

## QUALIDADE DE VIDA DE ESTUDANTES DA GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM: REVISÃO DE LITERATURA

### LIFE QUALITY OF UNDERGRADUATE STUDENTS OF NURSING: REVIEW OF LITERATURE

### CUALIDAD DE VIDA DE ESTUDIANTES DE LA GRADUACIÓN EN ENFERMARE: REVISIÓN DE LA LITERATURA

Patrycy Yhanny De Souza Assis<sup>1</sup>, Delaine Lopes Pereira<sup>2</sup>, Cássio De Almeida Lima<sup>3</sup>, Maria Aparecida Vieira<sup>4</sup>, Fernanda Marques Da Costa<sup>5</sup>

#### RESUMO

O estudo objetivou identificar o conhecimento produzido sobre a qualidade de vida dos estudantes de cursos de Graduação em Enfermagem no Brasil, por meio de revisão de literatura, que foi realizada nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS): Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS); Banco de Dados em Enfermagem (BDENF); Literatura Internacional em Ciências da

Saúde (MEDLINE) e Scientific Electronic Library Online (SCIELO), no período de 2008 a 2012, com os descritores: Qualidade de vida; Estudantes de Enfermagem; Graduação em Enfermagem. Foram selecionados inicialmente 90 artigos, e aplicados nesta revisão 15 com as características definidoras. Foi possível inferir que os estudantes da graduação em Enfermagem estão expostos a ambientes que propiciam inadequada qualidade de vida como sedentarismo; má qualidade de sono e alimentação; carga horária excessiva de estudo; estresse; depressão; dificuldade de adaptação ao contexto do ensino superior e suas novas exigências, prejudicando o processo ensino-aprendizagem. Os resultados deste estudo poderão subsidiar, como fonte de

---

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES). E-mail: [yhanny2011@hotmail.com](mailto:yhanny2011@hotmail.com)

<sup>2</sup> Acadêmica do Curso de Graduação em Enfermagem da UNIMONTES e da Iniciação Científica Voluntária da UNIMONTES. E-mail: [delainerpm@hotmail.com](mailto:delainerpm@hotmail.com)

<sup>3</sup> Acadêmico do Curso de Graduação em Enfermagem da UNIMONTES. E-mail: [cassio-enfermagem2011@hotmail.com](mailto:cassio-enfermagem2011@hotmail.com)

<sup>4</sup> Enfermeira. Professora Doutoranda do Departamento de Enfermagem da UNIMONTES. E-mail: [di.vieira@ig.com.br](mailto:di.vieira@ig.com.br)

<sup>5</sup> Enfermeira. Professora Doutoranda do Departamento de Enfermagem da UNIMONTES. E-mail: [fernandafjif@yahoo.com.br](mailto:fernandafjif@yahoo.com.br)

informações, a elaboração de estratégias de suporte e enfrentamento para a promoção da saúde e da qualidade de vida dos discentes de Enfermagem no Brasil.

**Descritores:** Qualidade de vida; Estudantes de Enfermagem; Educação em Enfermagem.

### **ABSTRACT**

The study aimed to identify the knowledge produced about the quality of life of students in undergraduate nursing courses in Brazil, through literature review, which was conducted in the databases of the Virtual Health Library (VHL): Latin-American and Caribbean literature in the Health Sciences (LILACS); Data Bank of Nursing (BDENF); International Literature in Health Sciences (MEDLINE) and Scientific Electronic Library Online (SCIELO), in the period of 2008 and 2012, under the key words: quality of life; Students of Nursing; Nursing Undergraduate. Initially 90 articles were selected, 15 were applied in this review with the defined characteristics. It was possible to infer that the undergraduate students of Nursing are exposed to environments that provide inadequate quality of life as sedentarism; bad

sleeping and eating quality; big hours of study; stress; depression; difficulty in adapting to the context of university schooling and new demands, damaging the process of learning and teaching. The results of this study can subsidize, as source of information, the creation of supporting and confronting strategies to promote health and life quality of the nursing students in Brazil.

**Key-Words:** Quality of life; Nursing Students; Nursing Education.

### **RESUMEN**

El estudio tuvo como objetivo identificar el conocimiento producido sobre la calidad de vida de los estudiantes en los cursos de graduación en enfermería en Brasil, a través de revisión de la literatura, que se realizó en las bases de datos de la Biblioteca Virtual en Salud (BVS): Literatura Latino-americana y de Caribe en Ciencia de la Salud (LILACS); Banco de Datos en Enfermaren (BDENF); Literatura Internacional en Ciencias de la Salud (MEDLINE) y Scientific Electronic Library Online(SCIELO), en el período de 2008 hasta 2012, con los descriptores: Calidad de Vida; Estudiantes de Enfermare; Graduación en Enfermare. Fueron

seleccionados inicialmente 90 artículos, y aplicados en esta revisión 15 con las características definidoras. Fue posible inferir que los estudiantes de la graduación en Enfermarse están expuestos a ambientes que propician inadecuada calidad de vida como sedentarismo; mala calidad de sueño y alimentación; demasiada carga horaria de estudio, estrés; depresión, dificultad de adaptación al contexto de la enseñanza superior y sus nuevas exigencias, perjudicando el proceso enseñanza- aprendizaje. Los resultados de este estudio podrán subvencionar, como fuente de información, la elaboración de estrategias de soporte y enfrentamiento para la promoción de la salud y de la calidad de vida de los estudiantes de Enfermaren en Brasil.

**Palabras clave:** Calidad de vida; Estudiantes de Enfermería; Educación en Enfermería.

## INTRODUÇÃO

A utilização do termo “qualidade de vida” foi feita, de forma pioneira, pelos Estados Unidos, após a 2ª Guerra Mundial, como sinônimo de aquisição de bens materiais, como casa, carro,

investimentos, dinheiro e viagens <sup>1</sup>. Posteriormente, seu conceito foi ampliado com o objetivo de medir o desenvolvimento econômico de uma sociedade, pela comparação de diferentes cidades e regiões por meio de indicadores econômicos, como o produto interno bruto e a renda per capita. Em outro momento, passou a mensurar o desenvolvimento social, por parâmetros ligados à saúde, educação, moradia e transporte. O interesse no conceito de “qualidade de vida” é compartilhado pelas áreas de ciências sociais, humanas, biológicas e políticas, com intuito de valorizar parâmetros mais amplos que o controle de sintomas, diminuição da mortalidade ou aumento da expectativa de vida<sup>2</sup>.

Em um contexto geral, qualidade de vida é definida como a percepção do ser humano em sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores em que vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações <sup>3</sup>. Compreende fatores diversos, como condições psicológicas e bem-estar, interações sociais, condições ou fatores econômicos e ou vocacionais e condições religiosas e ou de espiritualidade. Carrega uma noção

eminentemente humana, que tem sido aproximada ao grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social, ambiental e à própria estética existencial <sup>1</sup>. Segundo a Organização Mundial da Saúde, qualidade de vida é a percepção do indivíduo sobre a posição que sua vida ocupa em meio ao contexto cultural, social, ético e moral, e econômico em que está inserido, bem como sua satisfação e planos pessoais e profissionais <sup>4</sup>.

Em se tratando da área da saúde, observa-se que estudos sobre avaliação da qualidade de vida de acadêmicos desta área vêm sendo elaborados desde a década de 1980, por considerar que o estudante, ao ingressar na universidade, passa por situações de crises acidentais, uma vez que deixa seu ambiente familiar e se depara com um mundo desconhecido, podendo vivenciar vários conflitos <sup>5</sup>. Em decorrência, muda seu comportamento, buscando mais produtividade, conhecimento, e maior abrangência na sua ação, sacrificando-se pela excelência exigida pelo meio no qual se insere. Tal comportamento influencia seu equilíbrio emocional e sua qualidade de vida, o que gera aumento da competitividade, da ânsia pelo saber e ter mais,

transformando-os, muitas vezes, em pessoas culpadas, sobrecarregadas e pressionadas, que se esquecem de valores essenciais para uma boa convivência <sup>2</sup>.

No cotidiano da população universitária existem situações como execução de atividades complementares em outro período, comumente no horário de refeições, à noite, finais de semana e feriados; uso abusivo de álcool e outras drogas; reduzido tempo de sono e repouso; hábitos alimentares inadequados; não realização de atividade física regular; ansiedade e angústia constante devido à cobrança de desempenho curricular cada vez melhor; adaptação à outra cidade, em certos casos; afastamento temporário da família e de entes queridos, fatores que influenciam no estilo de vida dos estudantes <sup>6</sup>.

A depressão e a qualidade de vida estão presentes no universo dos acadêmicos. Além de depressão, diferentes alterações de humor e outros fatores podem provocar ou agravar esta situação. A realização de atividade excessiva ou por tempo prolongado pode gerar desgaste tanto físico como mental e psicológico, considerando que diversos cursos de graduação ocorrem em período integral e exigem do estudante dedicação

às diversas matérias existentes no currículo <sup>7</sup>. Somado a isso, muitos desses estudantes desempenham atividades extracurriculares, o que demanda esforço extra, ou moram sozinhos, implicando em ter que executar atividades domésticas <sup>8</sup>.

Na Enfermagem, profissão comprometida com o cuidar e com a manutenção da qualidade de vida de outras pessoas, ajudando-as a levarem um estilo de vida saudável; somadas às ações de promoção, prevenção da saúde e tratamento de patologias, torna-se importante a discussão dessa temática durante a graduação dos seus futuros profissionais, oferecendo-lhes a oportunidade de reflexões quanto ao relacionamento com os membros da equipe; com sua própria saúde e com a dos usuários, para buscar melhor qualidade de vida <sup>9-11</sup>. O acadêmico e até mesmo o profissional devem ter consciência, de que para prestar adequada assistência, é importante conhecer aspectos relativos á qualidade de vida e o seu valor na vida, visto que antes de cuidar de outros, é necessário cuidar de si <sup>5</sup>.

Durante a formação dos estudantes da graduação em Enfermagem podem ocorrer situações de crises, com o

surgimento de depressão; alcoolismo; evasão escolar; dificuldades na aprendizagem; nos relacionamentos pessoais e isolamento. Outros fatores desfavoráveis como sofrimento no viver genérico relacionado a esta fase da vida, recorrentes de problemas financeiros, familiares e de saúde; não obstante, problemas relacionados ao próprio curso, ao se deparar com a dor e a morte dos clientes, necessitados de seus cuidados, podem interferir diretamente na qualidade de vida desses estudantes <sup>12</sup>.

Ao considerar que o espaço na universidade pode ser fomentador ou não de vivências que contribuam para a qualidade de vida dos graduandos, torna-se importante a realização da presente revisão para que possa subsidiar, como fonte de informação, a elaboração de estratégias de suporte e enfrentamento para os acadêmicos, assim como a implantação de espaços formalizados dedicados às suas verdadeiras realidades, a fim de gerar oportunidades de aprendizagens facilitadoras na resolução de situações difíceis no seu cotidiano e na futura profissão. Dessa forma, torna-se importante investigar essa temática, em prol do fomento de novos conhecimentos para propiciar ações mais efetivas de

promoção da qualidade de vida dos graduandos em enfermagem, capazes de gerar impacto positivo sobre o seu processo de formação. Espera-se, ainda, que este estudo possa servir de motivação para outras pesquisas de avaliação da qualidade de vida de estudantes da área da saúde em diversificados cenários e áreas do conhecimento. Partindo desses pressupostos, que indicam a necessidade de se realizar investigações para construir projetos que envolvam o sistema formador como espaço articulador de discussões relacionadas à qualidade de vida, justifica-se a elaboração do presente estudo, que contém a seguinte questão norteadora: Qual é a qualidade de vida dos estudantes de Cursos de Graduação em Enfermagem no Brasil, segundo a literatura?

Esta investigação objetivou descrever o conhecimento produzido sobre a qualidade de vida do curso de Graduação em Enfermagem no Brasil, por meio de revisão de literatura.

## MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo, de cunho exploratório. Realizou-se uma

revisão de literatura, meio de pesquisa que permite a busca, a avaliação crítica e a síntese das evidências disponíveis do tema investigado, tendo como produto final identificar o estado atual do conhecimento do tema investigado e as lacunas que direcionam para o desenvolvimento de pesquisas futuras<sup>13</sup>. O levantamento bibliográfico foi realizado na Biblioteca Virtual da Saúde (BVS), no período de julho a setembro de 2012. Os artigos foram selecionados nas seguintes bases de dados: Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS); Banco de Dados em Enfermagem (BDENF); Literatura Internacional em Ciências da Saúde (MEDLINE); Scientific Electronic Library Online (SCIELO), utilizando os seguintes descritores: qualidade de vida; estudantes de enfermagem; graduação em enfermagem.

Os critérios de inclusão dos artigos foram: estudos na íntegra, no idioma português, publicados no período 2008 a 2012 e que respondessem a questão norteadora da pesquisa. Excluíram-se os artigos encontrados em mais de uma fonte de informação ou duplicados e aqueles não relacionados ao tema. Na busca inicial foram encontradas

90 publicações na base de dados LILACS, BDENF, MEDLINE, SCIELO. Desses, 75 foram excluídos e 15 foram selecionados por atenderam aos critérios

de inclusão propostos, constituindo-se na amostra deste estudo, conforme descrito na Tabela 1.

**Tabela 1.** Distribuição dos artigos encontrados e selecionados.

<b>BASES</b>	<b>Publicações encontradas n = 90</b>	<b>Publicações excluídas n = 75</b>	<b>Publicações selecionadas n=15</b>
SCIELO	15	10	5
LILACS	22	18	4
BDENF	12	9	4
MEDLINE	41	38	2
<b>Total</b>	90	75	15

A Análise de Conteúdo de Bardin ancorou a discussão. Procedeu-se seguindo as três grandes etapas: a pré-análise dos artigos selecionados, em que se fez a leitura flutuante dos mesmos; a exploração do material, por meio da leitura exaustiva dos estudos; o tratamento dos resultados e interpretação, etapa na qual ocorreram as inferências e interpretações do conteúdo, relacionando-o com o quadro teórico desenhado inicialmente ou com novas dimensões teóricas e interpretativas sugeridas pela literatura<sup>14</sup>.

## RESULTADOS

Foram identificados 15 artigos sobre a temática, de acordo com os critérios de inclusão e estão assim distribuídos: cinco na base SCIELO, quatro na LILACS, quatro na BDNEF e dois na MEDLINE.

O Quadro 1 apresenta os artigos selecionados, segundo título, periódico, autores, ano de publicação, características do estudo e principais desfechos da pesquisa no período de 2008 a 2012. No ano de 2011 houve o maior número de publicações – seis; seguido de cinco em 2010; de três em 2008 e uma em 2012. O periódico com maior número de publicações foi a Revista Brasileira de

Enfermagem, com duas publicações. A região brasileira com mais publicação foi a Sudeste, com 11 publicações.

Quanto ao objetivo das publicações, os autores buscaram, em sua maioria, descrever a visão sobre qualidade de vida de estudantes da graduação em Enfermagem; os fatores associados ao estresse na vida do discente; os aspectos geradores de sofrimento no decorrer da graduação; os hábitos de vida e os fatores que impedem a boa qualidade de vida do acadêmico.

Verificou-se que o município de São Paulo foi o cenário da maioria das publicações (5), seguido do Rio Grande do Sul (4), Rio de Janeiro (3), Paraná (2) e Brasília (1). Em relação aos tipos de estudos todas as publicações referem-se a artigos originais. Quanto à abordagem encontrou-se: estudo descritivo exploratório de recorte qualitativo (6); pesquisa descritiva de abordagem quantitativa (5) e pesquisa descritiva exploratória qualiquantitativa (4).

**QUADRO 1.** Distribuição dos artigos selecionados, segundo título, periódico, ano de publicação, autores, objetivo, característica do estudo e síntese das conclusões/ recomendações.

Nº	Título dos artigos	Periódicos/ano de publicação	Autor	Objetivo do estudo	Característica do estudo	Síntese das conclusões/ recomendações
1	Estilo de vida dos estudantes de Enfermagem de uma Universidade do interior de Minas Gerais.	Cogitare Enfermagem (Revista do Departamento de Enfermagem da UFPR). 2008	SOARES, R. O. D. P.; CAMPOS, L. F.	Caracterizar o entendimento sobre o estilo de vida dos estudantes de Enfermagem e analisar as mudanças ocorridas em seus próprios estilos de vida ao longo do curso.	Local: Município do interior de Minas Gerais.  Tipo: Artigo Original. Estudo exploratório e descritivo de natureza qualitativa	Verificou-se que os estudantes de Enfermagem têm um conceito próprio de estilo de vida, pontuam seus estilos de vida saudáveis (alimentação) e não saudáveis (sedentarismo) e identificam que há mudanças no seu estilo de vida durante o seu período letivo (alimentação), em especial frente a aspectos que podem ser prejudiciais à sua saúde. Sugere-se como meio de minimizar as alterações negativas no estilo de vida do acadêmico, que a Universidade ofereça moradia e refeitório estudantis; intensifique oferta de bolsa de trabalho; de iniciação científica e adequação na distribuição da carga horária das disciplinas por semestre letivo.
2	Qualidade de vida de estudantes de Enfermagem: a construção de um processo e intervenções.	Revista da Escola de Enfermagem da USP. 2008	OLIVEIRA, R. A.; CIAMPONE, H. T.	Conhecer as percepções dos alunos de graduação em Enfermagem sobre a sua qualidade de vida.	Local: Município de São Paulo. Universidade Pontifícia Católica (PUC) de São Paulo.  Tipo: Artigo Original. Pesquisa qualitativa, na modalidade da pesquisa-ação, utilizando-se a técnica de grupo focal.	Observou-se que existem momentos promotores de qualidade de vida dos estudantes de enfermagem durante a sua formação. Neste espaço existem dois polos: situações favoráveis e desfavoráveis em relação à promoção da qualidade de vida. Recomendam que algumas estratégias sejam estimuladas e introduzidas nas práticas de ensino-aprendizagem: propiciar aprendizagem compartilhada; oportunizar vivências que minimizem o stress; elaborar diário de campo, pelo estudante, com registro sistemático de seus sentimentos e atividades desempenhadas no ensino; promover experiências que visem sensibilização dos acadêmicos para exercitar o respeito, os sentimentos de solidariedade, expressos por meio de atitudes de apreço, de consideração que são fundamentais na formação em Enfermagem e instituir espaços de supervisão dos estudantes, ajudando-os a lidar com seus sentimentos.

3	Qualidade de vida de graduandos de Enfermagem.	Revista Brasileira de Enfermagem. 2011	OLIVEIRA, B. M.; MININEL, V. A.; FELLI, V. E. A.	Descrever o perfil sociodemográfico dos acadêmicos de Enfermagem e compreender o significado atribuído para a atual qualidade de vida dos mesmos.	Local: Escola Pública e Universitária de Enfermagem, da cidade de São Paulo.  Tipo: Artigo Original. Estudo descritivo-exploratório de recorte qualitativo, apoiado no referencial teórico da epidemiologia social.	Evidenciaram que os acadêmicos têm diferentes percepções sobre qualidade de vida e que existem fatores que favorecem e comprometem a qualidade de vida durante os anos de formação. Recomendam a importância de a universidade estar consciente de seu papel na formação não somente técnica, mas também sociocultural do futuro enfermeiro e de como isso irá refletir no início de sua carreira profissional. Estratégias promotoras da qualidade de vida, por meio do desenvolvimento de fatores que a favorecem, devem ser encorajadas entre docentes, estudantes e demais trabalhadores da instituição, com o intuito de proporcionar melhores condições de enfrentamento das incertezas futuras que serão vivenciadas quando do egresso da universidade.
4	Depressão entre estudantes de dois cursos de Enfermagem: autoavaliação da saúde e fatores associados.	Revista Brasileira de Enfermagem. 2010	FUREGATO, A. R. F.; SANTOS, J. L. F.; SILVA, E. C.	Verificar a prevalência de depressão, auto avaliação da saúde e fatores associados entre estudantes de Enfermagem.	Local: Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto.  Tipo: Artigo Original. Estudo quali-quantitativo.	Observou-se que há diferenças entre os alunos do curso diurno (Bacharelado) e do curso noturno (Licenciatura) com associação significativa entre presença de depressão e qualidade de vida, especialmente nos domínios físico, mental e social, com diferença significativa no domínio social entre os dois grupos de estudantes. O acadêmico do curso noturno (Licenciatura) apresentou mais de duas vezes prevalência para depressão do que o aluno do curso diurno (Bacharelado). Conclui-se que a percepção da saúde mental e a sua frequência no curso noturno podem ser indicadores da presença de depressão.

5	Fatores de Estresse do último ano do curso de Graduação em Enfermagem: percepções dos estudantes.	Revista de Enfermagem da UERJ. 2011	SILVA, V. L. S.; CHIQUITO, N. C.; ANDRADE, RAPO; BRITO, MFP; CAMELO, SHH.	Analisar, de acordo com a visão dos alunos do último ano de graduação de Enfermagem, fatores de estresse provocados na realização de atividades no curso.	Local: Faculdade privada de um município no interior de São Paulo.  Tipo: Artigo original. Estudo de caráter exploratório, utilizando abordagem quantitativa.	Revelou fatores de estresse nos estudantes do último ano do Curso de Graduação em Enfermagem, e que estes podem comprometer as atividades acadêmicas. Os estudantes sentem-se sobrecarregados com o conteúdo programático oferecido ao desenvolver as atividades acadêmicas teóricas e práticas, gerando um aumento da sua responsabilidade no último ano do curso; apontaram situações causadoras de desgaste físico, angústia, medo e insegurança como a elaboração do Trabalho de Conclusão de Curso; preocupações relacionadas à inserção no mercado de trabalho: relação trabalho/estudo/vida familiar e dificuldade no relacionamento interpessoal. A identificação de fatores de estresse deve proporcionar aos estudantes processo de reflexão de suas atividades e contribuir para a elaboração de estratégias de gerenciamento das situações desgastantes que possam surgir no último ano da graduação, para proporcionar melhor aproveitamento acadêmico, preparando-os para enfrentar o mercado de trabalho.
6	O Estresse do Graduando de Enfermagem no Âmbito da Universidade.	Revista de Neurobiologia. 2011	RIBEIRO, C. B.; MELO, L. A.; RIBEIRO, J. C.	Identificar fatores estressantes, suas manifestações e o modo com que os graduandos de Enfermagem utilizam para amenizar este estresse.	Local: Universidade de Franca (UNIFRAN) em São Paulo.  Tipo: Artigo original. Pesquisa quantitativa, não experimental, estudo descritivo correlacional, prospectivo e longitudinal.	Observou-se que os acadêmicos de enfermagem encontram-se, com frequência, expostos a níveis alarmantes de estresse, fato preocupante devido provocar possíveis prejuízos físicos e psíquicos ao estudante, de forma a inferir no desempenho acadêmico e futuramente profissional. Percebeu-se dificuldade em conciliar universidade, trabalho e, sobretudo, lazer, sendo este uma forma de extravasar a tensão do cotidiano. O preparo emocional aos estudantes que ingressam na graduação, juntamente com a capacitação de docentes, poderia atenuar os referidos estressores. Recomendam, ainda, a proposição de medidas satisfatórias para abrandar o estresse dos acadêmicos de enfermagem, como o incentivo a prática de esportes, conviver próximo de entes queridos, realizar leitura de assuntos agradáveis, ter uma alimentação balanceada e namorar.

7	Estudar e trabalhar: percepções de técnicos de Enfermagem sobre esta escolha.	Escola Anna Nery. 2011	FONTANA, R. T.; BRIGO, L.	Identificar a percepção de técnicos de enfermagem sobre a experiência de estudar em um turno e trabalhar no outro.	Local: Universidade comunitária do Rio Grande do Sul/Brasil.  Tipo: Artigo original. Pesquisa descritiva de abordagem qualitativa.	Mostrou que estudantes-trabalhadores de enfermagem reconhecem o trabalho noturno como desgastante, mas, ainda assim, tentam conviver com esta situação a fim de conseguirem manter os estudos. As principais dificuldades encontradas para conciliar trabalho e estudo, foram fadiga e sono. Observou-se que não só motivados pelo saber é que os trabalhadores buscam a graduação, mas também pelo desejo de melhores condições de trabalho e salários, pois, na medida em que evoluem na construção do conhecimento têm perspectivas de mudança do padrão financeiro, o que demonstra coragem e determinação na busca de seus objetivos, considerando que é árdua a batalha de estudar e trabalhar. É fundamental que gestores e enfermeiros se sensibilizem com esta situação, a fim de que, com compreensão, contribuam para a consolidação dos sonhos da formação superior destes trabalhadores.
8	Percepções de graduandos de Enfermagem sobre a qualidade de vida.	Acta Paulista de Enfermagem. 2011	ARRONQUI, G. V.; LACAVA, R. M. V. B.; MAGALHÃES, S. M. F.; GOLDMAN, R. E.	Conhecer a percepção de graduandos de Enfermagem sobre sua qualidade de vida.	Local: Escola Paulista de Enfermagem da Universidade Federal de São Paulo/Brasil.  Tipo: Artigo original. Estudo descritivo, com desenho transversal e abordagem quantitativa.	Identificou-se que, embora o percentual expressivo de estudantes relate sua qualidade de vida como boa, percebe-se que há necessidade de oferecer subsídios para que enfrentem as atividades da vida acadêmica e as práticas de cuidar com menos sofrimento. Sugere-se a necessidade de introdução de mecanismos de acompanhamento individualizado desses estudantes, como forma de supervisão e apoio a fim de minimizar os conflitos, as angústias e o sofrimento.

9	Qualidade de vida de estudantes de enfermagem de uma faculdade privada.	Revista Brasileira de Qualidade de vida. 2010	ALVES, E. F.	Avaliar a qualidade de vida dos estudantes do curso de Enfermagem de uma instituição particular, segundo a Escala de Flanagan.	Local: Faculdade Uningá, no município de Maringá/PR.  Tipo: Artigo original. Estudo com delineamento descritivo, com abordagem quantitativa.	Os estudantes de faculdades privadas precisam, também, ser conscientizados sobre a importância do “cuidar de si” por meio do incentivo ao exercício físico e da alimentação balanceada. Faz-se necessária a formação de um núcleo de estudos interdisciplinar de pesquisa e extensão sobre qualidade de vida, para proporcionar apoio aos estudantes no que se refere à desmotivação do uso de álcool e fumo, alertando-os sobre os malefícios destas drogas e a influência nociva da propaganda.
10	Avaliação da qualidade de vida de acadêmicos de graduação em Enfermagem do primeiro e quarto anos: influência das variáveis sociodemográficas.	Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul. 2008	EURICH, R. B; KLUTHCOVS Y, A. C. G. C.	Avaliar a qualidade de vida de acadêmicos de graduação em Enfermagem, correlacionar com variáveis sociodemográficas, e comparar os acadêmicos do primeiro e quarto anos do curso.	Local: Universidade pública do Estado do Paraná.  Tipo: Artigo original. Estudo descritivo, transversal e com abordagem quantitativa.	Os autores recomendam que a formação do futuro enfermeiro, voltada apenas para o desempenho técnico específico, não pode mais ser aceita pelas Instituições de Ensino Superior e deve voltar-se para a formação do profissional cidadão, com competência técnica e científica, e, sobretudo, com ampla visão da dimensão humana. Esses resultados podem subsidiar, como fontes de informação, a elaboração de estratégias de suporte e enfrentamento para os acadêmicos; a implantação e manutenção de espaços formalizados gratuitos dedicados às suas reais necessidades; de fácil acesso e que respeitem os aspectos éticos.
11	O estresse e seus fatores determinantes na concepção dos graduandos de Enfermagem.	Revista Mineira de Enfermagem. 2010	PEREIRA, C. A.; MIRANDA, L. C. S.; PASSOS, J. P.	Identificar o nível de estresse dos graduandos em Enfermagem e discutir a relação dos possíveis fatores associados ao estresse na qualidade de vida do discente.	Local: Escola de Enfermagem de uma universidade pública do Rio de Janeiro.  Tipo: Artigo original. Pesquisa descritiva com abordagem quantitativa.	Os resultados evidenciaram um número expressivo de graduandos que afirmaram sentir-se estressados, podendo evoluir para manifestações patológicas. Entre as inúmeras situações consideradas como fatores associados ao estresse, as que mais chamam atenção são as relacionadas à saúde e à família, o trabalho/universidade (provas, ensino prático, sobrecarga), o que remete ao estresse como alterações psicofisiológicas, podendo prejudicar a vida acadêmica, caso não consigam lidar com o estresse a que são submetidos no dia adia, dentro e fora da universidade.

12	Qualidade de vida: um estudo com ingressantes do curso de graduação de Enfermagem e Licenciatura.	Revista de pesquisa: Cuidado é fundamental. 2012	ALMEIDA, P. F.; SANTOS, F. H. E.	Identificar o perfil dos ingressantes do curso de graduação em Enfermagem e Licenciatura e descrever a visão sobre qualidade de vida desses estudantes.	Local: Escola de Enfermagem da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro-UNIRIO.  Tipo: Artigo original. Estudo exploratório, descritivo e de natureza qualitativa.	Concluiu-se que é necessário investir em estratégias que viabilizem promover a saúde do acadêmico de Enfermagem durante sua formação para que na vida profissional tenha maior equilíbrio diante das situações impostas pelo ambiente onde irá atuar. Justifica-se a necessidade de conscientização da importância do cuidado de si como ponto de partida para o cuidado com o outro.
13	Estresse em acadêmicos do curso de Enfermagem do curso de Enfermagem: uma abordagem qualitativa.	Revista de Enfermagem da UEPE online. 2010	BINOTTO, M.; SCHAURICH, D.	Identificar a presença de situações de estresse na vida de acadêmicos de enfermagem.	Local: Instituição de ensino superior privada da região central no Estado do Rio Grande Sul.  Tipo: Artigo original. Estudo descritivo-exploratório fundamentado na abordagem qualitativa.	Verificou-se que as situações de estresse estão presentes no transcorrer do curso de graduação e que, independentemente do período de formação em que estejam, os momentos estressores acompanham todas as etapas do curso, não estando limitados apenas ao semestre em que os estudantes se encontravam. Os fatores relacionados ao estresse estão relacionados aos períodos de final de semestre; o acúmulo de provas e de trabalhos e as cobranças de professores, situação que resultam, muitas vezes, em repercussões de ordem individual, familiar e social na vida dos acadêmicos, dificultando seu desempenho. Sugere-se que esses tenham merecida atenção, tanto física quanto psicológica, para diminuir e evitar o estresse e, desta forma, melhorar sua qualidade de vida.

14	Saúde mental e qualidade de vida na moradia estudantil da Universidade de Brasília.	Estudos de Psicologia. 2011	OSSE, C. M. C.; COSTA, I. I.	Mapear as condições psicossociais e a qualidade de vida de universitários.	Local: Universidade de Brasília.  Tipo: Artigo original. Estudo descritivo, quantitativo.	Evidenciou-se que, nas fases iniciais de curso, o jovem é exposto a situações complexas que se influenciam mutuamente e essa condição pode levá-lo a inúmeras desestabilizações, pressionado pelo custo financeiro e subjetivo de seus estudos que, não raro, o levam à crise. Diante disso, constata-se que mais uma exigência é feita à universidade: acolher e escutar os sofrimentos, angústias e expectativas do jovem universitário. Recomenda-se a prevenção e intervenção precoce em adoecimentos ou nos agravamento das situações de risco. O fornecimento de aportes de cuidado e de atenção e a expansão de alternativas para a resolução do problema são pontos decisivos para se evitar transtornos mentais provindos de crises prévias não resolvidas.
15	Atividade física e qualidade de vida.	Ciência e Saúde Coletiva. 2010	SILVA, R. S.; SILVA, I.; SILVA, R. A.; SOUZA, L.; TOMASI, E.	Analisar as associações da prática de atividades esportivas na qualidade de vida dos indivíduos.	Local: Universidade Católica de Pelotas.  Tipo: Artigo original. Estudo descritivo, exploratório e transversal.	Os resultados mostram pior qualidade de vida em estudantes sedentários, devido a correlação significativa entre atividade física e qualidade de vida, justificando a adoção de rotinas de exercícios físicos nas universidades para proporcionar novas interações pessoais, tornando esta atividade uma oportunidade de “investimento social”.

## DISCUSSÃO

Ao entrar na academia, o estudante de enfermagem se depara com uma nova realidade pessoal, social e acadêmica, na qual terá que se adaptar devido às novas exigências, papéis, responsabilidades e tarefas que a academia irá exigir, que envolve a rotina das atividades inerentes ao curso<sup>14</sup>.

A maioria dos autores demonstra a importância de se discutir o que é, de fato, qualidade de vida aplicada aos discentes de enfermagem. Em revisão aos artigos selecionados, foi possível inferir que os acadêmicos consideram como qualidade de vida tudo que traz prazer e proporciona saúde e estado de bem-estar físico, mental e espiritual. Para se ter uma boa qualidade de vida, é necessária adequada alimentação e relação interpessoal, pois são fatores que afetam diretamente a qualidade de vida e atuam no crescimento individual, auxiliando o estudante a lidar e a se adaptar a diversas situações, como o viver distante da família, ansiedade, insegurança, conviver com as novas amizades e ao mesmo tempo, manter as antigas. Em se tratando dos aspectos negativos relacionados à qualidade de vida, o estresse e a depressão aparecem entre mais citados, e os discentes

relataram, ainda, o sedentarismo, a má qualidade de sono e alimentação<sup>15,6</sup>.

Foi evidenciado um número expressivo de graduandos que se sentem estressados com o dia a dia na universidade, fato que pode evoluir para manifestações patológicas e psicofisiológicas. Caso não consigam lidar com o estresse a que são submetidos diariamente, tais manifestações podem ser prejudiciais para a vida acadêmica<sup>15</sup>.

Aspectos geradores de estresse no âmbito universitário estão presentes em todo o transcorrer do curso, não estando limitado em apenas um semestre. Os estudos mostram situações geradoras de estresse: períodos de final de semestre; acúmulo de provas e trabalhos e as cobranças de professores; ansiedade; tensão; angústia e insônia. Além disso, há predisponentes que podem interferir, como problemas na saúde e na família; morte de parente ou o fato de morar em outra cidade; problemas financeiros e doenças que favorecem o desequilíbrio emocional. Tais situações interferem, quase sempre, nos âmbitos individual, familiar e social na vida dos acadêmicos. Todos esses fatores podem ser entendidos como estressores, desencadeando o estresse e

fazendo com que o sujeito não consiga se adaptar a novas situações. Ressalta-se, ainda, que esses acadêmicos necessitam de atenção física e psicológica para diminuir e evitar o estresse e, assim, obter melhora na qualidade de vida <sup>16</sup>.

O fato de conviverem constantemente com sofrimento das pessoas, acidentes, doenças e muitas vezes a morte de seus clientes, podem lhes gerar transtornos mentais <sup>15</sup>. Ao prestar assistência aos usuários de maior risco de morte e ou dependência, principalmente para aqueles que mostram despreparo para realizar suas atividades, o graduando pode reagir ao estresse gerado no âmbito físico ou emocional, causando consequências como a ansiedade e depressão <sup>16</sup>.

Vários estudantes precisam trabalhar para se manter nos estudos, fato apontado como gerador da má qualidade de vida. As principais dificuldades encontradas nessa situação são a fadiga, sono, indisponibilidade de tempo para descanso e ou lazer e múltiplas tarefas <sup>10</sup>. Quando os estudantes se encontram no último ano da graduação, as situações geradoras são a sobrecarga com o conteúdo programático; angústia; medo e insegurança com a elaboração do Trabalho de Conclusão de Curso;

preocupação com a inserção no mercado de trabalho e essa situação é geradora de estresse nesse período <sup>9,17</sup>.

Observou-se, ainda, diferenças entre os estudante do curso diurno e noturno - não promotor qualidade de vida, decorrentes de atividades práticas para as quais não se sentem preparados, da inexperiência em lidar com situações críticas e da interferência das horas exigidas para estudos teóricos. Além desses fatores, ocorrem conflitos por restrições familiares à escolha de profissão; necessidades afetadas por afastamento do meio familiar e necessidades de autoestima; espaço; atenção; participação e liberdade; sono e repouso; exercícios e atividades físicas; nutrição e eliminação; além de dificuldades decorrentes dos conflitos nas relações interpessoais <sup>14</sup>. A prevalência de depressão para estudantes do turno noturno é duas vezes maior do que os do diurno, devido os graduandos do turno noturno ter jornada dupla de trabalho e faculdade <sup>7</sup>.

A universidade é um espaço onde existem dois lados, um com situações favoráveis e outro com situações desfavoráveis em relação à promoção da qualidade de vida <sup>18</sup>. Nesse sentido, são recomendadas estratégias que devem ser introduzidas nas práticas de ensino-aprendizagem,

tais como: inserir aprendizagem compartilhada; oportunizar vivências minimizadoras do estresse; elaboração de um diário de campo pelo estudante para que possa registrar suas ansiedades, dúvidas, questionamentos e temores, favorecendo seu crescimento pessoal e profissional; valorização das relações interpessoais; moradia e refeitório para os estudantes; intensificação da oferta de bolsa de trabalho e de iniciação científica e adequada carga horária das disciplinas por semestre letivo. Os autores também ressaltam a necessidade de mais estudos sobre o assunto, devido à constatação de que os graduandos de enfermagem não adotam estilo de vida satisfatório<sup>5,6</sup>.

Em outro estudo sobre qualidade de vida dos graduandos em enfermagem de uma universidade pública, constatou-se outros fatores que favorecem a qualidade de vida dentro da universidade: o grande acervo da biblioteca, o conhecimento técnico adquirido, a boa convivência com funcionários e professores e o fato da universidade ser pública. Adicionalmente, os participantes também destacaram fatores não relacionados diretamente ao ensino, como participação em atividades do centro acadêmico e centro de práticas esportivas; a facilidade de acesso à

universidade e a infraestrutura oferecida. A promoção de relaxamento, o alívio da tensão; o aumento da autoconfiança, autoestima e do bem-estar; a melhora do padrão de sono e o aumento da resistência às doenças oportunistas foram aspectos relacionados à prevalência dos fatores favoráveis na vida universitária<sup>11</sup>.

As situações de estresse advindas da graduação poderiam ser minimizadas caso houvesse preparo emocional dos estudantes ingressantes na universidade, capacitação de docentes e supervisores de estágio. Como medidas satisfatórias para abrandar o estresse dos acadêmicos de enfermagem, pode ser ressaltada a importância da conscientização dos estudantes sobre o “cuidar de si”, com oferta de orientações individuais ou em grupo frente às atividades práticas realizadas em estágio; incentivo à prática de esportes; fortalecimento do conviver juntamente com entes queridos; realização de leitura de assuntos agradáveis; ter alimentação saudável; namorar; fazer sexo consciente e seguro, entre tantas outras atividades, a critério de cada pessoa<sup>12,19-21</sup>.

Também se deve ressaltar a importância de sensibilizar os acadêmicos sobre o “cuidar de si”, por

meio do incentivo de práticas saudáveis como desmotivá-los do uso de álcool e fumo, alertando sobre os seus malefícios; equilíbrio entre o estudo e lazer, e o desenvolvimento de estratégias promotoras de um estilo de vida saudável<sup>12,19</sup>.

## CONCLUSÃO

A presente revisão possibilitou identificar os aspectos causadores da má qualidade de vida na academia, que estão relacionados com o excesso de atividades acadêmicas; carga horária excessiva do curso; alimentação; sono; sedentarismo e relações interpessoais, que provocam insatisfação nos estudos, manifestações psicológicas e fisiológicas como o estresse e a ansiedade, reflexos significativamente negativos a saúde e no rendimento dos envolvidos no processo ensino-aprendizagem.

Espera-se que esta revisão possa propor reflexões acerca desta temática objetivando a proposição de medidas satisfatórias para abrandar os causadores da qualidade de vida inadequada para outro estilo de vida, respaldado em comportamentos saudáveis para que todos os acadêmicos sejam felizes no decorrer de sua graduação em Enfermagem.

## REFERÊNCIAS

1. Minayo MCS, Hartz ZMA, Buss PM. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. *Ciênc Saúde Colet.* 2000;5(1):7-18.
2. Fiedler PT. Avaliação da qualidade de vida do estudante de medicina e da influência exercida pela formação acadêmica. 2008. 266 f. Tese (Doutorado em Ciências) – Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2008.
3. Ravagnani LMB, Domingos NAM, Miyazaki MCOS. Qualidade de vida e estratégias de enfrentamento em Pacientes submetidos a Transplante Renal. *Estu. Psicol.* 2007;12(2):122-28. [acesso em 2012 jul 23]. Disponível em: <[http://www.enf.ufmg.br/site\\_novo/modraaves/mastop\\_pgjdbli\\_sh/files/files\\_4cbd7dcfe085a.pdf](http://www.enf.ufmg.br/site_novo/modraaves/mastop_pgjdbli_sh/files/files_4cbd7dcfe085a.pdf)>
4. WHOQOL Group. The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): position paper from the World

- Health Organization. Soc Sci Med. 1995; 41(10):1.403-409.
5. Oliveira RA, Ciampone MHT. Qualidade de vida de estudantes de enfermagem: a construção de um processo e intervenções. Rev Esc Enferm USP. 2008;42(1):57-65. [acesso em 2012 jul 22]. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reeus/p/v42n1/08.pdf>>.
  6. Soares RDOP, Campos LF. Estilo de vida dos estudantes de enfermagem de uma universidade do interior de Minas Gerais. Cogitare Enferm. 2008;13(2):227-34. [acesso em 2012 jul 23]. Disponível em: <<http://ojs.c3sl.ufpr.br/ojs2/index.php/cogitare/article/view/12487/8557>>.
  7. Furegato ARF, Santos JLF, Silva EC. Depressão entre estudantes de dois cursos de enfermagem: autoavaliação da saúde e fatores associados. Rev Bras Enferm. 2010;63(4):509- [acesso em 2012 jul 22]. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S003471672010000400002&lang=pt&tlng=.](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S003471672010000400002&lang=pt&tlng=;)>
  8. Amaducci CM, Mota DDFC, Pimenta CAM. Fadiga entre estudantes de graduação em enfermagem. Rev Esc Enferm USP. 2010;44(4):1052-058. [acesso em 2012 jul 23]. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reeus/p/v44n4/28.pdf>>.
  9. Silva VLS, Chiquito NC, Andrade RAPO, Brito MFP, Camelo SHH. Fatores de estresse do último curso de graduação em Enfermagem: percepções dos estudantes. Rev Enferm UERJ. 2011;19(1):91-6. [acesso em 2012 22 jul]. Disponível em: <<http://www.facenf.uerj.br/v19n1/v19n1a20.pdf>>.
  10. Fontana RT, Brigo L. Estudar e trabalhar: percepções de técnicos de enfermagem sobre esta escolha. Esc Anna Nery. 2011;16(1):128-33. [acesso em 2012 jul 22]. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S141481452012000100017&lang=pt&tlng=.](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141481452012000100017&lang=pt&tlng=;)>.
  11. Oliveira BM, Mininel VA, Felli VEA. Qualidade de vida de graduandos de enfermagem. Rev Bras Enferm.

- 2011;64(1):130-35. [acesso em 2012 jul 22]. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S003471672011000100019&lang=pt&tlng=>](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S003471672011000100019&lang=pt&tlng=>)>.
12. Alves EF. Qualidade de vida de estudantes de enfermagem de uma faculdade privada. Revista Brasileira de Qualidade de Vida. 2008;2(1):23-30. [acesso em 2012 jul 03]. Disponível em: <<http://revistas.utfpr.edu.br/pg/index.php/rbqv/article/view/648>>.
13. Mendes KS, Silveira RCCP, Galvão CM. Revisão Integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. Texto Contexto Enferm. 2008;17(4):758-64. [acesso em 2012 jul 03]. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/tce/v17n4/18.pdf>>.
14. Almeida PF, Santos FHE. Qualidade de vida: um estudo com ingressantes do curso de graduação em enfermagem e licenciatura. R pesq cuid fundam online. 2012;2(6):47-3. [acesso em 2012 jul 22]. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S01032100201100060005&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S01032100201100060005&script=sci_arttext)>.
15. Pereira CA, Miranda LCS, Passos JP. O estresse e seus fatores determinantes na concepção dos graduandos de enfermagem. Rev Min Enferm. 2010;14(2):204-09. [acesso em 2012 jul 23]. Disponível em: <[http://www.enf.ufmg.br/site\\_novo/modules/mastop\\_publish/files/4cbd7dcfe085a.pdf](http://www.enf.ufmg.br/site_novo/modules/mastop_publish/files/4cbd7dcfe085a.pdf)>.
16. Binotto M, Schaurich D. Estresse em acadêmicos do curso de Enfermagem: uma abordagem qualitativa. Rev Enferm UFPE on line. 2010;4(3):1371-376. [acesso em 2012 jul 28]. Disponível em: <<http://ojs.c3sl.ufpr.br/ojs2/index.php/revenfermufpe/article/view/12487/813457>>.
17. Eurich RB, Kluthcovsky ACGC. Avaliação da qualidade de vida de acadêmicos de graduação em enfermagem do primeiro e quarto anos: influência das variáveis sociodemográficas. Rev Psiquiatr. 2008;30(3):211-20.

- [acesso em 2012 jul 23].  
Disponível em:  
<[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S010181082008000400010&lang=pt&tlng=.](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010181082008000400010&lang=pt&tlng=.)>
- 18.** Osse CMC, Costa II. Saúde Mental e qualidade de vida na moradia estudantil da Universidade de Brasília. Est Psicol. 2011;8(1):115-22. [acesso em 2012 jul 02]. Disponível em:  
<<http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v28n1/a12v28n1.pdf>>.
- 19.** Silva RS, Silva I, Silva RA, Souza L, Tomasi E. Atividade física e qualidade de vida. Ciênc Saúde Colet. 2010;15(1):115-20. [acesso em 2012 29 jul]. Disponível em:  
<<http://www.scielo.br/pdf/csc/v15n1/a17v15n1.pdf>>.
- 20.** Ribeiro CB, Melo LA, Ribeiro JC. O estresse do graduando de enfermagem no âmbito da universidade. Revista de Neurobiologia. 2011;74(4):123-29 [acesso em 2012 jul 22]. Disponível em:  
<[http://www.neurobiologia.org/ex\\_2011.2/6\\_O\\_ESTRESSEdoEUnifranRevisao%28OK%29.pdf](http://www.neurobiologia.org/ex_2011.2/6_O_ESTRESSEdoEUnifranRevisao%28OK%29.pdf)>
- 21.** Arronqui GV, Lacava RMVB, Magalhães SMF, Goldman RE. Percepção de graduandos de Enfermagem sobre sua qualidade de vida. Acta Paul Enferm. 2011;24(6):762-65. [acesso em 2012 jul 22]. Disponível em:  
<[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S010321002011000600005&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S010321002011000600005&script=sci_arttext)>.

Sources of funding: No  
Conflict of interest: No  
Date of first submission: 2013-10-05  
Last received: 2014-04-03  
Accepted: 2014-04-25  
Publishing: 2014-09-30