

# ANÁLISE DA RELAÇÃO EXISTENTE ENTRE A QUALIDADE DE VIDA DE ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DO INTERIOR DO CEARÁ COM A QUALIDADE DO SONO

Miguel Vicente Ucó<sup>1</sup>  
Jairo Domingos de Morais<sup>2</sup>

## RESUMO

Os efeitos da pandemia ocasionada pelo covid-19 abalaram as pessoas no mundo de forma trágica, alcançando todas as áreas da vida humana, bem como o ensino superior brasileiro. A maioria das Universidades Públicas tiveram suas aulas suspensas, devido ao quantitativo de pessoas infectadas atrelado à insegurança e outros fatores inerentes ao vírus. O trabalho teve como objetivo avaliar a correlação existente entre o impacto da pandemia na qualidade de vida de estudantes do ensino superior e autopercepção do sono dos discentes de uma universidade pública do interior do Ceará. O estudo caracteriza-se como pesquisa analítica descritivo com abordagem quantitativa realizado com discentes de todos os cursos de graduação presencial da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-brasileira (UNILAB) localizados nos campi do Ceará. Os dados foram coletados no período de fevereiro a março de 2022. Para a determinação do quantitativo por curso, tomou-se como base aos alunos por curso em relação à população total e foi obtido um número de 350, entretanto desse quantitativo apenas 169 compuseram a amostra final da pesquisa após confirmação dos critérios de inclusão e exclusão. A coleta e análise dos dados aconteceram de forma on-line, utilizando um instrumento construído e organizado no Google Forms, considerando as medidas de contenção da pandemia e o ensino remoto. Aplicou-se estatística para análise da Qualidade de vida dos estudantes do ensino superior da UNILAB, utilizou-se o Medical Outcomes Study 36 itens (SF-36) e é composto por 36 questões divididas em oito domínios. Por fim, com o intuito de avaliar o sono dos estudantes, foi utilizado o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI). Os aspectos éticos foram respeitados e a pesquisa apresenta anuência do Comitê de Ética. Após análise, observa-se que os resultados indicam que a maioria dos estudantes relatou ter uma qualidade de sono percebida como ruim 53,8% (n = 91) e uma autopercepção do sono também ruim 5,3% (n = 9). Os domínios “limitações por aspectos físicos e vitalidade” revelaram resultados menos satisfatórios em relação aos demais. O domínio de limitações por aspectos emocionais registrou uma média de 29,38, apontando para possíveis desafios emocionais que os estudantes podem estar enfrentando. Similarmente, o domínio de limitações por aspectos físicos obteve uma média de 40,82. Nota-se que o distanciamento social ocasionado por pandemia de covid-19 interferiu na qualidade de vida (QV) dos estudantes e na autopercepção de sono. Desse modo, é importante que as instituições de ensino superior busquem entender esses desafios enfrentados pelos estudantes, fazendo-se a implementação novas estratégias de sensibilizar a comunidade acadêmica a praticar as atividades físicas, melhorias de estilo de vida para prevenção e promoção da saúde dos universitários. Isso pode incluir serviços de aconselhamento psicológico, grupos de apoio, programas de educação sobre saúde mental e estratégias para promover o bem-estar geral dos alunos.

**Palavras-chave:** Qualidade de vida; Pandemia por covid-19; Sono

## **ABSTRACT**

**The effects of the pandemic caused by covid-19 have tragically shaken people around the world, reaching all areas of human life, as well as Brazilian higher education. Most Public Universities had their classes suspended, due to the number of infected people linked to insecurity and other factors inherent to the virus. The aim of the study was to evaluate the correlation between the quality of life of higher education students at a public university in the interior of Ceará and the quality and self-perception of sleep. The study is characterized as a quantitative analytical with a descriptive analytical research with quantitative approach carried out with students from all face-to-face undergraduate courses at the University of International Integration of Afro-Brazilian Lusofonia (UNILAB) located on the campuses of Ceará. The data was collected from February to March 2022 to determine the quantity per course, taking as a basis the representative number of students per course in relation to the total population and a number of 350 was obtained, however of this quantity only 169 comprised the final research sample after confirming the inclusion and exclusion criteria. Data collection and analysis took place online, using an instrument built and organized in Google Forms, considering pandemic containment measures and remote teaching. Statistics were applied to analyze the Quality of Life of higher education students at UNILAB, using the Medical Outcomes Study 36 items (SF-36) and consisting of 36 questions divided into eight domains. Finally, to evaluate students' sleep, the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) was used. Ethical aspects were respected, and the research was approved by the Ethics Committee. After analysis, it is observed that the results indicate that most students reported having a quality of sleep perceived as poor 53.8% (n = 91) and a self-perception of sleep also poor 5.3% (n = 9). Only 5.3% of students considered their sleep quality to be good. A smaller portion of students (8.2%) reported their own sleep as very good. After analysis, it is observed that the results indicate that the majority of students reported having a quality of sleep perceived as poor 53.8% (n = 91) and a self-perception of sleep also poor 5.3% (n = 9). The domains “limitations due to physical aspects and vitality” revealed less satisfactory results in relation to the others. The domain of limitations due to emotional aspects registered an average of 29.38, pointing to possible emotional challenges that students may be facing. Similarly, the domain of limitations due to physical aspects obtained an average of 40.82. It is noted that social distancing caused by the Covid-19 pandemic interfered with students' quality of life (QoL) and self-perception of sleep. Therefore, it is of utmost importance that higher education institutions recognize these challenges faced by students, implementing new strategies to sensitize the academic community to practice physical activities, lifestyle improvements for prevention and health promotion of students. College students. This may include psychological counseling services, support groups, mental health education programs, and strategies to promote students' overall well-being.**

**Keywords: Quality of life; Covid-19 pandemic; Sleep**

## 1. INTRODUÇÃO

Os efeitos da pandemia ocasionada pelo COVID-19 abalaram as pessoas no mundo de forma trágica, alcançando todas as áreas da vida humana, bem como o ensino superior brasileiro. A maioria das Universidades Públicas tiveram suas aulas suspensas, devido ao quantitativo de pessoas infectadas atrelado a insegurança e outros fatores inerentes ao vírus (GUSSO et al., 2020).

Deste modo, muitas universidades adaptaram suas aulas presenciais para a modalidade a distância na busca da não suspensão das aulas, adequando-se assim às ferramentas de ensinamentos utilizadas para ensino virtual no cenário pandêmico. Esses fatores afetam diretamente a qualidade de vida dos discentes do ensino superior de universidade pública, que tiveram dificuldades em organizar suas rotinas e manter o equilíbrio mental e emocional (ARCHER et al., 2020).

Para lidar com essas questões, a universidade fornece aos alunos suporte emocional e psicológico, além de incentivar a prática de atividades físicas e o acompanhamento regular da saúde mental. Entretanto, além de enfrentar os desafios e manter a qualidade de vida durante a pandemia, os alunos devem buscar apoio e seguir as recomendações de cuidados também inerentes à qualidade do sono. Não obstante, a insatisfação de sono pode levar ao aumento do estresse, ansiedade e depressão, o que pode afetar desgaste físico e mental, provocando o desequilíbrio no desempenho acadêmico e a tomada de decisões (RANGEL e SANTOS, 2022).

Segundo Ramos (2022), no contexto dos universitários estão disponíveis uma variedade de atividades com o intuito de aprimorar o sono e a qualidade de vida. Essas iniciativas são centradas em grupos de estudos e oficinas psicoeducativas, visando fornecer abordagens práticas para lidar com as questões do sono. Adicionalmente, a universidade está promovendo a adoção de práticas que favorecem a recuperação, incluindo a criação de ambientes propícios para o descanso. É fundamental que os alunos reconheçam suas necessidades físicas individuais e procurem estratégias para ampliar a duração do sono, mantendo uma rotina diária que seja equilibrada e responsável, contribuindo assim para uma melhoria na qualidade de vida. Vale destacar que existe outra dimensão a ser considerada, relacionada às desigualdades vivenciadas pelos estudantes.

Consoante a Organização Mundial da Saúde (OMS) a qualidade de vida (QV) é “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e

preocupações” (AMADEU, 2023. P. 541). A QV envolve os aspectos subjetivos e objetivos: os aspectos subjetivos se caracterizam sobre o bem-estar espiritual, físico, mental, psicológico e emocional, além de relacionamentos sociais, como família e amigos e, também, saúde, educação, habitação, saneamento básico e outras circunstâncias da vida. Já os aspectos objetivos, sua medição era relativamente fácil, sendo feita através da determinação do Índice de Desenvolvimento Humano (IDH).

Nesse contexto, é essencial que as instituições de ensino continuem a implementar estratégias eficazes para promover o bem-estar holístico dos alunos, incluindo medidas que visem melhorar a higiene do sono, oferecer apoio psicológico e incentivar práticas saudáveis que contribuam para um sono adequado e reparador. A atenção dedicada a essa questão não apenas pode mitigar os efeitos adversos do estresse e da pressão sobre os alunos, mas também pode influenciar positivamente sua capacidade de enfrentar desafios acadêmicos e tomar decisões informadas.

Diante do exposto, o objetivo do estudo consiste em avaliar a correlação existente entre o impacto da pandemia na qualidade de vida de estudantes do ensino superior e autopercepção do sono dos discentes de uma universidade pública do interior do Ceará, a fim de subsidiar medidas de intervenção, dada a relevância de medidas de enfrentamento e estratégias de cuidado integral dos estudantes.

## **2. METODOLOGIA**

Trata-se de uma pesquisa analítica descritivo com quantitativa realizadas coletados no período de fevereiro a março de 2022 com discentes de todos os cursos de graduação presencial da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-brasileira (UNILAB) localizados nos campi do Ceará.

Para a execução da pesquisa, tornaram-se como critérios de inclusão, estudantes da instituição com matrícula ativa, além de possuírem idade superior ou igual a 18 anos. Foram excluídos os alunos que responderam menos de 80% dos requisitos contidos nos questionários, os que estavam de férias por motivos de licença ou atestado médico no período de coleta da pesquisa.

O quantitativo de discentes foi estabelecido mediante cálculo amostral de população finita, tomando como nível de confiança 95% e 5% de erro amostral, aplicando ainda a técnica de amostragem estratificada que envolve dividir a população em subgrupos ou estratos com características semelhantes e, em seguida, realizar um processo de amostragem dentro de cada estrato. Isso é feito para garantir que cada estrato

seja representado na amostra final para elevar o nível de confiabilidade do estudo. Para a determinação do quantitativo por curso, tomou-se como base a representativa de alunos por curso em relação à população total e foi obtido um número de 350, entretanto desse quantitativo apenas 169 compuseram a amostra final da pesquisa após confirmação dos critérios de inclusão e exclusão.

Os estudantes foram notificados individualmente via e-mails cadastrados no Sistema Integrado de Gestão de Atividades Acadêmicas (SIGAA) da UNILAB. A coleta dos dados aconteceu de forma on-line, utilizando um instrumento construído e organizado no *Google Forms*, considerando as medidas de contenção da pandemia e o ensino remoto.

Vale destacar que o estudo seguiu as diretrizes e as normas regulamentadoras para pesquisas que envolvem seres humanos estabelecidas na resolução 466 de 2012 do Conselho Nacional de Saúde, e somente iniciou a coleta de dados após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da UNILAB, sob o parecer 5.148.754 e Certificado de Apresentação de Apreciação Ética 53128521.6.0000.5576.

Deste modo, para análise da Qualidade de vida dos estudantes do ensino superior da UNILAB utilizou-se o *Medical Outcomes Study 36 itens* (SF-36) que foi validado para o Brasil por Ciconelli et al. (1999) e é composto por 36 questões divididas em oito domínios (capacidade funcional, aspecto físico, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspecto emocional e saúde mental) que consideram os eventos ocorridos nas últimas quatro semanas.

Para cada domínio, os escores foram padronizados mediante as orientações do Manual do SF-36 e transformados em uma escala de 0 a 100, onde mais próximos de 0 representa a pior qualidade de vida e já os escores próximos de 100 representam a melhor qualidade de vida em cada domínio.

Por fim, com o intuito de avaliar o sono dos estudantes, foi utilizado o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), instrumento desenvolvido por Buysse et al. (1989) e traduzido para o português por Konrad (2005). A ferramenta é autoaplicável e pede que o indivíduo avalie o seu último mês de sono. O questionário é formado por 19 perguntas respondidas individualmente e 5 por algum companheiro de quarto. As primeiras 19 questões são divididas em 7 categorias, a saber: qualidade subjetiva do sono, latência do sono, duração do sono, eficiência habitual do sono, distúrbios do sono, uso de medicação para dormir e disfunção diurna. Cada categoria é pontuada de 0 a 3 e no final integra uma global que varia de 0 a 21, classificando a qualidade do sono como boa (escore entre 0 e 4), ruim (escores entre 5 e 10) e presença de distúrbios de sono (escores

acima de 10). Na classificação em má qualidade do sono aqueles com escores maiores que 5 e aqueles com boa qualidade de sono, com escores abaixo de 5.

Em seguida, os dados da pesquisa foram armazenados no software Microsoft Excel® e, para análise dos dados, utilizou-se o pacote estatístico IBM -SPSS 22.0. A análise descritiva foi realizada por meio do cálculo das frequências absolutas e relativas das variáveis, além das medidas de tendência central e dispersão. As análises análise de correlação entre as variáveis do estudo foi utilizado o teste de correlação de Spearman.

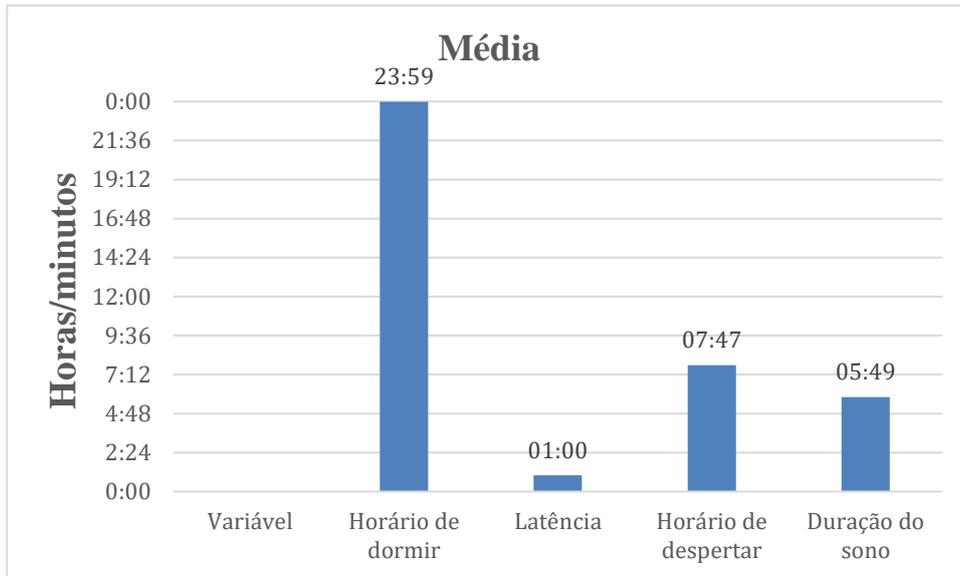
Os dados sociodemográficos coletados incluíram questões sobre: idade, sexo, situação conjugal, nacionalidade, cor/raça, religião, situação familiar, número de filhos, ocupação, recebimento de auxílio financeiro, tabagismo.

### **3. RESULTADOS**

O presente estudo envolveu uma amostra inicial de 350 estudantes, no entanto, somente 169 desses participantes foram incluídos na amostra final da pesquisa devido a critérios específicos de seleção. Em relação às habilitações acadêmicas, todos os participantes da amostra possuem níveis de escolaridade acima do ensino médio, sendo representativos dos alunos com matrícula ativa na UNILAB.

Os dados obtidos nas quatro variáveis revelam o comportamento de sono dos discentes. Em média, os estudantes relatam adormecer por volta das 23h:59min. Surpreendentemente, observa-se que eles levam mais de 60 minutos para atingir a latência do sono, o momento crucial em que fecham os olhos para iniciar o descanso. O despertar ocorre, em média, às 7h: 47min da manhã. Esses resultados indicam que, coletivamente, os universitários estão experimentando uma média de sono de 5h:49 min. Essa análise revela um potencial lacuna entre o horário de dormir e o tempo efetivo de sono.

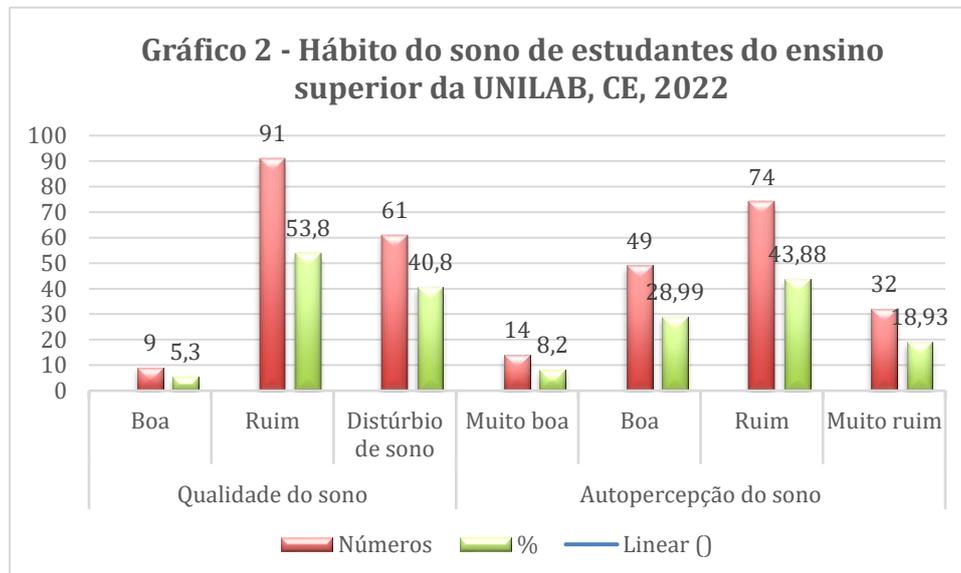
Gráfico 1 – Característica de sono de estudantes do ensino superior da UNILAB, CE, 2022



Fonte: Dados da pesquisa, 2022

Relativamente com o (gráfico 2) observa-se que os resultados indicam que a maioria dos estudantes relatou ter uma qualidade de sono percebida como ruim 53,8% (n = 91) e uma autopercepção do sono também ruim 5,3% (n = 9). Apenas 5,3% dos discentes consideraram sua qualidade de sono como boa. Uma parcela menor de estudantes (8,2%) relatou qualidade do sono como muito boa.

Gráfico 2 - Hábito do sono de estudantes do ensino superior da UNILAB, CE, 2022



Fonte: Dados da pesquisa, 2022

Ao analisarmos a qualidade de vida (QV) dos estudantes do ensino superior da UNILAB durante o período de pandemia, percebemos que há evidências pertinentes aos

diferentes domínios avaliados pelo SF-36. No que diz respeito à capacidade funcional, verificou-se uma média de escore de 72,15, indicando um nível considerável de funcionalidade entre os estudantes. Da mesma forma, o domínio de dor também apresentou uma média significativa, registrando escore de 61,69, o que sugere que, em média, enfrentam um nível moderado de dor.

Os domínios “limitações por aspectos físicos e vitalidade” revelaram resultados menos satisfatórios em relação aos demais. O domínio de limitações por aspectos emocionais registrou uma média de 29,38, apontando para possíveis desafios emocionais que os estudantes podem estar enfrentando. Similarmente, o domínio de limitações por aspectos físicos obteve uma média de 40,82, sugerindo a presença de limitações físicas que podem estar afetando a qualidade de vida dos alunos. Além disso, o domínio de vitalidade apresentou uma média de 41,65, indicando uma percepção relativamente baixa de vitalidade entre os estudantes.

Tabela 1: Média e desvio-padrão por domínio do SF-36

Domínios	Média	Desvio-padrão
Capacidade Funcional	72,15	27,63
Limitações por aspectos físicos	40,82	40,79
Dor	61,69	23,83
Estado Geral	52,27	22,22
Vitalidade	41,65	20,54
Aspectos sociais	53,67	27,54
Limitações por aspectos emocionais	29,38	29,27
Saúde Mental	50,63	24,21

Fonte: Dados da pesquisa, 2022.

A análise conduzida entre estudantes do ensino superior na região de Redenção, Ceará, considera diversos fatores, como a cooperação internacional da UNILAB, as condições socioeconômicas individuais, o currículo acadêmico e a vida cotidiana nas cidades do interior nordestino. Além disso, leva em conta o impacto da pandemia. Os resultados revelam uma correlação significativa entre a qualidade de vida, medida através dos domínios do SF-36, e a qualidade do sono dos estudantes. Essa correlação é negativa, indicando que à medida que a qualidade do sono melhora, os domínios da qualidade de vida tendem a apresentar melhorias e vice-versa.

A autopercepção do sono relatada pelos próprios estudantes também desempenha um papel importante. Aqueles que classificaram sua autopercepção do sono como ruim ou muito ruim mostraram correlações negativas com os domínios da qualidade de vida. Isso sugere que uma pior percepção do sono está associada a uma redução nos níveis de qualidade de vida. A tabela apresentada resume as correlações entre os diferentes domínios do SF-36 e tanto a qualidade do sono quanto a autopercepção do sono. Os valores das correlações indicam a força e a direção da relação entre essas variáveis, sendo que valores mais próximos de -1 denotam uma correlação mais forte.

. Especificamente, as correlações mais significativas emergem nos domínios de Vitalidade (-0,378\*\*) e Saúde Mental (-0,399\*\*). Ao examinarmos a dinâmica entre qualidade de vida, qualidade do sono e autopercepção entre universitários em Redenção-CE, observa-se um padrão. As amostras coletadas dos sete domínios do SF-36 revelam uma tendência de correlação negativa com a função sono. Esses resultados sugerem que estudantes que desfrutaram de uma melhor qualidade de sono e uma maior autoconsciência tendem a apresentar um funcionamento mais satisfatório e experienciam menos efeitos adversos em vários aspectos de sua saúde. Esses aspectos incluem a autopercepção, que se revela um fator crucial a ser considerado ao se buscar promover a qualidade de vida entre os universitários.

Tabela 2 – Correlação entre qualidade de vida com a qualidade e autopercepção do sono de estudantes do ensino superior. Redenção – CE, 2022.

Domínios	Qualidade do sono	Autopercepção do sono
Capacidade Funcional	- 0,190**	- 0,273**
Limitações por aspectos físicos	- 0,363**	- 0,231**
Dor	- 0,423**	- 0,302**
Estado Geral	- 0,219**	- 0,318**
Vitalidade	- 0,378**	- 0,419**
Aspectos sociais	- 0,432**	- 0,354**
Limitações por aspectos emocionais	- 0,228**	- 0,232**
Saúde Mental	- 0,399**	- 0,438**

\*Correlação significativa ao nível de 5%; \*\*Correlação significativa ao nível de 1% - Spearman

#### 4. DISCUSSÃO

O presente estudo visa examinar os dados coletados sobre a qualidade de vida, especialmente sua baixa qualidade, e suas prevalências em relação às características

sociodemográficas, associados aos seus comportamentos dos estudantes de uma universidade pública, localizada no interior do Ceará. Além disso, o estudo também aborda o desgaste físico e mental das mudanças significativamente associadas a pior qualidade de sono.

O sono é um estado fisiológico complexo e cíclico que desempenha um papel vital na manutenção da saúde física e mental dos seres humanos. Este processo dinâmico é essencial para uma série de funções biológicas e psicológicas, contribuindo significativamente para diversos aspectos do bem-estar humano (Carvalho et al., 2021)

A evidência da amostra dos estudantes apresentou uma média de horas dormidas por noite que é 5h:49min, sendo considerado muito inferior à comparação da média da pessoa adulta em geral. Segundo a (OMS, p.16, 2022),” adultos de 18 a 60 anos devem ter uma média de tempo de sono entre 7 a 8 horas de descanso por noite”. Contudo, deve-se lembrar que alguns indivíduos necessitam de mais horas de sono e outros requerem ainda mais.

A falta de sono pode explicar a maioria dos períodos de sonolência e dos distúrbios do sono, onde se destacam 40,8% (n = 61) apresentada pelos discentes avaliados. De acordo com outras pesquisas, como a de (MEDEIROS et al.; 2021) “a privação de sono pode prejudicar a atenção, afetar a memória e até levar a um humor depressivo”. Esse cenário preocupa, uma vez que, as evidências demonstram que a privação do sono tem correlação significativa com a diminuição do desempenho acadêmico.

Os estudos recentes de Carvalho. et al., (2023) que também trabalhou com amostra 173 discentes da Universidade Federal de Goiás sobre qualidade do sono em universitários no contexto da pandemia da covid-19 e observou os seguintes resultados de 103 discentes, entre eles 40,8% são masculinos e 59,2% femininas com o sono afetados durante a pandemia. Outro estudo realizado na Austrália, Stanton et al. (2020), durante a pandemia da COVID-19, encontraram em 40,7% dos voluntários uma mudança negativa na qualidade do sono.

Estudos recentes mostram que “insatisfação com sono são prevalentes e crescentes entre estudantes universitários com elevada demanda de estudos e atividades, geram grandes pressões psicológicas e alteração no padrão do ciclo sono vigília” (MACIEL, 2023, p.1188). Esses achados ressaltam a importância de abordar ativamente as preocupações relacionadas ao sono entre os estudantes, visto que o impacto negativo

na qualidade do sono pode ter consequências abrangentes para a saúde mental, emocional e acadêmica.

Por outro lado, a falta de interação social e muito tempo livre podem levar ao tédio e à estagnação, o que, por sua vez, pode afetar a variabilidade do sono dos acadêmicos. Além disso, muitos discentes estão sofrendo com a perda de familiares, amigos e conhecidos devido ao, COVID-19, medo de infecção e dificuldades financeiras devido à pandemia, afetando ainda mais o sono e a qualidade de vida. (COSTA, et al., 2022).

Nesse sentido, fatores como o ambiente domiciliar, condições de moradia e recursos tecnológicos podem impactar significativamente a capacidade dos alunos em participar de atividades e adotar práticas saudáveis. Essas disparidades requerem uma compreensão abrangente, uma vez que envolvem múltiplos aspectos da vida dos estudantes e dependem de uma complexa interação de fatores. Isso inclui não apenas a capacidade funcional, aspectos físicos, dor e estado geral de saúde, mas também a qualidade do sono, conforme apontado por Ramos et al. (2022).

Os resultados encontrados no presente estudo foram próximos aos de outros autores. Nascimento et al., (2022), avaliando 90 estudantes sobre qualidade de vida de estudantes do curso de educação física da universidade regional do cariri durante a pandemia da covid-19 no questionário de whoqol-bref, encontrou no domínio “capacidade funcional” uma média dos escores (86,38) e “dor”, foi com média de (76,32), sendo classificado como “muito bom” que obteve a maior percentagem em comparação aos demais domínios.

Já que Carvalho et al. (2021), utilizando o mesmo instrumento, encontraram escores semelhantes aos do presente estudo e obteve os domínios as médias mais inferiores no domínio “limitação por aspectos físicos” (48,9) e “limitação por aspectos emocionais” (43,4). As diferenças observadas podem ser atribuídas à diversidade ou heterogeneidade das pessoas analisadas, essa diversidade pode incluir fatores como idade, gênero, ou qualquer outra característica que varie entre os participantes do estudo.

Relativamente ao domínio “Limitação por Aspectos Emocionais” está abaixo da média de qualidade de vida esperada. Isso pode ocorrer devido a maior pressão social nos cuidados familiares, mudanças de rotinas onde estudantes assumiram novas funções devido à pandemia, gerando sobrecarga emocional. “Inúmeros aspectos podem contribuir para isso, como a preocupação com a situação financeira, medo de se contaminar,

contaminar amigos e familiares, provocando a expressão das emoções.” (Carvalho et al., 2022, p.110).

Considerando “Limitações por aspectos físicos” a prática de atividade física durante o lazer, FERREIRA et al. (2019), uma pesquisa revelou que, dos 21 participantes entrevistados, um terço foi identificado como sedentário, enquanto a maioria, representando 43%, foi classificada como irregularmente ativa, e os demais como ativos (24%). O American College of Sports Medicine (ACSM) preconiza pelo menos 150 minutos de atividade física de intensidade moderada por semana como medida para diminuir os fatores de risco relacionados a doenças cardiovasculares e aprimorar a qualidade de vida.

Desse modo, conjunto analisado, observou-se inconsistência nos níveis de prática de atividade física entre os indivíduos, indicando um padrão global de baixa atividade e sugerindo uma predisposição maior a desenvolver doenças cardiovasculares. É fundamental destacar a relevância da atividade física na redução dos riscos à saúde, uma vez que a maioria dos fatores de risco pode ser influenciada por mudanças no estilo de vida, visando diminuir ocorrências cardiovasculares e ampliar a expectativa de vida (FERREIRA et al., 2019).

De maneira geral, a principal limitação do estudo, decorrente da realização durante a pandemia com os estudantes da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (Unilab), foi a aplicação remota do questionário que aborda o desgaste físico e mental das mudanças significativamente associadas a pior qualidade de sono e qualidade de vida. Isso implica na obtenção de uma autopercepção por parte dos próprios discentes, o que pode induzir viés nos resultados. Ainda assim, este estudo abrangeu um número considerável de participantes (n=169) e permitiu compreender a experiência de vivenciadas sobre a agentes estressores, no período inicial da pandemia da Covid-19, podendo contribuir para o delineamento de estratégias de ação direcionadas para a promoção da saúde mental e prevenção em períodos posteriores da pandemia ou em contextos de crise semelhantes.

Contudo, os resultados do presente estudo devem ser interpretados tendo em consideração as limitações do mesmo. Dado o método de amostragem, os resultados deste estudo poderão não refletir a situação da população em geral dos universitários das outras universidades. A amostra revelou-se predominantemente dos estudantes da UNILAB, o que pode gerar um viés em relação às experiências e perspectivas específicas dessa instituição.

A presença significativa de estudantes brasileiros e de discentes internacionais dos países africanos de língua oficial portuguesa (PALOP) pode ser representativa da diversidade de universidades ou contextos culturais fora desse grupo. A concentração em estudantes de uma determinada região geográfica pode influenciar a aplicabilidade dos resultados a uma escala mais ampla, especialmente se existirem diferenças significativas entre os países.

## **5. CONCLUSÃO**

Nota-se que o distanciamento social ocasionado por pandemia de covid-19 interferiu na qualidade de vida (QV) dos estudantes e na autopercepção de sono. Os dados coletados e analisados sobre a pesquisa mostram que os alunos obtiveram baixa QV quando se relaciona com estudantes antes da pandemia. E isso é algo preocupante., não obstante as suas limitações, os resultados deste estudo alertam para a necessidade de melhor conhecer a experiência de stress dos alunos, pois, assumem valor de reforço para a justificação de medidas e políticas que visem a saúde mental.

Levando em consideração os resultados obtidos estatisticamente, a pandemia afetou a vida universitária nos mais diversos âmbitos, seja na qualidade de vida, autopercepção do sono e conseqüentemente nas atividades do dia a dia. Conduzindo para uma má qualidade de vida, proporciona-se insegurança, ansiedade e depressão, se faz necessário um olhar para a saúde dos discentes, posto que a qualidade de vida e do sono, contribui para um resultado positivo nas atividades.

Desse modo, é de dada importância que as instituições de ensino superior reconheçam esses desafios enfrentados pelos estudantes, fazendo-se a implementação novas estratégias de sensibilizar a comunidade acadêmica a praticar as atividades físicas, melhorias de estilo de vida para prevenção e promoção da saúde dos universitários. Isso pode incluir serviços de aconselhamento psicológico, grupos de apoio, programas de educação sobre saúde mental e estratégias para promover o bem-estar geral dos alunos.

## 6. REFERÊNCIAS

- ALVES, Elaine Jesus et al. Impactos da pandemia covid 19 na vida acadêmica dos estudantes do ensino a distância na universidade federal do tocantins. aturá - **revista pan-amazônica de comunicação**, [s. l.], v. 4, n. 2, p. 19–37, 2020. Doi: 10.20873/uft.2526-8031.2020v4n2p19. Disponível em: <https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/atura/article/view/9842>. Acesso em: 13 out. 2023.
- AMADEU, J. R.; JUSTI, M. M. Qualidade de vida de estudantes de graduação e pós-graduação em odontologia. **Archives of health investigation**, [s. l.], v. 6, n. 11, 2017. Doi: 10.21270/archi.v6i11.2275. Disponível em: <https://archhealthinvestigation.com.br/archi/article/view/2275>. Acesso em: 13 out. 2023.
- ARAÚJO, D. S. M. S. De.; ARAÚJO, C. G. S. De. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 6, n. 5, p. 194–203, out. 2000. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922000000500005>. Acesso em: 13 out. 2023.
- BUYSSE, DJ REYNOLDS et al. The pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. **psychiatryres**, 1989. p.193-213. Disponível em doi: [10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4). Acessado em 30 mar. 2022.
- CARVALHO, M. C. T. et al. The impact on quality of life on individuals after Covid-19: What has changed? **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 14, p. 219101421769, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i14.21769. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/21769>. Acesso em: 13 oct. 2023.
- COSTA, Lucas Lazzarotto Vasconcelos. Qualidade e duração do sono de estudantes universitários brasileiros durante a pandemia da covid-19. **Centro de Ciências Sociais e Humanas**.2022. Disponível em: <http://repositorio.ufsm.br/handle/1/23920>. Acesso em: 27/ 09/2023.
- FERREIRA, Marcos Tadeu Siervuli et al. Nível de atividade física e qualidade de vida dos servidores do cefet, MG. **Revista digital. buenos aires**, año 17, nº 178, março de 2019. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd178/nivel-de-atividade-fisica-e-qualidade-de-vida.htm>. Acesso em 03/10/2023.
- GUSSO, H. L. et al. Ensino superior em tempos de pandemia: diretrizes à gestão universitária. **Educação & Sociedade**, v. 41, p. e238957, 2020. maciel, f. v. et al. fatores associados à qualidade do sono de estudantes universitários. **ciência & saúde coletiva**, v. 28, n. 4, p. 1187–1198, abr. 2023.
- MAIA, B. R.; DIAS, P. C. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 37, p. e200067, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>. Acesso em: Acesso em: 11 out. 2023.
- MARTINS, J. M. S. et al. Estilo de vida e qualidade do sono de estudantes de medicina em uma universidade pública, durante a pandemia da COVID-19: um estudo transversal. **Revista de Medicina**, [S. l.], v. 101, n. 2, p. e-193941, 2022. DOI: 10.11606/issn.1679-9836.v101i2e-193941. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/193941>. Acesso em: 13 out. 2023.

MEDEIROS, G. J. M. et al. Qualidade do sono dos estudantes de medicina de uma faculdade do sul de minas gerais. **Revista brasileira de educação médica**, v. 45, n. 4, p. e220, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.4-20210183>. Acesso em: 08 out. 2023.

MOURA, I. H. De. et al. Qualidade de vida de estudantes de graduação em enfermagem. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 37, n. 2, p. e55291, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2016.02.55291>. Acesso em: 10 out. 2023.

NASCIMENTO, FABRÍCIO FRANKLIN DO et al. Qualidade de vida de estudantes do curso de educação física da universidade regional do cariri durante a pandemia da covid-19. Organizador lucio marques vieira souza. – **Ponta grossa - pr: atena**, 2022. p. 1 a 9. Disponível em <https://www.atenaeditora.com.br/catalogo/ebook/educacao-fisica-e-qualidade-de-vida-reflexoes-e-perspectivas>. Acesso em: 27/ 09/2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Diretrizes para atividade física e comportamento sedentário**: Num piscar de olhos. 2020. Disponível em <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336657/9789240015111-eng.pdf> Acesso em 27/julho/2023.

RAMOS, T. H. et al. O impacto da pandemia do novo coronavírus na qualidade de vida de estudantes de enfermagem. **Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro**, [S. l.], v. 10, 2020. DOI: 10.19175/recom.v10i0.4042. Disponível em: <http://seer.ufsj.edu.br/recom/article/view/4042>. Acesso em: 13 out. 2023.

SANTOS, Alessandro Pereira Dos; RANGEL, Fernanda Dias. Relação entre saúde física e emoções positivas na aprendizagem: Aspectos gerais e perspectivas para o cenário educacional. **Revista educação pública**, rio de janeiro, v. 23, nº 22, 13 de junho de 2023. Disponível em: <https://educacaopublica.cecierj.edu.br/artigos/23/22/relacao-entre-saude-fisica-e-emocoes-positivas-na-aprendizagem-aspectos-gerais-e-perspectivaspara-o-cenario-educacional>. Acesso em 27/julho/2023.o

SILVA, S. A. Da; MATOS, E. S. De. Influência da pandemia da covid-19 na qualidade de vida de estudantes universitários. **Revista psicologia e saúde**, [s. l.], v. 14, n. 4, p. 143–151, 2023. doi: 10.20435/pssa.v14i4.2069. Disponível em: <https://pssaucdb.emnuvens.com.br/pssa/article/view/2069>. Acesso em: 17 set. 2023.

## ANEXO 1

### Índice da qualidade do sono de Pittsburgh

As seguintes perguntas são relativas aos seus hábitos de sono **durante o último mês somente**. Suas respostas devem indicar a lembrança mais exata da maioria dos dias e noites do último mês. Por favor, responda a todas as perguntas.

Data:

1. Durante o último mês, quando você geralmente foi para a cama a noite?

hora usual de deitar:

2. Durante o último mês, quanto tempo (em minutos) você geralmente levou para dormir a noite?

número de minutos:

3. Durante o último mês, quando você geralmente levantou de manhã?

hora usual de levantar?

4. Durante o último mês, quantas horas de sono você teve por noite? (Esta pode ser diferente do número de horas que você ficou na cama)

Horas de sono por noite:

5. Durante o último mês, com que frequência você teve dificuldade para dormir porque você:

A) não conseguiu adormecer em até 30 minutos

1 = nenhuma no último mês      2 = menos de uma vez por semana

3 = uma ou duas vezes por semana      4 = três ou mais vezes na semana

B) acordou no meio da noite ou de manhã cedo

1 = nenhuma no último mês      2 = menos de uma vez por semana

3 = uma ou duas vezes por semana      4 = três ou mais vezes na semana

C) precisou levantar para ir ao banheiro

1 = nenhuma no último mês      2 = menos de uma vez por semana

3 = uma ou duas vezes por semana      4 = três ou mais vezes na semana

D) não conseguiu respirar confortavelmente

1 = nenhuma no último mês      2 = menos de uma vez por semana

3 = uma ou duas vezes por semana      4 = três ou mais vezes na semana

E) tossiu ou roncou forte

1 = nenhuma no último mês      2 = menos de uma vez por semana  
3 = uma ou duas vezes por semana 4 = três ou mais vezes na semana

F) sentiu muito frio

1 = nenhuma no último mês      2 = menos de uma vez por semana  
3 = uma ou duas vezes por semana 4 = três ou mais vezes na semana

G) sentiu muito calor

1 = nenhuma no último mês      2 = menos de uma vez por semana  
3 = uma ou duas vezes por semana 4 = três ou mais vezes na semana

H) teve sonhos ruins

1 = nenhuma no último mês      2 = menos de uma vez por semana  
3 = uma ou duas vezes por semana 4 = três ou mais vezes na semana

I) teve dor

1 = nenhuma no último mês      2 = menos de uma vez por semana  
3 = uma ou duas vezes por semana 4 = três ou mais vezes na semana

J) outras razões, por favor descreva: \_\_\_\_\_

1 = nenhuma no último mês      2 = menos de uma vez por semana 3  
= uma ou duas vezes por semana      4 = três ou mais vezes na semana

6. Durante o último mês como você classificaria a qualidade do seu sono de uma maneira geral:

Muito boa      Boa      Ruim      Muito ruim

7. Durante o último mês, com que frequência você tomou medicamento (prescrito ou por conta própria) para lhe ajudar

1 = nenhuma no último mês      2 = menos de uma vez por semana  
3 = uma ou duas vezes por semana 4 = três ou mais vezes na semana

8. No último mês, que frequência você teve dificuldade para ficar acordado enquanto dirigia, comia ou participava de uma atividade social (festa, reunião de amigos)

1 = nenhuma no último mês      2 = menos de uma vez por semana  
3 = uma ou duas vezes por semana 4 = três ou mais vezes na semana

9. Durante o último mês, quão problemático foi pra você manter o entusiasmo (ânimo) para fazer as coisas (suas atividades habituais)?

Nenhuma dificuldade      Um problema leve  
Um problema razoável      Um grande problema

10. Você tem um parceiro (a), esposo (a) ou colega de quarto?

- A) Não
- B) Parceiro ou colega, mas em outro quarto
- C) Parceiro no mesmo quarto, mas em outra cama
- D) Parceiro na mesma cama

Se você tem um parceiro ou colega de quarto pergunte a ele com que frequência, no último mês você apresentou:

- E) Ronco forte  
1 = nenhuma no último mês      2 = menos de uma vez por semana  
3 = uma ou duas vezes por semana 4 = três ou mais vezes na semana
- F) Longas paradas de respiração enquanto dormia  
1 = nenhuma no último mês      2 = menos de uma vez por semana  
3 = uma ou duas vezes por semana 4 = três ou mais vezes na semana
- G) contrações ou puxões de pernas enquanto dormia  
1 = nenhuma no último mês      2 = menos de uma vez por semana  
3 = uma ou duas vezes por semana 4 = três ou mais vezes na semana
- D) episódios de desorientação ou confusão durante o sono  
1 = nenhuma no último mês      2 = menos de uma vez por semana  
3 = uma ou duas vezes por semana 4 = três ou mais vezes na semana
- E) Outras alterações (inquietações) enquanto você dorme, por favor  
descreva: \_\_\_\_\_  
1 = nenhuma no último mês      2 = menos de uma vez por semana  
3 = uma ou duas vezes por semana 4 = três ou mais vezes na semana

## ANEXO 2

### Versão Brasileira do Questionário de Qualidade de Vida -SF-36

1- Em geral você diria que sua saúde é:

Excelente	Muito Boa	Boa	Ruim	Muito Ruim
1	2	3	4	5

2- Comparada há um ano atrás, como você se classificaria sua idade em geral, agora?

Muito Melhor	Um Pouco Melhor	Quase a Mesma	Um Pouco Pior	Muito Pior
1	2	3	4	5

3- Os seguintes itens são sobre atividades que você poderia fazer atualmente durante um dia comum. Devido à sua saúde, você teria dificuldade para fazer estas atividades? Neste caso, quando?

Atividades	Sim, dificulta muito	Sim, dificulta um pouco	Não, não dificulta de modo algum
a) Atividades Rigorosas, que exigem muito esforço, tais como correr, levantar objetos pesados, participar em esportes árduos.	1	2	3
b) Atividades moderadas, tais como mover uma mesa, passar aspirador de pó, jogar bola, varrer a casa.	1	2	3
c) Levantar ou carregar mantimentos	1	2	3
d) Subir vários lances de escada	1	2	3
e) Subir um lance de escada	1	2	3
f) Curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se	1	2	3
g) Andar mais de 1 quilômetro	1	2	3
h) Andar vários quarteirões	1	2	3
i) Andar um quarteirão	1	2	3
j) Tomar banho ou vestir-se	1	2	3

4- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou com alguma atividade regular, como consequência de sua saúde física?

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) Esteve limitado no seu tipo de trabalho ou a outras atividades.	1	2
d) Teve dificuldade de fazer seu trabalho ou outras atividades (p. ex. necessitou de um esforço extra).	1	2

5- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou outra atividade regular diária, como consequência de algum problema emocional (como se sentir deprimido ou ansioso)?

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) Não realizou ou fez qualquer das atividades com tanto cuidado como geralmente faz.	1	2

6- Durante as últimas 4 semanas, de que maneira sua saúde física ou problemas emocionais interferiram nas suas atividades sociais normais, em relação à família, amigos ou em grupo?

De forma nenhuma	Ligeiramente	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

7- Quanta dor no corpo você teve durante as últimas 4 semanas?

Nenhuma	Muito leve	Leve	Moderada	Grave	Muito grave
1	2	3	4	5	6

8- Durante as últimas 4 semanas, quanto a dor interferiu com seu trabalho normal (incluindo o trabalho dentro de casa)?

De maneira alguma	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

9- Estas questões são sobre como você se sente e como tudo tem acontecido com você durante as últimas 4 semanas. Para cada questão, por favor dê uma resposta que mais se aproxime de maneira como você se sente, em relação às últimas 4 semanas.

	Todo Tempo	A maior parte do tempo	Uma boa parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nunca
a) Quanto tempo você tem se sentindo cheio de vigor, de vontade, de força?	1	2	3	4	5	6
b) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa muito nervosa?	1	2	3	4	5	6
c) Quanto tempo você tem se sentido tão deprimido que nada pode anima-lo?	1	2	3	4	5	6
d) Quanto tempo você tem se sentido calmo ou tranqüilo?	1	2	3	4	5	6
e) Quanto tempo você tem se sentido com muita energia?	1	2	3	4	5	6
f) Quanto tempo você tem se sentido desanimado ou abatido?	1	2	3	4	5	6
g) Quanto tempo você tem se sentido esgotado?	1	2	3	4	5	6
h) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa feliz?	1	2	3	4	5	6
i) Quanto tempo você tem se sentido cansado?	1	2	3	4	5	6

10- Durante as últimas 4 semanas, quanto de seu tempo a sua saúde física ou problemas emocionais interferiram com as suas atividades sociais (como visitar amigos, parentes, etc)?

Todo Tempo	A maior parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nenhuma parte do tempo
1	2	3	4	5

11- O quanto verdadeiro ou falso é cada uma das afirmações para você?

	Definitivamente verdadeiro	A maioria das vezes verdadeiro	Não sei	A maioria das vezes falso	Definitivamente falso
a) Eu costumo obedecer um pouco mais facilmente que as outras pessoas	1	2	3	4	5
b) Eu sou tão saudável quanto qualquer pessoa que eu conheço	1	2	3	4	5
c) Eu acho que a minha saúde vai piorar	1	2	3	4	5
d) Minha saúde é excelente	1	2	3	4	5

### CÁLCULO DOS ESCORES DO QUESTIONÁRIO DE QUALIDADE DE VIDA

Fase 1: Ponderação dos dados

Questão	Pontuação	
01	Se a resposta for	Pontuação
	1	5,0
	2	4,4
	3	3,4
	4	2,0
	5	1,0
02	Manter o mesmo valor	
03	Soma de todos os valores	
04	Soma de todos os valores	
05	Soma de todos os valores	
06	Se a resposta for	Pontuação
	1	5
	2	4
	3	3
	4	2
	5	1

07	Se a resposta for 1 2 3 4 5 6	Pontuação 6,0 5,4 4,2 3,1 2,0 1,0
08	<p>A resposta da questão 8 depende da nota da questão 7</p> <p>Se 7 = 1 e se a resposta for 1, o valor da questão é (6)  Se 7 = 2 à 6 e se a resposta for 1, o valor da questão é (5)  Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 2, o valor da questão é (4)  Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 3, o valor da questão é (3)  Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 4, o valor da questão é (2)  Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 3, o valor da questão é (1)</p> <p>Se a questão 7 não for respondida, o escore da questão 8 passa a ser o seguinte:  Se a resposta for (1), a pontuação será (6)  Se a resposta for (2), a pontuação será (4,75)  Se a resposta for (3), a pontuação será (3,5)  Se a resposta for (4), a pontuação será (2,25)  Se a resposta for (5), a pontuação será (1,0)</p>	
09	<p>Nesta questão, a pontuação para os itens a, d, e ,h, deverá seguir a seguinte orientação:</p> <p>Se a resposta for 1, o valor será (6)  Se a resposta for 2, o valor será (5)  Se a resposta for 3, o valor será (4)  Se a resposta for 4, o valor será (3)  Se a resposta for 5, o valor será (2)  Se a resposta for 6, o valor será (1)</p> <p>Para os demais itens (b, c,f,g, i), o valor será mantido o mesmo</p>	
10	Considerar o mesmo valor.	
11	<p>Nesta questão os itens deverão ser somados, porém os itens b e d deverão seguir a seguinte pontuação:</p> <p>Se a resposta for 1, o valor será (5)  Se a resposta for 2, o valor será (4)  Se a resposta for 3, o valor será (3)  Se a resposta for 4, o valor será (2)  Se a resposta for 5, o valor será (1)</p>	

### Fase 2: Cálculo do Raw Scale

Nesta fase você irá transformar o valor das questões anteriores em notas de 8 domínios que variam de 0 (zero) a 100 (cem), onde 0 = pior e 100 = melhor para cada domínio. É chamado de raw scale porque o valor final não apresenta nenhuma unidade de medida.

Domínio:

- Capacidade funcional
- Limitação por aspectos físicos
- Dor
- Estado geral de saúde
- Vitalidade
- Aspectos sociais
- Aspectos emocionais

- Saúde mental

Para isso você deverá aplicar a seguinte fórmula para o cálculo de cada domínio:

Domínio:

$$\frac{\text{Valor obtido nas questões correspondentes} - \text{Limite inferior} \times 100}{\text{Variação (Score Range)}}$$

Na fórmula, os valores de limite inferior e variação (Score Range) são fixos e estão estipulados na tabela abaixo.

Domínio	Pontuação das questões correspondidas	Limite inferior	Variação
Capacidade funcional	03	10	20
Limitação por aspectos físicos	04	4	4
Dor	07 + 08	2	10
Estado geral de saúde	01 + 11	5	20
Vitalidade	09 (somente os itens a + e + g + i)	4	20
Aspectos sociais	06 + 10	2	8
Limitação por aspectos emocionais	05	3	3
Saúde mental	09 (somente os itens b + c + d + f + h)	5	25

Exemplos de cálculos:

- Capacidade funcional: (ver tabela)

$$\text{Domínio: } \frac{\text{Valor obtido nas questões correspondentes} - \text{limite inferior} \times 100}{\text{Variação (Score Range)}}$$

$$\text{Capacidade funcional: } \frac{21 - 10}{20} \times 100 = 55$$

O valor para o domínio capacidade funcional é 55, em uma escala que varia de 0 a 100, onde o zero é o pior estado e cem é o melhor.

- Dor (ver tabela)

- Verificar a pontuação obtida nas questões 07 e 08; por exemplo: 5,4 e 4, portanto somando-se as duas, teremos: 9,4

- Aplicar fórmula:

$$\text{Domínio: } \frac{\text{Valor obtido nas questões correspondentes} - \text{limite inferior} \times 100}{\text{Variação (Score Range)}}$$

$$\text{Dor: } \frac{9,4 - 2}{10} \times 100 = 74$$

O valor obtido para o domínio dor é 74, numa escala que varia de 0 a 100, onde zero é o pior estado e cem é o melhor.

Assim, você deverá fazer o cálculo para os outros domínios, obtendo oito notas no final, que serão mantidas separadamente, não se podendo soma-las e fazer uma média.

Obs.: A questão número 02 não faz parte do cálculo de nenhum domínio, sendo utilizada somente para se avaliar o quanto o indivíduo está melhor ou pior comparado a um ano atrás.

Se algum item não for respondido, você poderá considerar a questão se esta tiver sido respondida em 50% dos seus itens.