

Qualidade de vida: um estudo sobre os acadêmicos de Gestão Pública do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso (IFMT) em Barra do Garças – MT

Fernando Henrique Mourão¹

Me. Patrícia Dias de Moraes²

Resumo:

Qualidade de vida é tida como expressão de grande complexidade responsável por abarcar diferentes aspectos que compõe de fato uma vida digna e satisfatória para os seres individualmente ou em grupos; potencialmente representando parâmetros como felicidade, segurança, estabilidade financeira, saúde, conciliando lazer e trabalho, possuir liberdade e conforto em sua própria identidade. Pressupõe uma construção social que engloba muitos significados, conhecimentos, experiências e valores de indivíduos e coletividades. Este estudo teve como objetivo analisar e verificar a qualidade de vida dos estudantes matriculados no curso de Gestão Pública no período noturno do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso (IFMT), *Campus* Barra do Garças – MT. Utilizou-se uma abordagem qualitativa e de caráter descritivo, categorizando uma pesquisa de campo onde utilizou-se um questionário semiestruturado através do *Google Forms* para a coleta de dados, avaliando a qualidade de vida de estudantes que trabalham no período diurno e conciliam seus estudos no período noturno, construiu-se um perfil sociocultural dos participantes e posteriormente houve uma análise um pouco mais aprofundada sobre os dados obtidos nas demais questões. Em seguida, explorando a literatura disponível foi possível elaborar um referencial teórico suficiente para promover um entendimento da importância do conceito de qualidade de vida e seus fatores relacionados. Expondo um conjunto de elementos onde fica clara as condições que esse estudante se submete para conciliar os estudos, trabalho, convívio familiar e relações interpessoais; resultando majoritariamente em cansaço, baixos níveis de autocuidado, igualmente refletidos em problemas nas relações/relacionamentos. Deste modo, na presença de todo conteúdo exposto nesta produção acadêmica houve um incentivo perante à realidades daqueles que se veem recorrendo à uma tripla jornada, além de provocar questionamentos sobre os motivos que viabilizam e mantém este desejo, assim como faz-se necessária a construção de uma interpretação mais atenta e ampla sobre o modo que as construções sociais fomentam quase uma romantização do sacrifício justificado pela busca de recompensas como a ascensão financeira e social. Requer-se de fato investigações futuras que se encarreguem de estabelecer conhecimentos melhor delimitados acerca dos impactos sociais nestas vivências, além de um concreto aprofundamento nas consequências das mesmas.

Palavras-chaves: Qualidade de vida, Tripla Jornada, Universitários, Saúde mental, Ensino Superior.

¹ Discente do Curso Superior em Tecnologia em Gestão Pública do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso (IFMT) – *Campus* Barra do Garças.

² Professora Mestre do Curso Superior em Tecnologia em Gestão Pública do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso (IFMT) – *Campus* Barra do Garças.

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso – IFMT *Campus* Barra do Garças Curso Superior de Tecnologia em Gestão Pública

Abstract:

Quality of life is taken as an expression of great complexity responsible for encompassing different aspects that actually make up a dignified and satisfactory life for beings individually or in groups; potentially representing parameters such as happiness, safety, financial stability, health, reconciling leisure and work, having freedom and comfort in their own identity. It presupposes a social construction that encompasses many meanings, knowledge, experiences, and values of individuals and collectivities. This study aimed to analyze and verify the quality of life of students enrolled in the course of Public Management at night at the Federal Institute of Education, Science and Technology of Mato Grosso (IFMT), Campus Barra do Garças - MT. A qualitative and descriptive approach was used, categorizing a field research where a semi-structured questionnaire was used through Google Forms for data collection, assessing the quality of life of students who work during the day and conciliate their studies in the evening period, a sociocultural profile of the participants was built and later there was a slightly deeper analysis on the data obtained in the other questions. Then, exploring the available literature, it was possible to elaborate a sufficient theoretical reference to promote an understanding of the importance of the concept of quality of life and its related factors. Exposing a set of elements where it is clear the conditions that this student submits to reconcile studies, work, family life, and interpersonal relationships; resulting mostly in fatigue, low levels of self-care, equally reflected in problems in the relationships/relationships. Thus, in the presence of all the content exposed in this academic production there was an incentive before the realities of those who find themselves resorting to a double journey, besides provoking questions about the reasons that make and maintain this desire, as well as the construction of a more attentive and broad interpretation about the way that social constructions foment almost a romanticization of the sacrifice justified by the search for rewards such as financial and social ascension is necessary. In fact, future research is required to establish a better delimited knowledge about the social impacts of these experiences, as well as a concrete deepening of their consequences.

Keywords: Quality of Life, Double Job, University Students, Mental Health, Higher Education.

1. Introdução

A Organização Mundial da Saúde (OMS), instituição sanitária referência internacionalmente tem por definição de saúde o “estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não somente a ausência de enfermidade ou invalidez”. Destacando a importância de um conceito abrangente, com um olhar amplo sobre a complexidade de fatores que influenciam a existência do ser humano, não podendo reduzi-lo ao processo de ausência de enfermidades – restringindo principalmente a perspectiva médica (JÚNIOR & DE MIRANDA, 2004).

O ato de mensurar a condição de saúde e qualidade de vida geralmente é feito através de aparelhos de análise capazes de avaliar o entendimento individual acerca de momentos previamente experienciados, baseando-se também em suas projeções futuras. Determinar o nível de saúde das pessoas em geral ou grupos específicos possibilita uma maior compreensão daquela realidade e como isso impacta na vida daquela população (FERREIRA & SANTANA, 2003).

Um fator de análoga relevância para esta avaliação é a Qualidade de vida (QV), expressão de grande complexidade responsável por abarcar diferentes aspectos que compõe de fato uma vida digna e satisfatória para os seres individualmente ou em grupos; potencialmente representando parâmetros como felicidade, segurança, estabilidade financeira, saúde, conciliar lazer e trabalho, possuir liberdade e conforto em sua própria identidade. Assim dizendo, QV representa um conjunto de atributos e/ou benefícios (GORDIA *et al.*, 2011).

A QV pressupõe uma construção social que engloba muitos significados, conhecimentos, experiências e valores de indivíduos e coletividades, é legítimo dizer também que a QV de um grupo depende de suas condições existenciais, como acesso a certos serviços econômicos e sociais: alimentação apropriada, educação básica, fonte de renda, acesso a uma saúde de qualidade, saneamento básico, entre outros (MINAYO, HARTZ & BUSS, 2000; ADRIANO *et al.*, 2000; GORDIA *et al.*, 2011).

Neste panorama, o interesse sobre os conceitos relativos à qualidade de vida apesar de expoentes, ainda refletem variadas lacunas na literatura que necessitam ser exploradas, deste modo, fazendo necessária a realização de investigações que visem produzir conhecimentos sobre a evolução da mesma; contemplando o passado e o momento atual (GORDIA *et al.*, 2011; GORDIA *et al.*, 2010).

Referente à linha investigativa desta produção acadêmica, Cunha e Carrilho (2005) salientam que o ingresso do indivíduo no ensino superior é acompanhado por uma série

de adaptações, desde aquelas relacionadas à nova rotina até as inerentes às expectativas acadêmicas. Ao ingressarem no instituto de ensino superior, os estudantes além de todos os obstáculos implícitos são expostos à dificuldades que podem interferir em sua qualidade de vida, devido às transformações em sua rotina e comportamento, gradativamente tendo potencial deletério ou não para sua saúde.

Com este estudo geral, pretende-se analisar a qualidade de vida dos acadêmicos do curso de Gestão Pública no período noturno do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso (IFMT), Campus Barra do Garças – MT. Esta pesquisa pretende ilustrar a perspectiva referente à qualidade de vida, saúde mental e contexto social destes, compreendendo sobre a rotina de conciliar estudos e trabalho, além do cenário familiar e relações pessoais.

2. Método

De modo seguinte, intencionamos apresentar os processos metodológicos usados na pesquisa. Esta produção acadêmica se baseia em uma metodologia qualitativa, por meio de uma pesquisa de campo. Marconi e Lakatos (2010) elucidam como a abordagem qualitativa propõe uma premissa de estudo pautado em analisar e interpretar a complexidade de questões humanas, oferecendo maior conhecimento acerca dos tópicos escolhidos para as investigações. Tal método possibilitou o estabelecimento maior da compreensão das atitudes e convicções dos participantes. Igualmente serão introduzidos os mecanismos tanto de coleta quanto de análise desses dados.

2.1 Local de estudo

A análise investigativa foi realizada no município de Barra do Garças, componente do estado de Mato Grosso. Estima-se uma população de 61.702 habitantes baseando-se no último censo do IGBE, tem como municípios limítrofes General Carneiro – MT, Pontal do Araguaia – MT, Araguaiana – MT; entre outros. Possuindo densidade demográfica de 6,23 hab/km² (IGBE, 2021).

Figura 1 – Localização de Barra do Garças – MT



Fonte: <https://www.weather-forecast.com/locations/Barra-do-Garças/forecasts/latest>

Figura 2 – Local da realização do estudo, IFMT/ Barra do Garças – MT



Fonte: <https://www.facebook.com/photo/?fbid=594792955407957&set=a.594792915407961>

2.2 Métodos utilizados

Este estudo é uma pesquisa de campo realizada no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso (IFMT), Campus Barra do Garças – MT, relativa a qualidade de vida dos acadêmicos do curso de Gestão Pública no período noturno, se propondo a analisar os níveis deste fator de qualidade e consequentemente os fatores correlatos que constroem esta noção na vida dos estudantes. A produção acadêmica propôs além de pesquisa bibliográfica, atividades para estabelecer contato com o público-alvo; os estudantes.

Este contato se deu através da utilização de um questionário com 10 questões, decisão acertada fundamentada em Gil (2008), que cita o papel do questionário como ferramenta fundamental para um processo de investigação, por intermédio de um conjunto de perguntas direcionadas às pessoas com a finalidade de obter determinadas informações; tal qual opiniões, pensamentos, convicções.

O questionário foi estruturado com 10 questões, sendo enviado para as três turmas do Curso Superior de Gestão Pública presentes no período noturno. O formulário ficou disponível para ser respondido dos dias 07 à 30 de setembro de 2022 e obteve um total de 32 respostas. O referido documento de pesquisa foi elaborado no *Google Forms* e enviado por *whatsapp*, pois segundo Marconi e Lakatos (2010), o questionário é um instrumento de pesquisa independente e para ser efetivo precisa ser preenchido sem o acompanhamento do pesquisador, evitando ao máximo vieses e interferências pessoais. Para alcançar o objetivo deste estudo foi aplicado um questionário com opções de respostas de múltipla escolha.

O tamanho da amostra foi estipulado conforme o número de participantes que se voluntariaram a responder a pesquisa no período que o questionário ficou disponível. Coletou-se dados e informações que ajudaram a delimitar inicialmente um perfil sociocultural desses estudantes, contendo variáveis como: estado civil, idade, quantidade de filhos, e sexo.

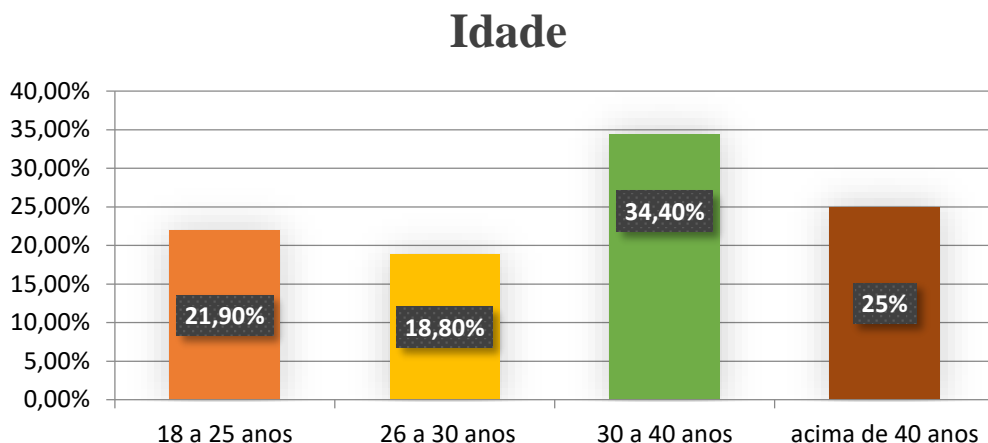
Elegendo uma metodologia qualitativa, preferiu-se tratar os dados de modo parcialmente estatístico, seguidamente foram submetidos a uma observação mais aprofundada no intuito de relacionar as respostas obtidas diretamente com os entendimentos já fomentados na literatura disponível, oportunizando uma discussão capaz de guiar e produzir novos conteúdos sobre a temática escolhida.

3. Resultados e Discussão

Em seguida, serão apontados os resultados obtidos mediante a vivência e perspectiva de cada participante quando questionados sobre tópicos norteadores para a construção de um perfil social, assim como noções acerca de condição de saúde, desempenho acadêmico, qualidade de vida, entre outros fatores. Tal qual mencionado na seção de metodologia, os dados foram coletados por meio da aplicação de um questionário via *Google Forms*, tendo como público-alvo os alunos do curso de Gestão Pública, em período noturno no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso

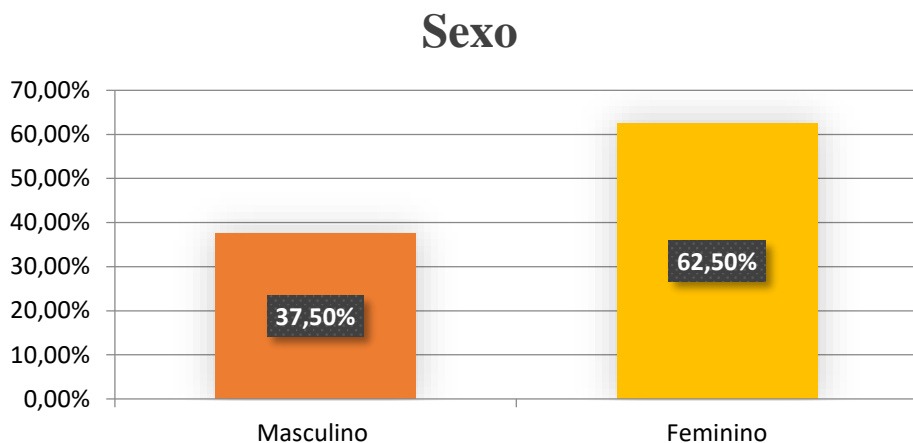
(IFMT), Campus Barra do Garças – MT. Dispondo de 90 alunos matriculados, a amostra foi constituída por 32 estudantes voluntários. Optou-se por converter as variáveis questionadas através de gráficos, como exposto abaixo:

1. Gráfico – Faixa Etária dos Acadêmicos



Fonte: Elaborado pelo autor (2022)

2. Gráfico – Sexo



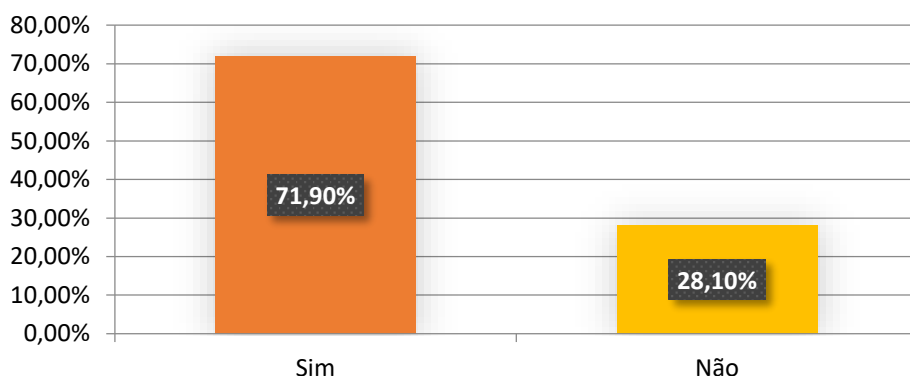
Fonte: Elaborado pelo autor (2022)

Perante os resultados exibidos, podemos iniciar a construção do perfil social desses estudante; possuem idades variadas, majoritariamente composto pelo público feminino, de estado civil casado(a) e em suma maioria contando com filhos em quantidades diversificadas. Mantendo o foco sob questões deste cunho, ainda nota-se que em maior número exercem atividades remuneradas, sendo elas principalmente cargos como funcionário público ou funcionário de iniciativa privada.

No primeiro gráfico exposto, devemos nos atentar ao perfil dos participantes e pensar em certas considerações, como por exemplo, a questão relacionada à produtividade destes estudantes trabalhadores fortemente atrelada ao fator da idade. Assim como no gráfico da variável Sexo, nota-se que o público feminino compõe maior parte dos entrevistados, logo pensa-se sobre a questão da jornada tripla; onde muitas dessas mulheres ocupam seus lugares no mercado de trabalho, exercem a função de mãe e ainda se ocupam de afazeres domésticos, como donas de casa.

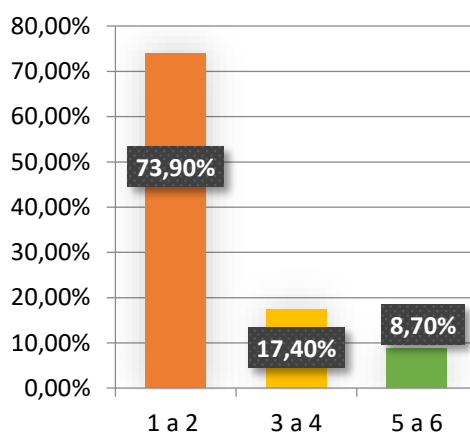
3. Gráficos – Composição Familiar

Possui filhos?



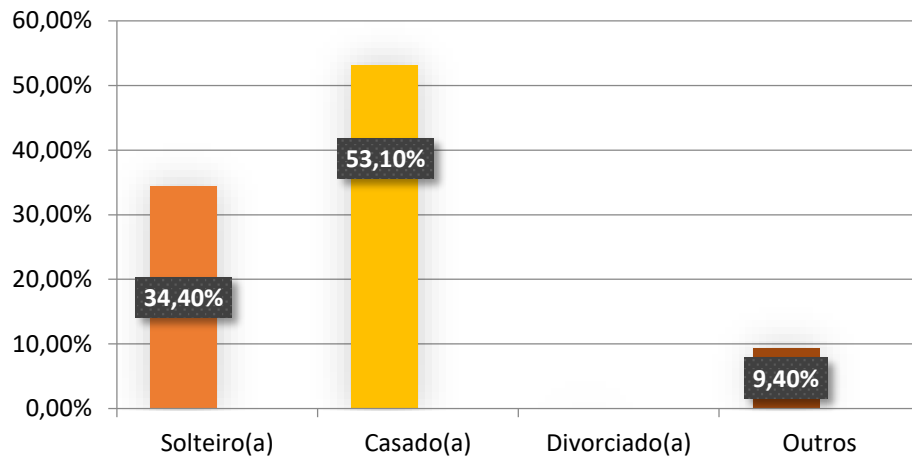
Fonte: Elaborado pelo autor (2022)

Quantos filhos?



Fonte: Elaborado pelo autor (2022)

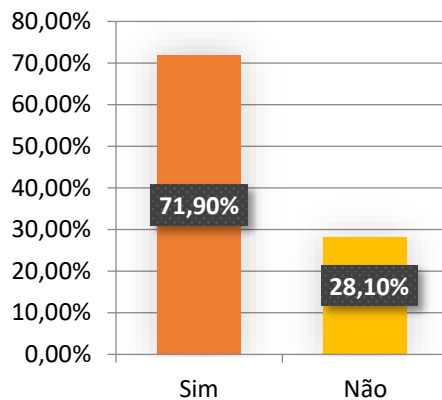
4. Gráfico – Estado Civil



Fonte: Elaborado pelo autor (2022)

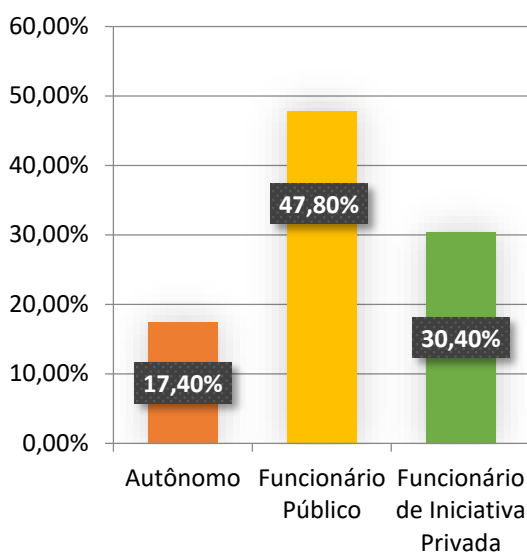
5. Gráficos – Atividade Profissional

Exerce atividade remunerada?



Fonte: Elaborado pelo autor (2022)

Qual atividade remunerada?



Fonte: Elaborado pelo autor (2022)

Curiosamente, certas considerações surgem em um panorama com todas estas informações coletadas. De maneira lógica e racional poderia haver ligações que fundamentassem os entendimentos dos participantes sobre suas vidas; por exemplo, seria presumidamente coeso pensar que indivíduos acompanhados por famílias estruturadas, empregos na condição de subordinados e equitativamente autônomos, possuem compromissos, preocupações, maior demanda financeira que podem influenciar diretamente na quantidade e qualidade do tempo para cuidar tanto da saúde física, bem como da mental.

Tombolato (2005) legitima principalmente sobre a questão do universitário que necessita conciliar os estudos com uma forma de obtenção de renda.

A agitação do dia-a-dia, o cansaço acumulativo devido ao trabalho e aos estudos desencadeia irritabilidade, excitabilidade e alteração significativa na qualidade do sono dos trabalhadores provocando o cansaço crônico e, conseqüentemente, alteração no equilíbrio emocional dos mesmos. Por outro lado, para o jovem, o trabalho, além de ser uma complementação no orçamento familiar, adquire o significado de liberdade. Junto aos resultados desta investigação citada, os autores desenvolveram uma reflexão destacando que é interessante notar que isso acontece não só na faculdade pesquisada, mas em todas faculdades do Brasil (TOMBOLATO, p. 35, 2005).

Outro ponto essencial evidenciado por Tombolato (2005):

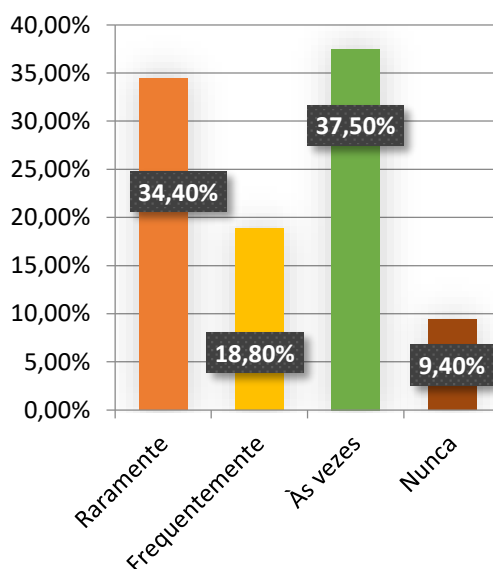
A rotina laboral destes universitários, geralmente composta por uma carga horária de oito horas diárias usualmente está associada. Não existe um atendimento específico para estes jovens, que precisam dedicar oito horas diárias realizando suas atividades laborais, recebendo menos por sua mão-de-obra especializada, e, ainda, precisando dedicar-se às atividades acadêmicas, geralmente noturnas, das 19hs às 22:40hs, de segunda a sexta-feira. Isso sem ressaltar a dificuldade nos dias de provas, quando as empresas não os dispensam para poderem estudar. Quando o fazem, geralmente têm de repor estas horas nos finais de semana, aumentando a carga de trabalho (TOMBOLATO, p. 35, 2005).

Expõe-se aqui um cenário caracterizado por um sistema que falha em apoiar esse indivíduo que decide investir igualmente em seu emprego e estudo, ou tenta ao menos. Conforme os resultados demonstram, a maioria dos participantes do estudo exercem alguma atividade remunerada em evidência cargos em órgãos públicos ou iniciativa privada, em combinação com seus compromissos acadêmicos, podendo servir de exemplo para o que é ilustrado na citação acima.

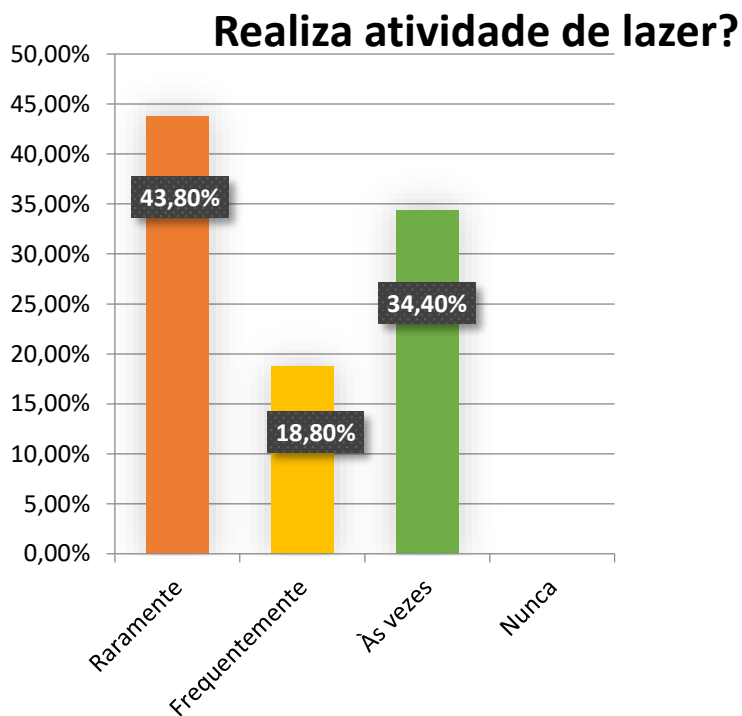
De mesmo modo que cumprir os horários laborais e as atividades estudantis requerem máximo esforço e planejamento para minimizar as chances de fracasso, curiosamente em grande parte dos estudos disponíveis na literatura os estudantes encontram motivações para se manterem firmes nesses propósitos.

6. Gráficos – Condições de saúde e qualidade de vida

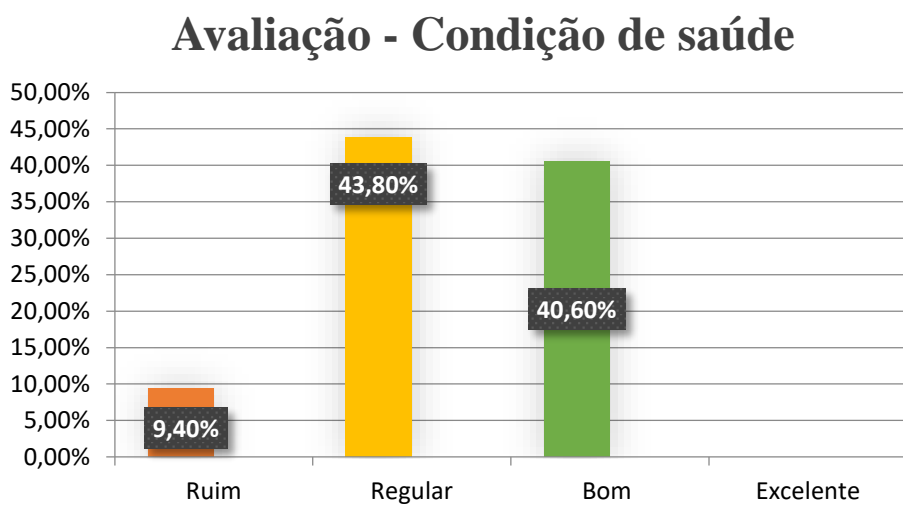
Frequência de atividade física



Fonte: Elaborado pelo autor (2022)

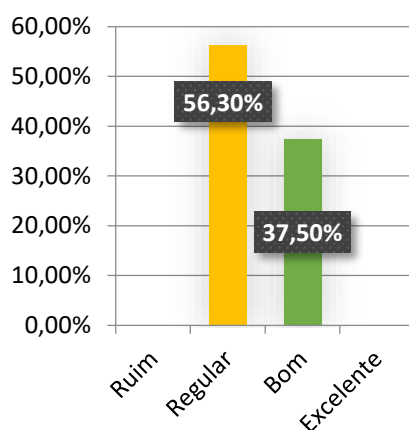


Fonte: Elaborado pelo autor (2022)



Fonte: Elaborado pelo autor (2022)

Avaliação - Qualidade de vida



Fonte: Elaborado pelo autor (2022)

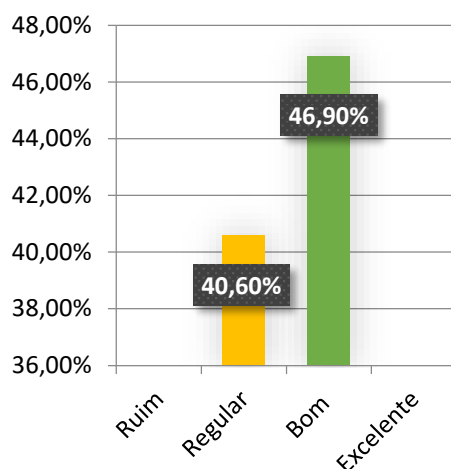
Relativa à percepção dos estudantes sobre sua atual vivência, os dados demonstram que tanto atividades físicas quanto atividades de lazer se fazem pouco ou quase nada presentes nas vidas dessas pessoas. Por conseguinte, de modo geral acreditam dispor de uma condição de saúde regular, igualmente classificando assuntos tais quais qualidade de vida de forma boa ou regular.

Se faz interessante e essencial a construção de um panorama contextual que ajude a compreender as nuances sociais enraizadas em relação a questão de qualidade de vida, principalmente em ambiente acadêmico. Fatores como ansiedade, estresse, excesso de atribuições e responsabilidades sempre marcaram os estudos relacionados à temática. Neste momento preliminar é de grande valia manter em mente a maneira que as vivências são afetadas por esses elementos.

Os resultados a princípio sugerem tais comportamentos associados; a idealização de uma rotina atribulada e exaustiva na forma de contemplar o status de reconhecimento ou realização financeira, mas ao mesmo tempo acarretando em algum tipo de insatisfação e acomodamento nos parâmetros de sua existência

Torna-se evidente que esses estudantes procuram buscar um tipo de compensação que justifique tamanho esforço, a necessidade de uma renda seja para auxiliar nos custos familiares ou custear sua própria liberdade, independente da manifestação física atrelada à ela (uma moradia, roupas, automóvel, etc.) passa a ter um significado que ampare essas escolhas e os sacrifícios previamente realizados. A manutenção de uma tripla jornada, o cansaço físico e mental, o desajuste emocional e até mesmo uma possível instabilidade em questões psicológicas começam a valer a pena mediante estas conquistas mencionadas anteriormente.

7. Gráfico – Avaliação Desempenho Acadêmico



Fonte: Elaborado pelo autor (2022)

De modo progressivo, a experiência universitária é recheada de pressões e gatilhos para condições agravantes de estresse em todos os momentos de sua execução, seja no início ou no final desta jornada. O período letivo contempla preocupações que possam até mesmo exceder esse espaço de tempo; a mudança de rotina, o esforço em absorver e compreender conteúdos, o nervosismo referente a entrega de um trabalho ou realização de uma prova, a tensão em saber se conseguirá boas notas e sentir de fato um desenvolvimento em seu desempenho... todas essas questões perpassam a mente estudantil em pelo menos algum momento, e lidar com tudo isso não se torna tarefa fácil (MONARDO & PEDON, 2005; MARCHINI *et al.*, 2019).

Furlani (1997) apresentava considerações interessantes acerca da motivação destes alunos em continuar na jornada tripla apesar de cansativa.

Os resultados mostraram que a participação na vida econômica da família interfere nos projetos de futuro dos estudantes e que estes projetos sofrem também interferência das razões e motivações que os impulsionam à universidade. Os alunos atribuem múltiplos sentidos à trajetória escolar e profissional, relacionadas às suas vivências como estudantes, trabalhadores e cidadãos. Alguns destes sentidos são: conquista de um espaço e nível social melhor, desenvolvimento pessoal, ter uma visão mais crítica da realidade, participar melhor das decisões da comunidade, definir com mais autonomia o seu trabalho (FURLANI, 1997).

Diante do conteúdo descrito percebe-se mais claramente sobre o fator de compensação para que esses sacrifícios se tornem toleráveis, a oportunidade de ascender financeiramente e conseqüentemente socialmente, promover uma conquista de maiores

investimentos seja em si mesmo, familiares ou pessoas de seu convívio possibilitam a criação de uma maior resistência à adversidades.

Algumas pesquisas demonstraram que estas percepções alusivas a este tipo de recompensa pelos esforços cometidos também se relaciona diretamente com suas crenças presentes tanto sobre uma auto avaliação quanto ao modo que compreendem o contexto social que estão inseridos. Seus fatores culturais, as próprias experiências que coletam ao longo dos anos, o nível de satisfação com suas próprias conquistas, tudo isso influencia no modo que percebem sua qualidade de vida e seu contentamento sobre aspectos de suas existências (TOMBOLATO, 2005). Nos resultados desta produção acadêmica por exemplo, maior parte dos voluntários classificaram suas condições de saúde, desempenho acadêmico e qualidade de vida como regular ou mediano, mesmo que outros fatores como a ausência de atividades física e de lazer possam comprometer diretamente o gozo dos fatores previamente mencionados. Ou seja, mesmo que haja uma interferência clara em suas performances, o fato de ainda possuírem esforços para estudar e manterem uma remuneração mensal permite a chance de mascarar qualquer efeito colateral mais grave.

4. Considerações Finais

A interpretação da temática desta pesquisa viabilizou questionamentos pertinentes a respeito da qualidade de vida de estudantes universitários e principalmente sobre a contextualização escolhida, o público presente no curso de Gestão Pública no IFMT em Barra do Garças – MT. Conforme a pesquisa foi se apresentado e discorrendo os fatos ao longo da escrita, a ordem dos tópicos possibilitou um maior entendimento de antemão sobre os componentes principais para a análise deste tema; ou seja, os estudantes, as condições sociais que estão inseridos, além da composição de quesitos como perfil sociocultural e outros fatores questionados no estudo.

Quando começa-se a traçar um conhecimento sobre qualidade de vida, a percepção de algo amplo e essencial se estrutura. Investigar os níveis de qualidade de vida, olhar mais profundamente para a vida destes estudantes permite entender não somente sobre a existência deles mas conceber o funcionamento de todo esquema social; de um sistema que dificilmente é justo mas ainda assim coloca barreiras para boa parte dos indivíduos.

Tendo esta perspectiva em mente pudemos assimilar de modo mais coeso os dados fornecidos. Todos os dados refletem realidades que devem ser consideradas, a condição de que majoritariamente os participantes são casados, possuem filhos e mais de um, tem como

compromisso além de seus familiares também o exercício de uma função remunerada, onde ocupam a posição padrão; ou seja, um funcionário incumbido de responsabilidades, acatar ordens e predominantemente com uma remuneração não satisfatória para sua jornada de trabalho.

Neste sentido, fica mais evidente o peso que já sobrecarrega essa pessoa; contribuir com o sustento de um lar e todas as necessidades de prover para uma família, a demanda emocional de estar verdadeiramente presente e investir tempo nas relações, o cuidado com a própria saúde seja física ou mental, além da manutenção do próprio lazer. Esse cenário todo somado às responsabilidades e compromissos provenientes de um ingresso no ensino superior, permite uma visão quase caótica da conjuntura aplicada. Torna-se compreensível o papel que este acadêmico passa a ocupar, com uma rotina cada vez mais atribulada, tendo que priorizar certas áreas, pressões emocionais e manifestações físicas gradativas correspondendo ao nível de preocupação que é configurado.

A vivência deste estudante passa a ser marcada por momentos de angústia, ansiedade, coexistindo com eventuais mudanças e desenvolvimentos, podendo ocasionar sentimentos como: frustração, medo, preocupação. Além da criação de válvulas de escape, já mencionadas anteriormente, seja encontrando consolo nos níveis de conquista ou compreensão da recompensa que aparecerá posteriormente às dificuldades encontradas.

Diante do exposto, permanece notória a necessidade da contínua investigação sobre o tema. A pesquisa em si não tem como principal objetivo implicar soluções ou responder todos os questionamentos presentes relativos à situação dos estudantes que fazer tripla jornada. O fomento ao estudo possui primordialmente a intenção de ilustrar a observação realizada, acrescentar com novas nuances do conhecimento referido e impulsionar o desejo por novas contribuições. Espera-se que esta produção científica sirva como base para estudos futuros, servindo de alimento para os próximos pesquisadores com a mesma fome de saber.

Enquanto gestor, minha sugestão para uma possível melhoria seria a criação de uma sala exclusiva para os alunos do período noturno terem acesso ao psicólogo, a possibilidade de uma brinquedoteca para proporcionar atividades para as crianças junto com um profissional, assim os pais conseguiriam estudar com mais tranquilidade.

5. Agradecimentos

Em primeiro lugar, agradecer a Deus pela minha vida, e por me permitir ultrapassar todos os obstáculos encontrados ao longo da realização deste trabalho.

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso – IFMT Campus Barra do Garças Curso Superior de Tecnologia em Gestão Pública
Trabalho de Conclusão de Curso defendido em 07 de dezembro de 2022.

A minha esposa Tânia que me incentivou e me deu forças desde o começo para fazer este curso e sempre me apoio para realizar este sonho, meus filhos Henrique e Alice pela compreensão e carinho.

A minha querida professora e orientadora Ma. Patrícia Dias de Moraes, por te aceitado a orientação que conduziu o trabalho com paciência e dedicação, sempre disponível a compartilhar todo o seu vasto conhecimento. Todos os professores desta instituição que de certa forma contribuíram para formação do curso.

Aos meus colegas de turma, por compartilharem comigo tantos momentos de descobertas e aprendizado e por todo o companheirismo ao longo deste percurso.

6. Referências Bibliografias

ADRIANO, Jaime Rabelo; Werneck, Gustavo Azeredo Furquim; Santos, Max André dos; Souza, Rita de Cássia. A construção de cidades saudáveis: uma estratégia viável para a melhoria da qualidade de vida? *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 5, p. 53-62, 2000.

CUNHA, Simone Miguez; CARRILHO, Denise Madruga. O processo de adaptação ao ensino superior e o rendimento acadêmico. *Psicologia escolar e educacional*, v. 9, p. 215-224, 2005.

FERREIRA, Pedro Lopes; SANTANA, Paula. Percepção de estado de saúde e de qualidade de vida da população activa: contributo para a definição de normas portuguesas. Revista portuguesa de saúde pública, n. 2, p. 15-30, 2003.

FURLANI, Lucia Maria Teixeira. A claridade da noite: os alunos do ensino particular noturno. Tese de Doutoramento. Tese (Doutoramento em Psicologia da Educação) – Faculdade de Educação, Pontifícia Universidade Católica, São Paulo, v. 2, 1997.

GIL, Antônio Carlos. Métodos e técnicas de pesquisa social. 6. ed. Editora Atlas SA, 2008.

GORDIA, Alex Pinheiro; Quadros, Teresa Maria Bianchini de; Oliveira, Monalyza Tayane Carvalho de; Campos, Wagner de. Qualidade de vida: contexto histórico, definição, avaliação e fatores associados. Revista brasileira de qualidade de vida, v. 3, n. 1, 2011.

GORDIA, Alex Pinheiro; Quadros, Teresa Maria Bianchini de; Silva, Rosane Carla; Campos, Wagner de. Variáveis comportamentais e sociodemográficas estão associadas ao domínio psicológico da qualidade de vida de adolescentes. Revista Paulista de Pediatria, v. 28, p. 29-35, 2010.

JUNIOR, Sá; DE MIRANDA, Luis Salvador. Desconstruindo a definição de saúde. Jornal do Conselho Federal de Medicina (CFM), p. 15-16, 2004.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. Fundamentos da metodologia científica. In: Fundamentos da metodologia científica, p. 320-320, 2010.

MARCHINI, Daniela Maria Feltrin; Cardoso, Rogério; Oswaldo, Yeda; Pires, Sílvia Roberto Ignácio. Análise de estresse e qualidade de vida em alunos universitários. Revista de Administração Unimep, v. 17, n. 3, p. 141-164, 2019.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; HARTZ, Zulmira Maria de Araújo; BUSS, Paulo Marchiori. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. Ciência & saúde coletiva, v. 5, p. 7-18, 2000.

MONDARDO, Anelise Hauschild; PEDON, Elisangela Aparecida. Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários. Revista de Ciências Humanas, v. 6, n. 6, p. 159-180, 2005.

TOMBOLATO, Maria Claudia Roberta. Qualidade de vida e sintomas psicopatológicos do estudante universitário trabalhador, 2005.

Apêndice A

Questionário

1- Qual sua idade?

- a) 18 a 25
- b) 26 a 30
- c) 30 a 40
- d) Acima de 40

2- Qual sexo?

- a) Masculino
- b) Feminino

3- Tem filhos?

- a) Sim
- b) Não

3.1- Se sim quantos?

- a) 1 a 2
- b) 3 a 4
- c) 5 a 6

4- Qual o estado civil?

- a) Solteiro (a)
- b) Casado (a)
- c) Divorciado (a)
- d) Outros

5- Você exerce alguma atividade remunerada?

- a) Sim
- b) Não

5.1- Se sim. Qual a sua atividade?

- a) Autônomo
- b) Funcionário Público
- c) Funcionário de iniciativa privada
- d) Aposentado
- e) Outros

6- Com que frequência você realiza atividade física?

- a) Raramente
- b) Frequentemente
- c) As vezes
- d) Nunca

7- Considerando sua rotina de estudo, trabalho, família, você consegue realizar atividade de lazer?

- a) Raramente
- b) Frequentemente
- c) As vezes
- d) Nunca

8- Como você avalia sua condição de saúde?

- a) Ruim
- b) Regular
- c) Bom
- d) Excelente

9- Como você avalia a sua qualidade de vida em relação faculdade, trabalho e família?

- a) Ruim
- b) Regular
- c) Bom
- d) Excelente

10- Como você avalia seu desempenho acadêmico?

- a) Ruim
- b) Regular
- c) Bom
- d) Excelente