



Prof.ª Drª Elaine Valéria Rizzuti
Interlocutora

APROVADO EM: 15 de Setembro de 2023

Agradecimentos

Eu, Franciele Eni Neri, hoje só consigo agradecer... A Deus, por todas as oportunidades que me foram concedidas, por nunca me desamparar, por sempre estar no controle de tudo, ainda que por vezes eu sinta que esteja tudo perdido, na verdade tudo acontece no tempo dEle, do jeito que Ele planejou. Em 2020, no que seria o último ano de graduação, fomos todos pegos de surpresa por uma pandemia mundial, retornei para a minha cidade e a vontade de desistir do curso foi crescendo a cada dia..., mas não desisti, aqui estou mais uma vez, atrasada aos meus olhos, mas no tempo dEle. Agradeço aos meus pais, Jader e Leni, que não mediram esforços para que eu realizasse esse sonho da melhor forma possível, os amo incondicionalmente e não tenho como agradecer por tudo que fazem por mim! Ao meu namorado/companheiro de vida, Vitor, que sempre me incentiva e não me deixou desistir, sou imensamente grata por tudo. À Geane Lima, minha "duplinha" do começo ao fim, sobretudo se tornou minha irmã, esteve comigo nos momentos felizes, mas também nos mais difíceis, só tenho a agradecer por tudo. Ao nosso professor/orientador Álvaro, que não desacreditou de nós em momento algum, mesmo quando nós mesmas não acreditávamos, sem seu zelo e paciência, esse TCC não aconteceria! Aos professores que sempre fizeram o possível para nos ajudar em nossa jornada, participaram da realização de um sonho! A todos que participaram dessa trajetória linda e cheia de percalços, ainda que eu não tenha citado o nome, saibam que têm um espaço reservado em meu coração e em minhas memórias. Sou imensamente grata por tudo o que vivi e aprendi durante esses anos de UFSJ!

Eu, Geane Moreira de Lima, agradeço a Deus por todas as oportunidades que tive ao longo da vida. Devido ao seu amor por mim, me enviou a uma família que me ama incondicionalmente e apoia as minhas escolhas. Admito que sem Ele e sem os meus pais eu nada seria. Sou extremamente grata a eles, Andreia e Vagner, por terem me educado, ensinado valores, por toda dedicação e paciência comigo ao longo das minhas fases, por todo suporte que deram quando ingressei na universidade e durante a graduação também. Agradeço aos meus irmãos, Rosália e Vagner Júnior, que acreditaram no meu potencial e sempre estavam ali para me auxiliar e acolher nos momentos de dúvida. Agradeço ao meu amigo e cunhado, Guilherme, por me encorajar a buscar mais. Agradeço também a minha amiga e coautora desse trabalho, Franciele, por dividir tantos momentos afetivos

memoráveis e por todo aprendizado compartilhado. Agradeço aos demais colegas de turma por toda experiência vivenciada. Aos professores meus agradecimentos por me ensinarem além do que era previsto nas ementas e por contribuírem significativamente na minha formação profissional e social. Ao professor Álvaro meu agradecimento especial por nos orientar e auxiliar na produção do trabalho, por toda paciência e empenho conosco. Agradeço também ao meu namorado, Yorhannes, por todo apoio e incentivo. Por fim agradeço a todas as pessoas que conheci durante a minha vida universitária que de alguma forma me ensinaram a ser uma pessoa melhor.

“Tudo tem seu tempo. Há um momento oportuno para cada coisa debaixo do céu.”

- Eclesiastes 3,1

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE VIDA, AUTOESTIMA E USO DE MEDICAMENTOS ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: QUAL É O CENÁRIO PÓS PANDEMIA?

NERI, F. E.*; LIMA, G. M.*; PENONI, A. C. O.*

* Departamento de Ciências da Educação Física e Saúde da Universidade Federal de São João del-Rei

Resumo

Introdução: A pandemia do COVID-19 provocou um impacto grande na vida de todos e mudou muito os hábitos das pessoas, influenciando a qualidade de vida. **Objetivo:** Elaborar o perfil pós-pandemia quanto ao nível de atividade física, o uso de medicamentos, o impacto dos sintomas de ansiedade e/ou depressão, humor e autoestima dos universitários de uma Universidade no município de São João del-Rei (MG). **Metodologia:** Este estudo se caracterizou como uma pesquisa investigativa, com caráter quali-quantitativo, descritivo e transversal. Contou com a participação de 114 estudantes de todos os *campi* da Universidade. Os universitários responderam questionários *online* que foram aplicados por meio do *Google Forms*, sendo estes: IPAQ- versão curta que avalia o nível de atividade física; a Escala de Rosenberg para analisar a autoestima e o WHOQOL-bref que classifica a qualidade de vida. **Resultados:** Dos indivíduos que não praticavam exercícios físicos antes da pandemia, 47,4% passaram a praticar. Quanto ao uso de medicamentos, 50% afirmaram fazer uso contínuo de algum tipo de fármaco, sendo que 48% passaram a ingeri-los no período pós pandêmico. Em relação ao Nível de Atividade Física, 58,77%, são altamente ativos (≥ 1500 MET - min/semana). Os escores de autoestima revelaram que cerca de 40,35% dos participantes têm autoestima muito baixa e 50% foram classificados com autoestima saudável. A qualidade de vida dos entrevistados teve um escore geral de 56,61%, sendo que valores mais próximos de 100% indicam melhor qualidade de vida. **Conclusão:** O presente estudo possibilitou inferir que o perfil dos estudantes universitários pesquisados se caracteriza por uma maioria de jovens ativos fisicamente. Os indivíduos que possuem autoestima saudável, também possuem qualidade de vida boa e os que fazem uso contínuo de medicamentos, parte significativa foi classificada com autoestima baixa. A maioria tem o hábito da automedicação e relatam que a pandemia desencadeou aumento do uso de antidepressivos, ansiolíticos e analgésicos.

Palavras-chave: Atividade Física; Autoestima; Medicamentos; Qualidade de Vida; Estudantes Universitários; Pandemia COVID-19.

Abstract

Introduction: The practice of physical activity has an influence on quality of life, self-esteem and medication use in university students, which has intensified with the COVID-19 pandemic. **Aim:** To elaborate a post-pandemic profile regarding the level of physical activity, the use of medication, the impact of anxiety and/or depression symptoms, mood and self-esteem of university students at the Federal University of São João del-Rei - UFSJ. **Method:** This study was characterized as an investigative research, with a quali-quantitative, descriptive and transversal character, with the participation of 114 students from all over the campuses of the Federal University of São João del-Rei, the university students answered online questionnaires that were applied through Google Forms, namely: International Physical Activity - IPAQ- short version that assesses the level of physical activity, the Rosenberg Scale

to analyze self-esteem and the WHOQOL-bref that classifies the quality of life. **Results:** Of the individuals who did not practice physical exercises before the pandemic, 47.4% started to practice. As for the use of medication, 50% reported continuous use of some type of medication, with 48% starting to ingest them in the post-pandemic period. Regarding the Physical Activity Level, half of the participants, 58.77%, are highly active (≥ 1500 MET - min/week). Self-esteem scores revealed that about 40.35% of participants have very low self-esteem and 50% were classified as having healthy self-esteem. The quality of life of the interviewees had a total score of 56.61%, with values closer to 100% indicating a better quality of life. **Conclusion:** The present study made it possible to infer that the profile of university students surveyed is characterized by a majority of physically active young people. Individuals who have healthy self-esteem also have a good quality of life and those who make continuous use of medication, a significant part was classified with low self-esteem.

Keywords: Physical Activity; Self esteem; Medicines; Quality of life; University students; COVID-19 pandemic.

Introdução

O nível de atividade física tem sido diretamente relacionado a fatores intrínsecos que afetam a saúde dos indivíduos, como à qualidade de vida, humor e autoestima. Embora pareça uma relação óbvia, nem sempre o sedentarismo foi considerado como um precursor de doenças (Nahas, 2017). Segundo Owen *et al.* (2010) e Pate *et al.* (2008), comportamento sedentário refere-se à exposição de atividades com baixo dispêndio energético ($\text{MET} \leq 1.5$). Matsudo *et al.*, (2001) relatam que tal comportamento se deriva da evolução da raça humana, que procurou se agrupar em locais comuns, abandonando a vida nômade.

Um dos problemas do mundo contemporâneo são as doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), que não são causadas por vírus, bactérias ou parasitas e são resultantes de um conjunto de maus hábitos como a baixa adesão a práticas de atividades físicas, uso abusivo do álcool e/ou tabaco, má alimentação, entre outros (Malta *et al.* 2020). As DCNTs são uma preocupação do Ministério da Saúde e outros órgãos responsáveis por planejar as políticas públicas de saúde do país, visto que o número de pessoas que são acometidas por alguma destas, como diabetes e hipertensão é bastante elevado, comprometendo a qualidade de vida dos indivíduos. Outro ponto preocupante é a taxa de

mortalidade relacionada a essas doenças, sendo uma das principais causas de morte no mundo (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2011)¹.

Esses números aumentam a cada ano e isso se deve a vários fatores decorrentes da vida moderna, em que utilizam-se diversas formas de locomoção diária, a fim de maior comodidade, segurança, praticidade e conseqüentemente um estilo de vida mais inativo (Santos *et al.* 2006).

A pressão para a entrada no mercado de trabalho, notas escolares acima da média, ingressar em uma boa universidade, além de cobranças no âmbito de trabalho e familiar, muitas vezes ficam acima da preocupação com a saúde. É comum encontrar pessoas que dormem poucas horas por dia, quase não praticam exercícios físicos, não dedicam tempo ao lazer, não se alimentam bem, são insatisfeitas consigo mesmas, fazem uso de medicamentos e exageram no consumo de álcool (Damasceno *et al.* 2016)

Estudos apontam que universitários fazem parte dessa estatística, possivelmente pelo uso exacerbado de tecnologias e, também, pelo fato de que a vida acadêmica pode gerar grande auto cobrança, ou até mesmo uma pressão por pessoas do convívio (Costa, *et al.* 2017). Grande parte dos estudantes saem de suas cidades e/ou da casa de seus pais para adentrar nas universidades, sendo assim, adquirem autonomia e responsabilidade em sua rotina de estudos e vida, o que vem acompanhado da possibilidade de que tenham uma dieta desequilibrada, hábitos sedentários, entre outros fatores que afetam a saúde psicológica e física (Santos, *et al.* 2014).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), 10% da população mundial possui algum transtorno psicológico e nos últimos anos esses números só crescem. A OMS ainda estima que 1 em cada 5 casos atendidos nos consultórios médicos resulte no diagnóstico de depressão ou ansiedade. Existem tratamentos para ambas, sendo o uso de medicamentos e a psicoterapia os mais exitosos, porém, este segundo, sempre assume um papel secundário devido a questões financeiras entre outros fatores.

Com isso, uma parcela considerável da população faz uso indiscriminado de medicamentos. Raras são as vezes que procuram orientação médica. Sabe-se que no Brasil

¹ MINISTÉRIO DA SAÚDE, - “**Plano De Ações Estratégicas Para O Enfrentamento Das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) No Brasil 2011-2022**”. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/plano_acoes_enfrent_dcnt_2011.pdf. Acesso em: 20 de jun. de 2022.

o consumo excessivo de medicamentos é responsável por 27% das intoxicações. Essa cultura de uso de medicamentos é propagada até mesmo pelos médicos, onde 50% a 70% das consultas resultam em prescrição medicamentosa (Tavares, *et al.* 2020).

Segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA, *apud* CNS, 2005)², o uso indiscriminado de medicamentos pode ser explicado, também, pelo auto diagnóstico, que por falta de condições ou simplesmente por não julgar necessário, indivíduos não procuram profissionais qualificados para diagnosticá-los de maneira correta e utilizam medicamentos para alívio imediato de determinados sintomas, sem consciência dos riscos à saúde.

Um dos principais medicamentos ingeridos atualmente, além de analgésicos para a dor, são os antidepressivos e ansiolíticos, reflexo de uma sociedade preocupada, acelerada e apreensiva. Esses medicamentos, são utilizados para o tratamento de depressão e transtorno de ansiedade, doenças psíquicas que são, em suma, interligadas (Piga, *et al.* 2021).

A depressão é um transtorno mental muito comum e tem, segundo a OPAS (Organização Pan-Americana da Saúde)³, se tornado uma das principais causas de incapacidade no mundo. Alguns dos principais sintomas da depressão consistem no desinteresse, apatia, falta de motivação, angústia, solidão e tristeza profunda. O transtorno de ansiedade, por sua vez, é um sentimento de inquietação, agitação e antecipação de perigo constante, deixando a pessoa em estado de alerta. A OPAS realizou um estudo antes da pandemia de COVID-19 que comprovou que poucas pessoas necessitadas tinham acesso a cuidados adequados para tratar a saúde mental, o que fortalece a “cultura” da automedicação.

Essas doenças afetam a qualidade de vida dos indivíduos que as possuem. A Organização Mundial da Saúde (OMS, *apud* BVS MS, 2013)⁴, diz que a qualidade de vida é “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais

² Conselho Nacional de Saúde - Ministério da Saúde. **Medicamentos**. Disponível em: <https://www.conselho.saude.gov.br/ultimas_noticias/2005/medicamentos.htm>. Acesso em: 03 abr 2023.

³ Organização Pan-Americana da Saúde. **Depressão**. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>>. Acesso em: 30 mar. 2023.

⁴ Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual de Saúde, 2013. **Qualidade de vida em cinco passos**. Disponível em: <<https://bvsmms.saude.gov.br/qualidade-de-vida-em-cinco-passos/#:~:text=De%20acordo%20com%20a%20Organiza%C3%A7%C3%A3o,expectativas%2C%20padr%C3%B5es%20e%20preocupa%C3%A7%C3%B5es%E2%80%9D>>. Acesso em: 30 mar. 2023

ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. Engloba aspectos como trabalho, segurança, lazer, alimentação, qualidade do sono, entre outros. Em relação à autoestima, o Professor Morris Rosenberg, pesquisador em Sociologia, define como “um conjunto de sentimentos e pensamentos do indivíduo sobre seu próprio valor, competência e adequação, que se reflete em uma atitude positiva ou negativa com relação a si mesmo”. Existem vários tratamentos para essas doenças, como uso de medicamentos adequados, psicoterapia, além de hábitos de vida mais saudáveis, incluindo a prática de exercícios físicos, onde existem estudos que comprovam uma considerável redução nos sintomas destas (Hutz, *et al.* 2011).

O sedentarismo tem efeito nocivo sobre a saúde, sendo um causador demasiado de DCNTs, conseqüentemente gastos públicos e que vem sendo cada vez mais estudado ao longo das últimas décadas. Ao averiguar artigos e pesquisas da área, percebe-se, preliminarmente, certa escassez de estudos voltados especificamente para a classe universitária, visto que a ingressão na vida acadêmica é caracterizada por uma fase frenética que acarreta mudanças em diversos âmbitos. Assimilar a rotina e as vivências do jovem universitário, seu estilo de vida, suas ansiedades, angústias e pressões emocionais tem sido um tema de preocupação, principalmente nos longos meses vividos durante a pandemia de COVID-19. Sabe-se do aumento generalizado do uso de medicamentos antidepressivos, ansiolíticos e relaxantes, mas, levantar esses dados e relacionar às percepções de qualidade de vida, autoestima e nível de atividade física de jovens universitários torna-se bastante relevante, podendo servir como um diagnóstico do perfil universitário em tempos pós pandêmicos.

Portanto, o objetivo deste estudo foi elaborar um perfil pós-pandemia quanto ao nível de atividade física, o uso de medicamentos, o impacto dos sintomas de ansiedade e/ou depressão, humor e autoestima dos estudantes da Universidade Federal de São João del-Rei - UFSJ.

Material e métodos

Este estudo se caracterizou como uma pesquisa investigativa, com caráter qualitativo, descritivo e transversal, aprovada pelo Comitê de Ética em pesquisa com seres humanos da Universidade Federal de São João del-Rei sob parecer 5.836.863.

A amostra utilizada foi do tipo não probabilística e contou com a participação de 114 estudantes de todos os campi da Universidade Federal de São João del-Rei, sem definição de

variáveis quanto a curso, sexo ou idade, envolvendo diferentes perfis para fins de comparação. Todos os estudantes foram convidados a participarem voluntariamente por meio de formulários enviados por plataformas digitais, atrelados, anteriormente, à leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE.

Foram utilizados, nesta pesquisa, 3 instrumentos de coletas de dados validados, transformados para o formato digital, sendo eles: Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ - versão curta; Escala de Rosenberg – Questionário de avaliação da autoestima; e Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida - *The World Health Organization Quality of Life* – WHOQOL-bref. Esses instrumentos foram digitados em um documento da plataforma *Google Forms* e foram enviados por *e-mail* e outras plataformas digitais para a comunidade acadêmica da UFSJ. O documento foi elaborado de modo que se tornasse didático, auto explicativo e intuitivo. Todos os participantes que aceitaram participar voluntariamente, fizeram o registro digital de aceite do Termo de consentimento livre e esclarecido. Após a coleta, os dados foram lançados em planilhas próprias de análise de cada instrumento, sendo os resultados expressos em escores sugeridos pelos *guidelines*, assim como em forma de estatística descritiva.

Resultados

Os resultados apontaram uma maioria dos participantes na faixa etária entre 19 e 25 anos (74,6%). Houve uma prevalência de participantes do sexo masculino (50,9%) e foi constatado que 93% dos partícipes eram solteiros.

Quanto à prática de exercícios físicos, 52,6% afirmaram que já se exercitavam antes da pandemia, sendo que 42,1% destes, tinham preferência pela caminhada/corrida na rua e 31,6% em musculação. Dos indivíduos que não praticavam exercícios físicos antes da pandemia, 47,4% passaram a praticar, sendo que 21,1% aderiu à caminhada/corrida na rua e 9,6% à musculação. Entretanto, daqueles que relataram ter continuado suas rotinas de exercícios durante a pandemia, 53,5% relataram ter reduzido suas práticas, enquanto 28,1% disseram ter aumentado.

Quanto ao uso de medicamentos, 50% afirmaram fazer uso contínuo de algum tipo de fármaco. Dentre os medicamentos, a classe de maior prevalência foi a de antidepressivos (44,6%), seguida por ansiolíticos (35,7%) e analgésicos (21,4%). Relevante o fato de que cerca de 48% daqueles que afirmaram fazer uso de algum medicamento, passaram a ingeri-los no período pandêmico. Dos entrevistados, 58,8% revelaram ter o hábito da

automedicação, mas, e destes, a maioria (76,3%) afirmou que esse hábito não se intensificou na pandemia.

Em relação ao Nível de Atividade Física, avaliado por meio do formulário IPAQ, obteve-se uma taxa de 19,31% de participantes classificados como insuficientemente ativos (<600 MET - min/semana), 21,92% são suficientemente ativos (\geq 600 MET - min/semana) e mais da metade, ou seja, 58,77%, altamente ativos (\geq 1500 MET - min/semana).

Os escores de autoestima medidos pela Escala de Rosenberg revelou que cerca de 40,35% dos participantes têm autoestima muito baixa, sendo pontuada com menos de 15 pontos. Metade dos participantes (50%) foram classificados com autoestima saudável, com escore entre 15 e 25, dentro dos parâmetros considerados ideais. O restante (9,65%) obteve escores acima de 25 pontos, ou seja, autoestima elevada.

A qualidade de vida dos entrevistados, avaliada por meio do questionário WHOQOL-bref, revelou os seguintes resultados percentuais para cada domínio avaliado, sendo que valores mais próximos de 100% indicam melhor qualidade de vida. Para o domínio físico, o escore foi de 60,34%, psicológico - 51,90%, relações pessoais - 59,36% e meio ambiente - 55,90%. O cômputo total revelou um escore geral de 56,61%.

Discussão

O objetivo deste estudo foi elaborar um perfil quanto ao nível de atividade física, o uso de medicamentos, o impacto dos sintomas de ansiedade e/ou depressão, humor e autoestima dos universitários da Universidade Federal de São João del-Rei - UFSJ, de todo campus, incluindo os campi fora da sede, analisando os momentos, pandêmico e pós-pandêmico. Os resultados revelaram dados importantes sobre as condições de saúde de universitários que podem contribuir para ações e intervenções que resultem em melhores condições de qualidade de vida.

Em nosso estudo foi constatado que 53,5% dos universitários diminuíram as práticas esportivas durante o período da pandemia. Lima et. al. (2022) ressaltam que alunos universitários apresentam propensão a hábitos sedentários, devido a rotina e demanda inconstante da vida acadêmica. O estudo de Lima mostrou que 73% dos universitários que participaram da pesquisa eram sedentários e tiveram mais tendência à tensão emocional. Lourenço e colaboradores (2016) publicaram um estudo com o objetivo de descrever a prevalência e os fatores associados ao comportamento sedentário entre estudantes

universitários. Concluíram que a prevalência de exposição ao comportamento sedentário foi elevada e mais discriminante com o passar dos anos de vida universitária. Já o estudo de Franco et al. (2019) mostrou que as prevalências de comportamento foram elevadas em domínios não relacionados ao tempo dedicado aos estudos e características biológicas e psicológicas representaram atributos mais associados a este comportamento. Contrariando parte da literatura, nosso estudo revelou que a maioria dos estudantes pesquisados mantinha um bom nível de atividade física antes da pandemia e que esta tendência reduziu, mas não cessou durante a pandemia. Quanto às principais modalidades esportivas praticadas, caminhada/corrida de rua e musculação foram prevalentes, o que corrobora com estudos relacionados, em que, além de correlacionarem as preferências com fatores como idade (Sousa, 2012), também obtiveram aumento na prática da caminhada/corrida de rua pós pandemia (Leitão *et. al.* 2021). Já o estudo de Paim (2001, *apud* Sousa, 2017) a modalidade esportiva mais praticada foi futebol, seja por homens ou mulheres, preferência na qual foi observado motivo de busca por melhor qualidade de vida e saúde.

Conforme os resultados da pesquisa, 50% dos universitários fazem uso contínuo de medicamentos (ansiolíticos, antidepressivos e/ou analgésicos). O estudo de LELIS *et. al.* (2020) apresentou um resultado diferente em relação ao consumo de medicamentos. Na sua pesquisa foi atestado que 13,3% fazem uso esporadicamente, e 5,3% fazem uso frequente de medicamentos como ansiolíticos, antidepressivos, relaxantes e sedativos. O estudo de Lelis e col. (2020) revelou que os sintomas de depressão e ansiedade foram identificados em 52,3% (n=153) e 41,1% (n=120) dos participantes, respectivamente. Quanto ao nível de atividade física, 58,77% dos entrevistados são considerados altamente ativos (≥ 1500 MET - min/semana). O estudo de COSTA *et. al.* (2022), também confirmou que a maioria dos universitários (63%) são ativos ou muito ativos, portanto apresentam um NAF alto.

A maioria dos partícipes possui autoestima moderada/saudável, em concordância com estudos da área, em que obtiveram, em suma, números altos neste quesito (Melo *et. al.* 2021; Preto *et. al.* 2020), porém, este estudo entra em discordância, tratando-se dos percentuais de baixa autoestima, em que foram encontrados mais elevados em relação aos estudos. O trabalho de da Silva (2019) revelou que na universidade são enormes as diferenças observadas em estudantes que possuem baixa e alta autoestima. O risco do comportamento suicida se torna real na presença da baixa autoestima. Concluiu que é real a necessidade de desenvolvimento de ações preventivas e de práticas específicas que visem a recuperação da saúde emocional dos estudantes universitários. Identifica-se na universidade um local de possibilidade para ocorrência e desenvolvimento de baixa autoestima.

A qualidade de vida dos estudantes universitários da presente pesquisa apresentou um escore geral de 56,61%. De acordo com a pesquisa de TAVARES *et. al.* (2019) 58,5% dos estudantes universitários classificaram sua qualidade de vida sendo boa. Os alunos que possuíam hábitos melhores, conseqüentemente obtiveram resultados mais positivos em relação a qualidade de vida.

Conclusão

O presente estudo possibilitou inferir que o perfil dos estudantes universitários pesquisados se caracteriza por uma maioria de jovens ativos fisicamente, inclusive durante a pandemia, sendo as atividades de caminhada/corrida de rua e musculação as mais prevalentes.

É relacionável, uma vez que os escores foram aproximados que, os indivíduos que possuem autoestima saudável, também possuem qualidade de vida boa (média geral dos domínios), sendo a maioria dos entrevistados nesta condição. Outrossim, pode-se presumir que dos partícipes avaliados que fazem uso contínuo de medicamentos (antidepressivos, ansiolíticos e analgésicos os mais ingeridos), parte significativa foi classificada com autoestima baixa.

Quanto ao uso de medicamentos, metade dos entrevistados assumiu o hábito da automedicação e muitos aumentaram este hábito durante a pandemia de COVID-19, fato preocupante do ponto de vista psicológico dos estudantes universitários.

Referências

COSTA, Kercia Mirely Vieira *et al.* Ansiedade em universitários na área da saúde. In: **II Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde**. 2017. p. 14-16. Disponível em: https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2017/TRABALHO_EV071_MD1_SA13_ID592_14052017235618.pdf. Acesso em: 09 mar. 2023.

COSTA, Marcus Vinicius Cardoso *et al.* Correlação entre o nível de atividade física e o índice de ansiedade em universitários da área da saúde. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 4, p. e53111427444-e53111427444, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/27444>. Acesso em: 9 ago. 2023.

DA SILVA, Daniel Augusto. A autoestima e o comportamento suicida em estudantes universitários: uma revisão da literatura. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 23, p. e422, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reas.e422.2019>. Acesso em: 14 abr. 2023.

DAMASCENO, Rudson Oliveira *et al.* Uso de álcool, tabaco e outras drogas e qualidade de vida de estudantes universitários. **Revista Baiana de Enfermagem**, v. 30, n. 3, 2016.

Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/enfermagem/article/view/15533>. Acesso em: 16 mar. 2023.

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. **Revista Simbio-Logias**, v.7, n. 10, dez. 2014. Disponível em: https://www.ibb.unesp.br/Home/ensino/departamentos/educacao/revistasimbio-logias/qualidade_de_vida_alimentacao_de_estudantes.pdf. Acesso em: 16 mar. 2023.

FRANCO, Dayana Chaves; FERRAZ, Natália Lujan; DE SOUSA, Thiago Ferreira. Comportamento sedentário em universitários: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 21, p. e56485-e56485, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/1980-0037.2019v21e56485>. Acesso em: 10 jun. 2023.

HUTZ, Claudio Simon; ZANON, Cristian. Revisão da adaptação, validação e normatização da escala de autoestima de Rosenberg. **Avaliação Psicológica: Porto Alegre/RS**, v. 10, n. 1, p. 41-49, abr. 2011. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712011000100005&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 30 mar. 2023.

LEITÃO, Luísa Magalhães Junqueira *et al.* A dicotomia dos estudantes em relação a uma vida saudável na pandemia. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 8, p. 85076-85085, 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/35144>. Acesso em: 10 ago. 2023.

LELIS, Karen de Cássia Gomes *et al.* Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, n. 23, p. 9-14, 2020. Disponível em: https://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1647-21602020000100002?script=sci_arttext&pid=S1647-21602020000100002. Acesso em: 17 jun. 2023.

LIMA, Eva Marco *et al.* Associação do nível de atividade física com sintomas depressivos, sono e humor em universitários. **Revista Contexto & Saúde**, v. 22, n. 46, p. e12630-e12630, 2022. Disponível em: <https://revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoesaude/article/view/12630>. Acesso em: 13 ago. 2023.

LOURENÇO, Camilo *et al.* Comportamento sedentário em estudantes Universitários. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 21, n. 1, p. 67-77, 2016. Disponível em: <https://www.rbafs.org.br/RBAFS/article/view/6771>. Acesso em: 3 jul. 2023.

MALTA, Deborah Carvalho *et al.* Doenças crônicas não transmissíveis na Revista Ciência & Saúde Coletiva: um estudo bibliométrico. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 4757-4769, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/nVqKXc5wPpsPNgTKc9fHBpt/>. Acesso em: 23 jun. 2022.

MATSUDO, Sandra *et al.* Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): Estudo de Validade e Reprodutibilidade no Brasil. **Revista brasileira de Atividade Física e Saúde**

6(2): 05-18, 2001. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-314655>. Acesso em: 14 jan. 2023.

MELO, Heloísa Eleotério de *et al.* Impacto dos sintomas de ansiedade e depressão na autoeficácia percebida em estudantes de enfermagem. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 34, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/73H5Lx9kPybXCgK3ZHGQS3d/>. Acesso em 10 ago. 2023.

NAHAS, Markus Vinicius. Atividade física, saúde e qualidade de vida : conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. **Londrina: Midiograf**, v. 3, p. 278, 2001. Disponível em: https://sbafs.org.br/admin/files/papers/file_1IduWnhVZnP7.pdf. Acesso em: 2 maio 2023.

OWEN, Neville *et al.* Too much sitting: the population-health science of sedentary behavior. **Exercise and sport sciences reviews**, v. 38, n. 3, p. 105, 2010. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3404815/>. Acesso em: 09 mar. 2023.

PATE, Russell R.; O'NEILL, Jennifer R.; LOBELO, Felipe. The evolving definition of "sedentary". **Exercise and sport sciences reviews**, v. 36, n. 4, p. 173-178, 2008. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18815485/>. Acesso em: 09 mar. 2023.

PIGA, Bruna Maria Fava; SHIMA, Vivian Taciany Bonassoli; ROMANICHEN, F. M. D. F. Análise das prescrições de ansiolíticos e antidepressivos antes e durante a pandemia da COVID-19 Analysis of prescriptions for anxiolytics and antidepressants before and during the COVID-19 Pandemic. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 11, p. 107178-107193, 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/39996>. Acesso em: 30 set. 2022.

PRETO, Vivian Aline *et al.* Transtornos Mentais Comuns, Estresse e Autoestima em universitários da área da saúde do último ano. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 8, p. e844986362-e844986362, 2020. Disponível em: <https://repositorio.usp.br/item/003030152>. Acesso em: 10 ago. 2023.

SANTOS, Joao Francisco Severo *et al.* Atividade física na sociedade tecnológica. **Lecturas: Educación física y deportes**, n. 94, p. 38, 2006. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd94/tecno.htm>. Acesso em: 02 fev. 2023.

SILVA, Patrícia Aparecida Barbosa *et al.* Ponto de corte para o WHOQOL-bref como preditor de qualidade de vida de idosos. **Revista de Saúde Pública**, v. 48, p. 390-397, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/LDJWQtzfbFFz6Jjdv4RJTnn/?lang=pt#:~:text=instrumento%20WHOQOL%2Dbref,-RESULTADOS,e%20satisfa%C3%A7%C3%A3o%20com%20a%20sa%C3%BAde>. Acesso em 30 ago. 2022.

TAVARES, Cíntia Carleto *et al.* Saúde e qualidade de vida de universitários da área da saúde. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, v. 7, n. 1, p. 53-63, 2019. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/4979/497958150011/497958150011.pdf>. Acesso em: 9 ago. 2023.

THE WHOQOL GROUP. Development of the World Health Organization WHOQOL-bref. Quality of Life Assessment 1998. *Psychol Med* 1998;28:551-8. Disponível: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9626712/>. Acesso em: 01 jun. 2022.

THE WHOQOL GROUP. The development of the World Health Organization quality of life assessment instrument (the WHOQOL). In: Orley J, Kuyken W, editors. *Quality of life assessment: international perspectives* Heidelberg: **Springer Verlag**;1994. p 41-60. Disponível em: <https://www.scirp.org/%28S%28vtj3fa45qm1ean45vvffcz55%29%29/reference/referencespers.aspx?referenceid=1867804>. Acesso em: 01 jun. de 2022.