

AUTOPERCEPÇÃO DE SAÚDE, PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E AUTOMEDICAÇÃO ENTRE UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DA SAÚDE DURANTE A GRADUAÇÃO: CORRELAÇÕES COM O DESEMPENHO ACADÊMICO

Anna Julia Rech do Amaral Pinto¹; Dinorá Simone Santi Bonazza²

¹Discente do Curso de Fisioterapia, UNIVAG – Centro Universitário de Várzea Grande - MT. E-mail: rechannajulia12@gmail.com

²Docente do Curso de Fisioterapia, UNIVAG – Centro Universitário de Várzea Grande - MT. E-mail: dinora@univag.edu.br

RESUMO

A rotina acadêmica dos cursos da área da saúde pode impactar significativamente a saúde física e emocional dos estudantes, levando-os à adoção de comportamentos de risco. Neste contexto, este estudo faz uso de metodologia transversal, quantitativo e observacional, com amostragem não probabilística por conveniência, com coleta de dados por questionário online autodeclarado aplicado a 85 estudantes dos cursos de Biomedicina, Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia, Fonoaudiologia, Medicina, Nutrição, Odontologia, Psicologia e Terapia Ocupacional. O estudo investigou a prática de atividade física, o uso de automedicação e a autopercepção de qualidade de vida entre estudantes universitários da área da saúde do UNIVAG – Centro Universitário de Várzea Grande, correlacionando esses fatores com o desempenho acadêmico autorreferido. Os resultados evidenciaram prevalência de 52,9% de automedicação e 54,1% de prática de atividade física. Observou-se elevada prevalência de sintomas de sofrimento psíquico frequente, embora 80% tenham avaliado sua qualidade de vida como superior. A análise de correlações confirmou uma relação significativa entre qualidade de vida, uso de medicação, atividade física e desempenho acadêmico. Foram identificadas associações estatisticamente significativas ($p < 0,001$) entre as mesmas variáveis. Os achados evidenciam a necessidade de políticas institucionais que promovam a saúde integral dos estudantes, incentivam o uso racional de medicamentos e criem condições concretas para a prática de atividade física, reconhecendo que apenas informar sobre os benefícios do exercício não é suficiente para modificar comportamentos em um contexto de sobrecarga acadêmica. Por fim, a análise estatística foi realizada com o software Stata 14.0.

Palavras-chave: Automedicação; Atividade física; Qualidade de vida; Desempenho acadêmico; Estudantes universitários.

INTRODUÇÃO

O ingresso e a permanência em cursos da área da saúde exigem dos estudantes alto nível de dedicação, disciplina e enfrentamento de rotinas intensas. Entre aulas

teóricas, atividades práticas, estágios supervisionados e avaliações constantes, a pressão vivida ao longo da graduação pode gerar impactos significativos na saúde física, emocional e social desses acadêmicos (Sousa Ramos et al., 2019). Tal realidade tem despertado o interesse de pesquisadores quanto às estratégias adotadas pelos estudantes para lidar com o estresse e os desafios emocionais da vida universitária (Monteiro; Munhoz; Lara, 2019).

Sintomas como ansiedade, insônia, irritabilidade, estresse e tristeza são frequentes entre universitários da saúde, especialmente em períodos de maior cobrança acadêmica. Essa condição, quando negligenciada, pode levar à adoção de comportamentos de risco, como o uso indiscriminado de medicamentos, prática conhecida como automedicação (Lopes et al., 2023). A automedicação é definida como o uso de medicamentos sem prescrição ou acompanhamento profissional, podendo incluir desde analgésicos e anti-inflamatórios até psicotrópicos (Rodrigues dos Santos Porto et al., 2020).

Paralelamente, observa-se que a prática regular de atividade física, embora amplamente reconhecida como fator de proteção à saúde, tende a ser abandonada por grande parte dos estudantes durante a graduação. A redução do tempo livre, o cansaço físico e mental, e a priorização de outras demandas acadêmicas contribuem para o sedentarismo e para a piora da qualidade de vida (Nahas, 2017). Diversos estudos confirmam fortes correlações entre níveis de atividade física e todos os domínios da qualidade de vida entre universitários, reforçando a importância da prática regular como fator protetor do bem-estar (Helena; Silva, 2012; Mendes Netto et al., 2012).

Considerando que futuros profissionais da saúde são também agentes promotores do autocuidado e da saúde da sociedade, torna-se necessário compreender como o próprio ambiente acadêmico pode interferir no seu estilo de vida e comportamento em saúde. Assim, este estudo teve como objetivo investigar o uso de automedicação, a prática de atividade física e a autopercepção de qualidade de vida por universitários da área da saúde, correlacionando esses fatores com o desempenho acadêmico.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, quantitativo e observacional, com amostragem não probabilística por conveniência, composta por voluntários, utilizando para a coleta questionário autodeclarado com garantia de anonimato, aplicado aos estudantes dos cursos da área da saúde do UNIVAG – Centro Universitário de Várzea Grande.

O período de coleta ocorreu de 10/12 a 18/12 de 2025, sendo que o recrutamento ocorreu por divulgação do questionário nos grupos de estudantes em aplicativo de mensagens gerenciados pelos seus respectivos coordenadores de curso.

Foram incluídos estudantes maiores de 18 anos dos cursos de Biomedicina, Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia, Fonoaudiologia, Medicina, Nutrição, Odontologia, Psicologia e Terapia Ocupacional regularmente matriculados no semestre de 2025/2. Considerados critérios de exclusão, aqueles que não concordarem com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) previamente ou não responderam o questionário integralmente.

A coleta de dados foi realizada por meio de questionário estruturado e autoaplicável, disponibilizado online através da plataforma Google Forms. O instrumento foi composto por blocos temáticos contendo perguntas objetivas relacionadas a dados sociodemográficos, percepção sobre qualidade de vida, uso de medicamentos com e sem prescrição, prática de atividade física, bem-estar geral e desempenho acadêmico autorreferido. O desenvolvimento do questionário foi baseado em instrumentos consolidados na comunidade científica, como o WHOQOL-100, o DASS-21 e o IPAQ.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do UNIVAG sob Parecer nº 7.899.858, e seguiu todas as normas éticas vigentes, respeitando a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, e todos os participantes aceitaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) previamente.

Para a análise dos dados, foram utilizadas técnicas de estatística descritiva. As variáveis categóricas foram apresentadas em frequências relativas e absolutas. Para avaliar a associação entre variáveis, foi aplicado o teste Qui-quadrado de Pearson e o critério adotado foi o Teste Exato de Fisher e a correlação entre as variáveis foi analisada através do Teste de Correlação de Spearman. A apresentação dos resultados estatísticos ocorreu em tabelas apropriadas. O nível de significância estatística adotado foi de $p < 0,05$, sendo que o software utilizado foi o Stata 14.0.

RESULTADOS

A amostra final foi composta por 85 estudantes universitários da área da saúde do UNIVAG – Centro Universitário de Várzea Grande, sendo todos com matrícula ativa no momento da coleta de dados. A Tabela 1 apresenta a síntese do perfil sociodemográfico e acadêmico da amostra para cada participante.

Tabela 1: Resultados dos dados sociodemográficos e acadêmicos

	Variáveis	n(85)	%
<i>Curso</i>	Biomedicina	8	9,41%
	Enfermagem	7	8,24%
	Farmácia	6	7,06%
	Fisioterapia	17	20,00%
	Fonoaudiologia	8	9,41%
	Medicina	14	16,47%
	Nutrição	8	9,41%
	Odontologia	8	9,41%
	Psicologia	9	10,59%
	Terapia Ocupacional	0	0,00%
<i>Semestre</i>	1º e 2º semestres	12	14,12%
	3º e 4º semestres	12	14,12%
	5º e 6º semestres	17	20,00%
	7º e 8º semestres	38	44,71%
	9º e 10º semestres	6	7,06%
<i>Sexo</i>	Feminino	67	78,82%
	Masculino	17	20,00%
	Não informado	1	1,18%
<i>Idade</i>	18 a 21	43	50,59%
	22 a 25	31	36,47%
	26 a 30	4	4,71%
	Acima 31	7	8,24%
<i>Turno estudo</i>	Matutino	40	47,06%
	Vespertino	0	0,00%
	Noturno	16	18,82%
	Integral	26	30,59%
	Outro (digital)	3	3,53%
<i>Trabalho</i>	Apenas estuda	60	70,59%
	Estuda e trabalha meio período	15	17,65%
	Trabalha integral e estuda no período noturno	10	11,76%

Fonte: Dados da pesquisa, 2025

Quanto ao sexo, houve predominância do sexo feminino, representando 78,82% da amostra, enquanto o sexo masculino correspondeu a 20,00% e 1,18% preferiu não informar. Observou-se que 50,59% dos participantes tinham entre 18 e 21 anos, seguidos por 36,47% na faixa etária de 22 a 25 anos. As idades entre 26 e 30 anos corresponderam a 4,71% da amostra, enquanto 8,24% tinham 31 anos ou mais, evidenciando uma amostra predominantemente jovem.

Em relação à distribuição por curso, a Fisioterapia apresentou a maior representatividade com 20,00% dos participantes, seguida pela Medicina com 16,47%, Psicologia com 10,59%, e os cursos de Biomedicina, Nutrição, Odontologia e Fonoaudiologia com 9,41% cada. O curso de Enfermagem representou 8,24% da amostra, Farmácia com 7,06%, sendo que não houve nenhum participante de Terapia Ocupacional.

Quanto ao período de graduação, a maior parte dos participantes encontrava-se no 7º e 8º semestres, correspondendo a 44,71% da amostra. Os estudantes do 5º e 6º semestres representaram 20,00%, enquanto os do 1º/2º e 3º/4º semestres representaram 14,12% cada. Os estudantes do 9º e 10º semestre corresponderam a 7,06%.

No que se refere ao turno de estudo, 47,06% dos estudantes frequentavam o turno matutino, 30,59% o turno integral, 18,82% o turno noturno e 3,53% outros turnos (digital). Quanto à situação de trabalho, a maioria dos participantes dedicava-se exclusivamente aos estudos, representando 70,59% da amostra. Os estudantes que conciliavam estudos com trabalho em meio período corresponderam a 17,65%, e aqueles que trabalhavam em período integral representaram 11,76%.

As percepções sobre saúde autorrelatadas pela amostra são demonstradas na Tabela 2.

Tabela 2: Resultado do questionário de percepções de saúde

Variáveis		n (85)	%
<i>Autoavaliação da QV</i>	Muito ruim	2	2,35%
	Ruim	4	4,71%
	Nem boa nem ruim	11	12,94%
	Boa	54	63,53%
<i>Satisfação com capacidade de desempenho nas AVDS</i>	Muito boa	14	16,47%
	Muito insatisfeito	4	4,71%
	Insatisfeito	13	15,29%
	Nem satisfeito nem insatisfeito	22	25,88%

	Satisfeito	39	45,88%
	Muito satisfeito	7	8,24%
<i>Frequência que vivencia sentimentos positivos</i>	Nunca	2	2,35%
	Raramente	20	23,53%
	Às vezes	36	42,35%
	Na maioria do tempo	23	27,06%
	Sempre	4	4,71%
<i>Frequência que sente dificuldade para respirar</i>	Nunca	13	15,29%
	Raramente	41	48,24%
	Às vezes	27	31,76%
	Na maioria do tempo	3	3,53%
	Sempre	1	1,18%
<i>Frequência a reações de forma exageradas</i>	Nunca	1	1,18%
	Raramente	24	28,24%
	Às vezes	37	43,53%
	Na maioria do tempo	21	24,71%
	Sempre	2	2,35%
<i>Frequência a sentir-se nervoso</i>	Nunca	3	3,53%
	Raramente	11	12,94%
	Às vezes	44	51,76%
	Na maioria do tempo	21	24,71%
	Sempre	6	7,06%
<i>Frequência que sentiu dificuldade para relaxar</i>	Nunca	2	2,35%
	Raramente	18	21,18%
	Às vezes	35	41,18%
	Na maioria do tempo	23	27,06%
	Sempre	7	8,24%
<i>Frequência que sentiu tristeza, introspecção ou sem ânimo</i>	Nunca	0	0,00%
	Raramente	19	22,35%
	Às vezes	38	44,71%
	Na maioria do tempo	24	28,24%
	Sempre	4	4,71%
<i>Frequência que percebeu aumento da frequência cardíaca</i>	Nunca	15	17,65%
	Raramente	37	43,53%
	Às vezes	22	25,88%
	Na maioria do tempo	8	9,41%
	Sempre	3	3,53%
<i>Frequência que teve sensação de sobrecarga</i>	Nunca	4	4,71%
	Raramente	16	18,82%
	Às vezes	26	30,59%
	Na maioria do tempo	30	35,29%
	Sempre	9	10,59%
<i>Frequência que teve dificuldade de concentração</i>	As vezes	33	38,82%
	Na maioria do tempo	30	35,29%
	Nunca	1	1,18%
	Raramente	11	12,94%
	Sempre	10	11,76%
<i>Frequência que teve um bom sono</i>	As vezes	24	28,24%
	Na maioria do tempo	23	27,06%
	Nunca	5	5,88%
	Raramente	28	32,94%
	Sempre	5	5,88%
<i>Uso de medicamentos relacionados à neurodivergência</i>	Não faço uso	58	68,24%
	Prefiro não responder	1	1,18%
	Sim, com prescrição	26	30,59%
	Não	30	35,29%

<i>Procurou algum profissional em saúde mental</i>	Sim	55	64,71%
--	-----	----	--------

Nota: * últimos 30 dias; QV = qualidade de vida; AVDs = atividades de vida diária
 Fonte: Dados da pesquisa, 2025

Na avaliação da autopercepção de qualidade de vida, a maioria dos estudantes apresentou avaliação positiva. A categoria "Boa" foi a mais frequente, correspondendo a 63,53% da amostra, seguida por "Muito Boa" com 16,47%. A categoria "Nem ruim nem boa" representou 12,94%, enquanto as avaliações negativas foram menos frequentes: "Ruim" correspondeu a 4,71% e "Muito ruim" a 2,35%. Dessa forma, 80,00% dos participantes avaliaram sua qualidade de vida como boa ou muito boa.

Quanto à satisfação com a capacidade de desempenhar atividades do dia a dia, 45,88% declararam-se satisfeitos e 8,24% muito satisfeitos. A categoria "Nem satisfeito nem insatisfeito" representou 25,88%. Por outro lado, 15,29% declararam-se insatisfeitos e 4,71% muito insatisfeitos, totalizando 20,00% de insatisfação com a capacidade funcional diária.

A análise da qualidade do sono revelou dados preocupantes. Quando questionados sobre a frequência de boa qualidade de sono nos últimos 30 dias, apenas 5,88% relataram "Sempre" e 27,06% relataram "Na maioria do tempo". A maioria dos estudantes apresentou qualidade de sono inadequada: 28,24% relataram boa qualidade de sono apenas "Às vezes", 32,94% "Raramente" e 5,88% "Nunca". Portanto, 66,06% dos participantes apresentaram qualidade de sono inadequada (às vezes, raramente ou nunca).

Quanto ao acompanhamento em saúde emocional, 64,71% dos estudantes já procuraram algum profissional de saúde mental (psicólogo ou psiquiatra), enquanto 35,29% nunca buscaram esse tipo de atendimento. Em relação ao uso de medicamentos para sintomas relacionados à neurodivergência (TDAH, ansiedade, autismo, depressão), 68,24% não fazem uso, 30,59% utilizam com prescrição médica e 1,18% preferiu não responder.

A análise dos sintomas de sofrimento psíquico revelou prevalências elevadas. A dificuldade de concentração foi relatada "às vezes" por 38,82% dos estudantes, "na maioria do tempo" por 35,29% e "sempre" por 11,76%, enquanto 12,94% referiram sentir

esse sintoma "raramente" e apenas 1,18% afirmaram nunca apresentá-lo. Assim, 85,87% dos participantes relataram dificuldade de concentração com alguma frequência (às vezes, na maioria do tempo ou sempre).

O nervosismo foi relatado "às vezes" por 51,76% dos estudantes, "na maioria do tempo" por 24,71% e "sempre" por 7,06%, enquanto 12,94% referiram esse sintoma "raramente" e 3,53% afirmaram nunca apresentá-lo. A tristeza ou falta de ânimo foi relatada "às vezes" por 44,71% dos estudantes, "na maioria do tempo" por 28,24% e "sempre" por 4,71%, enquanto 22,35% referiram sentir esse sintoma "raramente", não havendo relatos de "nunca".

A sensação de sobrecarga foi relatada "na maioria do tempo" por 35,29% dos estudantes e "às vezes" por 30,59%, enquanto 10,59% referiram senti-la "sempre". Em menor proporção, 18,82% relataram essa sensação "raramente" e 4,71% afirmaram nunca a apresentar. A dificuldade em relaxar foi relatada "às vezes" por 41,18% dos estudantes e "na maioria do tempo" por 27,06%, enquanto 8,24% afirmaram senti-la "sempre". Em menor frequência, 21,18% relataram essa dificuldade "raramente" e 2,35% declararam nunca apresentá-la.

A incapacidade de vivenciar sentimentos positivos foi relatada "às vezes" por 42,35% dos estudantes e "na maioria do tempo" por 27,06%, enquanto 4,71% afirmaram senti-la "sempre". Em menor proporção, 23,53% relataram essa condição "raramente" e 2,35% declararam nunca apresentá-la. A tendência a reagir de forma exagerada foi relatada "às vezes" por 43,53% dos estudantes e "na maioria do tempo" por 24,71%, enquanto 2,35% afirmaram manifestá-la "sempre". Em menor frequência, 28,24% relataram esse comportamento "raramente" e 1,18% declararam nunca apresentá-lo.

Sintomas físicos também foram reportados. A alteração da frequência cardíaca sem esforço foi relatada "raramente" por 43,53% dos estudantes e "às vezes" por 25,88%, enquanto 9,41% referiram senti-la "na maioria do tempo" e 3,53% "sempre". Em menor proporção, 17,65% afirmaram nunca apresentar esse sintoma. A dificuldade respiratória foi reportada "raramente" por 48,24% dos estudantes e "às vezes" por 31,76%, enquanto 3,53% relataram senti-la "na maioria do tempo" e 1,18% "sempre". Em menor proporção, 15,29% afirmaram nunca apresentar esse sintoma.

A Tabela 3 é referente à automedicação auto relatada.

Tabela 3: Resultados do questionário sobre automedicação

Variáveis		n (85)	%
<i>Uso de medicamentos sem prescrição *</i>	Sim	45	52,94%
	Não	40	47,06%
<i>Quanto tempo faz</i>	Mais de 1 semana	8	9,41%
	Mais de 2 semanas	13	15,29%
	Mais de 3 semanas	9	10,59%
	N/A	41	48,24%
	Nesta semana	14	16,47%
<i>Frequência de uso de analgésico sem prescrição</i>	Nunca	31	36,47%
	Raramente	25	29,41%
	Às vezes	16	18,82%
	Na maioria do tempo	9	10,59%
	Sempre	4	4,71%
<i>Origem da medicação sem prescrição</i>	Compartilhamento	5	5,88%
	Compra em farmácia	36	42,35%
	Indicação de familiares	3	3,53%
	N/A	29	34,12%
	Prescrição antiga	1	1,18%
<i>Motivo para esse uso</i>	Sobras	11	12,94%
	Alívio de dores	47	55,29%
	Controle ansiedade	13	15,29%
	Melhorar o sono	9	10,59%
	Para estudo intensivo	6	7,06%
	Rotina intensa	4	4,71%
	Período de provas	6	7,06%
	N/A	24	28,24%
	Analgésicos	64	75,29%
	AINES	40	47,06%
<i>Tipos de medicação sem prescrição</i>	Relaxante muscular	22	25,88%
	Ansiolíticos	4	4,71%
	Antidepressivos	2	2,35%
	Estimulantes SNC	7	8,24%
	Outros	10	11,76%
	N/A	6	7,06%
	Não oferece risco	14	16,47%
	N sei/ desconheço	6	7,06%
	N/A	6	7,06%
	Sim, alto risco	3	3,53%
<i>Quais riscos conhece</i>	Sim, baixo risco	33	38,82%
	Sim, risco moderado	23	27,06%
	Reações adversas ou efeitos colaterais	35	41,18%
	Mascaramento de sintomas	31	36,47%
	Dependência ou vício em certos medicamentos	27	31,76%
	Interação medicamentosa	18	21,18%
	N/A	17	20,00%
	Intoxicação por superdosagem	13	15,29%
	Atraso no diagnóstico correto da doença	12	14,12%
	Resistência a antibióticos	11	12,94%

Nenhum, acredito que automedicação não apresenta riscos	2	2,35%
---	---	-------

Nota: * últimos 30 dias; N/A = não aplicável; AINEs = antiinflamatórios não esteroidais; SNC = sistema nervoso central
Fonte: Dados da pesquisa, 2025

Vê-se a prevalência de automedicação nos últimos 30 dias, de 52,94%, enquanto 47,06% dos estudantes relataram não ter utilizado medicamentos sem prescrição médica nesse período. Entre aqueles que praticaram automedicação, 16,47% utilizaram medicamentos na semana da coleta, 9,41% há mais de uma semana, 15,29% há mais de duas semanas e 10,59% há mais de três semanas.

O uso de analgésicos sem prescrição foi reportado por 63,53% da amostra, sendo que 36,47% dos estudantes nunca utilizaram esses medicamentos, 29,41% relataram uso raro, 18,82% utilizaram às vezes, 10,59% na maioria do tempo e 4,71% sempre. Dessa forma, 34,12% dos estudantes relataram uso frequente de analgésicos sem prescrição (às vezes, na maioria do tempo ou sempre).

Quanto à origem dos medicamentos utilizados sem prescrição, a compra em farmácia foi a fonte mais frequente, correspondendo a 42,35% das respostas. As sobras de usos anteriores representaram 12,94%, o compartilhamento de medicamentos 5,88%, a indicação de familiares 3,53% e o uso de prescrição antiga 1,18%.

O principal motivo relatado para a automedicação foi o alívio de dores (cefaleia, dores musculares e outras), citado por 55,29% dos participantes. Outros motivos incluíram o controle da ansiedade ou estresse (15,29%), a melhora do sono (10,59%), o estudo intensivo (7,06%), o período de provas (7,06%) e a rotina intensa (4,71%).

Entre os tipos de medicamentos mais utilizados sem prescrição, os analgésicos (dipirona, paracetamol) foram os mais citados (75,29%), frequentemente em combinação com anti-inflamatórios não esteroidais como ibuprofeno e nimesulida (47,06%) e relaxantes musculares como ciclobenzaprina e orfenadrina (25,88%). O uso de estimulantes do sistema nervoso central foi relatado por 8,24%, ansiolíticos por 4,71% e antidepressivos por 2,35%.

Quanto à percepção de risco associado aos medicamentos utilizados sem prescrição, 38,82% dos estudantes acreditam que esses medicamentos oferecem baixo

risco, 27,06% consideram risco moderado, 16,47% afirmam que não oferecem risco algum, 7,06% relatam desconhecer os riscos e apenas 3,53% reconhecem alto risco. Entre os riscos conhecidos, os mais citados foram reações adversas ou efeitos colaterais (41,18%), mascaramento de sintomas (36,47%), dependência ou vício em certos medicamentos (31,76%) e interação medicamentosa (21,18%), seguidos por intoxicação por superdosagem (15,29%), atraso no diagnóstico correto da doença (14,12%) e resistência a antibióticos (12,94%).

A Tabela 4 demonstra os resultados quanto à prática de atividade física.

Tabela 4: Resultado do questionário sobre a prática de atividade física

Variáveis		n (85)	%
<i>Praticou atividade física*</i>	Sim	46	54,12%
	Não	39	45,88%
<i>Tipo de atividade física</i>	Musculação	38	44,71%
	Caminhada/corrida	18	21,18%
	Dança	3	3,53%
	Esportes coletivos	4	4,71%
	Pilates/yoga	3	3,53%
	Outros	3	3,53%
	Nenhuma	38	44,71%
	Treino funcional/HIT	5	5,88%
	1 a 2x semanais	12	14,12%
<i>Frequência de prática</i>	3 a 4x semanais	23	27,06%
	5x ou + na semana	12	14,12%
	Não pratico/ N/A	38	44,71%
	Não pratico	37	43,53%
<i>Duração e intensidade</i>	Menor 1h (leve)	5	5,88%
	Menor 1h (moderado)	7	8,24%
	Menor 1h (intenso)	4	4,71%
	Maior 1h (leve)	6	7,06%
	Maior 1h (moderado)	17	20,00%
	Maior 1h (intenso)	9	10,59%
	Saude física	19	22,35%
	Estética corporal	15	17,65%
	Influência	2	2,35%
<i>Motivo de iniciar ou manter a prática</i>	Satisfação/ alívio	14	16,47%
	Não pratico	34	40,00%
	Sem motivo	0	0,00%
	Cansaço físico/ mental	18	21,18%
	Falta de interesse	10	11,76%
	Falta de tempo	35	41,18%
<i>Motivo que parou de praticar</i>	Não pratico	20	23,53%
	Problemas de saúde	2	2,35%
	Conheço parcialmente	4	4,71%
	Não conheço	1	1,18%
	Sim, conheço bem	80	94,12%
<i>Conhece os benefícios da atividade física</i>	Redução da ansiedade e estresse	76	89,41%
	Melhor disposição geral	68	80,00%
<i>Benefícios que associa à prática regular de atividade física **</i>			

<i>Horas de permanência sentada diária</i>	Melhora no humor	66	77,65%
	Melhora no sono	64	75,29%
	Melhora da disposição física	63	74,12%
	Melhora da concentração	53	62,35%
	Entre 1 e 2 horas	4	4,71%
	Entre 2 e 4 horas	18	21,18%
	Entre 4 e 6 horas	29	34,12%
	Entre 6 e 8 horas	17	20,00%
	Mais de 8 horas	15	17,65%
	Menos de 1 hora	2	2,35%

Nota: * últimos 7 dias; ** múltipla escolha; HIIT = treino intervalado de alta intensidade; N/A = não aplicável

Fonte: Dados da pesquisa, 2025

Quanto à prática de atividade física nos últimos sete dias, 54,12% dos estudantes relataram ter praticado alguma atividade física, enquanto 45,88% não realizaram nenhuma atividade nesse período. Entre os praticantes, a musculação foi a modalidade mais citada (44,71%), seguida por caminhada/corrida (21,18%), treino funcional/HIIT (5,88%), esportes coletivos (4,71%), pilates/yoga (3,53%) e dança (3,53%).

Em relação à frequência semanal de prática de atividade física, 44,71% dos estudantes declararam não praticar atividade física, 14,12% relataram praticar de 1 a 2 vezes por semana, 27,06% praticam de 3 a 4 vezes por semana e 14,12% realizam atividade física cinco vezes ou mais por semana. Dessa forma, 41,18% dos estudantes atendem à recomendação mínima de três ou mais sessões semanais de atividade física.

Quanto à duração e intensidade das sessões de atividade física, observou-se que 20,00% dos estudantes realizam sessões com duração superior a 60 minutos e intensidade moderada, 10,59% mais de 60 minutos com intensidade intensa e 7,06% mais de 60 minutos com intensidade leve. Por outro lado, 8,24% relataram sessões com menos de 60 minutos e intensidade moderada, 5,88% menos de 60 minutos com intensidade leve e 4,71% menos de 60 minutos com intensidade intensa. Um total de 43,53% declarou não praticar atividade física.

As motivações para iniciar ou manter a prática foram a busca pela saúde física (22,35%), a estética corporal (17,65%) e a satisfação pessoal ou alívio do estresse (16,47%). Em contrapartida, entre aqueles que não praticam ou interromperam a atividade física, os principais motivos relatados foram a falta de tempo (41,18%), o

cansaço físico ou mental (21,18%), a falta de interesse (11,76%) e problemas de saúde (2,35%).

Quando questionados sobre o conhecimento dos benefícios da atividade física, 94,12% dos estudantes afirmaram conhecer bem esses benefícios, 4,71% relataram conhecê-los parcialmente e apenas 1,18% declararam não conhecê-los. Entre os benefícios associados à prática regular mais citados destacaram-se a redução da ansiedade e do estresse (89,41%), melhora da disposição geral (80,00%), melhora do humor (77,65%), melhora do sono (75,29%), melhora da disposição física (74,12%) e melhora da concentração (62,35%).

O comportamento sedentário foi avaliado pelo tempo diário na posição sentada. Observou-se que 2,35% dos estudantes permanecem sentados menos de 1 hora por dia, 4,71% entre 1 e 2 horas, 21,18% entre 2 e 4 horas, 34,12% entre 4 e 6 horas, 20,00% entre 6 e 8 horas e 17,65% permanecem sentados por mais de 8 horas diárias. Dessa forma, 71,77% dos estudantes permanecem sentados por mais de 4 horas ao dia, e 37,65% por mais de 6 horas diárias, caracterizando elevado comportamento sedentário.

A Tabela 5, por sua vez, demonstra os percentuais referentes ao desempenho acadêmico.

Tabela 5: Resultado do questionário de desempenho acadêmico

Variáveis		n (85)	%
<i>Desempenho acadêmico 2025/2</i>	muito ruim	1	1,18%
	ruim	3	3,53%
	razoável	25	29,41%
	bom	26	30,59%
	muito bom	24	28,24%
	excelente	6	7,06%
<i>Média das notas no semestre</i>	maior 7	79	92,94%
	menor 7	6	7,06%

Fonte: Dados da pesquisa, 2025

Na autoavaliação do desempenho acadêmico no período 2025/2, os estudantes apresentaram percepções predominantemente positivas. A categoria "Bom" foi a mais frequente, correspondendo a 30,59%, seguida por "Razoável" (29,41%), "Muito bom" (28,24%) e "Excelente" (7,06%). As avaliações negativas foram menos frequentes, sendo "Ruim" relatado por 3,53% e "Muito ruim" por 1,18% dos estudantes. Dessa forma,

65,89% dos participantes avaliaram seu desempenho acadêmico como bom, muito bom ou excelente.

Quanto à média de notas no semestre, 92,94% dos estudantes relataram média acima de 7, enquanto apenas 7,06% apresentaram média abaixo de 7. Esses dados indicam bom rendimento acadêmico objetivo entre os participantes, apesar das elevadas prevalências de sintomas de sofrimento psíquico.

A Tabela 6 a seguir demonstra dados relacionados às intersecções entre percepções de saúde, automedicação, atividade física e desempenho acadêmico sob o ponto de vista dos participantes.

Tabela 6: Relações entre as percepções de saúde, automedicação, atividade física e desempenho acadêmico

Variáveis		n (85)	%
<i>A prática de atividade física mudou o rendimento acadêmico *</i>	Melhoraram significativamente	15	17,65%
	Melhoraram um pouco	13	15,29%
	Permaneceram iguais	18	21,18%
	Pioraram	0	0,00%
	Não sei dizer	10	11,76%
	Não pratico	29	34,12%
<i>A prática de atividade física influencia o desempenho acadêmico</i>	Não influencia	8	9,41%
	Não prático	23	27,06%
	Não sei	15	17,65%
	Negativamente	1	1,18%
<i>O uso de automedicação impacta o desempenho acadêmico</i>	Positivamente	38	44,71%
	Não sei	22	25,88%
	Não tem impacto	24	28,24%
	Não uso	20	23,53%
<i>O uso de medicamentos com objetivo de melhorar foco, sono ou controle emocional</i>	Negativamente	4	4,71%
	Positivamente	15	17,65%
	Já usei, mas parei	14	16,47%
	N/A	49	57,65%
<i>O uso de medicamentos mudou o rendimento acadêmico</i>	Prefiro não responder	1	1,18%
	Sim, prescrito	15	17,65%
	Sim, sem prescrição	6	7,06%
	Melhoraram significativamente	8	9,41%
	Melhoraram um pouco	14	16,47%
	Não sei dizer	11	12,94%
<i>Saúde mental/emocional afeta o desempenho acadêmico</i>	Não usei	37	43,53%
	Permaneceram iguais	13	15,29%
	Pioraram	2	2,35%
	Não sei dizer	6	7,06%
	Sem impacto significativo	9	10,59%
	Sim, negativamente	48	56,47%
	Sim, positivamente	22	25,88%

Nota: * semestre 2025/2; N/A = não aplicável

Fonte: Dados da pesquisa, 2025

Quando questionados se a saúde mental e emocional afeta o desempenho acadêmico, 56,47% dos estudantes afirmaram que o impacto ocorreu de forma negativa, 25,88% relataram impacto positivo, 10,59% não perceberam impacto significativo e 7,06% não souberam dizer.

Em relação à percepção de mudança no desempenho acadêmico após iniciar a prática de atividade física, 17,65% dos estudantes relataram que suas notas melhoraram significativamente, 15,29% referiram melhora discreta, 21,18% afirmaram que o desempenho permaneceu igual e 11,76% não souberam dizer, não havendo relatos de piora. Destaca-se ainda que 34,12% informaram não praticar atividade física. Quanto à percepção da influência da atividade física no desempenho acadêmico, 44,71% acreditam que a prática influencia positivamente, 9,41% consideram que não influencia e apenas 1,18% acreditam que a influência seja negativa, enquanto 17,65% não souberam opinar e 27,06% relataram não praticar atividade física.

Quando questionados se o uso de automedicação impacta o desempenho acadêmico, 28,24% dos estudantes relataram não perceber impacto, 25,88% não souberam dizer, 17,65% acreditam que o impacto seja positivo e 4,71% consideram que seja negativo, enquanto 23,53% afirmaram não fazer uso de automedicação. Em relação ao uso de medicamentos com o objetivo de melhorar foco, sono ou controle emocional, 17,65% relataram uso mediante prescrição médica e 7,06% sem prescrição, enquanto 16,47% informaram já ter utilizado, mas interromperam o uso; a maioria (57,65%) não se enquadrou nessa prática. Quanto à percepção de mudança no rendimento acadêmico associada ao uso de medicamentos, 9,41% relataram melhora significativa, 16,47% melhora discreta, 15,29% afirmaram que o desempenho permaneceu igual, 2,35% relataram piora e 12,94% não souberam dizer, enquanto 43,53% afirmaram não ter utilizado medicamentos com esse objetivo.

Já a Tabela 7 demonstra as correlações e associações entre qualidade de vida, uso de medicamentos, atividade física e desempenho acadêmico.

Tabela 7: Correlação e associação entre qualidade de vida, uso de medicamentos, atividade física e desempenho acadêmico

Variáveis	Desempenho Acadêmico	Qui-quadrado	Coeficiente de Correlação

		Muito ruim /ruim	Razoável /bom	Muito bom /excelente	Total	Valor - p *	(p)**
<i>Qualidade de Vida</i>	Muito ruim/ruim	4 (66,7%)	2	0	6	$(p < 0,001)$	0,4784
	Nem boa nem ruim	0	11 (100%)	0	11		
	Boa/muito boa	0	38 (55,9%)	30 (44,1%)	68		
	Total	4	51	30	85		
<i>Uso de medicação</i>	Sim	4 (14,8%)	23 (85,2%)	0	27	$(p < 0,001)$	-0,5519
	Não	0	28 (85,2%)	30 (51,7%)	58		
	Total	4	51	30	85		
<i>Atividade Física</i>	Sim	4	42 (91,3%)	0	46	$(p < 0,001)$	-0,7920
	Não	0	9 (23,1%)	30 (76,9%)	39		
	Total	4	51	30	85		

Nota: n (%); *Teste Exato de Fisher; ** Teste de Correlação de Spearman

Fonte: Dados da pesquisa, 2025

A Tabela 7 apresenta as correlações e associações entre qualidade de vida, uso de medicamentos, atividade física e desempenho acadêmico. Os resultados indicam associação estatisticamente significativa entre qualidade de vida e desempenho acadêmico ($p < 0,001$), com correlação positiva moderada ($\rho = 0,4784$). Observou-se que 66,7% dos estudantes que avaliaram sua qualidade de vida como "muito ruim/ruim" apresentaram desempenho acadêmico "ruim/muito ruim". Entre aqueles que avaliaram a qualidade de vida como "nem boa nem ruim", 100% concentraram-se no desempenho acadêmico "razoável/bom". Já entre os que avaliaram a qualidade de vida como "boa/muito boa", 55,9% apresentaram desempenho "razoável/bom" e 44,1% desempenho "muito bom/excelente".

Para a associação entre uso de medicação e desempenho acadêmico, verificou-se uma associação estatisticamente significativa ($p < 0,001$) e correlação moderada e inversa ($\rho = -0,5519$). Entre os estudantes que fizeram uso de medicação, nenhum apresentou desempenho acadêmico "muito bom/excelente", concentrando-se em "razoável/bom" (85,2%) e "ruim/muito ruim" (14,8%). Por outro lado, entre aqueles que não fazem uso de medicação, 51,7% apresentaram desempenho "muito bom/excelente"

e 85,2% desempenho "razoável/bom", sendo que nenhum apresentou desempenho "ruim/muito ruim".

Os resultados também indicaram associação estatisticamente significativa ($p < 0,001$) entre atividade física e desempenho acadêmico, com correlação forte e inversa ($\rho = -0,7920$). Entre os estudantes que praticam atividade física, 91,3% apresentaram desempenho acadêmico "razoável/bom" e nenhum apresentou desempenho "muito bom/excelente". Já entre os que não praticam atividade física, 76,9% apresentaram desempenho "muito bom/excelente" e 23,1% desempenho "razoável/bom", não havendo nenhum com desempenho "ruim/muito ruim". Esse cenário paradoxal sugere que estudantes com maior dedicação exclusiva aos estudos podem apresentar melhor desempenho acadêmico autorreferido, embora à custa de comportamentos potencialmente prejudiciais à saúde.

Em todos os três cruzamentos, o resultado foi estatisticamente significativo ($p < 0,001$), indicando que o desempenho acadêmico não é independente de nenhuma dessas variáveis. Estatisticamente, enquanto a correlação mede a força da relação linear (direta ou inversa) sem implicar causa, a associação revela que existe uma dependência real (não aleatória) entre as variáveis, indicando que o comportamento de uma afeta a outra de forma mensurável e controlável.

DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo revelam um cenário complexo quanto à saúde e ao comportamento dos estudantes universitários da área da saúde do UNIVAG. A análise dos dados permite uma reflexão aprofundada sobre as inter-relações entre automedicação, prática de atividade física, qualidade de vida e desempenho acadêmico, bem como suas implicações para a formação desses futuros profissionais.

A predominância do sexo feminino (78,8%) observada neste estudo é consistente com o perfil de gênero dos cursos da área da saúde no Brasil, refletindo uma tendência histórica de maior presença feminina nessas carreiras observada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2024). A concentração de participantes na faixa etária de 18 a 25 anos (87,1%) e no 7º/8º semestre (44,7%) indica uma amostra composta

majoritariamente por jovens adultos que já vivenciaram período significativo da graduação e suas demandas acadêmicas.

O fato de 70,6% dos estudantes se dedicarem exclusivamente aos estudos não os isenta das pressões inerentes à formação em saúde. Conforme apontado por Sousa Ramos e colaboradores(2019), a graduação na área da saúde é caracterizada por carga horária intensa, exigência de estágios supervisionados, práticas clínicas e constante avaliação teórica e prática. A distribuição por turno, com 47,1% no matutino e 30,6% em período integral, evidencia a dedicação extensiva exigida por esses cursos.

A elevada prevalência de sintomas de sofrimento psíquico identificada neste estudo merece atenção especial. A dificuldade de concentração, relatada por 85,9% dos participantes com alguma frequência (às vezes, na maioria do tempo ou sempre), pode estar diretamente relacionada à sobrecarga acadêmica e à privação de sono. Estudos anteriores, como o de Nahas (2017), já demonstraram que a capacidade de concentração é uma das primeiras funções cognitivas afetadas pelo estresse crônico e pela má qualidade do sono.

O nervosismo frequente (83,5%), a tristeza ou falta de ânimo (77,6%), a sensação de sobrecarga (76,5%) e a dificuldade em relaxar (76,5%) corroboram os achados de Monteiro, Munhoz e Lara (2019), que identificaram prevalências elevadas de sintomas depressivos, ansiedade e estresse entre estudantes da saúde. A pressão por desempenho, a competitividade e a insegurança profissional contribuem significativamente para quadros de sofrimento psíquico, fato apontado por Souza Ramos e colaboradores (2019).

Um achado que merece destaque é o paradoxo entre a autopercepção de qualidade de vida e a prevalência de sintomas. Enquanto 80% dos estudantes avaliaram sua qualidade de vida como boa ou muito boa, mais de 75% relataram sintomas frequentes de sofrimento psíquico. Esse resultado sugere que os estudantes podem estar normalizando sintomas de estresse e ansiedade como parte integrante da vida acadêmica, o que representa um risco para o desenvolvimento de transtornos mais graves a longo prazo conforme relatado por Mendes Netto e colaboradores (2012).

A qualidade do sono inadequada, por sua vez, presente em 67% dos participantes (às vezes, raramente ou nunca relataram boa qualidade de sono), é particularmente

preocupante. A literatura científica demonstra consistentemente que a privação de sono está associada a pior desempenho cognitivo, maior vulnerabilidade a transtornos de humor e comprometimento do sistema imunológico (Nahas, 2017). O dado de que 64,7% dos estudantes já procuraram profissional de saúde mental indica consciência sobre a necessidade de suporte psicológico, porém também sugere que uma parcela significativa dos futuros profissionais de saúde vivencia ou vivenciou sofrimento psíquico relevante.

A prevalência de automedicação de 52,9% encontrada neste estudo é consistente com a literatura nacional e internacional sobre o tema. Rodrigues dos Santos Porto e associados (2020) identificaram prevalências semelhantes entre estudantes de enfermagem, enquanto Lopes e pesquisadores (2023) destacaram que estudantes da área da saúde tendem a apresentar taxas de automedicação superiores à população geral, fenômeno que esses autores denominaram "perigo da informação".

A predominância do uso de analgésicos (75,3%) para alívio de dores (55,3%) reflete um padrão comum entre universitários, que frequentemente recorrem a esses medicamentos para lidar com cefaleias tensionais e dores musculares decorrentes de posturas inadequadas durante longos períodos de estudo (Rodrigues dos Santos Porto e colaboradores (2020). A combinação frequente de analgésicos com anti-inflamatórios não esteroidais (47,1%) e relaxantes musculares (25,9%) merece atenção especial, considerando os riscos de interações medicamentosas e efeitos adversos gastrointestinais e renais (Pinheiro; Wannmacher, 2012).

A origem dos medicamentos utilizados sem prescrição revela aspectos importantes do comportamento dos estudantes: a compra em farmácia foi a fonte mais frequente (42,4%), seguida pelo uso de sobras de tratamentos anteriores (12,9%). A facilidade de acesso a medicamentos de venda livre nas farmácias brasileiras, somada ao conhecimento farmacológico adquirido durante a graduação, pode gerar uma falsa sensação de segurança quanto ao uso dessas substâncias, conforme Lopes e associados (2023).

A percepção de risco apresentada pelos participantes é preocupante, pois o fato de 16,5% acreditarem que os medicamentos utilizados não oferecem risco algum e 38,8% considerarem baixo risco demonstra uma possível banalização do uso de medicamentos, que pode ter consequências importantes. Noutro giro, embora os riscos mais conhecidos tenham sido reações adversas (41,2%) e mascaramento de sintomas (36,5%), a

subestimação do potencial de danos reflete uma lacuna na educação sobre uso racional de medicamentos, mesmo entre estudantes da área da saúde.

Outro dado relevante e paralelo aos estudos de Lopes e associados (2023) é o uso de medicamentos com objetivo de melhorar foco, sono ou controle emocional: 17,7% relataram uso com prescrição médica e 7,1% sem prescrição, enquanto 16,5% informaram já ter utilizado, mas interromperam. O uso de estimulantes do sistema nervoso central (8,2%), ansiolíticos (4,7%) e antidepressivos (2,4%) sem prescrição, embora em percentuais menores, representa uma prática de alto risco que demanda atenção institucional.

Os dados sobre atividade física revelam uma importante discrepância entre conhecimento teórico e prática efetiva. Enquanto 94,1% dos estudantes afirmam conhecer bem os benefícios da atividade física, apenas 54,1% praticaram nos últimos 7 dias e somente 41,2% atenderam à recomendação mínima de 3 ou mais sessões semanais. Esse achado corrobora os estudos de Mendes Netto e colaboradores pesquisadores (2012) e Monteiro, Munhoz e Lara (2019), que identificaram baixa adesão à prática regular de exercícios entre universitários da área da saúde.

A falta de tempo, apontada por 41,2% dos participantes como principal motivo para não praticar atividade física, reflete as demandas intensas da vida acadêmica. Conforme destacado por Nahas (2017), a redução do tempo livre, o cansaço físico e mental, e a priorização de outras demandas acadêmicas contribuem significativamente para o sedentarismo entre universitários. O cansaço físico/mental, citado por 21,2%, forma um ciclo vicioso, uma vez que a inatividade física pode agravar sintomas de fadiga e estresse, diante dos estudos de Monteiro e associados (2019).

O elevado comportamento sedentário identificado é particularmente preocupante: 71,8% dos estudantes permanecem sentados por mais de 4 horas diárias e 37,6% por mais de 6 horas. O sedentarismo prolongado está associado a maior risco de doenças cardiovasculares, metabólicas e musculoesqueléticas, além de impactar negativamente a saúde mental frente aos estudos de Nahas (2017). Para estudantes da área da saúde, que serão futuros promotores de hábitos saudáveis, essa realidade representa uma contradição que merece reflexão institucional, com base nas perspectivas do Ministério da Saúde (2014).

Entre os praticantes, a musculação foi a modalidade mais citada (44,7%), seguida por caminhada/corrida (21,2%). Já as motivações para a prática, incluíram saúde física (22,4%), estética corporal (17,6%) e satisfação pessoal/alívio do estresse (16,5%).

Os benefícios mais associados à prática regular foram redução da ansiedade e estresse (89,4%), melhor disposição geral (80,0%), melhora do humor (77,6%) e melhora do sono (75,3%), demonstrando consciência geral dos estudantes sobre os efeitos positivos da atividade física.

A análise das correlações apresentadas na Tabela 7 revelou associações estatisticamente significativas ($p < 0,001$) entre todas as variáveis estudadas e o desempenho acadêmico. A correlação positiva moderada entre qualidade de vida e desempenho acadêmico ($\rho = 0,48$) indica que estudantes com melhor percepção de qualidade de vida tendem a apresentar melhor desempenho. Este achado corrobora estudos que demonstram a importância do bem-estar global para o sucesso acadêmico conforme Heleno e colaboradores (2012).

A correlação negativa moderada entre uso de medicação e desempenho acadêmico ($\rho = -0,55$) merece análise cuidadosa. Entre os estudantes que fizeram uso de medicação, nenhum apresentou desempenho acadêmico "muito bom/excelente", concentrando-se em "razoável/bom" (85,2%) e "ruim/muito ruim" (14,8%). Por outro lado, entre aqueles que não fazem uso de medicação, 51,7% apresentaram desempenho "muito bom/excelente". Este resultado pode indicar que a necessidade de recorrer a medicamentos está associada a condições de saúde que, por si só, comprometem o desempenho acadêmico.

O achado mais intrigante refere-se à correlação forte e negativa entre atividade física e desempenho acadêmico ($\rho = -0,79$). Entre os estudantes que praticam atividade física, 91,3% apresentaram desempenho "razoável/bom" e nenhum apresentou desempenho "muito bom/excelente". Em contraste, entre os que não praticam, 76,9% apresentaram desempenho "muito bom/excelente". Este cenário aparentemente paradoxal pode ser explicado pela dedicação exclusiva aos estudos: estudantes que abdicam da prática de atividade física podem estar canalizando todo seu tempo e energia para as demandas acadêmicas, obtendo melhor desempenho no curto prazo, porém à custa de comportamentos potencialmente prejudiciais à saúde a longo prazo.

Este achado dialoga com a literatura sobre síndrome de burnout em estudantes universitários. Farias e associados. (2019), em revisão sistemática, identificaram que alunos mais ativos apresentaram escores menores de burnout, demonstrando que a atividade física pode ser uma estratégia eficiente de prevenção. Contudo, o presente estudo sugere que, no contexto específico da formação em saúde, a pressão por alto desempenho pode levar estudantes a sacrificarem práticas saudáveis em prol de resultados acadêmicos imediatos.

A percepção dos próprios estudantes sobre essas relações é reveladora. Quando questionados se a saúde mental e emocional afeta o desempenho acadêmico, 56,5% afirmaram que o impacto ocorre de forma negativa. Em relação à percepção da influência da atividade física, 44,7% acreditam que a prática influencia positivamente o desempenho, enquanto 32,9% relataram melhora nas notas após iniciar a prática. Quanto à automedicação, 28,2% não percebem impacto no desempenho e 17,6% acreditam que o impacto seja positivo.

Nesse sentido, a fisioterapia pode contribuir por meio de programas de exercícios físicos adaptados à realidade acadêmica, considerando as barreiras identificadas (falta de tempo e cansaço) pelos estudantes. Intervenções de curta duração, como pausas ativas durante as aulas e sessões de exercícios funcionais nos intervalos, podem ser estratégias viáveis para aumentar o nível de atividade física sem competir com o tempo de estudo. Sob essa ótica, Costa e colaboradores (2018) demonstraram que a chance de ser ativo é quase quatro vezes maior entre universitários com melhores escores de capacidade funcional, reforçando a importância de intervenções que melhorem a funcionalidade dos estudantes.

Ademais, a relação entre atividade física e saúde mental, amplamente documentada na literatura por Pires (2021) e Farias (2019), e seus pesquisadores, respectivamente, posiciona a fisioterapia como profissão estratégica na promoção do bem-estar integral dos estudantes.

A cinesioterapia, por exemplo, bem como demais abordagens baseadas em movimento podem auxiliar no manejo do estresse, na regulação do sono e na melhora do humor, contribuindo indiretamente para a redução da automedicação para controle de ansiedade e melhora do sono.

LIMITAÇÕES DO ESTUDO

Este estudo apresenta algumas limitações que devem ser consideradas na interpretação dos resultados. A amostragem por conveniência e o tamanho amostral relativamente pequeno limitam a generalização dos achados para outras populações de estudantes da área da saúde. O uso de questionário autodeclarado pode estar sujeito a vieses de memória e desejabilidade social, especialmente em questões relacionadas à automedicação e à prática de atividade física. Além disso, o desempenho acadêmico foi avaliado por autopercepção, e não por indicadores objetivos como notas ou coeficiente de rendimento, o que pode limitar a precisão dessa variável.

Cabe ressaltar ainda que, por se tratar de uma instituição privada de ensino superior, os resultados refletem um perfil socioeconômico específico de estudantes com condições de arcar com mensalidades e demais custos da graduação, o que pode não representar a realidade de universitários de instituições públicas ou de contextos socioeconômicos distintos.

Apesar dessas limitações, os resultados oferecem *insights* importantes sobre a saúde e o comportamento de estudantes universitários da área da saúde, contribuindo para a literatura sobre o tema e subsidiando futuras intervenções de promoção da saúde no ambiente acadêmico.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa revelou um panorama preocupante sobre a saúde dos estudantes universitários da área da saúde do UNIVAG. A prevalência de automedicação foi expressiva, com predominância de analgésicos e anti-inflamatórios utilizados principalmente para alívio de dores, quadro que se conecta diretamente ao elevado comportamento sedentário identificado. Os sintomas de sofrimento psíquico também alcançaram proporções alarmantes, incluindo dificuldade de concentração, nervosismo frequente, tristeza e sensação de sobrecarga.

Um dos achados mais significativos é o paradoxo entre a autopercepção de qualidade de vida e a realidade dos sintomas: enquanto a maior parte dos estudantes avaliou sua qualidade de vida positivamente, proporção semelhante relatou sintomas frequentes de sofrimento psíquico. Essa dissonância sugere um fenômeno de normalização do sofrimento, no qual a exaustão e a ansiedade foram incorporadas como elementos constitutivos da experiência universitária na área da saúde.

As análises estatísticas revelaram associações significativas entre qualidade de vida, uso de medicamentos, prática de atividade física e desempenho acadêmico. O achado mais intrigante refere-se à correlação inversa entre atividade física e desempenho acadêmico, evidenciando um cenário paradoxal no qual a dedicação exclusiva aos estudos ocorre à custa de comportamentos saudáveis. A lacuna entre o conhecimento teórico sobre os benefícios da atividade física e a prática efetiva expõe os limites das abordagens meramente informativas de educação em saúde.

A fisioterapia pode contribuir nesse contexto por meio de programas de orientação postural, pausas ativas, alongamentos e exercícios integrados à rotina acadêmica, além de abordagens baseadas em movimentos que auxiliem no manejo do estresse e na regulação do sono.

Sugere-se, assim, que as instituições de ensino superior implementem estratégias integradas de promoção da saúde, incluindo campanhas de conscientização sobre os riscos da automedicação, incentivo à prática regular de atividade física, ampliação do acesso a serviços de apoio psicológico e revisão das cargas acadêmicas que geram sobrecarga nos estudantes. A promoção da saúde entre futuros profissionais da área deve ser prioridade institucional, reconhecendo que profissionais saudáveis serão multiplicadores de práticas de autocuidado na sociedade.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, v. 100, n. 2, p. 126-131, 1985.

COSTA, P. H. V.; OLIVEIRA, M. R.; ABREU, L. A. CORRÊA, K. S. Nível de atividade física e qualidade de vida dos estudantes de fisioterapia de uma instituição privada de ensino superior. *Revista Interdisciplinar Ciências Médicas*, v. 2, n. 1, p. 46-53, 2018.

FARIAS, G. O.; MOTA, I. D.; MARINHO, A. P. R.; BOTH, J.; VEIGA, M. B. Relação entre atividade física e síndrome de burnout em estudantes universitários: revisão sistemática. *Pensar a Prática*, Goiânia, v. 22, p. 1-15, 2019.

FERREIRA, MS; NAJAR, AL. Programas e campanhas de promoção da atividade física. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 10, p. 207-219, 2005.

HELENO, M. G. V.; SILVA, E. C. Qualidade de Vida e Bem-Estar Subjetivo de Estudantes Universitários. *Psicologia em Pesquisa*, v. 6, n. 2, p. 105-113, 2012.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Estatísticas de gênero: indicadores sociais das mulheres no Brasil. 3. ed. Rio de Janeiro: IBGE, 2024. 15 p. (Estudos e Pesquisas. Informação Demográfica e Socioeconômica, n. 38). Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/multidominio/genero/20163-estatisticas-de-genero-indicadores-sociais-das-mulheres-no-brasil.html>. Acesso em: 07 jan. 2025.

LOPES, R. F. MUNIZ, C. S. R.; NETTO, J. F. S. Automedicação em Estudantes de Saúde: um Perigo da Informação. *Revista Contemporânea*, v. 3, n. 12, p. 26594-26608, 2023.

MENDES NETTO, R. S. et al. Nível de Atividade Física e Qualidade de Vida de Estudantes Universitários da Área de Saúde. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, v. 10, n. 34, p. 47-55, 2012.

MONTEIRO, L. R.; MUNHOZ, R. L.; LARA, S. Associação entre transtornos mentais comuns e o nível de atividade física em estudantes universitárias. *Saúde (Santa Maria)*, v. 45, n. 3, 2019.

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7. ed. Florianópolis: Editora do Autor, 2017.

OLIVEIRA, CS; GORDIA, AP; QUADROS, TMB; CAMPOS, W. Atividade física de universitários brasileiros: uma revisão da literatura. *Revista de Atenção à Saúde*, v. 12, n. 42, p. 71-77, 2014.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário. Genebra: OMS, 2020.

PINHEIRO, R. M. WANNMACHER, L. Uso racional de anti-inflamatórios não esteroides. In: BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Uso racional de medicamentos: temas selecionados. Brasília, DF: Ministério

da Saúde, 2012. Disponível em:
https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/uso_racional_medicamentos_temas_selecionados.pdf. Acesso em: 07 jan. 2025.

PIRES, L.G. L.; OLIVEIRA, M. R.; ABREU, L. A. CORRÊA, K. S. Saúde mental e nível de atividade física de residentes de fisioterapia durante a pandemia de COVID-19. *Revista Movimenta*, v. 14, n. 3, p. 890-900, 2021.

RODRIGUES DE SANTOS PORTO, T. N.; SILVA RODRIGUES, T.; STANFORD BALDOINO, L.; DE SOUSA SANTOS, E. M.; PEREIRA DE SOUSA, Neto; de DE SOUSA MARTINS, V.; PEREIRA CARVALHO, D.; MOREIRA FALCÃO, C. P.; TEIXEIRA FEITOSA, G. Fatores associados à automedicação em estudantes de enfermagem e enfermeiros: revisão integrativa de literatura. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 12, n. 10, p. e4111, 30 out. 2020.

SOUSA RAMOS, M., RODRIGUES DE QUEIROZ SANTOS, M., NASCIMENTO COELHO, R. Saúde Mental dos Estudantes Universitários: Uma Revisão Bibliográfica. *Encontros Universitários da UFC*, v. 4, n. 2, p. 1992, 2019.

STATA CORP. Stata statistical software: release 14. College Station: StataCorp LP, 2015.