

Qualidade de vida dos acadêmicos de enfermagem no ambiente formativo: uma revisão integrativa

Quality of life of nursing students in the training environment: an integrative review

Calidad de vida de estudiantes de enfermería en el ambiente de formación: una revisión integradora

Pinto, Vitor Sousa;¹ Barros, Francisco Railson Bispo de;² Marinho, Marcella Lima;³ Silva, Juliana Azevedo;⁴ Días, Débora Emilly Barbosa;⁵ Farias, Gabriela de Sá Roriz;⁶ Rêgo, Victória Matos;⁷ Silva, Vinicius Passos⁸

RESUMO

Objetivo: conhecer os elementos que repercutem na qualidade de vida dos acadêmicos do curso superior de enfermagem no período formativo. **Método:** revisão integrativa, realizada em março de 2023 na Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde, Base de Dados em Enfermagem e Medical Literature Analysis and Retrieval System Online, utilizando-se os descritores: Estudante, Enfermagem e Qualidade de vida. **Resultados:** a amostra da revisão foi composta por oito artigos selecionados, evidenciando elementos que repercutem na qualidade de vida dos acadêmicos do curso superior de enfermagem no período formativo, agrupados em três categorias: estresse e demandas acadêmicas; estilo de vida e saúde; e contexto social e econômico. **Conclusões:** é perceptível que a inserção no âmbito universitário causa impactos significativos no estilo de vida do estudante, em todo nível biopsicossocial, sendo discutido no contexto nacional e internacional.

Descritores: Qualidade de vida; Saúde do estudante; Estudantes de enfermagem; Universidades

ABSTRACT

Objective: to understand the elements that impact the quality of life of undergraduate nursing students during the training period. **Method:** integrative review, in March 2023, in three databases: Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences, Nursing Database and Medical Literature Analysis and Retrieval System Online, using the descriptors: Student, Nursing, and Quality of Life. **Results:** the review sample was made up of eight selected articles, highlighting elements that impact the quality of life of undergraduate nursing students during the training period, grouped into three categories: stress and academic demands; lifestyle and health; and social and economic context. **Final considerations:** it is noticeable that inclusion in the university environment causes

1 Universidade Estadual de Roraima (UERR). Boa Vista, Roraima (RR), Brasil (BR). E-mail: sousavitor759@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4074-8377>

2 Universidade Estadual de Roraima (UERR). Boa Vista, Roraima (RR), Brasil (BR). E-mail: francisco.barros@uerr.edu.br. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3428-207X>

3 Universidade Estadual de Roraima (UERR). Boa Vista, Roraima (RR), Brasil (BR). E-mail: marcellasmarinhos@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0071-4057>

4 Universidade Estadual de Roraima (UERR). Boa Vista, Roraima (RR), Brasil (BR). E-mail: juliana.azevedozd@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4602-6372>

5 Universidade Estadual de Roraima (UERR). Boa Vista, Roraima (RR), Brasil (BR). E-mail: demillybarbosadias@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4602-6372>

6 Universidade Estadual de Roraima (UERR). Boa Vista, Roraima (RR), Brasil (BR). E-mail: gabrielarorizz@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8926-6942>

7 Universidade Estadual de Roraima (UERR). Boa Vista, Roraima (RR), Brasil (BR). E-mail: victoriamatos2016@outlook.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5849-0845>

8 Universidade Estadual de Roraima (UERR). Boa Vista, Roraima (RR), Brasil (BR). E-mail: vpassux@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8678-1834>

significant impacts on the student's lifestyle, at every biopsychosocial level, being discussed in the national and international context.

Descriptors: Quality of life; Student health; Students, nursing; Universities

RESUMEN

Objetivo: comprender los elementos que impactan la calidad de vida de los estudiantes de graduación en enfermería durante el período de formación. **Método:** revisión integradora, realizada en marzo de 2023 en Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencias de la Salud, Base de Datos de Enfermería y Sistema de Análisis y Recuperación de Literatura Médica en Línea, utilizando los descriptores: Estudiante, Enfermería y Calidad de vida.

Resultados: la muestra de la revisión estuvo compuesta por ocho artículos seleccionados, destacando elementos que impactan la calidad de vida de los estudiantes de graduación en enfermería durante el período de formación, agrupados en tres categorías: estrés y exigencias académicas; estilo de vida y salud; y el contexto social y económico.

Conclusiones: se destaca que la inclusión en el ambiente universitario provoca impactos significativos en el estilo de vida del estudiante, en todos los niveles biopsicosociales, siendo discutidos en el contexto nacional e internacional.

Descriptores: Calidad de vida; Salud del estudiante; Estudiantes de enfermería; Universidades

INTRODUÇÃO

O termo qualidade de vida (QV) origina-se nas ciências econômicas, em decorrência da industrialização e do desenvolvimento da desigualdade social. Ainda, a Organização Mundial da Saúde (OMS) define a QV como "a percepção que um indivíduo tem de seu lugar na existência, no contexto da cultura e do sistema de valores em que vive em relação às suas expectativas, normas e preocupações".¹ Todavia, não há clara descrição quanto ao termo, onde diversas definições foram elaboradas e estruturadas ao longo do tempo entre demais autores e organizações, mas existe aspectos em comuns como a subjetividade individual, autonomia e a multidimensionalidade.²

A QV é resultado das diversas esferas e singularidades da vida do indivíduo e da sua própria percepção quanto ao estado de saúde, concedendo uma visão constitutiva do ser. Assim, diferentes circunstâncias e eventos podem contribuir para alterar a QV do indivíduo, entre elas, o ingresso no ambiente universitário. Essa realidade traz consigo a necessidade da mudança de comportamento frente as novas obrigações, expectativas, anseios e propósitos, o que conseqüentemente promove dissensões. Entre as adversidades, há a exigência da formação de vínculos afetivos, a metodologia de ensino, a autonomia na busca e

estruturação de conhecimentos e, muitas vezes, o acadêmico experiencia o distanciamento familiar.²⁻³

Por conseguinte, o processo de aprendizagem de enfermagem requer intensa adaptabilidade dos estudantes, uma vez que, promove notável demanda de conteúdos e impondo demasia responsabilidade. Assim, particularidades desse processo qualificam-se como fatores de estresse, como a dissemelhança do que é observado na teoria e o que é empregue na prática e carga horária semanal extensa.³⁻⁵

Graduandos costumam apresentar uma má qualidade de sono, tendo potencial de desequilibrar substancialmente o comportamento físico, cognitivo, social e profissional, posto que, o sono é uma função fisiológica imprescindível.⁶ Existem fatores que podem interferir na diminuição do ciclo sono-vigília tais como a ansiedade, comum entre os discentes, o uso de álcool e drogas seja ela lícita ou ilícita, hábitos alimentares descabidos, atividade física irregular e a alta demanda observada na universidade.³⁻⁴

Nesse viés, é notório deter a percepção e a clareza acerca da qualidade de vida e a saúde global dos estudantes de enfermagem, visto que, para desempenhar essa atividade profissional é

viável estar bem consigo mesmo. Diante do exposto, este estudo tem por objetivo conhecer os elementos que repercutem na qualidade de vida dos acadêmicos do curso superior de enfermagem no período formativo.

MÉTODO

Este estudo consiste em uma Revisão Integrativa da Literatura (RIL), que tem como objetivo reunir, qualificar e sintetizar os resultados de estudos publicados sobre uma temática ou conteúdo específico. Para o seu direcionamento, foi aplicada as diretrizes determinadas pelo *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA)⁷ e o modelo de revisão de seis etapas, a saber: (1) delineamento da questão norteadora; (2) busca ou amostragem na literatura; (3) coleta de dados; (4) análise crítica dos estudos incluídos; (5) interpretação/discussão dos resultados; e (6) apresentação da revisão/síntese dos resultados.⁸

Para o desenvolvimento da questão norteadora fora utilizada a estratégia PICO⁹ na Fase 1, formulando-se a seguinte questão: “Como está a qualidade de vida (I) dos acadêmicos de bacharelado em enfermagem (P) no ambiente formativo (CO)?

Na Fase 2, estabeleceram-se os critérios de inclusão e exclusão de estudos. Formaram o *corpus* de análise desta RIL os artigos indexados nas bases de dados descritas abaixo, publicados no período de janeiro de 2017 até o mês de dezembro de 2022 - optou-se pelo recorte temporal dos últimos seis anos para retratar a produção mais recente acerca do objeto de estudo -, disponíveis na íntegra online para leitura, nos idiomas português, espanhol ou inglês e que responderem à questão norteadora. Foram excluídos os artigos em que não foi possível identificar relação com a temática por meio da leitura de título e resumo, estudos secundários, relato de caso, literatura cinzenta, reflexões e editoriais. Os artigos encontrados em mais de uma base de dados foram considerados somente uma vez.

A coleta de dados foi realizada nos meses de março e abril de 2023, nas bases

de dados da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Base de Dados em Enfermagem (BDENF), via Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), e *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE) através da *Publisher Medline* (PubMed). Quanto a busca pelas bases de dados, os cruzamentos foram realizados na busca avançada com base na consulta prévia dos descritores nos dicionários Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e *Medical Subject Headings* (MeSH): “*Students*”, “*Nursing*” e “*Quality of Life*”, sendo utilizado o operador booleano “*and*”, formando-se a estratégia de busca da seguinte forma: *Students AND Nursing AND Quality of Life* nas bases de dados supracitadas.

Baseado no método de cruzamento e seleção, foram identificadas 3.215 publicações nas bases de dados elencadas, sendo excluídas as publicações que não atenderam aos critérios de inclusão e as duplicadas, mantendo apenas uma versão de cada, totalizando 2.604 publicações. Após a leitura crítica dos títulos e resumos, 597 publicações foram descartadas por não atenderem ao objetivo proposto para essa revisão. Logo, 14 publicações passaram para leitura na íntegra, sendo excluídos 6 publicações por não se alinharem à questão norteadora. A aplicação dos filtros permitiu o refinamento que resultou na seleção final de oito estudos, com base na relevância e qualidade dos dados para a presente revisão. Na Figura 1 está representado o fluxograma das buscas, como recomendado pelo método PRISMA.

A fase 3 correspondeu a categorização dos artigos a partir de informações que foram extraídas dos próprios artigos e organizadas em tabela, como: título, autores/ano, país, periódico, objetivo e os resultados encontrados quanto aos elementos que repercutem na qualidade de vida dos acadêmicos do curso superior de enfermagem no período formativo. Em relação a identificação do grau de evidência dos artigos, foi utilizada uma categoria hierárquica, o qual (I) corresponde a revisão sistemática ou metanálises; (II) testes randomizados controlados; (III) ensaio controlado sem

randomização; (IV) estudo de caso-controle ou coorte; (V) Revisão sistemática ou estudos descritivos; (VI) Estudos qualitativos ou descritivos; e (VII) opinião ou consenso.¹⁰

Na Fase 4, decorreu-se uma análise sistemática acerca dos materiais, resultados e discussões, com o fito de os sintetizar no alicerce elementos que repercutem na qualidade de vida dos acadêmicos do curso superior de enfermagem no período formativo. Por fim, as fases 5 e 6, descreve a

compreensão dos resultados, a discussão dos achados alicerçado na literatura e apresentação da condensação do conhecimento proposto, isto é, da revisão integrativa de literatura.

Por se tratar de um estudo que utiliza dados secundários de domínio público, essa modalidade não necessita de apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), fato este respaldado pela Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS).¹¹

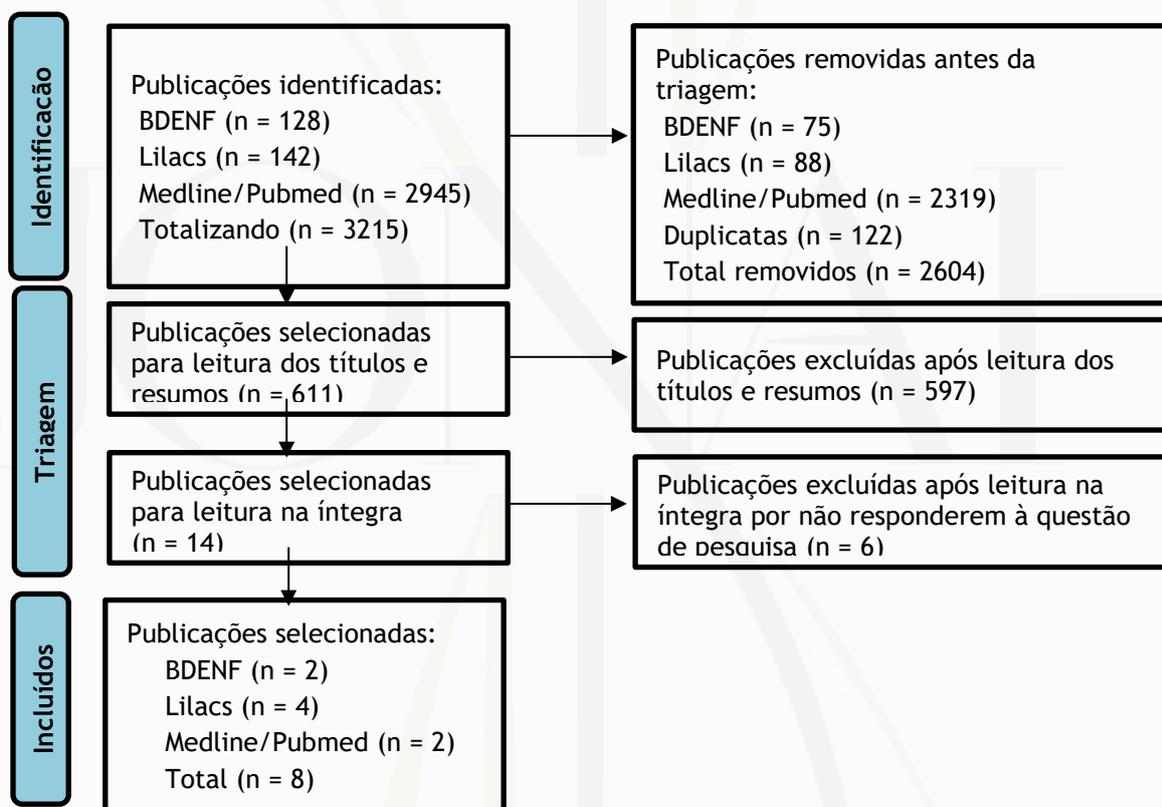


Figura 1: Fluxograma de seleção das publicações conforme PRISMA 2020. Boa Vista, RR, 2023. Fonte: elaborado pelos autores, 2023.

RESULTADOS

Em relação as publicações definidas, obteve-se artigos de todos os anos do período delimitado para a pesquisa (2017 a 2022),^{3-4,12-17} sendo dois publicados em 2020.^{4,14} Seis artigos nacionais^{3-4,2-15} e dois internacionais,¹⁶⁻¹⁷ todos de caráter quantitativo. Dos oito artigos, seis foram publicados em periódicos específicos da

enfermagem.^{3-4,13-16} No que se refere ao nível de evidência, todos os estudos foram classificados com nível VI (Tabela 1).

O Quadro 1 apresenta a síntese dos elementos que repercutem na qualidade de vida dos acadêmicos do curso superior de enfermagem no período formativo, agrupados da seguinte maneira: estresse e demandas acadêmicas; estilo de vida e saúde; e contexto social e econômico.

Tabela 1. Caracterização dos estudos incluídos. Boa Vista, RR, 2023.

Código	Autor (es)/ Ano/ País/ Periódico	Título	Objetivo	Nível de Evidência
A1	Gonçalves GKG et al./ 2022/ Brasil/ REVISA ¹²	Estresse, qualidade do sono e qualidade de vida em acadêmicos da área de saúde	Analisar o estresse acadêmico, a qualidade do sono e a qualidade de vida de estudantes da área de saúde.	VI
A2	Ferreira VA; Menezes KR; Barros AF/ 2021/ Brasil/ Enfermagem em Foco ¹³	Qualidade de vida do estudante de graduação em enfermagem: uma análise quantitativa	Avaliar a qualidade de vida dos estudantes de graduação em enfermagem de uma Instituição de Ensino Superior de natureza pública do Distrito Federal.	VI
A3	Pinheiro JMG et al./ 2020/ Brasil/ Rev Bras Enferm ¹⁴	Qualidade de vida, sintomas depressivos e psiquiátricos menores em estudantes de enfermagem	Avaliar qualidade de vida, prevalência de sintomas depressivos e psiquiátricos menores em estudantes de Enfermagem.	VI
A4	Salvi CPP; Mendes SS; Martino MMF/ 2020/ Brasil/ Rev Bras Enferm ⁴	Perfil dos estudantes que cursam enfermagem: qualidade de vida, sono e hábitos alimentares	Traçar o perfil e analisar a qualidade do sono, qualidade de vida e hábitos alimentares dos estudantes de enfermagem.	VI
A5	Silva RM et al./ 2019/ Brasil/ REEUSP ¹⁵	Alterações de saúde em estudantes de enfermagem um ano depois do ingresso no curso de graduação	Identificar alterações de saúde em estudantes de enfermagem após um ano do ingresso para um curso de graduação em enfermagem.	VI
A6	Freitas AMF et al./ 2018/ Brasil/ Rev enferm UFPE on line ³	Fatores intervenientes na qualidade de vida do estudante de enfermagem	Avaliar o grau de qualidade de vida dos estudantes concluintes do curso de enfermagem de uma universidade privada acerca dos fatores considerados estressantes.	VI
A7	Cruz JP et al./ 2018/ USA/ Nurse education today ¹⁶	Quality of life of nursing students from nine countries: A cross-sectional study	Este estudo mediu e comparou a qualidade de vida dos entrevistados por país de residência e identificou os preditores de qualidade de vida dos alunos.	VI
A8	Labrague LJ et al./ 2017/ USA/ Perspectives in psychiatric care ¹⁷	A cross-country comparative study on stress and quality of life in nursing students	Este estudo foi conduzido para comparar as percepções de estresse e qualidade de vida (QV) entre estudantes de enfermagem de três países (Filipinas, Grécia e Nigéria) e para examinar o impacto do estresse em sua QV.	VI

Fonte: elaborado pelos autores, 2023.

Quadro 1. Elementos que repercutem na qualidade de vida dos acadêmicos de enfermagem. Boa Vista, RR, 2023.

Estresse e demandas acadêmicas
Ocorrência de alto estresse em atividades teóricas; médio estresse em atividades práticas; alta demanda de atividades durante o curso como as laboratoriais e o período de estágio; muito alto estresse na formação profissional; carga horária elevada; necessidade rápida em se adaptar à nova rotina acadêmica; maior cobrança de bons resultados; redução na duração e na qualidade subjetiva do sono; notável volume de atividades em um período curto; manutenção de boas notas; avaliações e exames; implementação de procedimentos terapêuticos complexos; medo de cometer erros; contato com pacientes graves e terminais; último ano da graduação; denso conteúdo curricular; inclusão de conceitos profissionais adicionais e eletivas; atividades de aprendizagem; ambiente clínico. ^{12-15,17}
Estilo de vida e saúde
Distanciamento da residência para a instituição; uso de transporte público e tempo percorrido durante o trajeto; prática de atividade esportiva; qualidade de sono e repouso; existência de problemas de saúde, como ansiedade; não praticam atividade física; maior ingestão de bebidas alcoólicas; maus hábitos alimentares; trabalhar e cursar uma graduação no turno noturno; qualidade ruim do sono; proximidade da conclusão do curso de graduação e suas responsabilidades; expectativa de vida como profissional; preocupações com aspectos clínicos, ou seja, a realização de atividades práticas; hábitos alimentares não saudáveis; ausência de exercícios físicos; tabagismo; etilismo; pouco tempo destinado ao sono; expectativa quanto à conclusão do curso; má alimentação. ^{3-4,13,15-17}
Contexto social e econômico
País de residência; situações sociais, culturais e econômicas dos países; renda familiar mensal; aumento da idade; aumento da responsabilidade e dos trabalhos. ¹⁶⁻¹⁷

Fonte: elaborado pelos autores, 2023.

DISCUSSÃO

Essa nova realidade determinada pela inserção na graduação de enfermagem, repercute diretamente na QV do estudante, podendo promover mudanças de humor e alterações no comportamento, o que torna o estudante suscetível ao adoecimento psíquico e mental, isto é, o surgimento de sintomas depressivos e de ansiedade e caso persista, há potencial para findar em patologias psicológicas e/ou físicas.^{13,17}

A partir da vivência universitária onde o discente conhece a rotina que se inseriu, um palco de inseguranças constantes emerge acerca do futuro profissional, de cobranças, de carga horária e conteúdo curricular excessivo.¹⁸ Por conseguinte, acrescido da concreta inexistência de habilidades de enfrentamento, emerge o adoecimento psíquico e simultaneamente pode ocorrer a utilização de substâncias psicoativas.¹⁸ Essa problemática é observada sobretudo em alunos da área da saúde,

especialmente quando se refere ao domínio da enfermagem em decorrência dos profissionais e acadêmicos interagirem com o desalento psíquico dos clientes e demais elementos estressores, depressores e ansiogênicos como o expediente de trabalho.¹⁸

Devido à complexidade curricular do curso de enfermagem, é exigido do acadêmico adaptações emocionais, físicos e pessoais na tentativa de compreendê-lo. Dessa maneira, o estresse emerge, sendo definido como qualquer incitação do ambiente interno ou externo, e que ultrapasse os limites adaptativos do indivíduo. Há distintas condições que prediz esse estresse, como o ambiente universitário, o excesso de atividades, a ausência de conhecimentos e práticas profissionais, o ambiente clínico e a relação com os docentes entre outros. Nesse cenário, é viável que o panorama do estresse venha acompanhada com o aumento dos sintomas depressivos e declínio na qualidade do sono.¹⁴

O estresse e os sintomas depressivos influenciam a saúde mental e física de maneira negativa, possibilitando a manifestação da Síndrome de Burnout, afastamento do curso, elevação da massa corporal e diminuição da qualidade do sono.^{14,19} Essa Síndrome promove sentimentos de esgotamento emocional, levando a insatisfação pessoal e incapacidade de cumprir as incumbências acadêmicas, o que implica em uma saúde física e psicológica fragilizada e porventura a desistência do curso de enfermagem.²⁰

Há os estudantes de enfermagem que trabalham, sendo uma conjuntura incompatível com a demanda acadêmica, podendo refletir negativamente quanto ao processo de aprendizagem, o período de descanso, restringe o tempo disponível para atividades de lazer e físicas, comprometendo desse modo a QV.³⁻⁴ O processo de ensino aprendizagem e enfermagem é visto como inseparável e natural do elemento estresse. A perspectiva do estresse e as causas dos estressores dos discentes se divergem à medida que altera o país, podendo estar relacionada ao fator cultural, diferenças sociais e econômicas e o currículo empregado no curso de enfermagem.¹⁶

Em Hong Kong, o domínio psicológico foi o mais baixo dentro do contexto da QV, muito embora sendo associado a alta quantidade de horas acadêmicas necessárias em tempo integral a serem cumpridas, exigindo do aluno dedicação máxima.¹⁵ Por outro lado, no Quênia, para a melhor promoção da saúde mental e física, eles praticam atividades recreativas, um meio de interação social, que refletiu positivamente nas dimensões psicológica e social.¹⁵ Discentes de enfermagem do Estados Unidos da América (EUA), mostraram maiores escores no enfoque Meio Ambiente, associado a renda elevada desse país e aspectos individuais inerentes dos cidadãos americanos como liberdade, segurança, transporte e lazer, que ocasionalmente não é percebido em países de média e baixa renda.¹⁵

A renda familiar é um preditor bastante importante que interfere diretamente na QV da pessoa, dado que, para sanar suas carências financeiras, os

alunos findam em procurar empregos e que aliado a rotina acadêmica, experimentam algum nível de estresse ao buscarem conciliar essa realidade.¹⁵ Em consonância, o fator socioeconômico interfere na qualidade do sono. Famílias dos acadêmicos que ganham abaixo de 4 salários-mínimos dispõem de sonos diários ruins, ou seja, a renda torna-se uma condição estressora pois esses fatores de subsistência causam preocupações constantes.²¹

Distúrbios no sono aumentam a ocorrência de patologias cardiovasculares, inflamatórias e metabólicas, assim como transtornos depressivos. Essa realidade favorece o aumento da mortalidade e morbidade.²¹ Acadêmicos que dormem menos do que 7 horas por noite, período mínimo considerado suficiente para a manutenção das funções fisiológicas, possuem um sono muito ruim, podendo suceder para maior suscetibilidade para doenças, alterações no humor, ganho de peso e conseqüentemente prejudica o desenvolvimento acadêmico, como a má compreensão de novos assuntos.^{4,14,22}

Ainda, muitos fazem uso de medicamentos inibidores do sono, ingerem bebidas e fumam, comprometendo a saúde.⁶ O uso danoso de álcool, causa diversos distúrbios relacionados ao campo do sono, como o início prolongado para adormecer, diminuição da qualidade, sonolência no decorrer do dia e despertares constantes durante a noite. Quanto ao tabagismo, também ocorre baixa qualidade do sono e favorece o despertar frequente.¹¹

Pesquisas apontam para a importância da atividade física como forma de potencializar a QV e a saúde mental dos universitários.¹² A adesão a um estilo de vida saudável como o desempenho constante de exercícios físicos, alimentação equilibrada e autodomínio do estresse pode ser a principal estratégia de enfrentamento para o não desenvolvimento de doenças, manutenção da saúde psicológica bem como da Síndrome de Burnout.^{20,22}

Os hábitos e práticas diárias são deveras importantes e imprescindíveis no contexto global do cuidado e aperfeiçoamento da QV. A triagem por

costumes não saudáveis, como a má alimentação, ausência de atividade física, pouco tempo designado ao sono, uso de álcool e tabaco, são coeficientes que na equação da QV promovem o seu declínio, além de serem fatores etiológicos para diversas doenças.³

Caso o graduando não possa alcançar uma saúde física e cognitiva, ele não irá executar suas funções e obrigações de modo eficaz e seguro, não exercendo assim, o propósito da profissão, podendo dificultar o cuidado para com o paciente. A enfermagem pleiteia um profissional que seja exemplo e referência aos demais, que detenha um estilo de vida saudável, pois para cuidar do outro é necessário estar bem consigo para facilitar o cuidado e conquistar as finalidades do ofício.³

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A literatura científica tem buscado quantificar e qualificar a QV dos acadêmicos de enfermagem, assim como tem tentado identificar fatores que se associam a este fenômeno e os impactos negativos. A partir da análise dos artigos é perceptível que a inserção no âmbito universitário causa impactos significativos no estilo de vida do graduando, em todo nível biopsicossocial, sendo discutido tanto em escala nacional como internacional, demonstrando a importância e preocupação para com essa temática.

Pesquisas, em suma, encontram as adversidades e alterações que ocorrem a partir do momento que se inicia essa fase acadêmica, todavia, há escassez de estudos que promovem caminhos alternativos para contornar tais situações, como os índices elevados de ansiedade, estresse e depressão, ou seja, recomenda-se a exploração de meios que promovam, de fato, a melhora da qualidade de vida desses futuros profissionais.

REFERÊNCIAS

1 Kuyken W. World Health Organization Quality of Life Group (WHOQOL Group). Quality of life assessment: position paper from the World Health Organization. *Soc Sci Med.* 1995;41(10):1003-1409. DOI: [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(95\)00112-K](https://doi.org/10.1016/0277-9536(95)00112-K)

2 Ruidiaz-Gómez KS, Cacante-Ca-Ballero, JV. Desarrollo histórico del concepto Calidad de Vida: una revisión de la literatura. *Revista Ciencia y Cuidado.* 2021;18(3):86-99. DOI: <https://doi.org/10.22463/17949831.2539>

3 Freitas ACM, Malheiros RMM, Lourenço BS, Pinto FF, Souza CC, Almeida ACL. Intervening factors in the quality of life of nursing student. *Rev. enferm. UFPE on line.* 2018;12(9):2376-85. DOI: <http://dx.doi.org/10.5205/1981-8963-v12i9a230110p2376-2385-2018>

4 Salvi CPP, Mendes SS, Martino MMF. Profile of nursing students: quality of life, sleep and eating habits. *Rev. bras. enferm.* 2020;73(Suppl1): e20190365. DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0365>

5 Silva TKC, Silva TTM, Menezes RS, Frazão IS, Santos C.M, Silva AMG, et al. Comparison of trace and state of anxiety among nursing students. *Revista Saúde Coletiva.* 2021;11(60):4762-73. DOI: <https://doi.org/10.36489/saudecoletiva.2021v11i60p4762-4773>

6 Carone CMM, Silva BDP, Rodrigues LT, Tavares OS, Carpena MX, Santos IS. Fatores associados a distúrbios do sono em estudantes universitários. *Cad. Saúde Pública (Online).* 2020;36:e00074919, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00074919>

7 Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ* 2021;372(71). DOI: <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>

8 Souza MT, Silva MD, Carvalho R. Integrative review: what is it? How to do it?. *Einstein (São Paulo).* 2010;8(1):102-6. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1679-45082010RW1134>

9 Santos CMC, Pimenta CAM, Nobre MRC. The PICO strategy for the research question construction and evidence search. *Rev. latinoam. enferm. (Online).* 2007;15(3):1-4. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-11692007000300023>

10 Stillwell SB, Fineout-Overholt E, Melnyk BM, Williamson KM. Evidence-based

practice, step by step: searching for the evidence. *Am J Nurs.* 2010;110(5):41-7. DOI:

<https://doi.org/10.1097/01.NAJ.0000372071.24134.7e>

11 Ministério da Saúde (BR). Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Brasília: Conselho Nacional de Saúde; 2012. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>

12 Gonçalves GK, Dos Santos KA, Ferreira MVR, Da Silva RM. Estresse, qualidade do sono e qualidade de vida em acadêmicos da área de saúde. *REVISA (Online).* 2022;11(2):232-43. DOI: <https://doi.org/10.36239/revisa.v11.n2.p232a243>

13 Ferreira VA, Menezes KR, Barros ÂF. Qualidade de vida do estudante de graduação em enfermagem: uma análise quantitativa. *Enferm. foco (Brasília).* 2021;12(5):985-90. DOI: <https://doi.org/10.21675/2357-707X.2021.v12.n5.4632>

14 Pinheiro JMG, Macedo ABT, Antonioli L, Dornelles TM, Tavares JP, Souza SBC. Quality of life, depressive and minor psychiatric symptoms in nursing students. *Rev. bras. enferm.* 2020;73(Suppl1):e20190134. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0134>

15 Silva RM, Costa ALS, Mussi FC, Lopes VC, Batista KM, Santos OP. Health alterations in nursing students after a year from admission to the undergraduate course. *Rev. Esc. Enferm. USP.* 2019;53:e03450. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1980-220X2018008103450>

16 Cruz JP, Felicilda-REynaldob RF, Lam SC, Contreras FAM, Cecily HSJ, Papathanasiou IV, et al. Quality of life of nursing students from nine countries: a cross-sectional study. *Nurse Educ Today.* 2018;66:135-42. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.04.016>

17 Labrague LJ, McEnroe-Petitte DM, Papathanasiou IV, Edet OB, Tsaras K, Christos KF, et al. A cross-country comparative study on stress and quality of

life in nursing students. *Perspect Psychiatr Care.* 2017;54(4):469-76. DOI:

<https://doi.org/10.1111/ppc.12248>

18 Brito MA, Ivo OP, Oliveira AS, Tinôco AMRD, Lopes AOS, Santos CR, et al. Sinais de depressão em estudantes dos cursos da área da saúde. *Brazilian Journal of Health Review.* 2021;4(1):760-71. DOI: <https://doi.org/10.34119/bjhrv4n1-066>

19 Pires PLS, Soares GT, Brito IE, Lima CA, Junqueira MAB, Pillon SC. Correlação do uso de substâncias psicoativas com sinais de ansiedade, depressão e estresse em estudantes de Enfermagem. *Revista de Atenção à Saúde.* 2019;17(61):38-44. DOI: <https://doi.org/10.13037/ras.vol17n61.6099>

20 Dias EG, Barbosa ET, Barbosa EKT, Bardaquim VA. Ocorrência de estresse entre acadêmicos de Enfermagem de uma instituição de ensino superior. *Av. Enferm.* 2021;39(1):11-20. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/03/1151179/84665-texto-del-articulo-509083-1-10-20201230.pdf>

21 Farias GO, Mota ID, Marinho APR, Both J, Veiga MB. Relação entre atividade física e Síndrome de Burnout em estudantes universitários: revisão sistemática. *Revista Pensar a Prática.* 2019;22:52184. DOI: <https://doi.org/10.5216/rpp.v22.52184>

22 Santos AF, Mussi FC, Pires CG, Santos CA, Paim MA. Sleep quality and associated factors in nursing undergraduates. *Acta Paul. Enferm. (Online).* 2020;33:eAPE20190144. DOI: <http://dx.doi.org/10.37689/acta-ape/2020A00144>

23 Ropke LM, Souza AG, Bertoz APM, Adiazola MM, Ortolan EVP, Martins RH, et al. Efeito da atividade física na qualidade do sono e qualidade de vida: revisão sistematizada. *Archives of Health Investigation.* 2017;6(12):561-6. <https://doi.org/10.21270/archi.v6i12.2258>

Recebido em: 23/04/2024

Aceito em: 30/07/2024

Publicado em: 13/08/2024