

Estudo sobre a qualidade de vida de universitários de uma instituição de ensino superior o sul do Tocantins

Study on the quality of life of university students at a higher education institution in southern Tocantins.

Isabella Marmet Scherer¹, Ana Paula Bezerra Barbosa², Hellen Cássia Alves Soares³, Vinicius Lopes Marinho⁴, Jussara Resende Costa⁵

RESUMO

A qualidade de vida de estudantes universitários tem sido amplamente discutida em virtude do aumento das exigências acadêmicas, do estresse e das vulnerabilidades físicas e emocionais presentes no ensino superior. Este estudo teve como objetivo avaliar a qualidade de vida de estudantes universitários de uma instituição de ensino superior localizada no Sul do Tocantins. Trata-se de uma pesquisa quantitativa, descritiva e de corte transversal, realizada entre janeiro e setembro de 2025, com a participação de 185 estudantes regularmente matriculados. A coleta de dados ocorreu por meio de questionário sociodemográfico e da aplicação do instrumento WHOQOL-BREF, em formato eletrônico. Os dados foram analisados por estatística descritiva, utilizando o software SPSS, versão 20.0. Os resultados indicaram que 73% dos participantes avaliaram sua qualidade de vida como boa ou muito boa, enquanto 11% apresentaram percepção negativa. Em relação aos domínios do WHOQOL-BREF, observaram-se maiores escores nos domínios Meio Ambiente ($67,81 \pm 17,39$) e psicológico ($64,37 \pm 14,27$), sugerindo percepção favorável das condições ambientais e do bem-estar emocional. O domínio Relações Sociais apresentou escore intermediário ($55,67 \pm 23,95$), indicando variabilidade no suporte social percebido. O menor escore foi identificado no domínio Saúde Física ($46,94 \pm 14,24$), evidenciando fragilidades relacionadas à sobrecarga acadêmica, privação de sono e hábitos de vida inadequados. Conclui-se que, embora a maioria dos estudantes apresente percepção positiva de qualidade de vida, persistem vulnerabilidades significativas, especialmente nos domínios físico e social, reforçando a necessidade de ações institucionais voltadas à promoção da saúde, ao apoio psicossocial e ao incentivo de práticas de autocuidado no contexto universitário.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Estudantes universitários. WHOQOL-BREF. Saúde mental. Bem-estar

ABSTRACT

Quality of life among university students has become a growing area of interest due to increasing levels of stress, academic overload, and emotional vulnerability within the academic environment. This study aimed to evaluate the quality of life of 185 students from a university in Southern Tocantins, Brazil, using the WHOQOL-BREF instrument. A quantitative, descriptive, cross-sectional design was adopted, conducted between January and September 2025 through an online sociodemographic questionnaire and application of the WHOQOL-BREF. Results showed that 73% of participants rated their quality of life as good or very good, while 11% reported negative perceptions. Among the WHOQOL-BREF domains, the highest mean scores were observed in the Environmental (67.81 ± 17.39) and Psychological (64.37 ± 14.27) domains, indicating favorable perceptions regarding environmental conditions and emotional well-being. The Social Relationships domain showed an intermediate score (55.67 ± 23.95), reflecting disparities in perceived social support. The lowest score was found in the Physical Health domain (46.94 ± 14.24), suggesting physical strain associated with demanding routines, insufficient sleep, and sedentary behavior. Overall self-rated health showed a moderate mean score (3.66 ± 1.06). These findings align with recent literature, which identifies physical and social vulnerabilities among university students despite relatively positive overall well-being. The study concludes that institutional health promotion efforts, psychosocial support, and initiatives encouraging self-care are essential to strengthening the most vulnerable domains.

Keywords: Quality of life. University students. WHOQOL-BREF. Mental health. Well-being.

11- Acadêmica do curso de Psicologia. Universidade de Gurupi. Gurupi. Brasil

2-Acadêmica do curso de Medicina. Universidade de Gurupi. Gurupi. Brasil

3-Acadêmica do curso de Medicina. Universidade de Gurupi. Gurupi. Brasil.

4-Psicólogo, Doutor em Ensino, Mestre em Ciências da Saúde, docente do curso de Psicologia. Universidade de Gurupi. Brasil.

5- Docente- Universidade de Gurupi. Brasil

1. INTRODUÇÃO

A qualidade de vida tem se tornado um tema central nas pesquisas em saúde e educação superior, especialmente devido ao crescimento dos indicadores de sofrimento psíquico entre estudantes universitários. A Organização Mundial da Saúde define qualidade de vida como a percepção do indivíduo sobre sua posição na vida em relação aos seus objetivos, expectativas e padrões culturais (OMS, 1995). No contexto universitário, essa percepção é influenciada por fatores acadêmicos, emocionais, sociais e ambientais que atuam simultaneamente (Pinheiro, 2023).

Estudo como o de Barroso et al., (2023). evidencia que os universitários enfrentam múltiplos desafios associados à transição para a vida acadêmica, como aumento da carga de estudos, pressão por desempenho, dificuldade de adaptação e, em muitos casos, afastamento da rede familiar de apoio (Barroso et al., 2023). Essas condições podem comprometer o bem-estar psicológico, elevar níveis de estresse e influenciar negativamente a percepção de qualidade de vida. Pesquisa realizada por Silva e Matos (2023) demonstrou que aspectos como privação de sono, isolamento social e insegurança financeira apresentam forte associação com queda nos indicadores de qualidade de vida em estudantes.

Por outro lado, a literatura também aponta fatores protetores que contribuem para o bem-estar e a saúde mental dos universitários, tais como suporte social, práticas de autocuidado e desenvolvimento de estratégias de enfrentamento (Pereira et al., 2023). Além disso, investigações recentes têm destacado o papel das instituições de ensino na promoção de ambientes acadêmicos saudáveis, reforçando ações de suporte psicológico, políticas de acolhimento e programas de saúde estudantil (Peres et al., 2024).

Diante desse cenário, torna-se relevante aprofundar a compreensão sobre os determinantes da qualidade de vida no contexto universitário, considerando dimensões físicas, psicológicas, sociais e ambientais.

Assim, este artigo busca investigar os escores de qualidade de vida de estudantes de uma universidade no Sul do Tocantins, utilizando o questionário WHOQOL-BREF.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Tratou-se de um estudo quantitativo, descritivo, transversal, realizado no período de janeiro a setembro de 2025 com 185 alunos de uma Universidade de um Município do Sul

do Tocantins. Os critérios de inclusão para a participação do estudo foram: ser aluno da Universidade de Gurupi; estar devidamente matriculado em um dos cursos da Universidade no período da coleta de dados; aceitar a participar da pesquisa; estar ciente, concordando e assinando digitalmente o Termo de Consentimento enviado por e-mail e; responder o questionário por completo.

O estudo seguiu o que prevê a resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. Assim foi submetida a um Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos e aprovada conforme parecer nº: 7.371.648. A coleta dos dados foi realizada através do Google Forms no qual foi devidamente exposto os objetivos da pesquisa e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido por completo. A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário online desenvolvido na plataforma Google Forms, o que permitiu aos participantes responder de forma acessível e anônima. Essa ferramenta favoreceu a ampla divulgação do instrumento e garantiu maior agilidade e segurança na obtenção e organização das informações.

Após a aceitação da participação da pesquisa, os alunos foram direcionados para o questionário sociodemográfico juntamente com o WHOQOL-bref, que é um formulário com 26 questões. O mesmo contém duas questões de caráter geral sobre a qualidade de vida e as outras 24 que visam ponderá-la em quatro domínios, sendo eles: 1 - físico, 2 - psicológico, 3 - relações sociais e 4 – ambiente.

Para análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva simples, (frequência e porcentagem) através do software SPSS – Statistical Package for the Social Sciences versão 20.0 para Windows.

3. RESULTADOS

Inicialmente os resultados e discussão são apresentados a partir dos dados sociodemográficos e, na sequência, é apresentada a avaliação dos escores a partir dos domínios identificáveis no próprio formulário WOQOL-bref.

Tabela 1- Perfil Sociodemográfico

VARIÁVEIS	n	%
SEXO		
Masculino	40	20%
Feminino	145	80%

IDADE		
Entre 18 e 20 anos	80	40%
Entre 21 e 25 anos	60	25%
Entre 26 e 30 anos	15	15%
Entre 31 e 35 anos	09	8%
Entre 36 e 40 anos	06	5%
Entre 41 e 45 anos	06	5%
Acima de 45 anos	05	2%
ESTADO CIVIL		
Solteiro	152	80%
Casado/ União Estável	26	15%
Divorciado/Separado	07	5%
Viúvo	-	
RENDA		
1 salário mínimo	21	12%
Entre 1 e 2 salários mínimos	45	24%
Entre 3 e 5 salários mínimos	45	24%
Acima de 5 salários mínimos	74	40%
RELIGIÃO		
Católico	80	40%
Evangélico	80	40%
Espírita	05	5%
Sem religião	15	15%
COM QUEM MORA		
Com os pais	63	27%
Sozinho	77	35%
Outros familiares	11	15%
Com amigos	12	11%
Com esposo(a)/ companheiro(a)	22	12%
PRATICA ATIVIDADE FÍSICA		
Sim	138	75%
Não	47	25%

A amostra deste estudo foi constituída por 185 estudantes universitários. No que se refere ao perfil sociodemográfico, observou-se predominância do sexo feminino, representando 80% (n=145) dos participantes, enquanto o sexo masculino correspondeu a 20% (n=40). Em relação à faixa etária, a maior concentração foi identificada entre 18 e 20 anos, totalizando 40% (n=80), seguida pelos grupos de 21 a 25 anos, com 25% (n=60), e

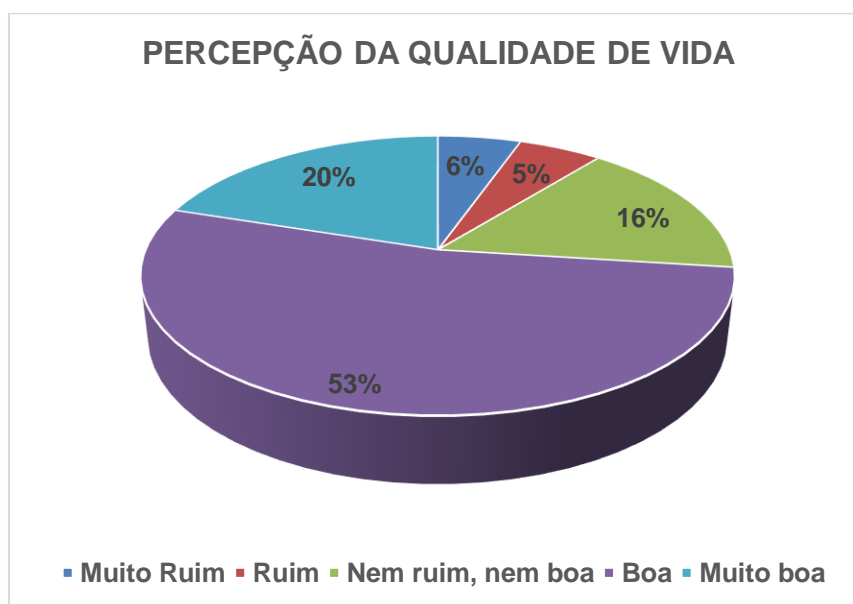
de 26 a 30 anos, com 15% (n=15). As demais faixas etárias apresentaram menor representatividade, variando entre 2% e 8%.

Quanto ao estado civil, verificou-se que 80% (n=152) dos respondentes eram solteiros, 15% (n=26) casados ou em união estável e 5% (n=7) divorciados ou separados. Não foram registrados participantes viúvos. Em relação à renda familiar, identificou-se que 12% (n=21) possuíam renda equivalente a um salário mínimo. As faixas de renda entre 1 e 2 salários mínimos e entre 3 e 5 salários mínimos apresentaram a mesma proporção, ambas com 24% (n=45). Observou-se ainda que 40% (n=74) dos estudantes relataram renda superior a cinco salários mínimos.

No que tange à religiosidade, constatou-se equivalência entre católicos e evangélicos, representando cada grupo 40% (n=80) da amostra. Participantes espíritas e umbandistas corresponderam a 5% cada (n=5), enquanto 10% (n=15) afirmaram não possuir religião. Sobre a situação laboral, verificou-se que 46% (n=85) dos estudantes dedicavam-se exclusivamente aos estudos, 18% (n=34) trabalhavam informalmente, e 36% (n=66) conciliavam estudo com trabalho formal.

A análise das condições de moradia revelou que 27% (n=63) residiam com os pais, 35% (n=77) moravam sozinhos, 15% (n=11) com outros familiares, 12% (n=22) com cônjuge ou companheiro(a) e 11% (n=12) com amigos. Por fim, verificou-se que 75% (n=138) dos participantes referiram praticar atividade física regularmente, enquanto 25% (n=47) relataram não realizar tal prática.

Ao serem questionados como os mesmos avaliam a sua qualidade vida, obteve-se as seguintes respostas:



O gráfico demonstra a percepção da qualidade de vida entre os participantes. Observa-se que a maioria considera sua qualidade de vida boa, representando 53% dos respondentes. Em seguida, 20% avaliaram sua qualidade de vida como muito boa, indicando percepção positiva entre grande parte da amostra.

Por outro lado, 16% classificaram sua qualidade de vida como nem ruim, nem boa, sugerindo percepção intermediária. Avaliações negativas foram minoritárias: 5% relataram qualidade de vida ruim e 6% afirmaram que sua qualidade de vida é muito ruim.

De modo geral, os dados indicam que 73% dos participantes (boa + muito boa) possuem percepção favorável de sua qualidade de vida, enquanto apenas 11% possuem percepção negativa.

Tabela 2- Escores de Qualidade de vida-(WHOQOL-BREF)

DOMÍNIO (WHOQOL-BREF)	MÉDIA ± DESVIO-PADRÃO
Meio ambiente	67,81 ± 17,39
Saúde psicológica	64,37 ± 14,27
Relações sociais	55,67 ± 23,95
Saúde física	46,94 ± 14,24
Autoavaliação geral da saúde	3,66 ± 1,06 (escala Likert)

Os resultados do estudo revelam um perfil de qualidade de vida heterogêneo, com diferenças expressivas entre os domínios avaliados pelo WHOQOL-BREF. Essa variação

sugere que aspectos distintos da vida acadêmica e pessoal influenciam de maneira desigual a percepção de bem-estar desse grupo.

O Domínio Meio Ambiente apresentou o maior escore ($67,81 \pm 17,39$), indicando que os estudantes percebem condições ambientais favoráveis. Esse domínio abrange fatores como segurança, estrutura física da instituição, acesso a recursos financeiros e serviços de saúde, transporte e ambiente de estudo. O desempenho elevado sugere que esses elementos não constituem fonte significativa de estresse para a maioria dos estudantes, reforçando que a infraestrutura e o contexto socioambiental atendem, em grande parte, às necessidades dessa população.

O Domínio Psicológico também obteve uma pontuação relativamente alta ($64,37 \pm 14,27$), o que aponta para níveis moderados de bem-estar emocional, autoestima e senso de propósito. Mesmo diante das elevadas exigências do ensino superior, os estudantes demonstram capacidade de manter equilíbrio psicológico. Isso pode estar relacionado a estratégias pessoais de enfrentamento, redes de apoio emocional ou ao próprio perfil resiliente.

Por outro lado, o domínio Relações Sociais apresentou um escore intermediário ($55,67 \pm 23,95$), com alta variabilidade entre os participantes. Essa amplitude indica que, embora alguns estudantes possuam redes sólidas de suporte social e relações interpessoais satisfatórias, outros vivenciam dificuldades nesse aspecto. A discrepância pode refletir fatores como isolamento social, pouco tempo disponível para interações devido à carga acadêmica ou desafios na manutenção de relacionamentos afetivos.

O menor escore foi observado no domínio Saúde Física ($46,94 \pm 14,24$), evidenciando fragilidades importantes, os estudantes são frequentemente expostos a rotinas extenuantes, privação de sono, longos períodos de estudo, alimentação irregular e sedentarismo, elementos que comprometem diretamente a saúde física. Os resultados refletem essa realidade, indicando sintomas de desgaste físico, fadiga e possíveis impactos negativos na vitalidade e disposição física.

Por fim, a Autoavaliação geral da saúde apresentou média de $3,66 \pm 1,06$, em uma escala Likert de 1 a 5. Esse resultado sugere uma percepção moderada da própria saúde, não necessariamente ruim, mas distante de um estado ideal. Em outras palavras, apesar das adversidades, os estudantes não se consideram doentes ou em situação crítica, mas reconhecem limitações relevantes em seu bem-estar.

4. DISCUSSÃO

Os achados deste estudo, realizados com 185 estudantes universitários, dialogam com a literatura recente sobre atividade física, saúde mental e bem-estar no contexto acadêmico. A elevada proporção de estudantes que relataram praticar atividade física regularmente (75%) converge com evidências que demonstram efeitos positivos da prática sobre o bem-estar psicológico. Em revisão sistemática, verificou-se que a atividade física está associada ao aumento da autoestima e do bem-estar subjetivo, além de apresentar relação negativa com sintomas depressivos (The Influence of Physical Activity..., 2024).

Resultados semelhantes foram encontrados na meta-análise de The Relationship Between Physical Activity and Depression in College Students (2024), que identificou correlação negativa significativa entre atividade física e depressão em estudantes universitários, sugerindo efeito protetor do exercício físico sobre a saúde mental. De forma complementar, intervenções estruturadas de exercício físico também demonstraram eficácia na redução de sintomas depressivos, desde que realizadas por, no mínimo, doze semanas e com frequência regular (The Effect of Physical Exercise..., 2023).

Além disso, estudos recentes têm buscado compreender os mecanismos psicológicos que mediam essa relação. Zhang, Li e Wang (2024) identificaram que a prática de atividade física reduz sintomas depressivos por meio do aumento de mindfulness e do sentido de vida. Resultados semelhantes foram observados por Liu, Zhao e Chen (2025), que demonstraram que a atividade física melhora o bem-estar subjetivo ao reduzir ruminação, um fator associado a vulnerabilidade emocional.

Outro aspecto relevante é o papel da aptidão física geral. Wang et al. (2024) apontaram que níveis adequados de condicionamento físico estão associados a melhor saúde mental em estudantes universitários, indicando que não apenas a frequência da atividade, mas também sua qualidade e intensidade podem influenciar desfechos psicológicos. Sun, Deng e Wu (2025) ampliam essa discussão ao mostrar que o exercício físico aumenta a autoeficácia física e a resiliência psicológica, fatores protetores essenciais em contextos de estresse acadêmico.

Apesar da convergência entre os resultados deste estudo e a literatura recente, é necessário considerar que a relação entre atividade física e saúde mental é influenciada por múltiplas variáveis, como intensidade da prática, condições socioeconômicas, carga de

trabalho acadêmico e suporte social. Além disso, revisões atuais destacam a heterogeneidade metodológica entre estudos sobre o tema, o que exige cautela ao generalizar resultados (Frontiers in Psychology, 2025).

A predominância de estudantes que avaliaram sua qualidade de vida como “boa” (53%) ou “muito boa” (20%) está alinhada a pesquisas recentes que apontam que, apesar das demandas acadêmicas, muitos universitários mantêm percepção positiva de bem-estar quando possuem recursos de enfrentamento adequados, suporte social e envolvimento acadêmico satisfatório. Estudos como o de Zhang et al. (2023) e Oliveira & Costa (2022) destacam que a percepção positiva da qualidade de vida entre estudantes está fortemente associada à presença de redes de apoio familiar e universitário, bem como à prática regular de atividade física, aspectos comuns em populações que relatam níveis elevados de bem-estar.

A proporção intermediária observada, 16% avaliando sua qualidade de vida como “nem ruim, nem boa”, é compatível com achados de Marques, Silva e Lima (2021), que identificam um grupo de estudantes com percepção neutra de bem-estar, frequentemente relacionados a oscilações emocionais, insegurança quanto ao futuro acadêmico e desafios de adaptação ao ambiente universitário. Esse grupo costuma demandar maior atenção, já que pode evoluir para quadros de estresse ou esgotamento quando exposto a cargas acadêmicas intensas.

Já a parcela que apresentou percepções negativas (11%), dividida entre “ruim” e “muito ruim”, reflete padrões encontrados em pesquisas que analisam sofrimento psíquico em estudantes. Estudos como o de Auerbach et al. (2021), no âmbito do WHO World Mental Health Survey, indicam que entre 10% e 20% dos universitários mundialmente apresentam sintomas significativos de sofrimento emocional, incluindo ansiedade, depressão e exaustão. Resultados semelhantes também foram observados por Santos et al. (2024) em investigações sobre saúde mental no ensino superior brasileiro, destacando que dificuldades financeiras, sobrecarga de trabalho e baixa integração social aumentam o risco de avaliação negativa da qualidade de vida.

A literatura reforça ainda que percepções negativas podem estar associadas a demandas acadêmicas elevadas, insegurança profissional e dificuldades de conciliar

estudo, trabalho e vida pessoal (Martínez-Hernández et al., 2022). Da mesma forma, Xiang et al. (2021) demonstram que estudantes com menores recursos de enfrentamento ou acesso limitado a suporte emocional tendem a relatar menor satisfação com a vida, o que corrobora os achados desta pesquisa.

Esses elementos reforçam a interpretação de que os estudantes desta amostra contam com condições que favorecem a construção de bem-estar e uma percepção mais otimista da própria qualidade de vida.

Em síntese, ao relacionar os achados com a literatura contemporânea, observa-se que o cenário identificado é coerente com pesquisas nacionais e internacionais. A maioria dos estudantes demonstra níveis satisfatórios de bem-estar, enquanto uma parcela menor aponta vulnerabilidades que exigem atenção institucional. Assim, as evidências reforçam a importância de estratégias de promoção de saúde mental, programas de apoio psicossocial e ações preventivas que auxiliem na redução de riscos e na ampliação do bem-estar no contexto universitário.

Os resultados do estudo revelam diferenças marcantes entre os domínios do WHOQOL-BREF, o que confirma o caráter multifatorial da qualidade de vida nessa população. Achados semelhantes têm sido amplamente documentados em pesquisas que apontam que estudantes de cursos da área da saúde, especialmente Medicina, apresentam um perfil de bem-estar caracterizado por desigualdade entre os domínios físico, psicológico e social (Silva; Andrade, 2022; Santos et al., 2023).

O Domínio Meio Ambiente, que apresentou o maior escore ($67,81 \pm 17,39$), sugere que os estudantes se percebem satisfeitos com infraestrutura, segurança, transporte, recursos financeiros e acesso a serviços. Estudos recentes mostram que condições ambientais adequadas estão diretamente associadas a maior percepção de bem-estar e melhor adaptação universitária (Pereira; Silva; Castro, 2022). Essa satisfação ambiental costuma ser fator protetor contra estresse e desgaste emocional, especialmente em contextos acadêmicos exigentes (Kumar; Hassan, 2020).

O Domínio Psicológico também apresentou valores favoráveis ($64,37 \pm 14,27$). Essa pontuação indica que, apesar da alta carga acadêmica, os estudantes mantêm níveis moderados de bem-estar emocional e autoestima. Segundo Medeiros e Lima (2021), a dimensão psicológica está fortemente associada à capacidade de enfrentamento, suporte

social percebido e sentido existencial, o que pode explicar o desempenho razoavelmente elevado neste domínio. Além disso, revisão recente aponta que estudantes da área da saúde desenvolvem gradualmente estratégias de regulação emocional ao longo da formação, o que contribui para resultados psicológicos positivos (Oliveira; Barros; Farias, 2022).

Em contraste, o domínio Relações Sociais apresentou escore intermediário ($55,67 \pm 23,95$), com grande variabilidade entre os respondentes. Esse padrão é consistente com a literatura, que demonstra que a vida universitária, especialmente em cursos extensos como Medicina, pode comprometer a convivência interpessoal, reduzindo disponibilidade para amizades, atividades de lazer e relacionamentos afetivos (MACHADO; TEIXEIRA; GAMA, 2021). Como destacado por Santos et al. (2023), a redução das interações sociais é um dos principais fatores associados ao aumento de sofrimento psíquico em estudantes universitários.

A situação mais preocupante aparece no Domínio Saúde Física, que obteve o menor escore ($46,94 \pm 14,24$), evidenciando desgastes significativos. A literatura mostra que estudantes de Medicina frequentemente relatam privação de sono, cansaço extremo, dores musculares, sedentarismo e hábitos alimentares inadequados, todos fatores que impactam negativamente o bem-estar físico (Silva; Andrade, 2022; Oliveira; Barros; Farias, 2022). Machado, Teixeira e Gama (2021) também reforçam que o estilo de vida imposto pela formação médica favorece a exaustão física e emocional, influenciando diretamente a qualidade de vida.

Por fim, a Autoavaliação Geral da Saúde ($3,66 \pm 1,06$) indica percepção moderada sobre a própria saúde. Embora não seja uma avaliação negativa, ela confirma que os estudantes reconhecem limitações importantes. A literatura aponta que estudantes de Medicina têm consciência relativamente elevada de seu estado de saúde e tendem a identificar sinais de desgaste mais precocemente, mas muitas vezes não dispõem de tempo ou suporte suficiente para adotar práticas preventivas (Kumar; Hassan, 2020; Pereira; Silva; Castro, 2022).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados deste estudo evidenciam que a maioria dos estudantes universitários avaliados apresenta uma percepção positiva de sua qualidade de vida, especialmente no

que se refere aos domínios psicológico e ambiental. Essa tendência reafirma achados recentes da literatura, que indicam que aspectos como suporte social, infraestrutura adequada e estratégias individuais de enfrentamento contribuem significativamente para a manutenção do bem-estar entre universitários. Ao mesmo tempo, a presença de um grupo intermediário e de uma parcela menor com avaliações negativas aponta para a heterogeneidade dessa população e a necessidade de atenção institucional contínua.

A análise dos domínios específicos do WHOQOL-BREF revelou diferenças importantes. Embora os estudantes demonstrem relativa estabilidade emocional e percebam seu ambiente como favorável, os baixos escores no domínio físico evidenciam um ponto crítico de vulnerabilidade. Fatores como sobrecarga acadêmica, sono insuficiente, sedentarismo e alimentação irregular parecem estar diretamente relacionados ao desgaste físico identificado, corroborando estudos nacionais e internacionais que apontam o domínio físico como o mais comprometido na vida universitária. Esses achados reforçam a urgência de estratégias voltadas à promoção de hábitos saudáveis, ao equilíbrio entre rotina acadêmica e autocuidado e ao incentivo de práticas regulares de atividade física.

O domínio das relações sociais também apresentou variabilidade significativa, sugerindo que, embora alguns estudantes contem com redes sólidas de apoio, outros enfrentam isolamento e dificuldades na manutenção de vínculos sociais. Considerando que o suporte social é um dos principais fatores protetores para a saúde mental, essa desigualdade merece atenção especial por parte das instituições de ensino, que podem atuar por meio de ações de integração, acolhimento e fortalecimento da comunidade acadêmica.

Em síntese, os achados desta pesquisa apontam para um cenário de qualidade de vida predominantemente positivo, mas marcado por fragilidades específicas, sobretudo no campo físico e relacional. Assim, torna-se fundamental que universidades desenvolvam políticas de promoção de saúde, programas de apoio psicossocial e iniciativas que incentivem estilos de vida mais equilibrados. Além disso, recomenda-se que estudos futuros ampliem a investigação sobre os fatores que influenciam cada domínio da qualidade de vida, incluindo variáveis emocionais, socioeconômicas e culturais, bem como análises longitudinais que permitam compreender a evolução do bem-estar ao longo da trajetória acadêmica.

A amostra restrita a uma única instituição de ensino superior localizada no Sul do Tocantins também limita a generalização dos resultados para outras realidades acadêmicas, regiões do país ou contextos institucionais distintos. Além disso, observou-se predominância do sexo feminino na amostra, o que pode influenciar os escores dos domínios avaliados, considerando diferenças de gênero já descritas na literatura quanto à percepção de qualidade de vida e saúde.

Diante dessa limitação, recomenda-se que pesquisas futuras adotem delineamentos longitudinais, possibilitando acompanhar a evolução da qualidade de vida ao longo da trajetória acadêmica e identificar fatores de risco e proteção de forma mais robusta. Sugere-se também a ampliação da amostra para diferentes instituições, cursos e regiões, a fim de aumentar a representatividade e a comparabilidade dos resultados.

Este estudo contribui para ampliar a compreensão sobre a qualidade de vida no contexto universitário e reforça a importância de abordagens integradas que considerem as múltiplas dimensões que compõem o bem-estar dos estudantes.

AGRADECIMENTOS

Gostaríamos de expressar nossa gratidão à Universidade de Gurupi (UnirG), à Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado do Tocantins (FAPT) e ao Governo do Estado do Tocantins pelo apoio e incentivo ao desenvolvimento desta pesquisa

REFERÊNCIAS

- FRONTIERS IN PSYCHOLOGY. The influence of physical activity on mental well-being in college students: updated review. **Frontiers in Psychology**, 2025. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1573446/full>. Acesso em: 27 nov. 2025.
- KUMAR, R.; HASSAN, S. Quality of life among undergraduate health students: a multi-center study. **Journal of Higher Education Health**, v. 12, n. 3, p. 44–52, 2020.
- LIU, X.; ZHAO, L.; CHEN, Q. The impact of physical activity on subjective well-being in college students: the mediating role of rumination and the moderating role of BIS/BAS. **BMC Psychology**, v. 13, n. 1, 2025. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/s40359-025-03049-5>. Acesso em: 27 nov. 2025.

MACHADO, L. M.; TEIXEIRA, A. R.; GAMA, C. S. Physical health and lifestyle of medical students: evidence from a cross-sectional study. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, n. 2, p. 1–9, 2021.

MEDEIROS, J. P.; LIMA, F. R. Well-being and life satisfaction among university students: predictors and implications. **Psicologia: Teoria e Prática**, v. 23, n. 4, p. 1–12, 2021.

OLIVEIRA, T. A.; BARROS, M. M.; FARIAS, R. O. Academic stress and mental health in university students: a systematic review. **Saúde e Sociedade**, v. 31, p. 1–14, 2022.

PEREIRA, A. C.; SILVA, M. A.; CASTRO, R. J. Social support and academic adaptation among college students. **Revista Psicologia em Estudo**, v. 27, p. 1–10, 2022.

SANTOS, V. D.; et al. Quality of life and mental health indicators in higher education students. **Health & Education Journal**, v. 8, n. 1, p. 55–68, 2023.

SILVA, J. F.; ANDRADE, T. R. Percepção de qualidade de vida em estudantes universitários: revisão de literatura. **Revista Interfaces da Saúde**, v. 10, n. 2, p. 112–123, 2022.

SUN, R.; DENG, H.; WU, P. The impact of physical exercise on college students' physical self-efficacy: the mediating role of psychological resilience. **Behavioral Sciences**, v. 15, n. 4, 2025. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2076-328X/15/4/541>. Acesso em: 27 nov. 2025.

THE EFFECT of physical exercise on depression among college students: a systematic review and meta-analysis. **Journal of Psychiatric Research**, 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39329135/>. Acesso em: 27 nov. 2025.

THE INFLUENCE of physical activity on mental well-being in college students: a systematic review. **Journal of Affective Disorders**, 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40463298/>. Acesso em: 27 nov. 2025.

THE RELATIONSHIP between physical activity and depression in college students: a systematic review and meta-analysis. **Journal of American College Health**, 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40867207/>. Acesso em: 27 nov. 2025.

WANG, J. et al. Effects of physical fitness on mental health of Chinese college students: cross-sectional study. **BMC Public Health**, v. 24, 2024. Disponível em: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-024-18097-6>. Acesso em: 27 nov. 2025.

ZHANG, Y.; LI, M.; WANG, H. The relationship between physical activity and depression in college students: the chain mediating role of mindfulness and meaning in life. **Current Psychology**, 2024. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-024-05751-w>. Acesso em: 27 nov. 2025.