

## Análise da qualidade de vida de pré-vestibulandos

### Analysis of the quality of life of pre-vestibulations

Maria Luiza Kohler<sup>1</sup>, Luiz Henrique Dias Christ<sup>2</sup> & Daniela Maysa de Souza<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Graduação em Medicina pela Universidade Regional de Blumenau, Blumenau - Santa Catarina. E-mail: [marialuizakohler@hotmail.com](mailto:marialuizakohler@hotmail.com);

<sup>2</sup>Graduação em Medicina pela Universidade Regional de Blumenau, Blumenau - Santa Catarina. E-mail: [luizhdchrist@gmail.com](mailto:luizhdchrist@gmail.com);

<sup>3</sup>Graduação em Enfermagem pela Universidade do Vale do Itajaí, Itajaí - Santa Catarina, Doutorado em Enfermagem pela Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis - Santa Catarina. E-mail: [danimaysa@gmail.com](mailto:danimaysa@gmail.com).

**Resumo:** O estresse, a ansiedade e o medo são sensações negativas presentes no cotidiano dos pré-vestibulandos e são comuns especialmente em estudantes envolvidos em longas preparações para realização das provas. Fatores estes, que podem influenciar na qualidade de vida. O objetivo do estudo é o de analisar a qualidade de vida dos pré-vestibulandos de cursos preparatórios na cidade de Blumenau e averiguar a variação na qualidade de vida de acordo com a proximidade do vestibular. Estudo longitudinal, quantitativo e descritivo, com uso do Instrumento WHOQOL-BREF. Os dados foram tabulados e analisados com o Teste Qui-quadrado. Participaram de dois momentos da coleta 57 e 54 estudantes respectivamente, com idade entre 18 e 38 anos, com predominância de curso pretendido a Medicina, cursando o pré-vestibular há um ano. De forma autorreferida, avaliaram a qualidade de vida como “muito boa” ou “boa” e de acordo com o instrumento WHOQOL-BREF, os achados indicaram a predominância da classificação “regular”. Com a proximidade das provas, a idade do estudante, o tempo de curso preparatório e a graduação desejada não interferiram na qualidade de vida dos participantes, entre os períodos analisados. A qualidade de vida dos participantes está menor em relação à forma como eles se autoavaliaram, sugerindo que aspectos da saúde mental podem estar sendo negligenciados, com uma “falsa” sensação de bem-estar.

**Palavras-chave:** WHOQOL-BREF. Saúde Mental. Integralidade em Saúde.

**Abstract:** Stress, anxiety, and fear are negative sensations present in the daily lives of pre-university students and are common, especially in students engaged in lengthy preparations for taking exams. These factors can influence quality of life. The aim of the study is to analyze the quality of life of pre-university entrance exam students in the city of Blumenau and investigate the variation in quality of life according to the proximity of the entrance exam. Longitudinal, quantitative and descriptive study, using the WHOQOL-BREF Instrument. Data were tabulated and analyzed using the chi-square test. 57 and 54 students, aged between 18 and 38 years, participated in two moments of collection, respectively, the pretension of the medicine course being predominant, taking the pre-university entrance exam for one year. Self-reported, they assessed the quality of life as “very good” or “good”, with the “regular” classification being predominant. With the proximity of the tests, the student's age, the length of the preparatory course and the desired graduation did not interfere in the participants' quality of life. The quality of life of the participants is lower in relation to how they self-assessed, suggesting that aspects of mental health may be being neglected, with a “false” sense of well-being.

**Keywords:** WHOQOL-BREF. Mental Health. Integrality in Health.

## 1 INTRODUÇÃO

A competitividade acirrada do mercado de trabalho e a dificuldade de inserção dos jovens colocam a graduação como um “pré-requisito” no currículo profissional. Assim, os processos seletivos tornam-se parte do cotidiano dos estudantes recém egressos do ensino médio. O período geralmente é marcado por muitas cobranças em relação ao que o futuro os aguarda (BORGES; SAMPAIO, 2019; D’AVILA et al., 2011).

Embora atualmente boa parte das universidades já apresentem outras opções de ingresso, o vestibular ainda é um desafio responsável por consumir horas de estudo e influenciar na qualidade de vida. Seu objetivo é medir o conhecimento, habilidades e competências atribuindo-lhes notas e classificando-os de acordo com esse desempenho, determinando ou não, o ingresso no ensino superior (SCHÖNHOFEN et al., 2020; D’AVILA et al., 2011).

Seja pela fragilidade dos vínculos sociais, ou ainda exigências e frustrações emocionais, há uma queda na qualidade de vida dos estudantes, associada à formação de sua própria identidade e incertezas que marcam o período (ANVERSA et al., 2018).

Esta importante etapa de inserção à vida acadêmica para Embse e Hasson (2012) põe em xeque os determinantes da qualidade de vida. Assim torna-se difícil atender todas as demandas do período pré-vestibular e ainda manter a vida social, a saúde, as atividades de lazer, entre outras.

O estresse, a ansiedade e o medo são sensações negativas presentes em cerca de 83% dos estudantes nesse período e são comuns especialmente em estudantes envolvidos em longas preparações para realização das provas. Além disso, a permanência acima de três anos nesse ambiente comumente leva à fase de exaustão, marcada por intensas crises identitárias (SANTOS et al., 2017).

Fatores estes, que podem influenciar na qualidade de vida (QV), que é definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto de sua cultura, valores e em relação aos seus objetivos, expectativas e preocupações (OMS, 2021). Envolve ainda o bem-estar físico, espiritual, mental e psicológico, além dos relacionamentos. O conceito abrange, portanto, diversas dimensões da existência humana (BRASIL, 2013).

Pensando na importância de avaliar a QV, a OMS desenvolveu o projeto WHO Quality of Life-BREF (WHOQOL-BREF) onde pesquisadores criaram um instrumento capaz de avaliar a QV em diferentes contextos. O questionário permite a avaliação da qualidade de vida, baseado nos domínios físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente (OMS, 2012).

O domínio físico avalia dor e desconforto; energia e fadiga; sono e repouso; dependência de medicação ou de tratamentos e capacidade de trabalho (OMS, 2012). O domínio psicológico avalia sentimentos positivos; aprendizado, memória e concentração; autoestima; imagem corporal e aparência; sentimentos negativos e espiritualidade (OMS, 2012). O domínio relações sociais avalia as relações pessoais; suporte social e atividade sexual (OMS, 2012). E por fim, o domínio meio ambiente avalia segurança física e proteção; recursos financeiros; cuidados de saúde e sociais; oportunidades de recreação; ambiente físico e transporte (OMS, 2012).

Considerando a importância da temática da QV e sua relação com os pré-vestibulandos, este estudo teve a seguinte pergunta norteadora: como a proximidade das provas do vestibular afeta a qualidade de vida dos pré-vestibulandos de cursos preparatórios particulares do município de Blumenau? Para responder este questionamento, este estudo teve como objetivo geral o de analisar a qualidade de vida dos pré-vestibulandos matriculados em cursos preparatórios particulares na cidade de Blumenau. E como objetivos específicos: Averiguar a variação na qualidade de vida de acordo com a proximidade do vestibular; Identificar a influência da idade do vestibulando na sua qualidade de vida; Investigar a influência do tempo despendido em cursos preparatórios e sua relação com a qualidade de vida do estudante e Averiguar a qualidade de vida dos estudantes de acordo com a concorrência do curso pretendido.

A saúde mental e os possíveis fatores estressores de jovens em fase de pré-vestibular são pouco abordados na literatura. Desta forma buscou-se identificar os domínios mais afetados da QV do vestibulando, estabelecendo uma base para pesquisas subsequentes que busquem propor soluções efetivas para auxiliar no enfrentamento desta problemática. Auxiliando os estudantes que se encontram nessa etapa de sua formação, visando à melhora da QV.

## 2 MATERIAL E MÉTODOS

Estudo longitudinal, quantitativo e descritivo, decorrente de um Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação em Medicina.

Foram escolhidos como locais para pesquisa, dois cursos de pré-vestibular particulares da cidade de Blumenau. Foram contatadas as três instituições do município, sendo que uma delas optou por não participar da pesquisa.

Na primeira coleta realizada na sede dos cursos, realizada em fevereiro de 2021, participaram 57 estudantes dos cursos

preparatórios pré-vestibulares. E na segunda coleta, em junho de 2021, participaram 54 estudantes, que estavam presentes em sala de aula. O critério de inclusão foi o de estar regularmente matriculado e como critério de exclusão, os menores de 18 anos de idade e instrumentos preenchidos de maneira incorretos ou incompletos.

As duas aplicações utilizaram erro amostral igual a cinco por cento para o cálculo das amostras aleatórias simples, demonstrando que o número de questionários aplicados foi satisfatório estatisticamente nos dois momentos da coleta de dados.

Após a assinatura do Termo de Concordância e do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, a coleta de dados foi realizada utilizando um instrumento com dados de identificação e com o Inventário de Qualidade de Vida (WHOQOL-BREF) da OMS, com questões divididas nos quatro domínios (aspectos físicos, psicológicos, relações sociais e meio ambiente). Permitindo uma classificação da QV, em cada domínio analisado separadamente, enquadrando-os em quatro categorias: “necessita melhorar”, “regular”, “bom” e “muito bom”.

Além dos domínios, compõem o instrumento, duas questões relacionadas à autopercepção de qualidade de vida e saúde: “Como avalia a sua qualidade de vida?” e “Até que ponto está satisfeito com a sua saúde?”. As médias de cada domínio foram tabuladas em uma planilha eletrônica, juntamente com as variáveis idade, tempo despendido em cursos preparatórios, curso almejado e proximidade da data da prova do vestibular.

Adicionalmente às análises estatísticas, foi feita uma comparação conjuntural das respostas dos participantes nos dois momentos da coleta de dados determinando a sua QV, com relação à proximidade das provas. Os dados foram analisados e organizados em tabelas descritivas, contendo frequências absolutas, relativas, médias, medianas, desvios padrão, desvios quartílico e estimativas de média e de proporção em forma de intervalos com 95% de confiança. Para realização das associações foram utilizados os testes estatísticos Qui-quadrado de independência (para variáveis qualitativas), o Teste F de Análise de variância (ANOVA paramétrica) e Teste de Tukey para variáveis quantitativas.

O projeto de pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos vinculado à Universidade Regional de Blumenau e foi aprovado sob o CAAE nº 33308520.6.0000.5370.

## 3 RESULTADOS

Dos 57 pré-vestibulandos, 34 tinham 18 anos, 13 estudantes tinham 19 anos, oito tinham entre 21 e 25 anos e dois estudantes com idade superior a 30 anos. Com relação a escolha do curso 47 pré-vestibulandos (82,4%) tinham como curso pretendido a Medicina, enquanto quatro estudantes pretendiam Engenharias e mais seis estudantes pretendiam outros cursos não especificados. 54,4% estavam no curso preparatório por um período de até um ano; 33,3% entre um e dois anos; 8,8% entre dois e três anos e 3,5% num período maior que três anos.

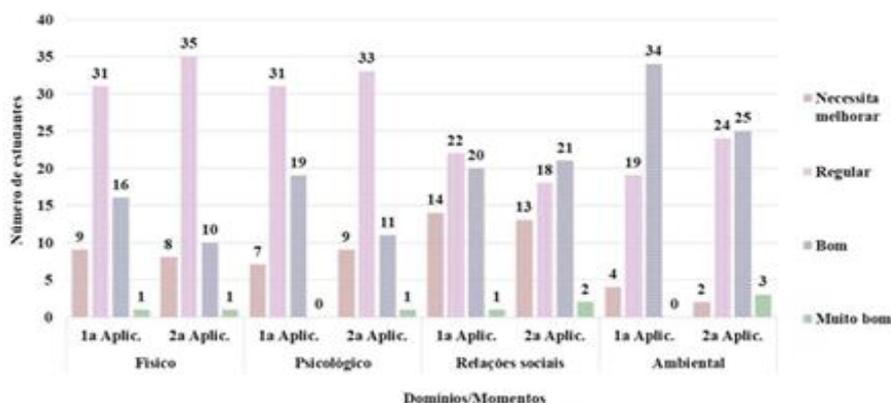
Quanto a renda familiar, 18 estudantes apresentaram faixa de renda de R\$1.800,00 a R\$ 4.000,00/mês; 19 estudantes tinham renda de R\$ 4.001,00 a R\$ 9.000,00/mês e 20 estudantes tinham renda maior que R\$ 9.000,00/mês.

Quanto às questões autorreferidas a respeito da QV, na primeira aplicação, o resultado predominante foi a classificação “muito boa”, para 43,9% dos participantes, caindo para 31,9% no momento da segunda aplicação do questionário. Já a classificação “nem boa nem má”, que era de 14% subiu para 27,8% no segundo momento da coleta de dados. Tratando-se da segunda questão, que falava da satisfação da saúde, no primeiro momento de aplicação, o resultado predominante foi a classificação “satisfeito”, para

59,6% dos participantes, caindo para 46,3% na segunda aplicação, apresentando melhoras nas porcentagens da classificação “muito satisfeitos”, que subiu de 5,3% para 18,5% (Figura 1).

Com a aplicação do teste qui-quadrado de independência (com  $P > 0,05$ ) evidenciou-se que a autopercepção dos estudantes foi semelhante nos dois momentos da pesquisa, sem mudanças estatísticas significativas no perfil de distribuição das respostas.

**Figura 1**– Gráfico em colunas justapostas em porcentagens por questões e momentos de aplicação, do Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida (Whoqol-bref).



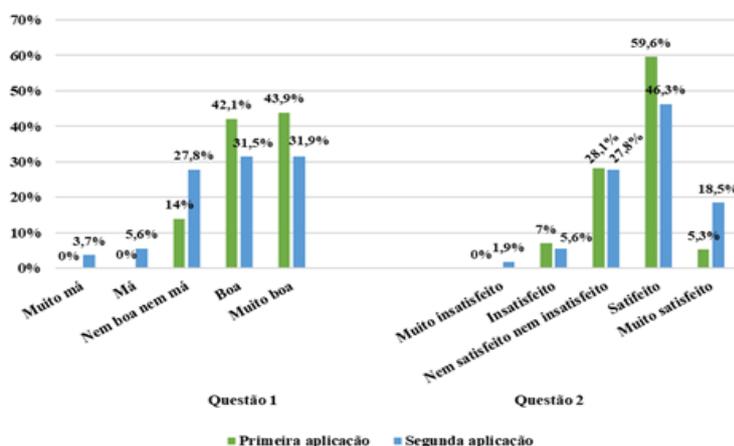
Fonte: autoria própria (2021).

Avaliando-se os domínios, foi verificado na primeira coleta de dados que nos domínios físico, psicológico e relações sociais, a classificação predominante foi “regular”, já no domínio meio ambiente, a classificação predominante foi “bom”. Na segunda coleta, a única alteração foi no domínio relações sociais que apareceu como “bom” (Figura 2).

Por serem questionários completamente anônimos não foi possível fazer o pareamento das respostas, assim o Teste Qui-quadrado demonstrou que não houve significância estatística na comparação dos dois momentos da coleta de

dados, em nenhum dos quatro domínios, permitindo inferir que a proximidade das provas não alterou a QV dos estudantes, bem como o tempo de curso pré-vestibular e o curso pretendido pelos estudantes. Foram feitas ainda, comparação da QV dos estudantes com a idade, utilizando o Teste de Análise de Variância e Teste Turkey, não havendo significância estatística em nenhum dos quatro domínios. Demonstrando que não houve influência dos fatores idade, curso desejado e tempo de pré-vestibular na QV dos estudantes avaliados.

**Figura 2**– Gráfico em colunas justapostas em valores absolutos por domínio e momentos de aplicação. Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida (Whoqol-bref) utilizado nos estudantes.



Fonte: autoria própria (2021).

Ademais foi feita a comparação entre as duas questões autorreferidas (sobre qualidade de vida e satisfação com a saúde, autoavaliada como “muito boa” e “satisfeito” respectivamente) com os resultados dos domínios do instrumento. Quanto à questão sobre a qualidade de vida autorreferida verificou-se significância estatística em relação aos resultados obtidos nos domínios relações sociais e meio ambiente. Já na questão da saúde autorreferida foi encontrada significância no domínio físico, sendo utilizado para análise em ambas as questões, o Teste Qui-Quadrado, com  $P < 0,05$ . O que permite inferir que a QV dos participantes do estudo, evidenciada pelas análises das respostas dos quatro domínios, está menor em relação à forma como eles se autoavaliaram.

#### 4 DISCUSSÃO

O domínio físico, que foi classificado como regular entre os participantes deste estudo é comumente encontrado alterado entre os pré-vestibulandos. Bodanese et al. (2021) em um estudo realizado com pré-universitários de Medicina, demonstrou que 48,1% dos estudantes apresentaram distúrbios do sono e, ainda, 19,4% deles necessitavam de medicações hipnóticas semanalmente.

Já Almeida-Santos, Carvalho e Vargas (2020) em uma avaliação integrada de diversos escores em um grupo de pré-vestibulandos perceberam que 59,38% não praticavam qualquer tipo de atividade física, além disso, verificou-se que sintomas físicos de estresse também estavam presentes naquela população.

O preparo neste período de pré-vestibular demanda energia e foco em todas as atividades de estudo propostas. Por vezes, a fadiga pode ser um fator impactante na queda do rendimento dos estudantes, dificultando o aprendizado e afastando o estudante da aprovação desejada. Sabe-se que há correlação entre o sedentarismo e o nível de fadiga, sendo que o exercício físico auxilia na diminuição do cansaço dos estudantes, melhoria dos hábitos de sono, manutenção de um estilo de vida saudável, com prevenção de afecções mentais e melhoria das condições de saúde geral, prevenindo uma série de sintomas físicos, como dores e desconfortos (VAZ et al., 2020). Entretanto, é comum entre os estudantes, a dedicação integral aos estudos, sem dispor de horários em suas agendas para a realização de exercícios físicos.

Martins et al. (2021) trazem dados que remetem ainda a desafios de ordem psicológica, como o alto índice de uso de medicações psicotrópicas, principalmente ansiolíticos e consumo de bebidas alcoólicas entre pré-vestibulandos, como forma de fuga. Isso corrobora com os achados obtidos em estudantes universitários que evidenciam transtornos mentais, como resultado do estresse a que estão submetidos e decréscimo da QV (PINHO, 2016). Afetando assim, o domínio psicológico, que neste estudo, teve as principais frequências no conceito regular.

Este domínio verificou-se prejudicado em outras populações que estão também sujeitas a altas cargas de trabalho, pressão e cobranças, como os médicos em seu primeiro ano de residência, apresentando prejuízos na capacidade de autoaceitação, memória, pensamento, concentração, aprendizado e autoestima, possibilitando a ocorrência de estresse crônico e dificuldade de realização pessoal (ABREU-REIS et al., 2019). Apesar das distinções, os estudantes de pré-vestibular, apresentam também demandas de estudos longas e extenuantes que podem acompanhar estes

estudantes durante toda a sua trajetória acadêmica e posteriormente em sua atividade profissional, caso não reconheçam seus índices de QV deficitários e criem estratégias para enfrentamento e resolução.

Vale salientar que o autocuidado é uma estratégia de enfrentamento importante aos dados que foram expostos, considerando que há uma relação positiva entre as práticas de autocuidado e a QV, impactando principalmente no domínio psicológico, por contribuir à diminuição dos níveis de estresse (AYALA et al., 2018).

Já no domínio relações sociais, em que predominaram os conceitos regular e bom, a pesquisa de Pereira, Santana Filho e Santos (2019) destacou a complexidade dessa etapa do preparo pré-vestibular na vida dos estudantes, tão negligenciada pela literatura científica e com envolvimento de inúmeros fatores, entre eles questões sociais e familiares, havendo necessidade de comentar sobre a cobrança dos pais, da família e ainda, o isolamento em relação aos colegas.

Sabe-se que ter uma rede de apoio social, seja na forma de amigos, família ou parceiro amoroso, tem um impacto positivo na saúde mental e qualidade de vida, criando um sentimento de apoio e apreciação, sendo que esse sentimento de apoio atua como proteção contra os efeitos negativos do estresse. Especialmente para adolescentes e jovens adultos, o apoio dos amigos se torna mais relevante, tendo efeito positivo inclusive no desenvolvimento emocional e desempenho acadêmico. A falta desse sistema de apoio é um preditor para sintomas depressivos, e em geral, uma reduzida qualidade de vida (ALSUBAIE et al., 2019).

Outrossim, cabe a reflexão acerca dos impactos da pandemia de Coronavírus (período da coleta de dados), observando-se que se tratou de um período adverso, marcado por incertezas e inseguranças, não apenas para os pré-vestibulandos, mas para a população como um todo, que acabou por se distanciar e se isolar fisicamente. Neste isolamento social, as regras e hábitos sociais acabaram por causar prejuízos na saúde mental nesse período pandêmico, ocasionando ansiedade e estresse na população, impactando na QV de um modo geral (DUARTE et al., 2020).

Qi et al. (2020) em um estudo realizado com adolescentes chineses neste período pandêmico constatou que o fechamento das escolas, a diminuição das opções de entretenimento, além da diminuição da prática de atividade física e a diminuição da comunicação entre as pessoas, pode ter tido um impacto negativo na saúde mental desses jovens. No mesmo estudo traçou-se ainda, a correlação entre o apoio social, principalmente familiar, e o aparecimento de sintomas de depressão e ansiedade (QI et al., 2020). Assim, foi possível perceber que a pandemia trouxe diversos efeitos à QV que vão muito além da preocupação com a saúde, mas também questões que tratam do isolamento social, do fechamento das escolas, dos cursos preparatórios e todos os seus desdobramentos.

Ainda, no domínio meio ambiente (classificado como bom entre os participantes), pode-se situar que os aspectos físicos do ambiente como barulho excessivo e poluição ambiental impactam em melhores índices de QV, pois ambientes insalubres estão associados ao desenvolvimento de quadros depressivos, com piora da qualidade do sono e aumento do risco de doença cardiovascular (OIAMO; LUGINAAH; BAXTER, 2015; ZHENG et al., 2019).

Outro aspecto deste domínio relaciona-se à condição socioeconômica e renda familiar, que contribui para as questões de segurança, pois uma condição socioeconômica mais baixa gera incapacidade de prover suporte financeiro adequado, prejudicando lazer, alimentação, saúde e estudos, sendo que existe ainda, a possibilidade de maior exposição à violência constituindo fatores e comportamentos de risco que podem piorar a QV (ALGREN et al., 2018; GÓMEZ-BAYA et al., 2020; CURRIE; GOODMAN, 2020).

Os brasileiros convivem num cenário de desemprego e alta inflação, entretanto, o objetivo do estudo não incluía avaliar a renda per capita dos estudantes, apenas conhecer a renda familiar, que não ficou abaixo do valor da renda média per capita brasileira, nem do salário-mínimo. O que possibilitou identificar ganhos acima de quatro salários-mínimos para 68,42% dos participantes do estudo, inferindo-se uma situação privilegiada em relação à média nacional, o que acaba refletindo nos melhores resultados neste domínio.

Ao comparar os níveis de qualidade de vida com a proximidade das provas, não houve significância estatística, assim, o presente estudo demonstrou que não houve piora dos índices de qualidade de vida (QV) de acordo com a proximidade dos testes de vestibular. Entretanto, a ansiedade pré-prova é algo presente em boa parte dos estudantes de ensino médio e que pode gerar diferença significativa no rendimento escolar obtido nos testes (GONZAGA; SILVA; ENUMO, 2017). Sindeaux et al. (2020) também demonstraram em um estudo com estudantes concluintes do ensino médio, que a maioria possuía níveis médios de ansiedade na semana anterior à realização do Exame Nacional do Ensino Médio, demonstrando que a ansiedade pré-prova está presente no cotidiano deste público, contribuindo como um fator que altera a QV.

Outro aspecto analisado neste estudo foi a idade dos participantes, e não foi evidenciada sua influência na QV, ou seja, não houve melhora ou piora da QV, de acordo com o aumento da idade. O que difere do estudo de Pelazza et al. (2019) com a mesma população, que evidenciou piora da QV conforme o aumento da idade. Entre os estudos que utilizaram o instrumento WHOQOL-BREF em distintas populações, com amostras das mais variadas idades, não houve consenso sobre a idade ser um fator relacionado à melhores índices de QV (SALES; FERREIRA, 2011; URZÚA; CAQUEO-URÍZAR, 2013; SILVA et al., 2014). O que infere acreditar que a maturidade por si só não representa um fator isolado como sendo protetivo, que acabaria por influenciar na melhoria da QV e sim, o desenvolvimento de habilidades comportamentais e maturidade emocional, com a apropriação de ferramentas para controle da ansiedade, estresse e consequente melhoria da QV.

Ademais também não se verificou a relação entre o tempo de curso preparatório e a QV dos estudantes analisados. O que difere dos achados em outros estudos com a mesma população, como na pesquisa de Peruzzo et al. (2008), em que os resultados apontaram a prevalência de estresse entre os estudantes com mais horas de estudos e que se dedicavam mais tempo ao preparo pré-vestibular. Bem como na pesquisa de Santos et al. (2017) que identificaram uma maior prevalência de estresse em vestibulandos com mais de três anos de curso preparatório, em relação àqueles com menos tempo de preparação, demonstrando a existência de um sistema de seleção estressante e competitivo. Achados que diferem dos

resultados do estudo, em que o tempo despendido em cursos preparatórios pareceu não influenciar na QV dos participantes do estudo.

Outro aspecto evidenciado neste estudo foi que não houve relação entre piora da QV e a concorrência do curso pretendido, como a Medicina, por exemplo, sabidamente opção de alta concorrência nas universidades públicas e particulares. Entretanto, este resultado foi evidenciado no estudo de Santos et al. (2017) que verificou uma relação entre uma maior taxa de estresse e o desejo de entrar para o curso de Medicina, em relação aos demais cursos pretendidos. Este momento de preparação para o vestibular e de escolha profissional, materializado na realização e aprovação nos testes vestibulares, envolve questões como concorrência, ingresso na faculdade e entrada na vida adulta gerando assim fatores estressores (GONZAGA; LIPP, 2017).

Por fim, a autoavaliação subjetiva da QV e da saúde (que se manteve igual nos dois momentos da coleta de dados), diferem estatisticamente dos resultados objetivos encontrados no instrumento WHOQOL-BREF. Ou seja, os estudantes percebem sua QV melhor do que ela realmente é, e esta discrepância encontrada entre a avaliação subjetiva e objetiva, atenta à possibilidade de negligência, ou mesmo desconhecimento, de sua saúde mental e percepção da deterioração da QV. Calais, Montanaur e Salgado (2018) alertam que o estresse decorrente das provas de vestibular é um dos principais fatores que afeta a percepção de qualidade de vida dos estudantes. Dessa forma, o estresse e a QV abalada permeiam a trajetória do estudante desde o ensino médio até o ingresso na graduação.

Por se tratar de um período carregado de expectativas, além de elevados níveis de estresse e ansiedade, é importante propor intervenções que auxiliem na melhoria da QV dessa população. Seja através de uma maior conscientização da família a respeito da proteção e cuidados, seja através de políticas que atuem no uso racional de medicamentos ou ainda atuando no sistema educacional, sendo necessário apoiar e dar suporte aos estudantes que passam por essa fase, buscando evitar desfechos trágicos (SOUZA; TEIXEIRA, 2016). Instrumentalizando-os assim, para que de forma consciente identifiquem as possíveis fragilidades presentes neste período de preparo pré-vestibular, que priorizem sua saúde mental e que ingressem fortalecidos no ambiente acadêmico, lidando com a pressão e os percalços característicos da fase, de forma mais assertiva e empoderados.

## 5 CONCLUSÃO

Os achados da investigação da QV dos estudantes de pré-vestibular demonstraram que nos domínios físico, psicológico e relações sociais, o resultado foi “regular” e “bom” somente no domínio meio ambiente, sem mudanças significativas em relação à proximidade do vestibular. Com a proximidade das provas, a idade do estudante, o tempo de curso preparatório e a graduação desejada, não interferiram na QV dos participantes da pesquisa. Ademais, conclui-se que a QV dos participantes está menor em relação à forma como eles se autoavaliaram, atentando para o fato de uma “falsa” sensação de bem-estar, sugerindo que aspectos da saúde mental podem estar sendo negligenciados neste período delicado.

É necessário o reconhecimento da baixa QV, para a criação e apropriação de estratégias de enfrentamento, aquisição de hábitos saudáveis, ações de autocuidado e

fortalecimento visando melhoria dos índices de QV, em cada domínio avaliado. Para quando ingressarem no nível superior, os estudantes tenham estas ferramentas disponíveis, para que de forma consciente avaliem, reconheçam e acolham sua própria vulnerabilidade quanto às questões de saúde mental, bem como um olhar empático às eventuais demandas dos colegas.

## REFERÊNCIAS

ABREU-REIS, P. *et al.* Aspectos psicológicos e qualidade de vida na Residência Médica. **Revista do Colégio Brasileiro de Cirurgiões**, Rio de Janeiro, v. 46, n. 1, p. 1-6, dez. 2019. Disponível em <https://www.scielo.br/j/rcbc/a/YNYG3S3d7w6nZCrwNpKrWBh/?lang=pt>. Acesso em: 15 set. 2021.

ALGREN, M. H. *et al.* Associations between perceived stress, socioeconomic status, and health-risk behaviour in deprived neighbourhoods in Denmark: a cross-sectional study. **BMC Public Health**, Esbjerg, v. 18, n. 1, p. 1-12, fev. 2018. Disponível em: <https://bmcpublikealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-018-5170-x>. Acesso em: 28 ago. 2021.

ALMEIDA-SANTOS, M. A.; CARVALHO, I. F.; VARGAS, M. M. Avaliação integrada de escores de qualidade de vida e estresse em pré-vestibulandos. **Interfaces Científicas - Saúde e Ambiente**, Aracaju, v. 8, n. 2, p. 348-358, 16 abr. 2020. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/saude/article/view/7791/4312>. Acesso em: 24 ago. 2021.

ALSUBAIE, M. M. *et al.* The role of sources of social support on depression and quality of life for university students. **International Journal of Adolescence and Youth**, King Faisal, v. 24, n. 4, p. 484-496, jan 2019. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02673843.2019.1568887>. Acesso em: 15 ago. 2021.

ANVERSA, A. C. *et al.* Qualidade De Vida E O Cotidiano Acadêmico: Uma Reflexão Necessária. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, São Carlos, v. 26, n. 3, p. 626-631, jul 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/YnZkylJVLNbG33mKrn4wWng/abstract/?lang=pt&format=html>. Acesso em: 12 ago. 2021.

AYALA, E. E. *et al.* U.S. medical students who engage in self-care report less stress and higher quality of life. **BMC Medical Education**, Boston, v. 18, n. 1, p. 1-9, ago 2018. Disponível em: <https://bmcmmeduc.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12909-018-1296-x>. Acesso em: 11 ago. 2021.

BODANESE, B. C. S. *et al.* Como a qualidade do sono e a ansiedade podem afetar estudantes que desejam cursar medicina - uma avaliação objetiva. **Revista de Medicina**, São Paulo, v. 100, n. 2, p. 96-101, fev 2021. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/169279>. Acesso em: 9 ago. 2021.

BORGES, K. L. M.; SAMPAIO, L. C. Qualidade de Vida de Estudantes Pré-Universitários. **ID on line Revista de Psicologia**, Jaboatão dos Guararapes, v. 13, n. 48, p. 444-454, dez 2019. Disponível em:

<https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2222>. Acesso em: 9 ago. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Qualidade de vida em 5 passos**. Área profissional: saúde. Brasília: BVS, 2013. Disponível em: [https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/dicas/260\\_qualidade\\_de\\_vida.html](https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/dicas/260_qualidade_de_vida.html). Acesso em: 2 fev. 2021.

CALAIS, S. L.; MONTANHAUR, C. D.; SALGADO, M. H. Stress e qualidade de vida de pré-vestibulandos: Estudo longitudinal. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, São Paulo, v. 19, n. 4, p. 62-73, fev 2018. Disponível em: <http://rbtcc.webhostusp.sti.usp.br/index.php/RBTCC/article/view/1094>. Acesso em: 10 set. 2021.

CURRIE, J.; GOODMAN, J. Parental socioeconomic status, child health, and human capital. In: BRADLEY, Steve; GREEN, Colin. **The economics of education**. [S.l.]: Academic Press, 2020. p. 239-248. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780128153918000185>. Acesso em: 24 out. 2020.

D'AVILA, G. T. *et al.* Acesso ao ensino superior e o projeto de "ser alguém" para vestibulandos de um cursinho popular. **Psicologia & Sociedade**, Belo Horizonte, v. 23, n. 2, p. 350-358, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/ys8PFXpk6b8Mx4pwYd6HkFD/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 2 jul. 2020.

DUARTE, M. Q. *et al.* COVID-19 e os impactos na saúde mental: uma amostra do Rio Grande do Sul, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, p. 3401-3411, set 2020. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/csc/2020.v25n9/3401-3411/>. Acesso em: 17 set. 2021.

EMBSE, N. V. D.; HASSON, R. Test Anxiety and High-Stakes Test Performance Between School Settings: Implications for Educators. **Preventing School Failure: Alternative Education for Children and Youth**, [S.l.], v. 56, n. 3, p. 180-187, jan 2012. Disponível em <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1045988X.2011.633285>. Acesso em: 7 jul. 2021.

GÓMEZ-BAYA, D. *et al.* Mental health, quality of life and violence exposure in low-socioeconomic status children and adolescents of Guatemala. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [S.l.], v. 17, n. 20, p. 7620, out 2020. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/20/7620>. Acesso em: 15 set. 2021.

GONZAGA, L. R. V.; LIPP, M. E. N. Relação entre escolha profissional, vocação e nível de estresse em estudantes do ensino médio. **Psicologia Argumento**, Curitiba, v. 32, n. 78, p. 149-156, 24 nov. 2017. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/index.php/psicologiaargumento/article/view/20595>. Acesso em: 5 ago 2021.

GONZAGA, L R V; SILVA, Andressa M B Da; ENUMO, S R F. Ansiedade de provas em estudantes do Ensino Médio. **Psicologia Argumento**, Curitiba, v. 34, n. 84, p. 76-88, jan 2017. Disponível em:

<https://periodicos.pucpr.br/index.php/psicologiaargumento/article/view/23309>. Acesso em: 5 ago. 2021.

MARTINS, R. M. B. *et al.* Estresse em alunos de preparatórios para vestibular / Stress in college preparatory students. **Brazilian Journal of Health Review**, São José dos Pinhais, v. 4, n. 3, p. 10639–10651, mai 2021. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/29866>. Acesso em: 1 mar 2021.

OIAMO, T. H.; LUGINAAH, I. N.; BAXTER, J. Cumulative effects of noise and odour annoyances on environmental and health related quality of life. **Social Science & Medicine**, Londres, v. 146, p. 191-203, dez 2015. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953615301829>. Acesso em: 2 maio 2021.

OMS. World Health Organization. **WHOQOL**: measuring quality of life. Measuring Quality of Life. 2021. Disponível em: <https://www.who.int/tools/whoqol>. Acesso em: 20 ago. 2021.

OMS. World Health Organization. **WHOQOL-BREF User Manual**. [S.l.]: WHO, 2012. 106 p. Disponível em: <https://www.who.int/publications-detail-redirect/WHO-HIS-HSI-Rev.2012.03>. Acesso em: 24 out. 2020.

PELAZZA, B. B. *et al.* Adolescentes na fase pré-vestibular: um estudo da ansiedade, hipertensão, fatores antropométricos e hemodinâmicos associados. **Nursing**, São Paulo, v. 259, n. 22, p. 3398-3404, jun. 2019. Disponível em: [pesquisa.bvsalud.org/controlcancer/resource/pt/biblio-1087973?src=similardocs](https://pesquisa.bvsalud.org/controlcancer/resource/pt/biblio-1087973?src=similardocs). Acesso em: 24 ago. 2021.

PEREIRA, M. K. F.; SANTANA FILHO, P. H. S.; SANTOS, V. R. Avaliação do nível de estresse entre alunos do primeiro ano do ensino médio e de curso pré-vestibular. **Diálogos Interdisciplinares**, São Paulo, v. 8, n. 5, p. 91-99, dez. 2019. Disponível em: <https://revistas.brazcubas.br/index.php/dialogos/article/view/779>. Acesso em: 25 ago. 2021.

PERUZZO, A. S. *et al.* Estresse e vestibular como desencadeadores de somatizações em adolescentes e adultos jovens. **Psicologia Argumento**, Porto Alegre, v. 26, n. 55, p. 319-327, 2008. Disponível em: <https://biblat.unam.mx/hevila/Psicologiaargumento/2008/vol26/no55/4.pdf>. Acesso em: 14 set. 2021.

PINHO, R. Caracterização da clientela de um programa de atendimento psicológico a estudantes universitários. **Psicología Conocimiento y Sociedad**, Montevideo, v. 6, n. 1, p. 114–130, mai 2016. Disponível em: [http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1688-70262016000100006](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-70262016000100006). Acesso em: 09 jul 2021.

QI, M. *et al.* The Effect of Social Support on Mental Health in Chinese Adolescents During the Outbreak of COVID-19. **Journal Of Adolescent Health**, San Francisco, v. 67, n. 4, p. 514-518, out. 2020. Disponível em: [www.ncbi.nlm.nih.gov/32753347/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/32753347/). Acesso em: 29 ago. 2021.

SALES, G. P; FERREIRA, T. F. Aplicação do questionário "Whoqol-Bref" para avaliação da qualidade de vida nos participantes do projeto de promoção em saúde corra pela

vida de São Roque do Canaã/ES. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)**, São Paulo, v. 5, n. 28, p. 9, 2011. Disponível em: <http://www.rbpfefex.com.br/index.php/rbpfefex/article/view/353/340>. Acesso em: 10 set. 2021.

SANTOS, F. S. *et al.* Stress among Pre-University and Undergraduate Medical Students. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Brasília, v. 41, n. 2, p. 194–200, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/3LrRgsDvPC9Zx54NpLH4Qtm/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 24 jun 2021.

SCHÖNHOFEN, F. L. *et al.* Transtorno de ansiedade generalizada entre estudantes de cursos de pré-vestibular. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 69, n. 3, p. 179–186, abr 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/7hsVqqtfxhcXZnhvNQ6LBJq/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 24 jun. 2021.

SILVA, H. S. C. *et al.* Avaliação da qualidade de vida em adultos frequentadores de uma unidade básica de saúde. **Revista Uningá Review**, Maringá, v. 19, n. 1, 2014. Disponível em: <https://revista.uninga.br/uningareviews/article/view/1528/1143>. Acesso em: 13 set. 2021.

SINDEAUX, A. S. *et al.* Ansiedade e Vestibular: um relato de experiência com estudantes em um município do Pará. **Brazilian Journal of Health Review**, São José dos Pinhais, v. 3, n. 4, p. 7214–7224, 2020. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/12544>. Acesso em 14 out. 2020.

SOUZA, S. R.; TEIXEIRA, I. O adoecimento psíquico vivenciado na adolescência no período pré-vestibular. **Revista Humanidade e Inovação**, Palmas, v. 4, n. 2, p. 63-72, set. 2016. Disponível em: <https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/196>. Acesso em: 14 out. 2020.

URZÚA, A.; CAQUEO-URÍZAR, A. Estructura Factorial y valores de referenciadelWHOQoL-Brefen población adulta chilena. **Revista médica de Chile**, Santiago, v. 141, n. 12, p. 1547-1554, nov. 2013. Disponível em: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0034-98872013001200008&script=sci\\_arttext&tlng=n](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0034-98872013001200008&script=sci_arttext&tlng=n). Acesso em: 10 set. 2021.

VAZ, A. L. *et al.* Fatores Associados aos Níveis de Fadiga e Sonolência Excessiva Diurna em Estudantes do Internato de um Curso de Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Brasília, v. 44, n. 1, p. 1-12, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/QP9qdBDdkSF7zVB4zjTgYm/?lang=pt>. Acesso em: 14 jul. 2021.

ZHENG, S. *et al.* Air pollution lowers Chinese urbanites expressed happiness on social media. **Nature human behaviour**, Londres, v. 3, n. 3, p. 237-243, jan. 2019. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/s41562-018-0521-2>. Acesso em: 01 set. 2021.