



VESTIBULAR E AS INFLUÊNCIAS SOBRE A SAÚDE DOS ESTUDANTES

VESTIBULAR AND INFLUENCES ON THE HEALTH OF STUDENTS

VESTIBULAR E INFLUENCIAS EN LA SALUD DE LOS ESTUDIANTES

Laysa Karolline Fioravanti de Lima¹, Karen Beatriz Cremasco da Silva¹, Brenda Santos de Oliveira¹, Natalia Lopes Silva¹

e3122281

<https://doi.org/10.47820/recima21.v3i12.2281>

PUBLICADO: 12/2022

RESUMO

Apesar da grande relevância social, o tema qualidade de vida dos estudantes pré-vestibulandos apresenta imprecisões teórico/metodológicas, o que dificulta a investigação e o diálogo entre as diferentes áreas que trabalham com o tema. O ingresso na universidade está condicionado à realização do Exame Vestibular. Dentre os candidatos, um grande número não é aprovado, mesmo reunindo todas as condições de "conhecimento da matéria". O estudo teve como objetivo investigar os problemas enfrentados por estes e sua possível repercussão na saúde de cada indivíduo. A concepção de saúde, inclui bem-estar como um conceito chave, juntamente com as relações sociais que, juntos, promovem o resultado desta pesquisa.

PALAVRAS-CHAVE: Qualidade de Vida. Pré-vestibulandos. Saúde.

ABSTRACT

Despite the great social relevance, the theme quality of life of pre-vestibulate students presents theoretical/methodological inaccuracies, which hinders research and dialogue between the different areas that work with the theme. Admission to the university is conditional on the vestibular exam. Among the candidates, a large number is not approved, even gathering all the conditions of "knowledge of the matter". The study aimed to investigate the problems faced by these and their possible repercussion on the health of each individual. The conception of health includes well-being as a key concept, together with the social relationships that together promote the result of this research.

KEYWORDS: Quality of Life. Pre-college students. Health.

RESUMEN

A pesar de la gran relevancia social, el tema calidad de vida de los estudiantes pre-vestibulados presenta imprecisiones teórico-metodológicas, lo que dificulta la investigación y el diálogo entre las diferentes áreas que trabajan con el tema. La admisión a la universidad está condicionada al examen vestibular. Entre los candidatos, un gran número no es aprobado, incluso reuniendo todas las condiciones de "conocimiento de la materia". El estudio tuvo como objetivo investigar los problemas que enfrentan estos y su posible repercusión en la salud de cada individuo. La concepción de la salud incluye el bienestar como un concepto clave, junto con las relaciones sociales que en conjunto promueven el resultado de esta investigación.

PALABRAS CLAVE: Calidad de vida. Pre-vestibulandos. Salud.

INTRODUÇÃO

Nos dias atuais, o número de problemas de saúde envolvendo indivíduos que estão em preparação para ingressar em uma faculdade tem preocupado especialistas da área. Isso porque a qualidade de vida da maioria dos pré-vestibulandos está em risco, devido a casos de ansiedade, depressão, insônia, obesidade, sedentarismo, ausência de relações sociais, entre outros fatores, que

¹ Unimar – Universidade de Marília



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

VESTIBULAR E AS INFLUÊNCIAS SOBRE A SAÚDE DOS ESTUDANTES
Laysa Karolline Fioravanti de Lima, Karen Beatriz Cremasco da Silva, Brenda Santos de Oliveira, Natália Lopes Silva

têm afetado a vida dessas pessoas. Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), qualidade de vida 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”. Logo, com pressão e exigência tanto física quanto mental dos estudantes, a redução do bem-estar torna-se propícia e recorrente (PEREIRA, 2012).

A escolha da vida profissional para o adolescente é uma decisão muito importante, e muitos desses são imaturos para decidir o seu futuro. Em decorrência da situação citada, há o aumento da automedicação, aumentando os riscos da saúde do indivíduo, influenciando a uma má qualidade de vida (RODRIGUES, 2008).

O medo da reprovação pode ocasionar dificuldade de concentração, inquietação, dores de cabeça e musculares, principalmente, poucos meses antes da prova avaliativa, prejudicando as condições do bem-estar global do indivíduo. Alves, ex-professor da Unicamp (Universidade de Campinas), denomina de “efeito guilhotina” o terror psicológico que contagia e vai aumentando à medida que o exame se aproxima. Um fator específico e causador principal, é a relação candidato por vaga ser elevado na maioria dos cursos escolhidos por cada estudante (D’VILA, 2003).

A insegurança é refletida não só na saúde do indivíduo como também nas relações sociais e familiares. Há uma mudança comportamental que resulta em comportamentos conflituosos e duvidosos (SILVA, 2016).

Como objetivo, há a busca por identificar a qualidade de vida de estudantes pré-vestibulandos e também analisar a relação entre os hábitos dos indivíduos e sua saúde física, psicológica e emocional.

1 METODOLOGIA

Através de uma pesquisa analítica, transversal, retrospectiva e quantitativa, se analisou os pontos determinados e objetivados relacionados à vida de indivíduos que estão em fase de pré-vestibular. A população alvo foi de pré-vestibulandos do Colégio Cristo Rei de Marília - escola do interior do Estado de São Paulo, Brasil; sendo a amostra constituída de 185 alunos.

Para a coleta de dados foi utilizado um instrumento de avaliação de qualidade de vida, o “*The World Health Organization Quality of Life – WHOQOL-bref*” (Tabela 1). Esse utensílio foi desenvolvido por um grupo criado pela OMS (Organização Mundial de Saúde) chamado Grupo de Qualidade de Vida (Grupo WHOQOL).

O instrumento engloba perguntas que envolvem quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio-ambiente. Essa ferramenta possui perguntas que englobam assuntos, como hábitos diários, estado emocional, satisfações com questões da vida pessoal, como família, amigos, estudos, relacionamentos, frequência de sensação de dor e desconforto, que buscam observar a qualidade de vida que esses estudantes possuem. Após a coleta dos dados, foi feita uma relação entre os itens relevantes e analisados para a pesquisa e então houve a finalização do trabalho.

O tratamento estatístico dos dados quantitativos foi realizado com apoio do programa *BioEstat 5.0*. Os dados são apresentados em gráficos de frequência, em números absolutos e em porcentagem



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

VESTIBULAR E AS INFLUÊNCIAS SOBRE A SAÚDE DOS ESTUDANTES
Laysa Karolline Fioravanti de Lima, Karen Beatriz Cremasco da Silva, Brenda Santos de Oliveira, Natália Lopes Silva

e a análise estatística será de acordo com os dados a serem analisados. O nível de significância considerada foi 5% ($p < 0,05$) para operações efetuadas.

Tabela 1. Questionário utilizado na pesquisa: *The World Health Organization Quality of Life – WHOQOL-bref*

		Muito ruim	Ruim	Nem ruim nem boa	Boa	Muito boa
1	Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5
		Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
2	Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?	1	2	3	4	5
		Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
3	Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	1	2	3	4	5
4	O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1	2	3	4	5
5	O quanto você aproveita a vida?	1	2	3	4	5
6	Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7	O quanto você consegue se concentrar?	1	2	3	4	5
8	Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?	1	2	3	4	5
9	Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	1	2	3	4	5



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

VESTIBULAR E AS INFLUÊNCIAS SOBRE A SAÚDE DOS ESTUDANTES
 Laysa Karolline Fioravanti de Lima, Karen Beatriz Cremasco da Silva, Brenda Santos de Oliveira, Natalia Lopes Silva

		Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
10	Você tem energia suficiente para seu dia a dia?	1	2	3	4	5
11	Você é capaz de aceitar sua aparência física?	1	2	3	4	5
12	Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5
13	Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia a dia?	1	2	3	4	5
14	Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?	1	2	3	4	5
		Muito ruim	Ruim	Nem ruim nem bom	Bom	Muito bom
15	Quão bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5
		Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
16	Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?	1	2	3	4	5
17	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia a dia?	1	2	3	4	5
18	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?	1	2	3	4	5



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

VESTIBULAR E AS INFLUÊNCIAS SOBRE A SAÚDE DOS ESTUDANTES
 Laysa Karolline Fioravanti de Lima, Karen Beatriz Cremasco da Silva, Brenda Santos de Oliveira, Natália Lopes Silva

19	Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?	1	2	3	4	5
20	Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	1	2	3	4	5
21	Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22	Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	1	2	3	4	5
23	Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?	1	2	3	4	5
24	Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25	Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?	1	2	3	4	5
		Nunca	Algumas vezes	Frequentemente	Muito frequentemente	Sempre
26	Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

VESTIBULAR E AS INFLUÊNCIAS SOBRE A SAÚDE DOS ESTUDANTES
Laysa Karolline Fioravanti de Lima, Karen Beatriz Cremasco da Silva, Brenda Santos de Oliveira, Natália Lopes Silva

O presente estudo teve início somente após a apreciação e aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa Da Universidade de Marília – Unimar. Os indivíduos que atenderam aos critérios de inclusão assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Figura 1) após terem recebido informações detalhadas sobre o estudo.

A coleta de dados da pesquisa não causou desconforto ou riscos à saúde dos participantes, pois ela foi realizada coletando dados obtidos dos seus questionários.

A coleta de dados não colocou os entrevistados em risco, não causou desconforto ou constrangimento ao participante, pois o presente estudo se baseia unicamente na coleta de dados dos questionários.

Como benefícios, é ressaltada a necessidade de se analisar as condições de vida de jovens estudantes que estão constantemente vinculados ao estresse e a uma rotina voltada para os estudos. Assim, pode-se encontrar relações entre os hábitos e a qualidade de vida que esses indivíduos têm levado. Portanto, foi vantajoso analisar essas questões para que sejam tomadas medidas pontuais e preventivas com relação à mesma, bem como para ressaltar pontos essenciais para uma boa condição de vida dessas pessoas.

Figura 1. Termo de consentimento livre e esclarecido

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO
(TERMINOLOGIA OBRIGATÓRIO EM ATENDIMENTO A RESOLUÇÃO 196/96 –CNS-MS)**

Título da Pesquisa: VESTIBULAR E AS INFLUÊNCIAS SOBRE A SAÚDE DOS ESTUDANTES

Eu _____, RG _____,

Declaro ter sido esclarecido sobre os seguintes pontos:

1. O trabalho tem por finalidade avaliar as condições de bem-estar de alunos pré-vestibulandos;
2. Ao participar desse trabalho estarei contribuindo para uma nova possibilidade de obter relações entre hábitos e condições diárias e suas influências com a qualidade de vida;
3. Para a realização dessa pesquisa me disponibilizo a responder o questionário designado pelos componentes da equipe de pesquisa;
4. Meu nome será mantido em sigilo, assegurando assim a minha privacidade e, se eu desejar, deverei ser informado sobre os resultados dessa pesquisa;
5. Poderei me recusar a participar ou mesmo retirar meu consentimento a qualquer momento da realização desse estudo, sem nenhum prejuízo ou penalização;
6. Qualquer dúvida ou solicitação de esclarecimentos, eu poderei entrar em contato com a equipe da pesquisa pelo telefone dos pesquisadores responsáveis, Prof. Adriano [Sunao Nakamura](#), fone (14) 2105-4012.

Diante dos esclarecimentos prestados, concordo em participar como voluntária (o) do estudo "VESTIBULAR E AS INFLUÊNCIAS SOBRE A SAÚDE DOS ESTUDANTES".

Marília, ____/____/2019.

2 ANÁLISE DE RESULTADOS

Na tabela 2, há os resultados obtidos através dos questionários respondidos e coletados pelos pesquisadores. Em seguida, há a análise dos resultados referente a cada área que foi integrada dentro do questionado aplicado.



Tabela 2. Resultados da pesquisa separados quanto a área que abrangeu cada pergunta

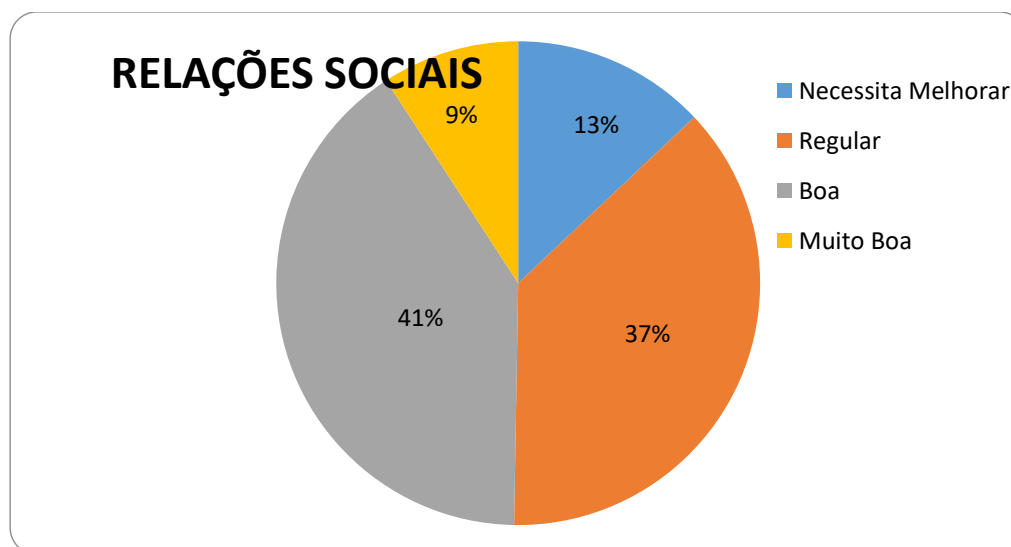
	REL. SOCIAIS	FÍSICO	PSICOLÓGICO	MEIO AMBIENTE
Necessita Melhorar	24	57	27	6
Regular	69	123	121	71
Boa	75	5	37	107
Muito Boa	17	0	0	1
Total	185	185	185	185

2.1 RELAÇÕES SOCIAIS x QUALIDADE DE VIDA

Analisando os dados obtidos através da pesquisa com 185 alunos do terceiro ano do ensino médio e de cursinho pré-vestibular, por meio do questionário *WhoqolBref*, as perguntas em relação a Relações Sociais, que dizem respeito a relações pessoais: “Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?”; suporte (apoio) social: “Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?”; e atividade sexual: “Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?”; tiveram as seguintes análises: 9% (17 alunos) consideram as relações sociais “muito boa”; 41% (75 alunos) consideram as relações sociais “boa”; 37% (69 alunos) consideram as relações sociais “regular” e 13% (24 alunos) consideram que “necessita melhorar” as relações sociais. (Figura 2)

Assim, pode-se concluir que a maioria dos estudantes consideram as relações sociais como “boa”, porém estão muito próximos dos que consideram as relações como “regular”, seguidos de “necessita melhorar” e por último “muito boa”.

Figura 2. Gráfico com resultados obtidos acerca dos resultados sobre Relações Sociais



2.2 FÍSICO x QUALIDADE DE VIDA

Em relação ao domínio físico, foram usadas as seguintes questões, no que diz a respeito à dor e desconforto: “Como você avaliaria sua qualidade de vida?”; energia e fadiga: “Quão satisfeito você



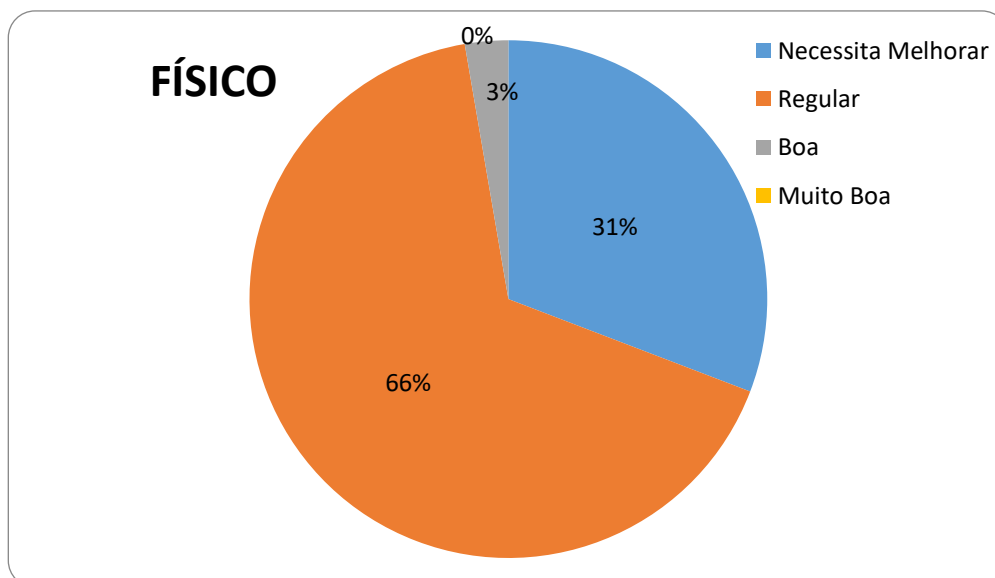
RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

VESTIBULAR E AS INFLUÊNCIAS SOBRE A SAÚDE DOS ESTUDANTES
Laysa Karolline Fioravanti de Lima, Karen Beatriz Cremasco da Silva, Brenda Santos de Oliveira, Natália Lopes Silva

está com a sua saúde?"; sono e repouso: "Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que precisa?"; mobilidade: "Quão saudável é o seu ambiente físico (barulho, clima, poluição, atrativos)?"; atividades da vida cotidiana: "Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?"; dependência de medicação ou de tratamento: "Você é capaz de aceitar sua aparência física?"; capacidade de trabalho: "Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?". Obteve-se as seguintes análises: 0% (nenhum aluno) consideram o domínio físico "muito boa"; 3% (5 alunos) consideram seu domínio físico "boa"; 66% (123 alunos) consideram seu domínio físico "regular" e 31% (57 alunos) consideram que o domínio físico "necessita melhorar". (Figura 3)

Assim, se concluiu de que a maioria dos estudantes consideram seu domínio físico como "regular", seguido dos que consideram "boa", depois os que "necessita melhorar" e por último "muito boa" com nenhum estudante. É possível observar, em adição, que nenhum estudante, dentre os entrevistados, tem uma saúde física adequada, e isso afeta a qualidade de vida dos estudantes pré-vestibulandos. Dos entrevistados, mais da metade (123 alunos) classificaram seu domínio físico regular o que gera uma preocupação, pois interfere nos seus estudos, prejudicando-os.

Figura 3. Gráfico com resultados obtidos acerca dos resultados sobre Saúde Física



2.3 PSICOLÓGICO x QUALIDADE DE VIDA

Em relação ao Psicológico, foram feitas as seguintes perguntas, no que diz respeito a sentimentos positivos: "Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?"; pensar/aprender/memória/concentração: "O quanto você consegue se concentrar?"; autoestima: "Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?"; imagem corporal e aparência: "Você é capaz de aceitar sua aparência física?"; e sentimentos negativos: "Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?". Obtiveram-se as seguintes análises: 0% (nenhum aluno) consideram o psicológico "muito boa"; 20% (37 alunos) consideram o psicológico "boa"; 65% (120 alunos) consideram o psicológico "regular" e 15% (28 alunos) consideram que o psicológico que "necessita melhorar". (Figura 4)

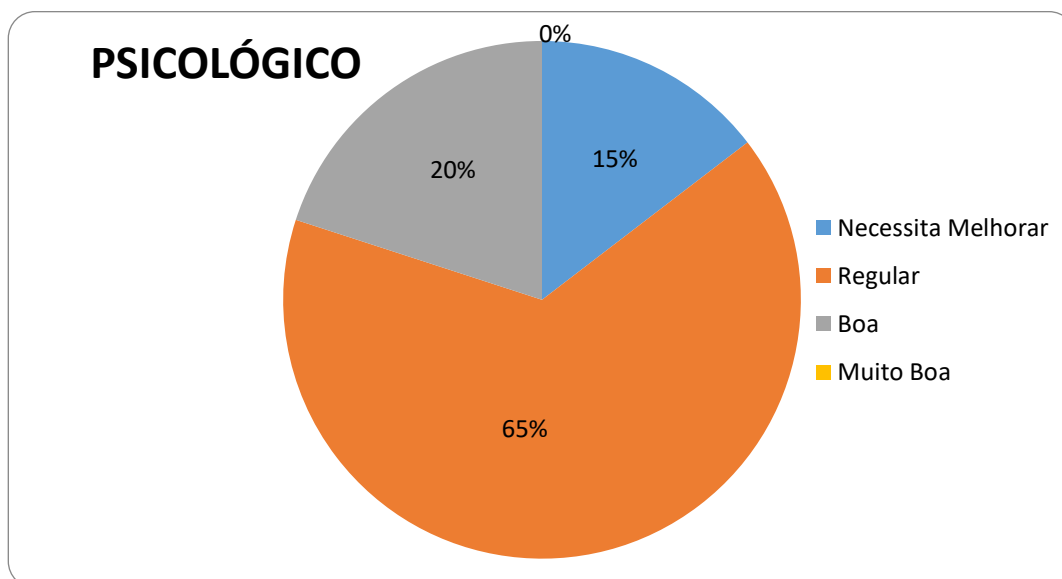


RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

VESTIBULAR E AS INFLUÊNCIAS SOBRE A SAÚDE DOS ESTUDANTES
Laysa Karolline Fioravanti de Lima, Karen Beatriz Cremasco da Silva, Brenda Santos de Oliveira, Natália Lopes Silva

Assim, pode-se concluir que a maioria dos estudantes consideram as relações como “regular”, seguido dos que consideram “boa”, depois o que “necessita melhorar” e por último “muito boa” com nenhum estudante. É possível observar que nenhum estudante tem uma saúde mental adequada e, como consequência, a qualidade de vida do pré-vestibulando é bastante afetada. Mais do que a metade dos alunos do total da pesquisa tem no âmbito psicológico classificado como “regular”, sendo um resultado preocupante.

Figura 4. Gráfico com resultados obtidos acerca dos resultados sobre área Psicológica



2.4 MEIO AMBIENTE x QUALIDADE DE VIDA

Em relação às perguntas referentes ao meio ambiente do qual esses alunos fazem parte, o resultado foi mais positivo. No questionário, há as seguintes perguntas sobre segurança física e proteção: “Quão seguro (a) você se sente em sua vida diária?”; ambiente familiar: “Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?”; recursos financeiros: “Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?”; disponibilidade e qualidade dos cuidados de saúde: “Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?”; oportunidade de adquirir novas informações e habilidades: “Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?”; opções de lazer: “Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?”; ambiente físico: “Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?”; e transporte: “Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?”. Estas foram efetuadas para uma maior e uma melhor observação sobre esse quesito.

Analisando os dados da pesquisa e diante dos parâmetros estudados e avaliados na entrevista, de uma forma geral, tem-se que 58% (107 alunos) dos entrevistados classificam seu meio ambiente como bom e 38% (71 alunos) como regular. Dessa forma, é perceptível que a maioria tem uma visão positiva do meio em que vive e das oportunidades e o conforto que eles lhes dão. Portanto, somando com uma pequena parcela de 1% (1 aluno) que optou pela resposta “Muito Boa”, há a conclusão de que 97% dos alunos contribuintes, encontram-se em um espaço favorável a uma boa qualidade de vida

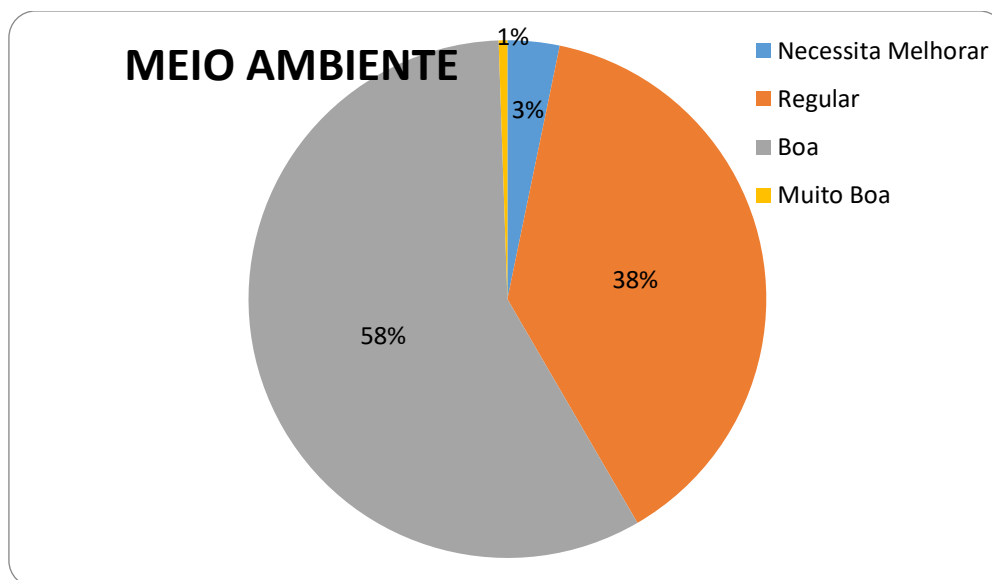


RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

VESTIBULAR E AS INFLUÊNCIAS SOBRE A SAÚDE DOS ESTUDANTES
Laysa Karolline Fioravanti de Lima, Karen Beatriz Cremasco da Silva, Brenda Santos de Oliveira, Natália Lopes Silva

e a um bom desempenho social. Todavia, é de extrema importância pontuar e chamar atenção para os 3% (6 alunos) que classificaram como “Necessita Melhorar”. Apesar de ser uma minoria diante dos demais, essa questão pode ser essencial para os resultados que estes terão no futuro e nos vestibulares para os quais se dedicam.

Figura 5. Gráfico com resultados obtidos acerca dos resultados sobre Meio Ambiente



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Dessa forma, deve haver uma busca por melhoras nas relações sociais, pois a qualidade de vida da maioria dos pré-vestibulandos está em risco, devido à ausência destas, e dentre outros fatores, que têm afetado a vida dessas pessoas. As relações sociais, apoio de amigos, parentes, e até mesmo a vida sexual, ajudam a melhorar a depressão e a ansiedade, por exemplo, que são alguns dos transtornos que mais afetam os adolescentes, em especial aos estudantes que estão se preparando para cursar o Ensino Superior.

Conclui-se que deve haver mais atenção ao domínio físico, para que, em conjunto com os outros aspectos (mental, relacional, meio-ambiente), haja uma evolução dos alunos de uma forma saudável e faça com que os estudantes alcancem seus objetivos e se realizem profissionalmente.

Em conjunto, é notável a necessidade de dar enfoque ao aspecto psicológico e de desenvolvê-lo, para que o adolescente consiga obter uma qualidade de vida mais adequada, possibilitando-o de ter total concentração em seus estudos, bem como de aproveitar sua vida respeitando seus limites e tendo êxito.

Por fim, é sabido acerca da necessidade de haver um equilíbrio em relação a esses setores na vida do pré-vestibulando. Afinal, com a saúde em bom estado, podem obter melhores resultados em busca daquilo que eles almejam.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

VESTIBULAR E AS INFLUÊNCIAS SOBRE A SAÚDE DOS ESTUDANTES
 Laysa Karolline Fioravanti de Lima, Karen Beatriz Cremasco da Silva, Brenda Santos de Oliveira, Natália Lopes Silva

REFERÊNCIAS

ALVES, R. O fim dos vestibulares. **Folha de São Paulo**, São Paulo, p. 1-3, 6 fev. 1995. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/fsp/1995/2/06/opiniaio/9.html>. Acesso em: 19 ago. 2019.

D'AVILA, Geruza Tavares. Vestibular: fatores geradores de ansiedade na cena da prova. **Rev. bras. orientac. prof.**, São Paulo, v. 4, n. 1-2, p. 105-116, dez. 2003. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S167933902003000100010&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 19 ago. 2019.

PEREIRA, Érico Felden; TEIXEIRA, Clarissa Stefani; SANTOS, Anderlei dos. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. **Rev. bras. educ. fís. esporte**, São Paulo, v. 26, n. 2, p. 241-250, jun. 2012. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-55092012000200007&lng=en&nrm=io. Acesso em: 22 maio 2019.

RODRIGUES, Daniel Guzinski; PELISOLI, Cátula. Ansiedade em vestibulandos: um estudo exploratório. **Rev. psiquiatr. clín.**, São Paulo, v. 35, n. 5, p. 171-177, 2008. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010160832008000500001&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 19 ago. 2019.

SILVA, Maria Fernanda Vidinha; CANOVA, Fernando. **Associação entre ansiedade, estresse, depressão e qualidade de vida em estudantes de curso pré-vestibular**. São Paulo: UMC, 2016. Disponível em: http://www.umc.br/img/diversos/pesquisa/pibic_pvic/XX_congresso/artigos/Maria_Fernanda_Vidinha_da_Silva.pdf. Acesso em: 20 maio 2019.