

Qualidade de Vida em Estudantes de um Centro de Tecnologia: um estudo comparativo entre o período remoto pandêmico e o retorno presencial

Quality of Life in Students at a Technology Center: a comparative study between the remote pandemic period and the in-person return

Calidad de vida en estudiantes de un Centro Tecnológico: un estudio comparativo entre el periodo remoto de pandemia y el retorno presencial

Angela Weber Righi 


Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, RS, Brasil

angela.w.righi@ufsm.br

João Victor Razzera 

Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, RS, Brasil

jvrazzera@gmail.com

Eduardo Duarte Pena 

Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, RS, Brasil

eduardo.pena@acad.ufsm.br

Morgana Pizzolato 

Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, RS, Brasil

morganapizzolato@ufsm.br

Recebido em 25 de fevereiro de 2025

Aprovado em 07 de abril de 2025

Publicado em 09 de setembro de 2025

RESUMO

A pandemia da Covid-19 impôs transformações significativas ao ensino superior, resultando em mudanças na qualidade de vida dos estudantes. Este estudo tem como objetivo comparar a percepção da qualidade de vida de estudantes de um centro de tecnologia durante o ensino remoto (2021) e no retorno ao ensino presencial (2023). Para isso, foram aplicados questionários baseados na ferramenta WHOQOL-bref, (WHOQOL GROUP, 1994), além da realização de grupos focais com estudantes e entrevistas com coordenadores de curso. Os resultados indicaram que, embora a média geral de qualidade de vida tenha se mantido semelhante nos dois períodos, observou-se um leve decréscimo no retorno ao ensino presencial, atribuído

principalmente ao aumento do tempo de deslocamento e à sobrecarga acadêmica. No entanto, os aspectos sociais e psicológicos apresentaram melhora em 2023, evidenciando a importância da interação entre discentes e docentes para o bem-estar estudantil. A pesquisa destaca a necessidade de políticas institucionais que conciliem os benefícios do ensino presencial com estratégias que minimizem os desafios identificados, promovendo um ambiente acadêmico mais equilibrado e inclusivo. Os achados reforçam a relevância de medidas que garantam suporte psicossocial e metodologias de ensino ativas e flexíveis, visando a melhoria contínua da experiência educacional dos estudantes.

Palavras-chave: Qualidade de vida; Estudantes de engenharias; Ensino remoto e presencial.

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic has brought significant transformations to higher education, leading to changes in students' quality of life. This study aims to compare the perception of quality of life among students from a technology center during remote learning (2021) and after the return to in-person education (2023). To achieve this, questionnaires based on the WHOQOL-bref tool were applied, along with focus groups with students and interviews with course coordinators. The results indicated that although the overall average quality of life remained similar in both periods, a slight decrease was observed after the return to in-person learning, mainly attributed to increased commuting time and academic overload. However, social and psychological aspects improved in 2023, highlighting the importance of student-teacher interaction for student well-being. The research underscores the need for institutional policies that balance the benefits of in-person education with strategies that minimize identified challenges, fostering a more balanced and inclusive academic environment. The findings reinforce the relevance of measures that ensure psychosocial support and active, flexible teaching methodologies, aiming for the continuous improvement of students' educational experience.

Keywords: Quality of life; Engineering students; Remote and in-person teaching.

RESUMEN

La pandemia de Covid-19 ha provocado transformaciones significativas en la educación superior, generando cambios en la calidad de vida de los estudiantes. Este estudio tiene como objetivo comparar la percepción de la calidad de vida de los estudiantes de un centro tecnológico durante la enseñanza remota (2021) y tras el regreso a la educación presencial (2023). Para ello, se aplicaron cuestionarios basados en la herramienta WHOQOL-bref,

además de la realización de grupos focales con estudiantes y entrevistas con coordinadores de curso. Los resultados indicaron que, aunque el promedio general de calidad de vida se mantuvo similar en ambos periodos, se observó una ligera disminución tras el retorno a la enseñanza presencial, atribuida principalmente al aumento del tiempo de desplazamiento y a la sobrecarga académica. Sin embargo, los aspectos sociales y psicológicos mejoraron en 2023, lo que evidencia la importancia de la interacción entre estudiantes y docentes para el bienestar estudiantil. La investigación destaca la necesidad de políticas institucionales que equilibren los beneficios de la educación presencial con estrategias que minimicen los desafíos identificados, promoviendo un entorno académico más equilibrado e inclusivo. Los hallazgos refuerzan la relevancia de medidas que garanticen apoyo psicosocial y metodologías de enseñanza activas y flexibles, con el objetivo de mejorar continuamente la experiencia educativa de los estudiantes.

Palabras clave: Calidad de vida; Estudiantes de ingeniería; Enseñanza remota y educación presencial.

Introdução

O conceito de qualidade de vida (QV) apresenta múltiplas definições, uma vez que se trata de uma questão subjetiva e variável conforme a percepção individual, dificultando a formulação de uma definição universalmente aceita (Ruidiaz-Gómez e Cacante-Caballero, 2021; Nascimento et al., 2021; Almeida, Gutierrez e Marques, 2012; Pereira, Teixeira e Santos, 2012; Gordia et al., 2011). No entanto, a Organização Mundial da Saúde define qualidade de vida como "a percepção do indivíduo sobre sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais está inserido, em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações" (Fleck, 2000; WHOQOL GROUP, 1994).

No contexto acadêmico, a QV dos estudantes pode ser compreendida como "a percepção de satisfação e felicidade do estudante em relação a múltiplos domínios de vida, considerando fatores psicossociais e contextuais relevantes, bem como suas estruturas de significados pessoais" (Benjamin, 1994 apud Oliveira e Ciampone, 2008). O aumento do número de estudos voltados à compreensão da QV entre universitários, particularmente nos cursos da área da saúde, evidencia a relevância da temática para a comunidade acadêmica (Magalhães et al., 2024; Guimarães et al.,

2022; Cruz et al., 2021; Anversa et al., 2018; Lantyer et al., 2016; Petrini, Margato e Junior, 2013; Feodrippe, Brandão e Valente, 2013; Oliveira e Ciampone, 2008; Fiedler, 2008).

As demandas acadêmicas impõem desafios cognitivos e emocionais complexos aos estudantes universitários (Padovani et al., 2014). Estudos indicam que universitários apresentam maior predisposição ao desenvolvimento de transtornos mentais em comparação com a população em geral, o que pode impactar negativamente o desempenho acadêmico, as relações interpessoais e o bem-estar psicossocial (Campbell et al., 2022; Costa et al., 2020; Silva et al., 2025; Bezerra et al., 2021). Entre os fatores que contribuem para essa realidade estão dificuldades financeiras, histórico familiar, a conciliação entre estudo e trabalho, além das elevadas exigências acadêmicas (Li e Zhong, 2022; Barroso, Ferreira e Pacheco, 2023). As pesquisas também reforçam a importância de investigar a qualidade de vida no ambiente universitário e a influência da instituição de ensino na promoção do bem-estar dos estudantes. Dessa forma, torna-se essencial o desenvolvimento e o fortalecimento de programas e políticas institucionais que ofereçam suporte psicossocial e promovam a saúde mental dos estudantes (Silva et al., 2025; Barros e Peixoto, 2023).

No que tange aos cursos da área de ciências exatas, como as engenharias, a estrutura curricular continua fundamentada em uma formação sólida em disciplinas básicas, como matemática, física e química, além de uma série de disciplinas técnicas (Bezerra et al., 2021; Masson et al., 2003; Maines, 2001). Tal abordagem tem como principal objetivo o desenvolvimento do raciocínio lógico dos estudantes, o que demanda elevados níveis de cognição. Ademais, a literatura aponta para a existência de episódios de assédio moral pedagógico, caracterizado por condutas autoritárias de profissionais da educação que expõem estudantes a situações de humilhação e constrangimento, um fenômeno ainda pouco estudado, mas presente na área (Freitas e Del Pino, 2023).

Os desafios enfrentados pelos estudantes se intensificaram durante o período de ensino remoto imposto pela pandemia da Covid-19 (2020-2022), resultando em

mudanças significativas na rotina acadêmica e impactando tanto a saúde mental quanto os processos cognitivos dos estudantes (Reis, 2024; Razzera, Pena e Righi, 2024; Correa et al., 2023). A pandemia teve amplas repercussões na comunidade acadêmica, especialmente devido à suspensão prolongada das aulas presenciais e às adaptações emergenciais nas estratégias de ensino-aprendizagem.

As consequências desse período ainda são percebidas no ambiente acadêmico, promovendo mudanças no processo educacional e nas dinâmicas entre docentes e discentes (Lima, Matta e Martins, 2025; Romero, 2023). Dessa forma, a compreensão dos impactos a longo prazo dessas mudanças e dos processos adaptativos subsequentes é essencial para a construção de um ensino mais humanizado e eficaz.

Diante desse contexto, o presente estudo tem como objetivo apresentar uma análise comparativa entre os anos de 2021 (ensino remoto) e 2023 (ensino presencial), avaliando aspectos relacionados à qualidade de vida de estudantes de um centro de tecnologia de uma universidade pública na região Sul do Brasil.

Método da Pesquisa

A presente pesquisa caracteriza-se como um estudo de caso, exploratório, descritivo, de abordagem combinada, visto que utiliza dados qualitativos e quantitativos para responder suas questões. O cenário do estudo contemplou estudantes de um centro de tecnologia de uma universidade pública no interior do Estado do Rio Grande do Sul, reconhecida pela qualidade do seu ensino. Para ambos os momentos de coleta de dados, 2021 (ensino remoto) e 2023 (ensino presencial), as etapas de pesquisa e instrumentos de coleta e análise de dados foram os mesmos, descrito a seguir. Ainda, o estudo apresenta autorização do Comitê de Ética em Pesquisa, conforme números CAAE 44036821700005346 (2021) e CAAE 44036821700005346 (2023).

As etapas da pesquisa são apresentadas de modo conjunto na Figura 1, sendo detalhadas na sequência, a partir de sua execução: entre os meses maio a dezembro

de 2021; e, entre o período de abril a dezembro de 2023. Cabe ressaltar que a revisão bibliográfica ocorreu permeando de modo paralelo todas as demais etapas da pesquisa, fornecendo o suporte teórico para ela.

Figura 1 – Etapas da pesquisa



Fonte: Autores, 2025.

Como primeira etapa, foi realizada a compreensão do cenário, através da realização de *grupos focais*. De acordo com Morgan (1998), grupos focais caracterizam-se como uma técnica de pesquisa qualitativa, derivada das entrevistas em grupos, que coleta informações por meio de interações grupais. O grupo focal também é usado com frequência para a aplicação da ferramenta *Design Macroergonômico* (DM) adaptada (Fogliatto e Guimarães, 1999), método que pode ser utilizado nos mais diversos contextos para identificação das necessidades de determinado público.

Em 2021, os grupos focais foram realizados no decorrer do mês de julho, por meio da ferramenta do *google meet*, com pelo menos um representante de cada curso de graduação do centro de tecnologia. Para que os estudantes se sentissem mais confortáveis para expor suas opiniões e como forma de deixar os grupos focais mais enxutos e menos cansativos, dividiu-se os 17 estudantes participantes em três grupos distintos de 5 a 6 pessoas. Durante os grupos focais foram levantadas questões referentes à experiência dos participantes durante as atividades em formato remoto, a adaptação do curso diante do contexto, a comunicação com o curso e com os professores e a evolução das atividades durante o período da Pandemia. Além disso,

para a aplicação da ferramenta DM, solicitou-se aos participantes que listassem de 6 a 12 fatores relacionados ao ensino remoto que interferiram na sua qualidade de vida.

Em 2023, foram realizados dois grupos focais no primeiro semestre, sendo o primeiro presencial com a turma da disciplina de Ergonomia do curso de Engenharia de Produção (21 participantes), e o segundo de forma remota, contando com a presença de acadêmicos dos cursos de Engenharia Sanitária e Ambiental, Arquitetura e Urbanismo e Engenharia Elétrica (três participantes).

A segunda etapa corresponde à aplicação da ferramenta *World Health Organization Quality of Life-Bref* - WHOQOL-bref (WHOQOL GROUP, 1994), para avaliação de qualidade de vida. O WHOQOL-bref é um questionário que abrange 26 questões, das quais, duas são questões gerais e as demais representam 24 facetas agrupadas dentro de quatro domínios abordados na ferramenta: domínio físico, domínio psicológico, relações sociais e meio ambiente. As questões realizadas, levando em conta as duas últimas semanas vividas pelo entrevistado, são apresentadas em uma escala *Likert* de avaliação de cinco pontos (Serra, Fogaça e Vasconcelos, 2018). Para o desenvolvimento da primeira fase da segunda etapa foi construído um formulário utilizando o *google forms*.

Na coleta realizada em 2021, o questionário foi aplicado no período de 14 de julho ao dia 27 de setembro resultando em *198 respostas válidas*. A divulgação do formulário foi realizada por: i) envio de e-mail aos coordenadores dos cursos; ii) divulgação nas redes sociais do centro de tecnologia; iii) contato com empresas juniores, Diretórios Acadêmicos e Grupos de Competição; iv) demais grupos de WhatsApp com acesso dos participantes da pesquisa; v) contato privado com estudantes mais próximos; e, vi) contato direto com coordenadores dos cursos.

Já em 2023, acrescentaram-se algumas outras formas de divulgação, como cartazes com QR code, distribuídos nos prédios da instituição e implantação do questionário no portal do aluno através do Centro de Processamento de Dados. O questionário foi aplicado entre 23 de agosto até 13 de outubro, resultando em *90 respostas válidas*.

Após a finalização da aplicação dos métodos de ergonomia cognitiva, a terceira

etapa do estudo compreendeu a análise inicial dos dados coletados. Para a compilação e análise dos dados foram utilizadas técnicas de estatística descritiva e multivariada, quando pertinentes, como o teste ANOVA, para identificar a existência de diferenças significativas entre as médias dos grupos nas relações estabelecidas entre os dados. Softwares como o SPSS® e Microsoft Excel® auxiliaram na tabulação e análise dos resultados quantitativos.

Com a análise realizada, procedeu-se com uma etapa de validação dos resultados preliminares junto ao público-alvo da pesquisa, visando corroborar os resultados e complementar a análise advinda das ferramentas quantitativas. Para tal, um segundo grupo focal foi conduzido, no qual foram levantadas questões a respeito dos resultados encontrados, na tentativa de aprofundar seu entendimento. Além disso, foram abordadas perguntas sobre possíveis sugestões de melhoria e perspectivas sobre o futuro das atividades acadêmicas. No ano de 2021 participaram cinco estudantes dos cursos de Arquitetura e Urbanismo, Engenharia Química, Engenharia de Produção, Engenharia Elétrica e Engenharia de Computação. Em 2023 houve a participação de quatro estudantes dos cursos de Arquitetura e Urbanismo, Engenharia Civil, Engenharia Mecânica e Engenharia de Produção. Ambos os grupos focais ocorreram de modo remoto, através do *google meet*.

Visando complementar a análise realizada até então, entrevistas semiestruturadas com os coordenadores dos cursos que obtiveram maior número de respondentes foram conduzidas, sendo três em 2021 e duas em 2023. As entrevistas duraram cerca de 45 minutos, nas quais foi solicitado que os coordenadores relatassem a experiência de seus cursos mediante a Pandemia (2021) e ao retorno presencial (2023), focando em desafios e dificuldades encontradas, pontos positivos e estratégias adotadas.

Todas as etapas contribuíram de modo significativo para a compreensão dos cenários e, conseqüentemente, para resposta do objetivo de pesquisa. A triangulação de ferramentas para coleta, mesclando estratégias qualitativas e quantitativas, bem como os métodos de análise foi fundamental para garantir a fidedignidade das informações obtidas e reflexões geradas.

Resultados e Discussão

Visando a melhor compreensão dos resultados e suas reflexões, estes são apresentados em três categorias: i) informações do perfil dos participantes; ii) informações da qualidade de vida; e, iii) contribuições para ações de melhorias.

No que tange ao perfil dos estudantes participantes, em 2021 o curso que apresentou maior número de respondentes foi a Engenharia Elétrica (32,83%/65) seguido pela Engenharia de Produção (20,2%/40). Em 2023, o curso com maior número de respondentes foi Engenharia de Controle e Automação (19,78%/18), seguido pelos acadêmicos dos cursos de Engenharia Química e Engenharia de Produção, com 15,38% (18) e 14,29% (14) respectivamente.

Em ambos os anos, dos estudantes respondentes da pesquisa, o gênero masculino foi predominante, sendo 62,6% (124) em 2021 e 65% (58) em 2023. A predominância do gênero masculino na área das exatas também é evidenciado em outras pesquisas. De Araújo (2002) em seu estudo com estudantes das áreas das exatas e engenharias identificou que a maior parte dos respondentes (79%) eram do gênero masculino. Em um contexto geral, o gênero feminino vem ganhando mais espaço dentro dos cursos de ensino superior. Prova disso é que, conforme o Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP), o gênero feminino predomina tanto na modalidade de ensino presencial quanto a distância, sendo que 57% das matrículas em cursos de ensino superior são do gênero feminino (INEP, 2020). Contudo, nos cursos de engenharia, esse cenário continua diferente. Segundo o Inep (2020), no curso de Engenharia de Produção, por exemplo, 66,3% dos estudantes são do gênero masculino enquanto 33,7% são do feminino. Este cenário também é observado nos cursos de Engenharia Civil e Engenharia Mecânica onde 69,8% e 89,9% dos matriculados são do gênero masculino respectivamente, evidenciando o desequilíbrio entre gêneros nos cursos de engenharia.

A média de idade foi de 22,4 anos (2021), sendo a idade mínima apresentada de 17 anos e a máxima de 39 anos, e média de 24,7 anos para os estudantes de 2023, com mínima de 18 anos e a máxima 52 anos. Conforme dados do INEP (2020), mais

da metade dos estudantes ingressantes em cursos de ensino superior apresentam até 21 anos, sendo a idade de maior frequência 19 anos e média 24,3 anos.

Em relação ao semestre, em 2021 73,3% dos respondentes estavam entre o 1º e 7º semestre. Já quanto ao número de disciplinas realizadas, mais da metade dos estudantes estavam cursando de 5 a 7 disciplinas (59,1%). Ainda, 46% dos estudantes realizavam pelo menos uma atividade extracurricular em paralelo com as aulas em ensino remoto. Na Tabela 1 é possível observar a frequência e o percentual em relação ao semestre, número de disciplinas e atividades extracurriculares.

Tabela 1 – Dados referentes a semestre, número de disciplinas e atividades extracurriculares

VARIÁVEL	2021		2023	
	FREQUÊNCIA	PERCENTUAL	FREQUÊNCIA	PERCENTUAL
SEMESTRE				
1º ao 4º semestre	74	37,4%	*	*
5º ao 7º semestre	71	35,9%	39	43%
8º semestre ou mais	53	26,8%	52	57%
NÚMERO DE DISCIPLINAS				
1 a 4 disciplinas	24	12,1%	22	24%
5 a 7 disciplinas	117	59,1%	48	53%
8 disciplinas ou mais	56	28,3%	21	23%
ATIVIDADES EXTRACURRICULARES (AEC)				
Realiza uma AEC	91	46,0%	54	59%
Realiza mais de uma AEC	49	24,7%	21	23%
Não realiza nenhuma AEC	58	29,3%	16	18%

Fonte: Autores, 2025. *Em 2023 participaram da pesquisa somente estudantes que haviam vivenciado também o período pandêmico. Deste modo, os primeiros semestres dos cursos não fizeram parte da pesquisa.

Conforme os dados advindos dos grupos focais e entrevistas com coordenadores, foi possível verificar que houve maior procura por atividades extracurriculares, principalmente pelo fato de algumas atividades oferecerem remuneração, o que ajuda na renda familiar diante do cenário econômico afetado pela pandemia e, ainda, como forma fazer alguma atividade diferente e conhecer novas pessoas. Um dos coordenadores entrevistado relatou: *“Recebi vários casos de alunos*

na coordenação que estavam realizando estágio em horário de aula porque precisavam ajudar a família e acabavam se dedicando menos à faculdade" (entrevista 2/2021). Trechos dos estudantes participantes também evidenciam tal fato:

"...eu também notei, como participo de escola piloto, e entrei em contato com pessoas de outros grupos, uma procura muito maior dos alunos por estar participando desses grupos então teve várias organizações batendo os recordes. Então sinto que as pessoas estão se sentindo mais engajadas em participar de coisas, pois sei lá talvez o ócio em casa, não aguentam mais o ócio então eu sinto essa participação maior" (grupo focal 1/2021).

Em 2023, a realização de atividades extracurriculares se incrementa um pouco, com 59% dos respondentes com pelo menos uma atividade e a minoria dos participantes não realizando nenhuma atividade extracurricular (18%). Com isso, no cenário de retorno ao ensino presencial, a característica supracitada iniciada no período de ensino remoto se manteve presente na realidade dos acadêmicos e, novamente, a maioria dos participantes atua em atividades extracurriculares.

Ainda, nota-se que em 2023 a grande maioria dos participantes estão em semestres finais dos cursos, visto que já estão a mais de oito semestres na universidade (55%). Este dado evidencia uma das consequências do ensino remoto, nas quais diversos acadêmicos optaram por atrasar algumas disciplinas e, consequentemente, postergaram a conclusão de seus estudos. Falas de participantes do primeiro grupo focal realizado deixam essa questão explícita:

"...tive professores meus que não fizeram a parte prática durante o REDE, esperaram voltar ao presencial para terminar a disciplina, então tinha filas nos laboratórios com 3, 4 turmas que ficaram trancadas com esse professor por que precisavam fazer a parte prática pra encerrar a disciplina, foi uma maratona até pro professor, mas ele falou que não ia aprovar ninguém sem o laboratório porque considerava mais importante, então era uma correria, eu não participei disso mas vi vários colegas que estavam incomodados com essa situação, por que tu tem outras matérias, mas ficou com uma que é só o laboratório pendente, isso atrapalhou bastante eles" (grupo focal 4/2023).

"...eu fui uma delas, aí atrasou tudo pra mim e eu preferi refazer tudo da disciplina, por que já tinha passado tipo 1 ano e meio e eu já não lembrava mais nada né e tinha o exame ainda, aí optei por fazer de novo, mas trancava tipo 4 disciplinas, aí foi me atrasando bastante" (grupo focal 2/2023).

Um questionamento inicial presente na pesquisa foi se com a Pandemia os estudantes apresentaram sintomas relacionados a seguintes patologias: ansiedade, depressão, insônia, lombalgia e gastrite nervosa. Em 2021, período pandêmico, apenas 19,7% dos respondentes não apresentavam nenhum sintoma, enquanto grande parte (58,6%) possuía algum tipo de sintoma. A Pandemia e as suas consequências, como isolamento social, provocam efeitos psicológicos negativos, como maiores níveis de ansiedade e estresse, os quais podem persistir a longo prazo (Brooks et al., 2020). De acordo com Ferreira et al. (2020), a suspensão das atividades de ensino presenciais ocasionou a ruptura do processo de aprendizagem de milhares de estudantes, que somado a diminuição de atividades sociais e interferências de rotinas gera um aumento da pressão, ansiedade e estresse deles (UNESCO, 2020).

Contudo, percebe-se que a tendência evidenciada em 2021 se manteve em 2023, já no ensino presencial. Já em 2023, sem a presença da Pandemia, a maioria dos participantes considera que apresenta até três sintomas (65%), mas 22% não apresentam nenhum sintoma. Com o retorno ao presencial, algumas dinâmicas da realidade dos acadêmicos foram completamente modificadas, fato que influencia diretamente nas patologias supracitadas. Durante a realização do primeiro grupo focal, relatos relacionados a isso foram identificados:

"...quando eu voltei senti que estava com muito mais ansiedade social, quando estávamos em casa ficávamos muito mais confortáveis. Eu tenho ansiedade, sinto que durante a pandemia eu fiquei bem, por estar em casa com minha família, minha irmã e meus gatos. Mas quando voltou assim que agravou." (grupo focal 2/2023).

"...eu sentia também bastante ansiedade social, de estar em um lugar com bastante gente, aí pegar o ônibus e o ônibus estar lotado, ir no RU e estar bastante lotado, eu ficava bem desconfortável, isso foi passando, depois voltou um pouquinho, e assim foi indo..." (grupo focal 3/2023).

A presença de sintomas de patologias como ansiedade e insônia contribuem para uma qualidade de vida abaixo do ideal, temática a ser explorada na sequência.

Aspectos de Qualidade de Vida

Qualidade de vida, em especial no contexto estudantil, pode ser definida como “a percepção de satisfação e felicidade, por parte do estudante em relação a múltiplos domínios de vida à luz de fatores psicossociais e contextuais relevantes e estruturas de significados pessoais” (Benjamin, 1994 apud Oliveira e Ciampone, 2008). E, frente ao instrumento utilizado para captar essa percepção, *World Health Organization Quality of Life-Bref* - WHOQOL-bref, quatro são os domínios envolvidos: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente (WHOQOL GROUP, 1994).

Os resultados de qualidade de vida referente ao período pandêmico (2021) indicam *qualidade de vida abaixo do esperado*, com média de 64,12. Segundo a literatura, uma boa qualidade de vida é considerada a partir de uma média igual ou superior a 70 (Zanei, 2006; Anversa et al., 2018). Após o retorno ao ensino presencial (2023), o valor obtido referente a qualidade de vida foi 62,09, indicando uma pequena diminuição nesse aspecto. A Tabela 2 apresenta os valores identificados em cada domínio pesquisado.

Tabela 2 – Comparativo dos valores descritivos para qualidade de vida (QV)

QV	2021		2023	
	MÉDIA	DESVIO PADRÃO	MÉDIA	DESVIO PADRÃO
Domínio físico	58,42	16,89	58,24	17,05
Domínio psicológico	56,31	17,05	56,91	18,15
Domínio social	56,81	21,27	61,63	20,78
Domínio ambiental	64,14	16,32	62,23	15,27
MÉDIA GERAL DE QV	64,52	-	62,09	-

Fonte: Autores, 2025.

Verifica-se que o domínio do meio ambiente, que se relaciona a questões como transporte, ambiente físico, segurança, recursos financeiros, acesso à informação e lazer, apresentou a maior média em ambos os anos da pesquisa, *64,14 em 2021 e 62,23 em 2023*. Aspectos positivos e negativos relacionados a esse domínio podem auxiliar em um certo equilíbrio para esse domínio, justificando a média encontrada.

Por exemplo, enquanto a possibilidade ao lazer é restringida e o fácil acesso a informações podem trazer inseguranças sobre a situação vivida durante a Pandemia, a alternativa de aulas remotas elimina a necessidade de transporte para a universidade. Situação destacada em um dos grupos focais de 2021:

“...eu acho que essa questão do domínio ambiental, a gente sabe que as pessoas foram afetadas financeiramente por conta da pandemia, mas trazendo as questões de transporte e segurança, eu acho que a grande maioria tinha que pegar um ônibus até a universidade, mínimo de 45 min até 2 horas, como já fiquei. Então assim, eu acho que essa questão de tempo, que acabava sendo perdido num ônibus... E a questão da segurança, da gente ficar em casa, de não ter que voltar muitas vezes a noite da universidade, [...], eu acho que isso acabou afetando de uma maneira positiva a qualidade de vida” (grupo focal 2/2021).

O aspecto referente a necessidade de maior deslocamento no ensino presencial foi citado como uma contribuição negativa para a qualidade de vida em 2023, indicando maior desgaste dos estudantes em relação aos processos de deslocamento de transporte público e privado, segundo relato:

“eu canso de demorar pra chegar lá e demorar pra voltar (eu moro no centro), sei lá, parece que me suga uma energia, parece que quando eu tava na faculdade eu não tava cansada, aí quando chego em casa bate um cansaço maior” (grupo focal 3/2023).

Em 2021, os domínios relacionados às relações sociais e psicológico indicaram as duas menores médias com 56,82 e 54,33, respectivamente. O domínio das relações sociais abrange as relações pessoais e o suporte social, enquanto o psicológico aborda aspectos relacionados a sentimentos positivos e negativos, autoestima, concentração, imagem corporal e aparência. A diminuição da qualidade de vida nos domínios social e psicológico são os primeiros a serem lembrados como consequência direta da pandemia da COVID-19, e os motivos para a baixa qualidade de vida nesses atributos podem ser muitos. Para Azzi et al. (2021), estudantes podem ser afetados pela pandemia devido a perda do contato social e pouca prática de atividades físicas, o que contribui para o desenvolvimento de problemas de saúde. Maugeri et al. (2020) sugere que a redução das atividades físicas durante a pandemia está relacionada a uma pior condição de bem-estar psicológico.

O fim do convívio entre colegas e a vida em um campus universitário foram aspectos observados. Especificamente, o primeiro semestre do ano de 2020 foi

interrompido às pressas e com a ideia de uma volta presencial em poucas semanas, o que se mostrou equivocado, aumentando o clima de insegurança que já persistia. Tal situação evidenciada por um participante do grupo focal:

“...no começo de tudo, a gente teve toda essa questão da pandemia, uma situação que a gente não tava acostumada, não sabia o que ia ser, então, disso tudo já veio toda aquela ansiedade de lidar com uma coisa que a gente nunca tinha vivido antes e também não sabia como lidar direito” (grupo focal 1/2021).

A situação de isolamento em longo prazo também trouxe outros impactos relacionados aos atributos sociais e psicológicos. Como apontado por Cheah et al. (2021), apesar da possibilidade de conexão com outras pessoas por meio da tecnologia, algumas pesquisas sugerem que longas horas de engajamento na mídia social podem causar aumento de estresse e ansiedade, depressão e outros agravos à saúde mental. Cabe ressaltar que, nem todos os estudantes tinham acesso adequado a internet. O estudo de Asgari (2020) indicou que um quarto dos estudantes em uma universidade não possuem acesso consistente à internet, o que traz preocupação sobre a desigualdade digital entre estudantes causada pela pandemia da COVID-19. Para o cenário pesquisado, houve relatos de desistência por falta de acesso à internet para acompanhamento das aulas, confirmando a existência de uma desigualdade digital.

Mas retornando ao aspecto do convívio social, Nogueira (2001) apresenta a importância da interação como forma de dar sentido às experiências e oferecer apoio, importantes elementos no processo de adaptação a novas rotinas, dificultado neste contexto. O fator isolamento foi um assunto abordado pelos participantes também durante o grupo focal, ao serem confrontados sobre os motivos de uma qualidade de vida abaixo da considerada boa:

“eu acho que é a questão da falta de interação social. Eu acho, que uma das grandes motivações das pessoas de saírem, irem pra aula, muitas vezes era o convívio com amigos, a rotina.” (grupo focal 2/2021).

E esse aspecto, da oportunidade de convivência com estudantes e docentes, foi citado como positivo no retorno das aulas presenciais, que teve o domínio social com segunda maior média: 61,63. Conforme evidenciado no relato a seguir, um maior

contato entre amigos e colegas gera maior conforto e sentimento de apoio:

"O companheirismo que a gente está tendo agora é bem maior do que a gente estava tendo antes, antes eu sentia que a gente se ajudava ali a colar nas cadeiras (REDE), agora a gente tá se ajudando a realmente entender as cadeiras, a procurar empresas, ir na casa um do outro pra estudar, e tudo isso a gente não fazia antes, que era muito mais difícil no online." (grupo focal 1/2023).

Buscando aprofundar as informações obtidas em relação à qualidade de vida, foram verificadas possíveis relações entre variáveis como semestre em curso, número de disciplinas e sintomas de patologias, com a média de qualidade de vida e seus domínios (Tabela 3). Para isso, foi realizado o teste estatístico ANOVA (análise de variância), com o intuito de identificar se existe diferença estatística nas médias dos grupos comparados.

Percebe-se que em 2021, percebe-se que os estudantes que estavam cursando do 8º semestre em diante apresentam maior escore geral de qualidade de vida (65,87) em relação aos demais, assim como, possuem maior média nos quatro domínios abordados. Esse fato pode ser justificado por esses estudantes já terem realizado grande parte de sua trajetória no curso de modo presencial, minimizando os efeitos do isolamento na sua percepção da qualidade de vida.

Ainda, quanto à qualidade de vida relacionada aos sintomas de patologias, através da ANOVA, constatou-se que existe diferença significativa entre as médias e os grupos apresentados em 2021. Sendo assim, é possível afirmar que os estudantes que não possuíam nenhum tipo de sintoma patológico apresentaram uma qualidade de vida (78,29) maior em relação àqueles que apresentavam algum tipo de sintoma. Além disso, em comparação aos estudantes que possuíam até três sintomas e aqueles que apresentavam mais de três sintomas, é possível afirmar que os que possuem menos sintomas mostram-se com melhor qualidade de vida geral (65,38).

Tabela 3 – Comparativo de média de QV X semestre, número de disciplinas, atividades extracurriculares e sintomatologia

VARIÁVEL	MÉDIA GERAL DE QUALIDADE DE VIDA	
	2021	2023
SEMESTRE		

5º ao 7º semestre	60,08	64,42
8º semestre ou mais	65,87	60,34
NÚMERO DE DISCIPLINAS		
1 a 4 disciplinas	55,36	60,80
5 a 7 disciplinas	67,98	61,98
8 disciplinas ou mais	62,04	63,69
ATIVIDADES EXTRACURRICULARES (AEC)		
Realiza uma AEC	63,35	60,42
Realiza mais de uma AEC	66,67	60,71
Não realiza nenhuma AEC	67,31	69,53
PRESENÇA DE SINTOMAS		
Até 3 sintomas	65,38	60,42
Mais de 3 sintomas	51,39	60,71
Nenhum sintoma	78,29	69,53

Fonte: Autores, 2025.

Em relação ao aspecto de sintomas de patologias abordadas, é possível observar que em alguns casos os estudantes já apresentavam algum tipo de sintoma ou até mesmo um diagnóstico antes da pandemia, tendo essa condição se agravado no cenário de atividades remotas. A fala de um estudante durante o grupo focal relata esse aspecto:

“O que mais me preocupa é que eu tenho um diagnóstico de ansiedade e eu não tenho lugar para estudar aqui em casa certo, então se eu ficar neste lugar, aqui tem família passando, tem um monte de coisa acontecendo e isso com transtorno de ansiedade te deixa muito desconcentrada nas aulas. Isso em uma sala de aula seria muito melhor porque é o ambiente que está todo mundo sentado, só o professor está falando” (grupo focal 1/2021).

Sobre os dados de 2023, o público com maior qualidade de vida é quem cursa oito ou mais disciplinas, sendo quem cursa entre 1 e 4 disciplinas o grupo com menor qualidade de vida (60,80). Os estudantes com maior número de disciplinas se sentem mais engajados e pertencentes ao curso, o que traz um sentimento de maior qualidade de vida. O critério de presença de sintomas patológicos apresentou um comportamento idêntico ao estudo de 2021: o grupo com mais de três sintomas manteve a menor qualidade de vida (43,18) e o grupo com nenhum sintoma segue

representando a maior qualidade de vida (78,75). Os sintomas relacionados a fatores psicossociais aumentaram entre os estudantes após o período pandêmico, o que se refletiu na percepção de qualidade de vida significativamente menor para o grupo com mais de três sintomas do que para os indivíduos sem sintomatologia. Aproximadamente 60% dos participantes que não tem nenhum sintoma realizam pelo menos uma atividade curricular, o que indica que um envolvimento moderado auxilia na qualidade de vida. Os dados indicam não existir uma relação entre o número de disciplinas realizadas com a presença de sintomatologia, visto que 65% dos estudantes sem sintomas fazem de 5 a 7 disciplinas, assim como os 65% dos estudantes que indicam ter mais de três sintomas também praticam o mesmo número de disciplinas.

Por fim, analisando a realização de atividades extracurriculares, novamente o comportamento foi idêntico ao estudo de 2021. O grupo que não realiza atividades extracurriculares apresentou maior qualidade de vida (69,53), e o grupo que realiza apenas uma atividade manteve a menor qualidade de vida (60,42), praticamente idêntica à do grupo que realiza mais de uma atividade (60,71).

Comparando os resultados dos anos de 2021 (ensino remoto) e 2023, (ensino presencial) percebe-se que eles apresentam forte semelhanças em suas percepções referentes a qualidade de vida, mas com interessante relação da importância do convívio social e da interação como diferencial para o processo de ensino-aprendizagem. Esse fator se mostrou relevante em praticamente todos os estudos relacionados ao ensino remoto no período pandêmico (Deus e Coutinho, 2021) e naqueles focados no retorno ao ensino presencial (Peinado, Vianna e Meneghetti, 2023).

Contribuições para ações de melhorias

Decorrente do processo de pesquisa realizado, vislumbraram-se algumas ações pontuais que poderiam contribuir para melhoria da qualidade de vida nos estudantes de engenharia no contexto estudado. Estas contribuições estão

organizadas em três frentes, relacionadas aos principais agentes do cenário deste estudo: discentes, docentes e coordenações de curso. Ainda, ações relacionadas a instituição em si, de modo mais abrangente, também são apontadas.

Iniciando pelas ações elencadas no ano de 2021, no que tange aos estudantes como agentes das ações, tanto nos grupos focais realizados quanto em entrevista com coordenadores, destacou-se a importância da organização de grupos de estudo, atuando como um suporte à aprendizagem, mas também como suporte social. Diante da pouca interação social trazida pela Pandemia, somada a dificuldade na comunicação com os docentes verificada, os participantes do grupo focal que reuniram-se para estudos em conjunto parecem ter encontrado um canal de troca, aprendizagem e melhores experiências. Dentre as falas, destaca-se:

“uma tática que a resolveu [...] foi fazer algum grupinho, pelo menos com a galera que conhece, colocando as pessoas aos poucos que tão na disciplina e que querem fazer parte. Para ter esse ponto de encontro, de tipo “Ai não entendi isso”, “Não entendi tal coisa” e “por exemplo, eu que me dediquei, eu acho que uma foi uma troca bem interessante até, pegando algo bem pessoal de experiência minha que às vezes bah tá errado um detalhezinho e vem a pessoa e falava olha acho que ali é diferente e aí tu trocava e entendia o que tava acontecendo.” (grupo focal 2).

Verificou-se, portanto, que uma ação pontual que pode partir dos estudantes para períodos de crise é o suporte mútuo, buscando apoio para suas dificuldades entre seus pares e discutindo em conjunto estratégias para melhorar seu ambiente e buscar outras formas de auxílio junto ao seu curso e/ou sua instituição.

Ainda, o respeito por parte dos estudantes a certas orientações advindas da coordenação de curso e instituição também foi algo apontado como importante ação. Limitar o número de disciplinas a cada semestre, não sobrepor atividades extracurriculares com horários de disciplinas, utilizar do horário habitual de aula para as atividades relacionadas a graduação foram exemplos de orientações realizadas aos estudantes que visaram manter uma rotina aceitável dentro do período remoto, buscando evitar sobrecarga ainda maior do ponto de vista cognitivo e psicológico.

Com relação aos docentes, um ponto que obteve destaque nesta pesquisa foi a necessidade de melhorias no que tange a comunicação com os estudantes. O cenário pandêmico afetou diretamente o modo de organização e execução das aulas,

exigindo dos docentes reorganização imediata para o andamento de suas disciplinas. Por consequência sua carga de trabalho aumentou de modo considerável, bem como teve seu formato totalmente alterado. É compreensível que isso tenha gerado também dificuldades de comunicação com os envolvidos, como os estudantes, contudo, é algo que se verificou como fundamental para melhoria das relações futuramente. Manter os canais de comunicação (plataforma online, e-mail, whatsapp) alimentados com informações básicas e atualizadas foi fundamental para uma compreensão mútua do andamento das atividades.

Uma ação também descrita em 2021, frente a possibilidade de retorno ao presencial pós-pandemia, ainda desconhecido temporalmente no momento da pesquisa, foi promoção de grupos de estudo ou disciplinas de reforço para aqueles estudantes que julgarem necessário, devido à dificuldade de aprendizagem na forma remota. Sabe-se que existem diferentes estilos de aprendizagem e, desse modo, alguns estudantes foram mais prejudicados que outros durante a manutenção do ensino remoto.

Por fim, de modo mais abrangente, no tocante da instituição, a falta de espaço de orientação e apoio psicológico aos discentes foi outro aspecto levantado no decorrer do estudo. O cenário de incertezas e ansiedade imposto pela pandemia impactou de modo significativo a dinâmica da instituição, alterando a experiência de todos que fazem parte dela. Um espaço para orientações pedagógica e psicológica, ofertado de maneira mais ampla e auxiliando desde a elaboração de um plano de aula a docentes, bem como planos de estudos a discentes podem trazer maior segurança em meio a tantas incertezas, gerando decisões mais assertivas e experiências mais positivas.

Sabe-se que todos os envolvidos aqui citados buscaram realizar suas atividades do melhor modo possível frente ao cenário remoto vivenciado, com ações individuais e/ou coletivas visando a manutenção do funcionamento da instituição e garantia de saúde e segurança. Os pontos positivos que levaram ao sucesso do ensino remoto são identificáveis e permitiram discentes, docentes, servidores e instituição seguir e transpor o momento de dificuldade. As lições aprendidas no

período pandêmico podem e devem ser utilizadas em qualquer regime de ensino, mas em especial no presencial que foi retomado em 2022 na instituição do estudo.

A realização da pesquisa em 2023 pode identificar que algumas ações elencadas em 2021 estavam sendo realizadas, como por exemplo as aulas de reforço por parte de algumas coordenações e o maior suporte psicológico e pedagógico por parte da instituição. E evidenciou novas ações que podem contribuir para uma melhor percepção da qualidade de vida dos estudantes frente ao contexto pós-pandemia, que deixou influências no modo de pensar e agir para todos. Um resumo dessas ações é apresentado no Quadro 1.

Por parte dos graduandos, verificou-se que alternar os tipos de atividades acadêmicas durante o semestre pode ser benéfico, com a possibilidade de utilização dos espaços da universidade e infraestrutura de computadores e livros disponíveis para ter maior aproveitamento de suas obrigações acadêmicas. A presencialidade permite que os estudantes utilizem a instituição em sua potencialidade, e as atividades previstas nas disciplinas devem usufruir disso. Cabe citar a fala sobre tal tema do participante 1 dos grupos focais, no qual podemos perceber tal ação de maneira assertiva dentre os estudantes: *"ter a possibilidade de fazer os trabalhos presenciais, ir até a UFSM, se ver pessoalmente e usar a forma online a seu favor"*.

Quadro 1 – Quadro resumo das ações de melhorias identificadas

AGENTES ENVOLVIDOS	AÇÕES DE MELHORIA
DISCENTES	<ul style="list-style-type: none"> – Aproveitar espaços e infraestrutura da Universidade para atividades acadêmicas presenciais. – Utilizar recursos remotos de forma estratégica para otimizar obrigações acadêmicas. – Participar ativamente de grupos de estudo para fortalecer o aprendizado. – Integrar formatos presenciais e online para melhor aproveitamento das atividades.
DOCENTES	<ul style="list-style-type: none"> – Desenvolver estratégias de engajamento dos estudantes, considerando a mudança no ambiente de ensino.

	<ul style="list-style-type: none"> – Promover maior articulação entre os docentes para compartilhar melhores práticas. – Utilizar de forma mais extensiva os recursos online, como o Moodle, para facilitar o aprendizado. – Implementar a "sala de aula invertida" para incentivar o estudo prévio dos conteúdos. – Oferecer horários específicos nas disciplinas para os trabalhos em grupo.
COORDENAÇÕES DE CURSO	<ul style="list-style-type: none"> – Promover disciplinas de reforço para estudantes que enfrentam dificuldades em matérias específicas. – Incentivar o uso efetivo do Moodle, oferecendo cursos aos professores para melhor aproveitamento. – Estimular a criação de estratégias para integração de recursos online no ensino. – Oferecer suporte para a implementação de métodos inovadores no processo de ensino.

Fonte: Autores, 2025.

No que diz respeito aos docentes, há a necessidade de maior articulação entre tais para desenvolver estratégias para engajar os estudantes, pois foi identificada uma mudança na maneira no qual as turmas estudam e se desenvolvem, com o aumento da utilização da tecnologia durante e pós-pandemia. Posto isso, o uso mais extensivo dos recursos via plataforma online é pertinente, de modo a facilitar o aproveitamento e promover a utilização dos recursos online disponibilizados pela universidade. Além disso, outro método possivelmente positivo para o desenvolvimento dos graduandos é a chamada "sala de aula invertida". Tal conceito impulsiona o estudante a estudar o conteúdo da disciplina antes da aula específica do assunto em questão. Esse tipo de abordagem faz com que as turmas procurem utilizar de maneira mais extensiva os recursos e infraestrutura da universidade como: plataforma online, bibliotecas e salas de estudo. Cabe destacar outro aspecto importante para que os graduandos tenham como aderir a tal metodologia: disponibilizar horários de aulas específicas da disciplina para somente isso e/ou até para a realização e construção de trabalhos em grupo, evitando maior sobrecarga fora do horário de aula, que já está comprometido com

outras atividades.

Referente a perspectiva das coordenações de cursos, percebe-se a importância da promoção de disciplinas de reforço para aqueles graduandos que julgarem necessário, tendo em vista a dificuldade de aprendizagem em determinadas matérias que são pré-requisitos de outras, ou até mesmo não tenham essa característica direta. Outro ponto fundamental que vai ao encontro do que foi destacado sobre ações por parte dos docentes, é um maior incentivo das coordenações para que eles utilizem os recursos virtuais disponibilizados pela instituição, como por exemplo através da oferta de cursos aos professores para melhor aproveitamento das ferramentas.

Considerações Finais

Diante dos resultados apresentados, percebe-se que a qualidade de vida dos estudantes de engenharia, tanto no ensino remoto quanto no presencial, está intrinsecamente ligada a fatores contextuais que vão além da estrutura curricular e do desempenho acadêmico. A adaptação a diferentes modelos de ensino revelou desafios distintos, sendo que o período remoto esteve marcado pela ausência de interação social e maior impacto na saúde mental, enquanto o retorno ao presencial trouxe a necessidade de reorganização da rotina acadêmica e o desgaste associado ao deslocamento e à sobrecarga de atividades. No entanto, destaca-se que a interação social e a participação ativa na comunidade acadêmica se mostraram elementos fundamentais para a percepção de bem-estar e engajamento dos estudantes, apontando a importância de iniciativas institucionais que favoreçam a integração e o suporte psicossocial contínuo.

Considerando esses aspectos, torna-se evidente a necessidade de repensar estratégias educacionais que promovam um ambiente acadêmico mais equilibrado, conciliando as vantagens do ensino presencial com a flexibilidade e acessibilidade proporcionadas pelo ensino remoto. A implementação de programas de apoio psicológico, a valorização da participação em atividades extracurriculares e a adoção

de metodologias ativas podem contribuir significativamente para o aprimoramento da experiência acadêmica e a mitigação dos impactos negativos observados em ambos os contextos. Assim, este estudo reforça a relevância de políticas institucionais voltadas à promoção da qualidade de vida dos estudantes, com vistas a um ensino superior mais inclusivo e alinhado às demandas contemporâneas da formação profissional e do bem-estar estudantil.

Referências

ALMEIDA, Marco Antonio Bettine de; GUTIERREZ, Gustavo Luis; MARQUES, Renato Francisco Rodrigues. **Qualidade de vida: definição, conceitos e interfaces com outras áreas de pesquisa**. São Paulo: EACH/USP, 2012.

Disponível em: http://www5.each.usp.br/wp-content/uploads/2019/01/qualidade_vida.pdf. Acesso em: 19 out. 2024.

ANVERSA, Andreisi Carbone et al. Qualidade de vida e o cotidiano acadêmico: uma reflexão necessária. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 26, n. 3, p. 626-631, 2018. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/cadbto/a/YnZkytJVLNbG33mKrn4wwng/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 22 out. 2024.

ASGARI, Shadnaz et al. An observational study of engineering online education during the COVID-19 pandemic. **PLOS ONE**, v. 16, n. 4, p. e0250041, 2021.

Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0250041>. Acesso em: 15 out. 2024.

AZZI, Diana Vilela et al. Quality of life, physical activity and burnout syndrome during online learning period in Brazilian university students during the COVID-19 pandemic: A cluster analysis. **Psychology, Health & Medicine**, v. 27, n. 2, p. 466-480, 2022. Disponível em:

https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13548506.2021.1944656?casa_token=dR-MqM9jekAAAAA%3AymHhWH0MwuwQkA7DyzGQtH7OLTwwJ0QsrVA7b0MDFonUn5j9uCcrrO2SNyWwKMkJSe4LjUU82qDTQEc. Acesso em: 29 out. 2024.

BARROSO, Sabrina Martins; FERREIRA, Heloísa Gonçalves; PACHECO, Janaína Thais Barbosa. Mental Health Profiles of University Students and Associated Life Habits. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 39, n. spe, p. e39nspe06, 2023.

Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/GCFsVcT46yymFhJH7b3nrrny/>. Acesso em: 23 fev. 2025.

BEZERRA, João Ernesto Moura Sobreira et al. Saúde mental de estudantes dos cursos de graduação em engenharia. **Revista de Ensino de Engenharia**, v. 40, 2021. Disponível em: <https://revista.abenge.org.br/index.php/abenge/article/view/1914>. Acesso em: 23 fev. 2025.

BROOKS, Samantha K. et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **The Lancet**, v. 395, n. 10227, p. 912-920, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32112714/>. Acesso em: 02 out. 2023.

CAMPBELL, Fiona et al. Factors that influence mental health of university and college students in the UK: a systematic review. **BMC Public Health**, v. 22, n. 1, p. 1778, 2022. Disponível em: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-022-13943-x>. Acesso em: 12 fev. 2025.

CHEAH, Whye Lian et al. Quality of life among undergraduate university students during COVID-19 movement control order in Sarawak. **Health Science Reports**, v. 4, n. 3, p. e362, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34466663/>. Acesso em: 10 out. 2024.

CORREIA, Maria Fernanda Zelaya et al. Um modelo difuso para avaliar a qualidade do ensino de pós-graduação diante do cenário construído pela Covid-19 e sua influência na qualidade de vida dos estudantes. **Brazilian Journal of Development**, v. 9, n. 1, p. 4714-4745, 2023. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/56665>. Acesso em: 15 fev. 2025.

COSTA, Deyvison Soares da et al. Sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes de Medicina e estratégias institucionais de enfrentamento. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 44, p. e040, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/KcypBsxmXSmQgDgKNqNkhPy/>. Acesso em: 10 out. 2024.

CRUZ, Miguel Carlos Azevedo et al. Impacto das emoções no desempenho acadêmico e na qualidade de vida dos estudantes de Medicina. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 11, p. e216101119412, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/19412>. Acesso em: 10 out. 2024.

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.rbtcc.com.br/RBTCC/article/view/880>. Acesso em: 10 out. 2024.

DA SILVA, Flávia Alves et al. Saúde mental: a universidade desafiada a agir para garantir a permanência estudantil num contexto de adoecimento. **Revista de Gestão e Secretariado**, v. 16, n. 1, p. e4513-e4513, 2025. Disponível em: <https://ojs.revistagesec.org.br/secretariado/article/view/4513/2978>. Acesso em: 15 fev. 2025.

DE ARAÚJO, Elizabeth Adorno. O perfil de alunos da área de ciências exatas e engenharias e a qualidade de ensino. **Revista de Educação PUC-Campinas**, n. 12, 2002. Disponível em: <https://puccampinas.emnuvens.com.br/reveducacao/article/view/325>. Acesso em: 10 out. 2024.

DE BARROS, Rebeca Neri; PEIXOTO, Adriano de Lemos Alves. Saúde mental de universitários: levantamento de transtornos mentais comuns em estudantes de uma universidade brasileira. **Quaderns de Psicologia**, v. 25, n. 2, p. e1958-e1958, 2023. Disponível em: <https://quadernsdepsicologia.cat/article/view/v25-n2-barros-peixoto>. Acesso em: 20 fev. 2025

DE DEUS, Gabriela Brum; COUTINHO, Renato Xavier. Qualidade de vida durante a pandemia da COVID-19: um estudo com estudantes do ensino médio integrado. **Revista Interdisciplinar de Ensino, Pesquisa e Extensão**, v. 8, n. 1, p. 363-373, 2021.

DO NASCIMENTO SERRA, Marina; FOGAÇA, Diego Rorato; DE VASCONCELOS, Alexandre Meira. Análise da qualidade de vida dos estudantes de Engenharia de Produção de uma universidade pública no estado de Mato Grosso do Sul. **Revista de Ensino de Engenharia**, v. 37, n. 3, 2018. Disponível em: <https://revista.abenge.org.br/index.php/abenge/article/view/1305/837>. Acesso em: 17 out. 2024.

DOS SANTOS FERREIRA, António Manuel et al. COVImpact: pandemia COVID-19 nos estudantes do ensino superior da saúde. **Revista de Investigação & Inovação em Saúde**, v. 3, n. 1, p. 7-16, 2020. Disponível em: <https://riis.essnortecvp.pt/index.php/RIIS/article/view/80/64>. Acesso em: 10 out. 2024.

FEODRIPPE, André Luiz Oliveira; BRANDÃO, Maria Carolina da Fonseca; VALENTE, Tânia Cristina de Oliveira. Qualidade de vida de estudantes de Medicina: uma revisão. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 37, n. 3, 2013. Disponível em: <http://educa.fcc.org.br/pdf/rbem/v37n03/v37n03a14.pdf>. Acesso em: 10 out. 2024.

FIEDLER, Patrícia Tempski. **Avaliação da qualidade de vida do estudante de medicina e da influência exercida pela formação acadêmica**. São Paulo, 2008.

Disponível em:

http://www.fm.usp.br/cedem/conteudo/publicacoes/cedem_119_tese_patriciatempski.pdf. Acesso em: 10 out. 2024.

FLECK, Marcelo Pio de Almeida. O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 5, p. 33-38, 2000. Disponível em:

<https://www.scielo.org/pdf/csc/2000.v5n1/33-38/pt>. Acesso em: 03 abr. 2021.

FOGLIATTO, Flavio Sanson; GUIMARÃES, Lia Buarque de Macedo. Design Macroergonômico: uma proposta metodológica para projeto de produto. **Produto & Produção**, Porto Alegre, RS, v. 3, n. 3 (out. 1999), p. 1-15, 1999. Disponível em:

<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/258366>. Acesso em: 03 abr. 2021.

FREITAS, Acimarney Correia Silva; DEL PINO, José Claudio. Assédio moral pedagógico como expressão do autoritarismo em sala de aula: percepções de estudantes de engenharia. **Educação**, p. e66/1-23, 2023. Disponível em:

<https://periodicos.ufsm.br/reveducacao/article/view/68518>. Acesso em: 10 fev. 2025.

GORDIA, Alex Pinheiro et al. Qualidade de vida: contexto histórico, definição, avaliação e fatores associados. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v. 3, n. 1, 2011. Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/812>. Acesso em: 05 abr. 2021.

GUIMARÃES, Michelle Firmino et al. Depressão, ansiedade, estresse e qualidade de vida de estudantes de universidades pública e privada. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 11, p. e4038-e4038, 2022. Disponível em:

<https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/4038>. Acesso em: 10 out. 2024.

INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS ANÍSIO TEIXEIRA. **Resumo técnico do Censo da Educação Superior 2019**. Brasília, 2020. Disponível em:

<https://santosjunior.com.br/Legislacao/portaria46719092014.pdf>. Acesso em: 10 out. 2024.

LI, Hai-Mei; ZHONG, Bao-Liang. Quality of life among college students and its associated factors: a narrative review. **AME Medical Journal**, v. 7, 2022. Disponível em: <https://amj.amegroups.org/article/view/7430/html>. Acesso em: 08 out. 2024.

LIMA, Frederico Santiago; DA MATTA, Ludmila Gonçalves; MARTINS, Rosângela Pimentel. Do ensino remoto na pandemia de covid-19 ao retorno presencial às aulas: desafios do fazer docente na educação profissional e tecnológica e os reflexos na aprendizagem. **Educação**, p. e5/1-25, 2025. Disponível em:

<https://periodicos.ufsm.br/reveducacao/article/view/85944>. Acesso em: 10 fev. 2025.

MAGALHÃES, Bárbara Victória Bastos et al. Qualidade de Vida dos Estudantes de Medicina. **Revista Foco**, v. 17, n. 4, e4837, p. 01-11, 2024. Disponível em: https://openurl.ebsco.com/EPDB%3Aqcd%3A6%3A2773334/detailv2?sid=ebsco%3Aplink%3Ascholar&id=ebsco%3Aqcd%3A176970090&crl=c&link_origin=google.com.br. Acesso em: 10 fev. 2025.

MAINES, Alexandre. Ensino de Engenharia: tendência de mudanças. In: **Anais Congresso Brasileiro de Ensino de Engenharia**. 2001. Disponível em: <https://www.abenge.org.br/cobenge/legado/arquivos/18/trabalhos/FCU011.pdf>. Acesso em: 05 abr. 2021.

MASSON, Terezinha J. et al. A importância da sólida formação básica nos cursos de engenharia. In: **Anais Congresso Brasileiro de Ensino de Engenharia**. 2003.

MAUGERI, Grazia et al. The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. **Heliyon**, v. 6, n. 6, 2020. Disponível em: [https://www.cell.com/heliyon/fulltext/S2405-8440\(20\)311592](https://www.cell.com/heliyon/fulltext/S2405-8440(20)311592). Acesso em: 10 out. 2024.

MORGAN, D. L. **The Focus Group Guidebook**. Thousand Oaks: Sage, 1998.

NASCIMENTO, Tatiana Rita Lima et al. Ergonomia: saúde ocupacional e qualidade de vida. **Revista Ação Ergonômica**, v. 13, n. 1, p. 151-162, 2021. Disponível em: <https://revistaacaoergonomica.org/article/10.4322/rae.v13e201808/pdf/abergo-13-1-v13e201808.pdf>. Acesso em: 06 abr. 2021.

NOGUEIRA, Eliete Jussara. **Rede de relações sociais: um estudo transversal com homens e mulheres pertencentes a três grupos etários**. 2001. Tese de Doutorado. Universidade Estadual de Campinas. Disponível em: <https://repositorio.unicamp.br/acervo/detalhe/221933>. Acesso em: 17 out. 2024.

OLIVEIRA, Raquel Aparecida de; CIAMPONE, Maria Helena Trench. Calidad de Vida de Estudiantes de Enfermería: la construcción de un proceso e intervenciones. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 42, n. 1, p. 57-65, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/pzHcYNJdYxnvCJ6cQp9bm9F/?lang=pt>. Acesso em: 09 fev. 2025.

OLIVEIRA, Raquel Aparecida de; CIAMPONE, Maria Helena Trench. Qualidade de vida de estudantes de enfermagem: a construção de um processo e intervenções. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 42, p. 57-65, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/pzHcYNJdYxnvCJ6cQp9bm9F/?lang=pt>. Acesso em: 10 out. 2024.

PADOVANI, Ricardo da Costa et al. Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 10, n. 1, p. 02-10, 2014. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-56872014000100002&script=sci_abstract. Acesso em: 09 out. 2024.

PEINADO, Jurandir; VIANNA, Fernando Ressetti Pinheiro Marques; MENEGHETTI, Francis Kanashiro. O retorno ao ensino presencial no pós-pandemia: percepções e expectativas dos universitários. **EaD em Foco**, v. 13, n. 3, 2023. Disponível em: <https://eademfoco.cecierj.edu.br/index.php/Revista/article/view/2308>. Acesso em: 10 jan. 2025.

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://www.scielo.br/j/rbefe/a/4jdhpVLrvjx7hwshPf8FWPC/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 13 abr. 2021.

PETRINI, Ana Claudia; MARGATO, Gabriela; JUNIOR, Guanis de Barros Vilela. Avaliação da percepção da qualidade de vida de jovens universitários: comparativo entre graduandos do turno diurno e noturno. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v. 5, n. 3, 2013. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/286257939_Avaliacao_da_percepcao_da_qualidade_de_vida_de_jovens_universitarios_comparativo_entre_graduandos_do_turno_diurno_e_noturno. Acesso em: 12 out. 2024.

RAZZERA, João Victor; PENA, Eduardo Duarte; RIGHI, Angela Weber. **Mental Workload on Engineering Students: A Comparison Between Remote and Presential Teaching Using NASA-TLX**. Lecture Notes in Networks and Systems. 1ed.: Springer International Publishing, v. 219, p. 543-550, 2024.

REIS, Diana Maria Ferreira. **Estudo qualitativo das necessidades e preferências dos estudantes de ensino superior na elaboração de programas de saúde mental**. 2024. Tese de Doutorado. Disponível em: <https://ubibliorum.ubi.pt/handle/10400.6/14983>. Acesso em: 11 fev. 2025

ROMERO, Raúl Rocha. Postpandemia, interacción social y efectos psicosociales en la población de un mundo globalizado. **Educación**, v. 48, p. e133/1-22, 2023. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reeducacao/article/view/85168/62655>. Acesso em: 12 out. 2024.

RUIDIAZ-GÓMEZ, Keydis Sulay; CACANTE-CABALLERO, Jasmin Viviana. Desenvolvimento histórico do conceito de Qualidade de Vida: uma revisão da literatura. **Revista Ciencia y cuidado**, v. 18, n. 3, p. 86-99, 2021. Disponível em: <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/2539/3376>. Acesso em: 12 out. 2024.

UNESCO (UNITED NATIONS EDUCATIONAL, SCIENTIFIC AND CULTURAL ORGANIZATION). **Nurturing the social and emotional wellbeing of children and young people during crises**. França, 2020. Disponível em: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373271>. Acesso em: 10 out. 2024.

WHOQOL GROUP et al. Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. **Psychological Medicine**, v. 28, n. 3, p. 551-558, 1998. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/psychological-medicine/article/abs/development-of-the-world-health-organization-whogolbref-quality-of-life-assessment/0F50596B33A1ABD59A6605C44A6A8F30>. Acesso em: 10 abr. 2021.

WHOQOL GROUP. The development of the World Health Organization quality of life assessment instrument (the WHOQOL). In: **Quality of Life Assessment: International Perspectives: Proceedings of the Joint-Meeting Organized by the World Health Organization and the Fondation IPSEN in Paris, July 2–3, 1993**. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg, 1994. p. 41-57. Disponível em: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-642-79123-9_4. Acesso em: 10 abr. 2021.

ZANEI, Suely Sueko Viski. **Análise dos instrumentos de avaliação de qualidade de vida WHOQOL-bref e SF-36: confiabilidade, validade e concordância entre pacientes de Unidades de Terapia Intensiva e seus familiares**. 2006. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/7/7139/tde-21032006-154203/en.php>. Acesso em: 10 abr. 2021.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution- NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0)