

**UNIVERSIDADE DE ARARAQUARA**  
**PÓS-GRADUAÇÃO EM DESENVOLVIMENTO TERRITORIAL E MEIO**  
**AMBIENTE**

Cristiane de Cassia Paneli

**QUALIDADE DE VIDA: PERCEÇÃO DE DIFERENTES ALUNOS DE**  
**GRADUAÇÃO**

Araraquara - SP

2024

Cristiane de Cassia Paneli

## **Qualidade de Vida: Percepção de Diferentes Alunos de Graduação**

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Territorial e Meio Ambiente, curso de Doutorado, da Universidade de Araraquara – UNIARA – como parte dos requisitos para obtenção do título de Doutor em Desenvolvimento Territorial e Meio Ambiente.

Área de Concentração: Desenvolvimento Territorial e Alternativas de Sustentabilidade

**Orientado (a): Cristiane de Cassia Paneli**

**Orientador (a): José Maria Gusman Ferraz**

**Co-orientador: Zildo Gallo**

## FICHA CATALOGRÁFICA

### FICHA CATALOGRÁFICA

P218q Paneli, Cristiane de Cássia

Qualidade de vida: percepção de diferentes alunos de graduação/  
Cristiane de Cássia Paneli. – Araraquara: Universidade de Araraquara,  
2014.

109f.

Tese (Doutorado)- Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento  
Territorial e Meio Ambiente- Universidade de Araraquara-UNIARA

Orientador: Prof. Dr. José Maria Gusman Ferraz

Coorientador: Zildo Gallo

1. Sustentabilidade. 2. Qualidade de vida. 3. Felicidade interna bruta.  
4. Mudanças climática. I. Título.

CDU 577.4

## FOLHA DE APROVAÇÃO

Nome do Aluno: **CRISTIANE DE CASSIA PANELI**

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Territorial e Meio Ambiente, curso de Doutorado, da Universidade de Araraquara – UNIARA – como parte dos requisitos para obtenção do título de Doutora em Desenvolvimento Territorial e Meio Ambiente.

Área de Concentração: Desenvolvimento Territorial e Alternativas de Sustentabilidade.

### BANCA EXAMINADORA



**Prof. Dr. Max Douglas Faria**

**UNIFEC – Santa Fé do Sul**



**Prof. Dr. José Maria Gusman Ferraz**  
**UNIARA – Araraquara**



**Profa. Dra. Alessandra Santos Nascimento**  
**UNIARA – Araraquara**



**Profa. Dra. Maria Lucia Ribeiro**  
**UNIARA – Araraquara**



**Profa. Dra. Marlise Aparecida Bassani**  
**PUC – São Paulo**

Araraquara – SP, 09 de março de 2023

## DEDICATÓRIA

Dedico esse trabalho ao meu marido Frederico Issao Tomiita, aos meus pais José Ap Paneli e Doralice Ap Polaci Paneli e ao meu querido irmão Juliano José Paneli.  
Minha família maravilhosa, agradeço pelo apoio e pelo amor incondicional.

## AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço ao Universo que nos proporciona infinitas possibilidades.

Essa energia superior que nos guia e nos orienta em cada momento de nossas vidas.

Sou grata ao meu querido orientador Dro José Maria Gusman Ferraz que com muito carinho me ajudou durante o desenvolvimento desse trabalho com boas vibrações. Ao meu co-orientador Dro Zildo Gallo deixo meu muito obrigada especial por todo o aprendizado.

Aos membros da banca Dra Alessandra Santos, Dra Maria Lucia Ribeiro, Dra Marlise Bassani obrigada pelo tempo de vocês e ao Dro Max Douglas por ser meu amigo durante esses 13 anos, deixo um carinho especial.

À Dra Vera Lucia Silveira Botta Ferrante, coordenadora do programa de Pós-Graduação meu carinho por toda dedicação em sempre nos proporcionar um ensino de qualidade.

As secretarias do programa da UNIARA- Desenvolvimento territorial e Meio Ambiente, Ivani e Silvinha obrigada pela paciência e por me socorrer nos momentos de angustias. Gratidão aos amigos que estiveram comigo durante esses anos de aprendizado e evolução. Aos professores da UNIARA, agradeço pela qualidade e seriedade do ensino oferecido.

## RESUMO

Este estudo teve como objetivo investigar se a formação obtida durante os cursos de graduação em Administração, Engenharia Agrônômica, Fisioterapia, Nutrição, Educação Física e Ciências Biológicas influencia quanto a percepção dos alunos sobre qualidade de vida, alimentação, meio ambiente e atividade física, em função da diferença de formação e estrutura curricular. Trata-se de um estudo exploratório com abordagem qualiquantitativa através de uma revisão bibliográfica e questionário de autopreenchimento online, abordando os diferentes assuntos relacionados com o tema do trabalho. Os resultados obtidos com essa pesquisa mostram que futuros agrônomos, nutricionistas, educadores físicos, fisioterapeutas, biólogos e administradores buscam a vida em família, o autoconhecimento, propósitos para a vida assim como tempo de qualidade. Como a percepção de risco das mudanças climáticas e a representação das questões ambientais estão intimamente associadas e em função do conjunto de parâmetros avaliados nesse estudo, nos levam a concluir que existe necessidade de um aprofundamento nos conhecimentos trabalhados com os alunos através de uma alfabetização ecológica, em maior ou menor grau em todos os cursos avaliados, que permita ampliar o entendimento pessoa-ambiente e sua inserção em Gaia, procurando formar profissionais conscientes de sua responsabilidade para com o meio ambiente na construção de uma sociedade sustentável.

**Palavras- chave:** sustentabilidade, qualidade de vida e felicidade interna bruta, mudanças climáticas.

## **ABSTRACT**

This study aimed to investigate whether the training obtained during undergraduate courses in Administration, Agricultural Engineering, Physiotherapy, Nutrition, Physical Education and Biological Sciences influences students' perception of quality of life, food, environment and physical activity, in due to the difference in training and curricular structure. This is an exploratory study with a qualitative and quantitative approach through a bibliographical review and an online self-completion questionnaire, addressing different issues related to the theme of the work. The results obtained from this research show that future agronomists, nutritionists, physical educators, physiotherapists, biologists and administrators seek family life, self-knowledge, purposes for life as well as quality time. As the perception of risk from climate change and the representation of environmental issues are closely associated and depending on the set of parameters evaluated in this study, they lead us to conclude that there is a need to deepen the knowledge worked with students through ecological literacy, to a greater or lesser extent in all courses evaluated, which allows expanding person-environment understanding and their insertion in Gaia, seeking to train professionals aware of their responsibility towards the environment in the construction of a sustainable society.

**Keywords:** sustainability, quality of life and gross domestic happiness, climate change.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	9
1.1 Objetivos Específicos .....	10
1.2 Justificativa .....	11
<b>2 REVISÃO BIBLIGRÁFICA</b> .....	12
2.1 Mudanças Climáticas.....	12
2.2 Sustentabilidade e Instituições de Ensino Superior (IES) .....	14
2.3 Percepção Ambiental .....	16
2.4 Qualidade de Vida .....	18
2.5 Alimentação Saudável .....	19
2.6 Prática de Atividade Física e Qualidade de Vida.....	22
2.7 Felicidade Interna Bruta .....	23
<b>3 METODOLOGIA</b> .....	26
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO PARTE I</b> .....	33
<b>5 RESULTADOS E DISCUSSÃO PARTE II</b> .....	61
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	78
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	83
<b>APÊNDICE 1 – Bloco I – Questionário levantamento sócio demográfico e clínicos gerais</b> .....	89
<b>APÊNDICE 2 – Bloco III – Questionário sobre o padrão alimentar</b> .....	91
<b>APÊNDICE 3 – Bloco IV – Questionário sobre a percepção do meio ambiente (MA)</b> .....	93
<b>ANEXO 1 – Bloco II – Qualidade de vida</b> .....	96
<b>ANEXO 2 – Bloco V – Questionário sobre a prática de atividade física (baseada no IPAQ)</b> .....	99
<b>ANEXO 3 – Bloco VI – Questionário sobre FIB (Felicidade Interna Bruta) ....</b>	102

## 1. INTRODUÇÃO

As diferentes percepções de acadêmicos sobre as questões ambientais perante as mudanças climáticas e necessidades de diferentes ações assim como qualidade de vida é um tema importante para ser analisado e discutido. Estudos que abordam as sensações e percepções que os estudantes têm durante a sua jornada acadêmica, no aspecto de alimentação, meio ambiente e atividade física serão analisados nesse trabalho.

O trabalho foi desenvolvido no Centro Universitário de Santa Fé do Sul - UNIFUNEC, instituição de ensino superior no interior de São Paulo, na cidade de Santa fé do Sul.

Ao longo da vida acadêmica, os estudantes se desenvolvem pessoalmente e socialmente com diferentes implicações em sua qualidade de vida. Na atualidade o termo qualidade de vida não está ligado somente ao crescimento econômico, mas também a um desenvolvimento social, relacionado à educação, saúde, lazer, entre outros (VIANA, SAMPAIO, 2019).

Ao relacionar esse termo à área da saúde, destaca-se a promoção da saúde e se apoia no entendimento das principais carências humanas. Em seu sentido mais focalizado, é centralizado na capacidade de viver na ausência de doenças ou de superar condições de morbidade (MINAYO et. al., 2000). Alguns autores relacionam qualidade de vida com felicidade. A felicidade é uma visão diferente para cada pessoa, algumas associam o tema com o trabalho, pois acreditam que através dessa atividade estão alcançando os objetivos que sempre sonharam; outras pessoas entendem que felicidade é encontrada no lazer, nas viagens, festas ou estar em seus lares com a família.

Desde os tempos antigos filósofos debatiam sobre qual seria o conceito da felicidade. Profissionais da área científica continuaram os trabalhos dos antigos em busca da melhor definição para o tema, para uma promoção do bem-estar mais sustentável (PALA, 2020).

A ONU (Organização das Nações Unidas) criou um indicador para complementar o PIB (Produto Interno Bruto), chamado FIB (Felicidade Interna Bruta). A FIB, contrastando o PIB, tem o objetivo de determinar de uma maneira mais abrangente a felicidade de um país, compreendendo o seu desenvolvimento social junto com o material que o PIB representa, sendo necessário ambos para um bom desenvolvimento do local. O índice de felicidade bruta tem sido alvo de interesse de muitos estudiosos do ramo econômico e político, e vem sendo utilizado para mensurar o desenvolvimento das nações (ITO et al., 2014).

Uma avaliação sobre o padrão alimentar é importante, ao se considerar a qualidade de vida de uma determinada população.

De acordo com Sichieri et al. (2003) as pessoas vêm consumindo mais gorduras, açúcares e alimentos ultra processados e as hortaliças e frutas estão cada vez mais esquecidas por elas. Com isso doenças crônicas vêm aumentando na população. As características sociais, econômicas e estilos de vida, assim como estado civil, tamanho dos domicílios e etnia estão associados a essas mudanças. Dimensões tais como, meio físico, econômico, político e sociocultural caracterizam regulamentações, normatizações, qualidade e disponibilidade em relação aos alimentos para um grupo de indivíduos.

Além dos cuidados com a dieta para ter uma qualidade de vida mais adequada e saúde, a atividade física praticada de forma regular, resulta em benefícios nas disfunções crônico-degenerativas, hipertensão, diabetes, osteoporose e doenças metabólicas (COLLET et al., 2008). Pensando em saúde pública, populações ativas com estilo de vida mais saudável, contribuem para a redução dos custos de investimentos nesse quesito.

A adesão por parte da população à prática da atividade física tem influência positiva na preservação ambiental, ou seja, a ação, o comportamento desses indivíduos, em optar por ambientes agradáveis para uma caminhada, corrida ou qualquer esporte que seja feito em ambiente aberto, organizado, limpo e arborizado, estará diretamente ligada ao fato de manutenção dos espaços públicos e conseqüentemente a preservação do ambiente, tendo em vista que este é o local, por elas utilizado para praticar sua atividade ou lazer (SILVA et al., 2013).

O avanço nas pesquisas sobre estudantes universitários no contexto de qualidade de vida e bem-estar em diferentes situações socioculturais irá contribuir de forma significativa para entender as tendências alimentares e a perspectiva do espaço em que vivem sendo uma abordagem atraente. Assim o objetivo do estudo será verificar a qualidade de vida, consciência ambiental, hábitos alimentares, a frequência e o motivo da prática de atividade física de diferentes grupos universitários no decorrer da trajetória acadêmica.

### 1.1 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Analisar se há e caracterizar a relação entre aspectos clínicos gerais e qualidade de vida para os alunos de diferentes graduações;
- Verificar se os alunos se preocupam com sua alimentação;
- Verificar se os alunos praticam atividade física e qual o motivo para essa prática;

- Analisar a percepção dos alunos em relação ao meio ambiente;
- Verificar a percepção dos alunos sobre o índice de felicidade interna bruta (FIB).

## 1.2 JUSTIFICATIVA

A atual sociedade deverá repensar seus valores para que não continue agindo como se a natureza fosse dotada de recursos infinitos. Nosso planeta está pedindo socorro, seus recursos naturais estão cada vez mais escassos e a poluição cada vez maior. O estudo da percepção ambiental, assim como qualidade de vida é de fundamental importância para que se possa compreender as inter-relações entre o Homem e o ambiente, suas expectativas, satisfações e insatisfações, julgamentos e condutas e conscientizá-los de que fazem parte desta natureza.

Com um diagnóstico da percepção ambiental do público estudado, práticas e projetos ambientais poderão ser realizados para atender as deficiências encontradas nesta comunidade. Com isso, a sociedade em geral será beneficiada, uma vez que a instituição é formadora de pessoas e ideias que serão levadas por estes futuros profissionais.

Ao longo dos anos o termo Qualidade de Vida tem recebido uma variedade de definições, que podem ser baseadas em três princípios básicos: nível socioeconômico, capacidade funcional e satisfação. Podendo ainda ser relacionada com o estado emocional, nutricional, capacidade física, atividade intelectual, interação social, situação econômica e saúde.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) classifica qualidade de vida como “a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas padrões e preocupações” (OMS, 1998). A World Health Organization Quality of Life Group (Grupo WHOQOL) desenvolveu uma escala dentro de uma perspectiva cultural para medir qualidade de vida em adultos, o WHOQOL-100, e sua versão abreviada, o WHOQOL-*bref*.

Sustentabilidade é um tema amplo que envolve de forma indissociável os pilares econômico, social e ambiental. Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável são um apelo global à ação para acabar com a pobreza, proteger o meio ambiente e o clima e garantir que as pessoas, em todos os lugares, possam desfrutar de paz e de prosperidade.

Os princípios universais estão alinhados ao meio ambiente e apresentam 17 objetivos de desenvolvimento sustentável as ODS, onde o item 3 diz respeito a saúde e bem-estar e o item 2 está dentro de uma proposta de fome zero e agricultura sustentável.

Os alimentos saudáveis são responsáveis por fornecer energia e nutrientes ao corpo, controlar a pressão arterial, prevenir a obesidade e liberar neurotransmissores responsáveis pela sensação de bem-estar, além de outros benefícios. É sabido que uma boa alimentação deve ser composta por vitaminas, fibras, carboidratos de baixos teor glicêmico e densidade calórica, encontrados em alimentos não processados ou minimamente processados. A alimentação também está ligada à disposição e à resistência física, que combinados com a prática regular de ingestão de água, exercícios físicos e horas de sono adequadas, reduzem níveis de estresse, previnem obesidade e outros benefícios para a saúde. Para aqueles que praticam alguma atividade física com regularidade, a alimentação é um fator fundamental para alcançar uma boa performance. Por isso ela deve ser equilibrada e completa para que o corpo realize todas as suas funções adequadamente e garanta um bom resultado.

De acordo com os princípios de uma alimentação saudável, todos os grupos de alimentos devem compor a dieta de um praticante de atividade física. Uma alimentação equilibrada deve fornecer água, carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas e minerais. Vale ressaltar que nenhum alimento específico, ou grupo deles isoladamente, é suficiente para fornecer todos os nutrientes necessários a uma boa Nutrição. Para a prática de atividade física, a alimentação deverá ser adequada de acordo com cada tipo de exercício físico. Antes de saber o que comer, é preciso saber o que irá praticar, a intensidade e o tempo de duração do exercício. A alimentação deverá estar ajustada para atender toda a demanda de energia necessária para a boa execução da prática física.

A entrada na Universidade é uma etapa marcada por intensas mudanças na vida do estudante, representando, para muitos, o momento em que terá que responsabilizar-se por sua alimentação. Dessa forma, vários fatores podem influenciar o comportamento alimentar, resultando em práticas que podem gerar riscos à saúde.

Analisar estes aspectos e se existe correlação entre os cursos em que os alunos estão se formando aliados a uma análise dos currículos, pode indicar se está sendo efetiva a formação em relação a mudanças de comportamento esperada.

## **2. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

### **2.1 MUDANÇAS CLIMÁTICAS**

De acordo com Alves et al. (2021), as mudanças climáticas apresentam-se como um iminente perigo que põe em risco os ecossistemas, a biodiversidade, as comunidades culturais, afetando o bem-estar humano e ambiental. A Agropecuária é um setor muito sensível a essas

variações do clima com consequências imediatas perceptíveis como, por exemplo, o aumento da suscetibilidade de erosão em terras acarretando a perda de fertilidade de solos, colocando em questão da segurança alimentar global. No Brasil, a degradação de terras ocasionada por desmatamentos é uma das causas de maiores emissões de gases de efeito estufa e é motivada principalmente pela expansão da fronteira agrícola e da pecuária.

No contexto das mudanças climáticas apresentam-se como um importante perigo à humanidade devido aos episódios de desastres naturais extremos, como as secas prolongadas, as enchentes, a ascensão do nível do mar pelo derretimento das geleiras, alterações na disponibilidade de recursos etc. Por outro lado, têm impacto econômico que não pode ser quantificado, além de afetar as relações sociais, os níveis populacionais, na expansão de novas doenças, ou de algumas antigas, e no deslocamento ambiental.

As percepções sobre mudanças ambientais e seus potenciais impactos, perpassando a problemática climática, são referência nas discussões sobre como as ações individuais e coletivas podem ser estimuladas e moldadas diante dos riscos, havendo um crescente interesse acadêmico pelo assunto.

De acordo com Agho et al. (2010), compreender a situação climática relacionada com ações sociais, econômicas e políticas tanto no âmbito local quanto global, se torna um indicativo da adaptação individual e coletiva. Tais estudos, mais frequentes em âmbitos locais e rurais se encontram justificados pela natureza local de vários dos impactos, da alta vulnerabilidade dos habitantes rurais, principalmente dos países em desenvolvimento, e do potencial das ações de adaptação que se desenvolvem mais nessa escala espacial (LITRE et. al, 2017).

De acordo com Artaxo (2020), nosso planeta e nossa sociedade estão enfrentando crises importantes. A crise na saúde, intensificada com a pandemia da Covid-19, a crise de perda de biodiversidade e a emergência climática, tem sido algo de muito atenção. Salienta-se que essas crises têm ligações profundas entre si, e diferenças também importantes, mas todas provocam impactos sociais e econômicos fortes e afetam o planeta globalmente. Elas são resultado de um modelo econômico que privilegia o desenvolvimento a qualquer custo, o lucro muito rápido, mesmo à custa da sustentabilidade. A crise da Covid-19 colocou questões importantes do ponto de vista de falta de governança global. Por sua vez, a crise climática tem potencial para danos socioeconômicos muito fortes, e seus efeitos já são facilmente visíveis. A perda de biodiversidade coloca em risco nossa segurança alimentar, bem como o equilíbrio do sistema terrestre.

A ciência também vem alertando para o risco das mudanças climáticas, desde muito antes da Conferência Rio-92, principalmente sobre os riscos que a perda da biodiversidade provoca em muitas áreas da vida no planeta. Existem milhares de vírus desconhecidos da ciência que ainda estão em equilíbrio na flora e fauna. Todavia, com a continuidade da perda das florestas tropicais por meio do desmatamento, é só questão de tempo para que um novo vírus migre da Amazônia para outras regiões, com prejuízos enormes, como os causados pelo Sars-CoV-2. Entre as diferenças importantes nas três crises está a questão temporal: enquanto a crise na saúde associada ao Sars-CoV-2 pode durar cerca de dois anos, o impacto das mudanças climáticas pode durar séculos, a perda de biodiversidade é para sempre. Não há possível lockdown como aplicado na pandemia da Covid-19, nas crises climáticas e de biodiversidade (ARTAXO, 2020).

Desse modo há necessidade de respostas e ações urgentes para o enfrentamento e prevenção dessas iminentes eventualidades.

## 2.2 SUSTENTABILIDADE E INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR (IES)

Nos últimos anos, a partir da era moderna da história do Ocidente, houve uma grande transformação social no mundo e mudanças radicais do homem em relação a natureza (SERRÃO, ALMEIDA, CARESTIATO, 2020). Com a revolução industrial, houve uma maneira diferente das pessoas pensarem, sentirem e se organizarem, sendo considerado o marco da origem do sistema capitalista. Com o petróleo e a eletricidade, os motores a diesel e gasolina começaram a tomar conta do sistema, trazendo os problemas ambientais. Hoje no século XXI, percebe-se que todo o desenvolvimento tecnológico com o consumo exacerbado a natureza vem sofrendo os impactos negativos e a sociedade vem passando por problemas ambientais.

Com o esgotamento dos recursos naturais e os desequilíbrios ambientais foi instituída uma comissão pela ONU, onde instituiu o conceito de Desenvolvimento Sustentável (SERRÃO, ALMEIDA, CARESTIATO, 2020). Esse conceito é baseado em três eixos: crescimento econômico, preservação da natureza e justiça social. E desde então se discute sustentabilidade sem levar em consideração o que realmente é importante para suas causas, ou seja, um modelo econômico no qual poucos ganham e muitos pagam a conta (SERRÃO, ALMEIDA, CARESTIATO, 2020).

Jacobi (2003) aponta que o entendimento de sustentabilidade tem correlação com as mudanças de comportamento individual e social e, portanto, requer conhecimento de processos

sociais e psicossociais sendo necessário que ocorram ações de sensibilização e disponibilização de recursos que levem ao desenvolvimento de hábitos e habilidades que resultem em mudanças de comportamentos em relação as questões ambientais.

O conceito de sustentabilidade na Ciências Biológicas, é entendido como o estudo do quanto o ambiente ou o ecossistema suporta mudanças, sem ser totalmente destruído. Para que a sociedade tenha consciência é necessária uma sustentabilidade social, onde exista uma igualdade social, distribuição justa da renda, criação de postos de trabalho onde se tenha um salário justo e igualdade entre homens e mulheres. E também é interessante pensar em uma sustentabilidade ecológica através do uso da natureza através de novos ciclos de recomposição obedecendo seu ciclo natural de vida e renovação (SERRÃO, ALMEIDA, CARESTIATO, 2020).

De acordo com Takahashi e Rohrich (2017), algumas Instituições de Ensino Superior (IES) estão se tornando referência em práticas ambientalmente sustentáveis. Essa temática vem contribuindo para a formação dos seus acadêmicos do ponto de vista teórico e prático e para o desenvolvimento sustentável.

O início do movimento ambientalista global com início em 1962, após a publicação do livro de Raquel Carlson, “Silent Spring”. O livro critica a utilização de pesticidas, agrotóxicos e inseticidas, despertando a humanidade para as consequências dos avanços tecnológicos para a saúde humana. O relatório *The Limits to Growth* (Limites do Crescimento), ‘catastrofista’ sobre o futuro da humanidade, serviu de alerta para a finitude dos recursos (THE CLUB OF ROME, 2015).

A Conferência das Nações Unidas em 1972, de acordo Barbieri (2007), traz uma reflexão sobre o Meio Ambiente Humano apontando necessidades de critérios e princípios comuns para preservar e melhorar o meio ambiente humano, mostrando um antagonismo entre os países desenvolvidos e em desenvolvimento.

O desenvolvimento sustentável foi definido em 1987 como o processo que “[...] satisfaz as necessidades presentes, sem comprometer a capacidade das gerações futuras de suprir suas próprias necessidades” (WCED,1987, p. 46).

No Rio de Janeiro, em 1992, na Conferência das Nações Unidas sobre Meio ambiente e desenvolvimento, 179 países participantes acordaram e assinaram a Agenda 21.

Em 2002, a Organização das Nações Unidas (ONU) promoveu, em Johannesburgo na África do Sul, a Conferência da Cúpula Mundial para o Desenvolvimento Sustentável,

denominada Rio+10, com o objetivo de fazer um balanço das lições aprendidas e resultados práticos obtidos a partir dos acordos firmados entre os países que participaram da Conferência do Rio em 1992.

Em 2012, aconteceu a Rio + 20, assim conhecida porque marcou os vinte anos de realização da Rio-92 e contribuiu para definir a agenda do desenvolvimento sustentável para as próximas décadas. O objetivo foi a renovação do compromisso político com o desenvolvimento sustentável. Em 2015, líderes de 196 nações se reuniram em Paris para a 21ª Conferência das Partes, que teve por objetivo negociar um novo acordo global para diminuir as emissões de gases de efeito estufa e buscar que o aumento médio na temperatura do planeta chegue no máximo a 2°C.

A Declaração de Talloires foi um dos primeiros documentos onde a sustentabilidade ambiental foi formalizada documentalmente, foi assinada por mais de 350 reitores de universidades em mais de 40 países (THE TALLOIRES DECLARATION, 1990).

A Declaração de Halifax, assinada em Halifax, no Canadá, em dezembro de 1991, foi importante para os cuidados em relação a sustentabilidade e o papel das universidades, sendo as mesmas citadas como responsáveis no processo de construção de políticas e ações para a sustentabilidade (THE HALIFAX DECLARATION, 1991).

A Declaração de Swansea foi assinada em Swansea, País de Gales, em agosto de 1993, quando mais de 400 universidades em 47 países diferentes se reuniram. Essa reunião foi inspirada nos exemplos de Talloires e Halifax, na conferência do Rio de Janeiro e na Agenda 21 (THE SWANSEA DECLARATION, 1993).

Em 1995 foi constituída, em São José, na Costa Rica, a Organização Internacional de Universidades pelo Desenvolvimento Sustentável e Meio Ambiente (OIUDSMA, 2002).

Em 2000, foi constituída a Global Higher Education for Sustainability Partnership (GUESP). A ONU, em 2005 criou a Década da Educação para o Desenvolvimento Sustentável. Em 2007, foi desenvolvida a iniciativa Principles for Responsible Management Education (PRME) sob coordenação do Pacto Global das Nações Unidas e instituições acadêmicas importantes mundialmente (TERMIGNONI, 2012).

Na Europa, desde 2006, o projeto Eco campus, que é um sistema de gerenciamento ambiental direcionado às IES, permite o reconhecimento das faculdades e universidades por suas práticas de sustentabilidade ambiental (BLEWITT, 2001).

### 2.3 PERCEPÇÃO AMBIENTAL

Entende-se por percepção a interação do indivíduo com seu meio que se através dos órgãos do sentido. O interesse baseado nos conhecimentos, na cultura, na ética, e na postura de cada um, faz com que cada pessoa tenha uma percepção diferenciada para o mesmo objeto e a percepção é a qualidade desses interesses percebidos pelos sentidos (CAPRA, 1996).

De acordo com Castells (1999), a percepção da natureza está ligada às necessidades de sobrevivência e aos valores culturais do ser humano, já que, em razão da história de vida, cada indivíduo tende a valorizar determinados aspectos da paisagem e do ambiente em que vive ou trabalha.

Segundo Maturana e Varela (1998):

“O mundo que todos vêem”, não é o mundo, mas um mundo, que criamos juntamente com outras pessoas. Esse mundo humano tem por elemento central o nosso mundo interior de pensamentos abstratos, conceitos, crenças, imagens mentais, intenções e autoconsciência.

Okamoto (1996) diz que:

[...] sensacionam-se os estímulos do meio ambiente sem se ter consciência disto. Pela mente seletiva, diante do bombardeio de estímulos, são selecionados os aspectos de interesse ou que tenham chamado a atenção, e só aí que ocorre a percepção (imagem) e a consciência (pensamento, sentimento), resultando em uma resposta que conduz a um comportamento.

Quando falamos “o que os olhos não veem, o coração não sente”, estamos dizendo que não existe sentimento sem ideia. Esta ideia representa o que não sabemos, o que não conhecemos. Do grego, a palavra “ideia” significa “visão”; assim, ideia são iguais a visão intelectual e a representação mental. Como todos os seres humanos compartilham dos mesmos órgãos do sentido, tem percepção comuns à espécie, podendo existir diferentes habilidades, conforme a sua cultura.

Conforme Tuan (1980), “a percepção é uma atividade, um estender-se para o mundo. Os órgãos dos sentidos são pouco eficazes quando não são ativamente usados”. Como qualquer órgão do corpo humano, os órgãos do sentido também devem ser estimulados para melhorar seu rendimento. Quando somos treinados, podemos ver algo que outros não veem, podemos sentir e ouvir outros sabores e sons, que não sejam os mesmos que todos estão sentindo ou ouvindo.

Em relação a percepção ambiental, ela deve estar presente em cada momento da nossa vida, ou seja, “pare, olhe, sinta, escute...”. É necessário viver em harmonia com tudo em nossa volta e no presente. Isto é perceber. Quando começamos a perceber, olhar e sentir, estamos utilizando a nossa experiência, para entendermos todos os recados que o ambiente nos dá e começarmos a entendê-lo e a respeitá-lo (TUAN,1980).

Devido às influências do atual modelo de civilização, o Homem tornou-se desvinculado do seu meio natural. Este desconhecimento e distanciamento determinam a dificuldade na percepção de sua atitude ou ação sobre o ambiente. O Homem não se sente como parte integrante do ambiente; assim, não percebe suas atitudes em relação ao ambiente ou, se as percebe, não avalia suas consequências.

Segundo Boff (1999):

A natureza vista como um todo não impõe prescrições. Aponta para tendências e regularidades que podem ir em várias direções. Cabe ao ser humano desenvolver uma sensibilidade tal que lhe permita captar essas tendências e tomar suas decisões. A natureza não a dispensa de decidir e de exercer a sua liberdade. Só então ele se mostra um ser ético.

Pesquisas sobre percepção ambiental podem ser utilizadas nas mais variadas áreas do conhecimento, sendo um tema atual e importante, pois com análise da percepção ambiental, pode-se determinar as necessidades de uma população e propor melhorias com embasamento e entendimento dos problemas, com mais eficiência na solução dos mesmos. Assim, compreender a percepção torna-se um fator imprescindível para se conhecer os juízos de valor e atitudes que orientaram ações sobre o ambiente.

## 2.4 QUALIDADE DE VIDA

De acordo com Sanches (2019), existem vários estudos no Brasil e no mundo detalhados sobre qualidade de vida – termo muitas vezes combinados com estilo de vida e condições de vida – e os instrumentos mais adequados para sua avaliação. Diferenciar o estado de saúde por meio de saúde mental, função física e função social é importante para definir qualidade de vida.

A função física é importante para avaliar o estado de saúde, mas quando se trata de qualidade de vida, fatores como saúde mental e o bem-estar psicológico e social torna-se instrumentos importantes para possíveis avaliações (ROLA, 2018).

A necessidade de instrumentos curtos que demandem pouco tempo para seu preenchimento, mas com características psicométricas satisfatórias, fez com que o Grupo de

Qualidade de Vida da OMS desenvolvesse uma versão abreviada do WHOQOL-100, o WHOQOL-*brief* (WHOQOL, 1998) composto de 26 questões, divididas em quatro domínios (Físico, Psicológico, Relações Sociais e Meio Ambiente). As questões do WHOQOL-*brief* foram formuladas para uma escala de respostas do tipo Likert, com uma escala de intensidade (variando de *nada* a *extremamente*), capacidade (variando de *nada* a *completamente*), frequência (variando de *nunca* a *sempre*) e avaliação (variando de *muito insatisfeito* a *muito satisfeito* ou *muito ruim* a *muito bom*). De acordo com Dias et al. (2021), os domínios presentes nesse questionário são:

Domínio I – físico, focalizando as seguintes facetas: dor e desconforto, energia e fadiga, sono e repouso, atividades da vida cotidiana, dependência de medicação ou de tratamentos, capacidade de trabalho;

Domínio II – psicológico, cujas facetas são: sentimentos positivos, pensar, aprender, memória e concentração, autoestima, imagem corporal e aparência, sentimentos negativos, espiritualidade, religiosidade e crenças pessoais;

Domínio III – relações sociais, que inclui: relações pessoais, suporte (apoio) social, atividade sexual;

Domínio IV – meio ambiente, abordando: segurança física e proteção, ambiente no lar, recursos financeiros, cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade, oportunidades de adquirir novas informações e habilidades, participação em, e oportunidades de recreação/lazer, ambiente físico: poluição, ruído, trânsito, clima, transporte.

## 2.5 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

As modificações no comportamento alimentar da sociedade, relacionados às transições socioeconômicas que se pronunciaram durante o período da revolução industrial, passando pelo processo de globalização e abertura de fronteiras agrícolas e mercados internacionais de distribuição de alimentos, vem sendo observado.

De acordo com Tremea (2019) ao longo dos anos tem havido um aumento no consumo de carne e derivados do leite, em consequência do aumento da renda média e do crescimento populacional nos países em desenvolvimento. Mesquita e Bursztyn (2018), indicam que haverá um aumento de 73% e 58% na produção de carne e leite, respectivamente, até 2050, como resultado da demanda devido às transições populacionais e econômicas nos países emergentes.

A alimentação tradicionalmente baseada em produtos locais e sem aditivos químicos tem sido gradualmente substituída por alimentação dependente de produtos ricos em aditivos, processados e empacotados de calorias vazias (MILLER, 2022).

De acordo com Bruna et al. (2022), no Brasil vem se observando que desde de 2016 os sistemas alimentares sustentáveis vêm se fortalecendo, porém o direito humano à alimentação adequada (DHAA) e à concretização da segurança alimentar e nutricional (SAN) vem sofrendo um enfraquecimento, contribuindo para o aumento da pobreza e a piora das condições de vida de consideráveis parcelas da população. Com a COVID-19 e em função da crise política, a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF 2017-2018) mostram que a prevalência de insegurança alimentar no país aumentou para 36,1% (era 22,9% em 2013), sendo que 3,1 milhões de famílias vivenciaram a experiência da fome (BRUNA et al, 2022). O Estado da Segurança Alimentar e Nutrição no Mundo, indicam que 11% da população sofrem com a fome, agravados pelas mudanças climáticas. Esse estudo foi feito pela ONU, trazendo como objetivo acabar com a fome e com a má Nutrição até 2030 na adoção da Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável (MENEZES, 2019).

O Brasil é considerado um dos maiores produtores de alimento, porém esse mesmo país tem 33,1 milhões de pessoas com insegurança alimentar grave, que é quando existe redução quantitativa dos alimentos entre as crianças, por conta da falta de alimento o mesmo país que é o campeão mundial no uso de agrotóxicos, não tem a maior produtividade, e o país que é um dos maiores detentores da biodiversidade tem uma das maiores taxas de desmatamento e de espécies em risco de extinção.

A busca de um sistema sustentável para produção de alimentos e conservação da biodiversidade, assim como formas de diminuir a emissão de gases efeito estufa tem sido essencial no setor alimentar (MESQUITA, BURSZTYN 2018). A percepção da população sobre a temática climática e alimentar se insere como de grande importância na busca de soluções aos novos enfrentamentos, uma vez que têm o potencial degenerar modificações comportamentais adaptativas e mesmo pressões sobre os fazedores de políticas (SPENCE et al., 2011).

De acordo com Canella et al. (2018), alimentos ultra processados são formulados industrialmente com substâncias extraídas ou derivadas de alimentos fragmentados e adicionadas flavorizantes, corantes, emulsificantes que modificam sensorialmente o produto final, além de serem alimentos de alto índice glicêmico e aditivos tóxicos liberados das embalagens sintéticas, causando problemas inflamatórios intestinais.

Lanzilotti, et al. (2019), através de um guia alimentar, que categoriza os alimentos em classes tais como in natura ou minimamente processados, processados e ultra processados mostra que é possível promover uma dieta saudável com uma alimentação com produtos no seu estado natural ou com mínimas alterações em suas estruturas. Uma melhora na qualidade dos alimentos de uma população confere uma vida com mais saúde e o uso de alimentos naturais melhora a absorção dos nutrientes e uma maior disposição para as atividades do dia a dia.

As pessoas decidem se alimentar de diferentes maneiras e essa decisão transcende uma questão de gosto ou disponibilidade de alimentos. Trata-se, por vezes, de uma forma de ativismo alimentar, que discute questões ambientais, sociais, econômicas e culturais (AZEVEDO, 2014). Uma dessas formas de ativismo alimentar encontrado nos dias de hoje é o vegetarianismo, sendo um padrão alimentar baseado em alimentos de origem vegetal, que preconiza a exclusão de carnes da dieta, e devido a questões ambientais, por simpatia animal ou possíveis benefícios à saúde, a adesão ao vegetarianismo tem aumento em vários países (REZENDE, 2015).

De acordo com Bedford e Barr (2005) vegetarianos possuem uma consciência de saúde maior do que os onívoros, pois fazem a ingestão de mais frutas, legumes, vegetais, apresentam menor prevalência no uso do cigarro.

A criação e abate de animais no Brasil vem crescendo. As pessoas, apesar de algumas escolherem dietas vegetarianas, ainda preferem consumir carne. Analisando os problemas ambientais, percebe-se que a pecuária, ocupando uma grande área, causa um desequilíbrio dos ecossistemas. De acordo com Rojas et. al. (2018) cerca de 75% das terras cultiváveis são utilizadas para agricultura ou para pastagens para alimentar os animais.

Acredita-se que uma dieta a base de vegetais, contribuiria com o meio ambiente, diminuindo o efeito estufa, uma vez que o metano liberado dos animais é um dos principais gases contribuintes para o aquecimento global. Restringe também as grandes queimadas que acontecem para dar espaço às pastagens e que são prejudiciais para a atmosfera terrestre. Ademais, ela diminuiria o uso excessivo da água potável, já que haveria menor demanda e menor quantidade de cabeças de gado. Em relação a saúde, diminuiria o risco de doenças cardíacas, uma vez que o consumo de carne em excesso, tende a piorar o perfil lipídico da população, aumentando a taxa de aterosclerose.

Resgatar a alimentação natural e regional é ajudar a população, melhorando a qualidade de vida, combatendo o consumo excessivo de alimentos ultra processados. Essa mudança é uma

questão de saúde pública, promovendo uma educação nutricional e melhorando a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (CANELLA et al., 2018).

A necessidade de compreender as percepções sobre as possíveis mudanças do clima e seus impactos no setor alimentar de forma sustentável são estratégias necessárias e devem ser voltadas a um sistema de produção de alimentos que atenda essa demanda.

## 2.6 PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA

A atividade física é uma forma de recuperar e manter a saúde, minimizando os aspectos estressantes de um dia de trabalho ou estudos. Estudos mostram que a identificação e compreensão entre os benefícios da atividade física no decorrer da vida tem sido algo de interesse entre os acadêmicos e pesquisadores de diferentes contextos científicos (FERNANDES, 2018).

Rubio (2006) mostra em seus estudos que o esporte e a atividade física chegaram ao século XIX mostrando uma tendência de projeção da dinâmica social, onde as transformações políticas e sociais foram acompanhadas.

O exercício físico é uma forma de lazer e de restaurar a saúde dos efeitos nocivos, após superado o período inicial, é uma atividade usualmente agradável e que traz inúmeros benefícios ao praticante, que vão desde a melhora do perfil lipídico até a melhora da autoestima (OLIVEIRA, 2019).

Quando se relaciona qualidade de vida com saúde, o fato de viver sem doenças ou superar as dificuldades das condições de morbidade são considerados como fatores físicos e psicológicos. A inatividade física com estilo de vida sedentário, podem levar a fatores de risco com o agravamento de doenças coronarianas, cardiovasculares e metabólicas (SALES, FERREIRA, 2011).

De acordo com Sales e Ferreira (2011), a prática sistemática do exercício físico acompanhado de uma boa alimentação e cuidados com a mente, melhora os sintomas depressivos e de ansiedade, aumentando a produtividade e desempenho das pessoas no dia a dia.

Segundo Sales e Ferreira, (2011), a prática da atividade física, adequada às condições individuais e com a devida instrução, traz benefícios físicos, psicológicos e sociais, contribuindo para a manutenção das funções físicas e cognitivas, e conseqüentemente promovendo uma maior independência na velhice.

Um estilo de vida fisicamente ativa reduz os riscos de doenças crônicas incluindo hipertensão, derrame, câncer, diabetes tipo dois, osteoporose, osteoartrite e depressão (MEURER et al, 2012).

Quando ampliamos os efeitos de uma vida ativa fisicamente para além da saúde e colocamos os efeitos do exercício, adequadamente realizado, como fator indispensável para a melhoria na qualidade de vida de um dado indivíduo, aí estamos partindo da premissa de que alguém inativo e sedentário não tem boa qualidade de vida.

De acordo com Araújo, Soares e Araújo (2000), a classificação de uma qualidade de vida boa ou ruim está diretamente relacionada à maneira do indivíduo entender o sentido da vida. Talvez um indivíduo de 30 anos, intelectual, artista plástico, fumante moderado, com nível normal de estresse inerente à profissão e sedentário, seja um candidato em potencial para contrair doenças crônico-degenerativas, mas que, se arguido sobre o seu nível de qualidade de vida, responda que o considera bom e que esse o satisfaz, assim a questão da qualidade de vida passa pelas expectativas (baixas ou altas) das pessoas em relação à sua vida e à sua saúde.

## 2.7 FELICIDADE INTERNA BRUTA

O tema felicidade interna bruta vem ganhando destaque nas discussões sobre qualidade de vida na sociedade.

Felicidade interna bruta é um indicador que surgiu em 1972 no Butão, um pequeno reino nos Himalaias, entre a China e Índia. Butão é um país considerado muito pobre, porém possui um índice de felicidade considerável, estando entre os noventa e cinco países mais felizes do mundo. O reino de Butão com o apoio do PNUD (Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento) tem considerado a FIB, uma fórmula para medir progresso de uma nação (PNUD, 1990).

O relatório da ONU que analisa a felicidade de pessoas em vários países, publicado em 2022, mostra que a Finlândia é o país mais feliz do mundo, de acordo com World Happiness Report e avaliações de Gallup World Poll. Os dados analisados tiveram como base, PIB, apoio social, baixa corrupção, generosidade e liberdade para tomar decisões importantes na vida. O Brasil aparece em 38<sup>a</sup> posição, comparando com outros países (HELLIWELL et al., 2022).

De acordo com Bianco et al. (2016), o questionário FIB contém 249 questões que abordam educação, cultura, meio ambiente e governança. Além disso, as questões também

trazem uma preocupação em relação a saúde, bem-estar psicológico, como usar o tempo e participação na comunidade em que vive.

A ONU aprovou a resolução “A Felicidade: para um Enfoque Holístico do Desenvolvimento”, a qual intitula a busca pela felicidade como um objetivo universal e fundamental, convidando os 193 países-membros para desenvolverem políticas públicas que façam refletir melhor sobre este objetivo.

No Brasil, a Proposta de Emenda à Constituição (PEC) ocorreu em 2010, com a alteração do artigo 6 da Constituição Federal, onde se incluiu os direitos sociais para a busca da felicidade (BRASIL, 2010). Assim como os direitos básicos de alimentação e habitação, a felicidade e a liberdade também devem ser consideradas como necessidades fundamentais (SAWAIA, 2003).

Segundo Machado (2021):

A temática da “felicidade” é muito antiga na História da Humanidade. O homem, desde sempre, sobressaindo-se da sua origem animal, onde ela repousava, provavelmente, sobre a satisfação das necessidades objetivas e imperativas do repouso, da sobrevivência e da reprodução, a procurou. E percebeu que ela era tanto enigmática como fugaz. Muito ligada à ideia de alegria. Consta que os sumérios, na Mesopotâmia, já tinham um ideograma específico para a papoula, do qual se extrai o ópio até hoje, para denotar “planta da alegria”.

O índice de felicidade interna bruta (FIB) foi introduzida no Brasil em 2008, pela Dr<sup>a</sup> Susan Andrews. Através da análise das nove dimensões de medida tais como padrão de vida, boa governança, educação, saúde, resiliência ecológica, diversidade cultural, vitalidade comunitária, uso equilibrado do tempo e bem-estar psicológico e espiritual é determinado o FIB de uma determinada comunidade (ARRUDA, 2009).

É possível aplicar os índices da FIB em qualquer região e interligar os resultados com os indicadores clássicos de desenvolvimento humano e econômico destas regiões, estabelecendo assim as relações entre estes indicadores que permitem entender melhor a realidade local.

As dimensões do FIB são:

1. **Bem-Estar Psicológico:** esta dimensão analisa como cada indivíduo está satisfeito e otimista com sua própria vida, sua autoestima, nível de estresse, sua sensação de competência e o predomínio das emoções positivas ou negativas (ARRUDA, 2009).

2. **Saúde:** conforme a Organização Mundial de Saúde (OMS) saúde é “um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não somente a ausência de doenças ou enfermidades”. A segunda dimensão quantifica a eficácia das políticas públicas na área da saúde, utilizando critérios para autoavaliar a saúde, invalidez, possíveis padrões arriscados de comportamento, prática de exercícios físicos, alimentação, qualidade e tempo de sono.

3. **Uso do Tempo:** das nove dimensões é a mais significativa, no que tange aos fatores que definem a qualidade de vida, particularmente no tempo destinado ao lazer e convívio familiar e com os amigos. Considera-se o uso equitativo do tempo gasto no trânsito, trabalhado, estudando, etc. (ARRUDA, 2009).

4. **Vitalidade Comunitária:** é uma dimensão com foco nos relacionamentos interpessoais na comunidade, quantifica a confiança, a sensação de pertencimento, a qualidade dos relacionamentos afetivos, a sensação de segurança em casa e na comunidade, se há prática não estimulada de doação e voluntariado. Arruda (2009) enfatiza que “a violência é uma expressão eloquente da carência de vitalidade comunitária, e do carinho, afeto e amor sem os quais o ser humano se desfigura, adocece, morre(...) ou passa a matar”.

5. **Educação:** para o FIB a educação é de suma importância para desenvolver novos conhecimentos, garantir o aprendizado de valores e o desenvolvimento de habilidades capazes de despertar a criatividade, o sentimento de civismo, além de melhorar o capital humano. Considera-se, nesta dimensão, aspectos como a participação dos pais ou responsáveis na educação dos filhos, quer seja formal ou informal, além da valoração dada à educação ambiental.

6. **Cultura:** quantifica o valor e a participação nas tradições e festividades locais, aos valores nucleares, na existência de oportunidades para desenvolver capacidades artísticas, possíveis discriminações de religião, raça ou gênero, (ARRUDA, 2009).

7. **Meio Ambiente:** os indicadores analisam a concepção da comunidade no tocante à qualidade da água, do solo e do ar, incluindo o acesso à coleta de lixo, saneamento e acesso público às áreas verdes, (ARRUDA, 2009).

8. **Governança:** é uma dimensão que avalia a cidadania e a participação popular nas decisões e na criação de políticas públicas. Na governança qualifica-se a avaliação da população a diferentes órgãos como, o governo, a mídia, o sistema judiciário e eleitoral, os órgãos de segurança pública, (ARRUDA, 2009).

**9. Padrão de Vida:** padrão de vida “refere-se à base material do bem-estar, que se reflete no nível de consumo do indivíduo”. Esta última dimensão analisa e quantifica a renda individual e familiar, se há segurança financeira, as dívidas e a qualidade das habitações (ARRUDA, 2009)

Os projetos FIB no Brasil estão sob a coordenação do Instituto Visão Futuro, de Angatuba-SP, através da Dr<sup>a</sup> Susan Andrews, que recebeu do Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (PNUD), a missão de coordenar e implementar os Projetos FIB no Brasil e na América do Sul. O FIB foi introduzido no Brasil através de um projeto-piloto na cidade de Angatuba- SP, no ano de 2008. No ano seguinte, em 2009, devido ao sucesso do projeto-piloto de Angatuba, a cidade de Itapetininga-SP, na gestão do então prefeito Roberto Ramalho Tavares, implementou um projeto-piloto na cidade. Para o prefeito, “a FIB tornou-se uma importante ferramenta de gestão de políticas públicas que promove a participação popular, mobiliza a inteligência coletiva para pensar e avaliar o bem-estar em suas múltiplas dimensões, ou seja, ser protagonista da sua própria história, conforme a legislação vigente, considerando a qualidade de vida como fator primordial”. Em parceria com a UNICAMP, a cidade de Campinas-SP, também teve seu projeto-piloto da FIB em 2009 (SALES, FERREIRA, 2011). O questionário FIB, elaborado e utilizado pelo Instituto Visão Futuro serve para quantificar do índice de Felicidade Interna Bruta de uma comunidade, adaptado do questionário elaborado pelo Centro de Estudos do Butão, sendo composto por 36 (trinta e seis) questões, das quais, 4 (quatro) são referentes aos dados sociodemográficos dos entrevistados e as demais 32 (trinta e duas), referem-se às 9 (nove) dimensões que compõem o indicador FIB. O Questionário FIB pode analisar corretamente e levantar as reais necessidades de uma comunidade como um todo, e não simplesmente as demandas elencadas pelos membros mais proeminentes ou politicamente mais bem relacionados (SALES, FERREIRA, 2011).

### **3. METODOLOGIA**

O estudo foi realizado no UNIFUNEC, uma instituição de ensino que teve seu início a partir da Faculdade de Educação Física da Alta Araraquarense instalada através do Decreto Federal nº. 70.192/72 e mantida pela ASEC – Associação Santa-fé-sulense de Educação e Cultura nasceu como um anseio regional, tendo em vista que o curso mais próximo de Educação Física tinha sede em São Carlos, a 400 km de distância. Além disso o Decreto-Lei nº. 705/69 tornava obrigatória a prática de Educação Física em todos os níveis de ensino. Em 1.976, a Lei Municipal nº. 1.118, homologada pelo Parecer CNE nº. 181/77 criou a Fundação Municipal de Educação e Cultura de Santa Fé do Sul – FUNEC. O Conselho Nacional de Educação autorizou a mudança da mantenedora ASEC para FUNEC conforme Parecer CNE nº. 2.950/76. Assim, a

Faculdade de Educação Física da Alta Araraquarense passou a ser mantida pela Fundação Municipal de Educação e Cultura de Santa Fé do Sul – FUNEC. Posteriormente a Faculdade de Ciências e Letras foram instaladas com o Curso de Pedagogia, através do Decreto Federal nº. 96.996/88. As Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul nasceram através da Lei Municipal nº. 2.000 de 06 de janeiro de 1.998, com Regimento Unificado das Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul aprovado conforme Parecer CEE nº. 614/98, em decorrência da fusão de duas outras instituições superiores: a Faculdade de Educação Física da Alta Araraquarense e a Faculdade de Ciências e Letras. As Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul constituíam um estabelecimento isolado de Educação Superior, mantidas pela Fundação Municipal de Educação e Cultura de Santa Fé do Sul – FUNEC. Sua constituição histórica teve início na década de 70, logo após a reforma do ensino superior brasileiro ocorrido na década de 1.960, pela Lei 5.540/68. A maturidade adquirida pela Instituição e a consolidação da qualidade do ensino, pesquisa e extensão oferecidos, aliadas à estruturação física, justicou a solicitação junto ao CEE para a transformação das Faculdades Integradas em Centro Universitário. O Centro Universitário de Santa Fé do Sul – UNIFUNEC possui três Campi, que funcionam nos períodos diurnos e noturnos. Sua estrutura é juridicamente disciplinada pelo Regimento do UNIFUNEC e pelo Estatuto do UNIFUNEC.

As Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul cresceram consideravelmente ao longo dos anos, com aproximadamente 3.000 mil alunos matriculados nos cursos de Administração, Análise e Desenvolvimento de Sistemas, Ciências Biológicas, Direito, Engenharia Civil, Engenharia Agrônoma, Enfermagem, Educação Física (Licenciatura e Bacharelado), Fisioterapia, Medicina, Nutrição, Odontologia, Pedagogia e Psicologia.

Foi feita uma revisão bibliográfica usando alguns descritores: sustentabilidade, meio ambiente, percepção ambiental, qualidade de vida, felicidade interna bruta. Os artigos foram levantados a partir de buscas nas seguintes bases de dados eletrônicas: The Scientific Electronic Library Online (SciELO); Literatura Latino-Americana em Ciências da Saúde (Lilacs) e o Google Acadêmico.

A pesquisa empírica foi feita com os alunos matriculados e possíveis formandos do ano de 2023 dos cursos de Administração, Engenharia Agrônoma, Fisioterapia, Nutrição, Educação Física e Ciências Biológicas

Essa Instituição foi escolhida pelo fato de que está localizada na mesma cidade onde reside a pesquisadora e por ser o local onde a mesma trabalha e assim como outras instituições o UNIFUNEC vem passando por uma mudança na grade em vários cursos devido a necessidade

da curricularização associada a uma exigência do CNE (Resolução CNN 07 de 2018), tal como a interdisciplinaridade como foco de discussões trazendo temas como meio ambiente.

Os cursos foram escolhidos de acordo com a relação com a assunto abordado e o tema que foi discutido nesse trabalho. Outro critério adotado foi todos os cursos serem no período noturno, eliminando a possibilidade de terem alunos com perfil totalmente diferente, caso um dos cursos fossem no período integral ou diurno. Também foram escolhidos alunos com formações na área da saúde, humanas e biológicas, pois assim pode-se comparar diferentes vertentes e a princípio apresentando diferenças na grade curricular e que podem resultar em diferença na sua formação e percepção de mundo.

O número de alunos matriculados no último ano de acordo com cada coordenador, que foram convidados para participar da pesquisa estão distribuídos na Tabela 1.

Tabela 1- Total de alunos matriculados nos cursos do UNIFUNEC.

<b>CURSOS</b>	<b>MATRICULADOS</b>	<b>PARTICIPANTES</b>	<b>(%) PARTICIPANTES</b>
ADMINISTRAÇÃO	18	9	50%
NUTRIÇÃO	6	6	100%
EDUCAÇÃO FÍSICA(LICENC.)	20	15	75%
FISIOTERAPIA	27	20	74%
CIÊNCIAS BIOLÓGICAS (LICENC.)	5	5	100%
ENGENHARIA AGRÔNOMICA	19	16	84%
<b>TOTAL</b>	<b>94</b>	<b>71</b>	<b>75,5%</b>

Elaborado pelo autor, 2024.

Para submeter ao Conselho de Ética da UNIARA, previamente no Google Forms anterior ao TCLE, foi explicado a proposta do projeto, no qual constam a natureza da pesquisa, seus objetivos, métodos, benefícios previstos, potenciais riscos e incômodos que a mesma possa acarretar. Também, foram esclarecidos no google forms que durante a participação os alunos não sofrerão nenhum dano físico, psíquico, moral, intelectual, econômico, social, cultural ou espiritual, e que durante a participação poderão encerrá-la de imediato e que poderão deixar de responder as questões que não se sentirem a vontade ou não quiserem. Após a leitura e concordância com o TCLE, cada bloco de questões foi disponibilizado ao aluno sendo que as respostas deveriam ser respondidas em sequência, não sendo possível mudar de bloco ou ir para outra pergunta. A forma de recolha de amostra foi o método por questionário de autopreenchimento online, permitindo uma maior adesão de participantes, fazendo parte do

universo amostral todos os alunos matriculados e formandos dos cursos escolhidos pela pesquisadora.

Assim, foram selecionadas diversas questões, organizadas em cinco blocos de acordo com os objetivos do estudo:

- Bloco I refere-se a dados sociodemográficos e clínicos gerais;
- Bloco II constará questões sobre qualidade de vida;
- Bloco III estará constando as questões relacionadas com o padrão alimentar;
- Bloco IV refere-se à percepção dos alunos em relação ao meio ambiente
- Bloco V constará as questões sobre a frequência da prática de atividade física.
- Bloco VI será o questionário sobre felicidade interna bruta (FIB)

Para organizar e selecionar as questões em cada bloco, assim como o tempo para as respostas foi feito um pré-teste com a amostragem de 10 alunos. Nesse pré-teste, foram escolhidos os alunos dos cursos de Nutrição e Ciências Biológicas de forma aleatória.

O link do questionário foi disponibilizado através dos grupos de whatsapp com a autorização de cada coordenador de cada curso. O questionário contém perguntas abertas e fechadas e ficou disponível para o aluno durante 7 dias e o tempo total para responder todas as questões foi de 40 minutos. Por ser realizado no google forms, as respostas foram direcionadas automaticamente para a pesquisadora. Os resultados foram confrontados com a literatura disponível, com considerações e comentários.

Os questionários dos blocos II, V e VI são questionários padronizados pela literatura, assim foram utilizados e colocados como anexos. Já os questionários referentes aos blocos I, III e IV foram elaborados pela pesquisadora através das percepções e necessidades estabelecidas.

O questionário foi disponibilizado utilizando a plataforma Google Forms e os resultados da pesquisa foram organizados em forma de gráficos e planilhas, proporcionando um resultado quantitativo de forma mais prática e organizada, facilitando a análise dos dados.

Após a coleta dos dados, as respostas das questões abertas, presentes no bloco sobre percepção ambiental e felicidade interna bruta foram apresentadas na nuvem de palavras utilizando a WordArt. Esta ferramenta é uma galeria de estilos de documento que pode ser acessado gratuitamente. Essa ferramenta é interessante pois é uma forma de apresentar os

dados com muitas palavras de uma forma com maior visibilidade as que foram mais citadas. Os resultados foram confrontados com a literatura disponível, com considerações e comentários.

### **Bloco I- Dados sociodemográficos e clínicos gerais**

O primeiro grupo (bloco I) consta de um conjunto de questões sociodemográficas para definição da amostra em termos de idade, peso, altura e a presença/ausência de doenças metabólicas ou outras patologias. A partir do peso e altura será feito o cálculo do índice de massa corporal (IMC) utilizando a fórmula:  $IMC = \text{Peso (kg)} / \text{Altura}^2 \text{ (m)}$ . Através do IMC, pode-se classificar o estado nutricional dos indivíduos, tendo em conta os valores apresentados na Tabela 2.

Tabela 2: Classificação do IMC.

<b>IMC</b>	<b>CLASSIFICAÇÃO (estado nutricional)</b>
Menor 18,5	Desnutrição
18,5-24,5	Eutrofia
25,0-29,9	Sobrepeso
30,0-34,9	Obesidade grau I
35,0-39,9	Obesidade grau II (severa)
Maior ou igual a 40,0	Obesidade grau III (mórbida)

Fonte: Organização Mundial de Saúde, 2000.

Em relação às doenças metabólicas e outras patologias, foi feita uma questão com diferentes opções: diabetes, hipertensão arterial, osteoporose, depressão, hipercolesterolemia, doença cardiovascular, doença renal ou outro relato descrito (o) pelo participante caso não se encontrasse na lista.

### **Bloco II- Qualidade de vida**

No bloco II, foram utilizadas questões feitas por meio do instrumento de avaliação da qualidade de vida WHOQOL-*bref*, elaborado pelo Programa de Saúde Mental da Organização Mundial de Saúde, composto de 26 questões, divididas em quatro domínios (Físico, Psicológico, Relações Sociais, e Meio Ambiente). É um questionário constituído de perguntas referentes a seis aspectos da vida do indivíduo: espiritualidade, físico, nível de independência, psicológico, relações sociais e meio ambiente.

O interesse no conceito de qualidade de vida de pesquisadores tem se concentrado no debate sobre definição e medidas de utilização desses parâmetros.

Trata-se de um instrumento curto, de rápida aplicação, que pode ser utilizado tanto em populações com algum tipo de doença como em populações saudáveis.

### **Bloco III- Padrão alimentar**

Nesse questionário foi verificado se o público estudado se alimenta com base nos cuidados com a saúde, bem-estar ou meio ambiente. Foi averiguado se a pessoa se alimenta com produtos cárneos, se opta por ser vegetariano e se segue alguma dieta. Também foi analisado o consumo de alimentos in natura, processado ou ultra processado.

### **Bloco IV- Percepção dos alunos em relação ao meio ambiente**

Nesse bloco foi evidenciado se o aluno se preocupa com o meio ambiente, através de questões indiquem ações pró ativas, como consumo e descarte, tipo de alimentação, consumismo, uso de água, alimentação em restaurantes, conceitos sobre agrotóxicos e suas ações e o entendimento sobre alimentos orgânicos.

### **Bloco V- Frequência da prática de atividade física**

Para analisar o fator atividade física constando no questionário do bloco V, inicialmente foi verificado se a pessoa pratica alguma atividade física, e no caso afirmativo, o tempo médio em minutos, praticado por semana com as seguintes opções apresentadas para assinalar: 30 minutos, entre 30 e 60 minutos, entre 60 e 90 minutos ou maior que 90 minutos.

Esse questionário teve como base o questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) validado pela OMS (1998) como instrumento mundial para determinar o nível de atividade física em nível populacional. O IPAQ (IPAQ –International Physical Activity Questionnaire), foi proposto como um possível modelo de padronização para a obtenção de medidas de atividades físicas internacionalmente comparáveis (MATSUDO, et al, 2001). Este questionário foi testado e validado por estudos científicos no Brasil.

### **Bloco VI- Questionário sobre FIB (Felicidade Interna Bruta)**

Este questionário teve como base o questionário descrito por Arruda, 200, sendo um índice aferido em sua integridade, analisando trabalho, saúde, lazer, família, sociedade, adaptação ao modo de produção vigente, futuro, mente e corpo. Os dados antropométricos foram analisados por meio da classificação do estado nutricional utilizando o IMC que é um

padrão internacional de cálculo de um indivíduo adotado pela OMS (Organização Mundial da Saúde).

O questionário foi construído utilizando a plataforma Google Forms (aplicativo de gerenciamento de pesquisas) com perguntas abertas e fechadas. Após coleta de dados, os mesmos foram apresentados na forma de gráficos e tabelas e através de uma estatística básica no Excel com tabulação, tabelas de porcentagens e construção de alguns gráficos. Os dados obtidos foram agrupados segundo as especificidades das respostas e confrontados com a literatura disponível, visando estabelecer uma consciência ética e sustentável em relação a uma relação biocêntrica entre homem e natureza, nos cursos pesquisados, servindo de proposta de discussão para a Instituição.

### **Critério de Inclusão**

Foram incluídos no estudo, os estudantes do último ano com matrícula ativa nos cursos de Administração, Ciências Biológicas, Fisioterapia, Nutrição, Engenharia Agrônômica e Educação Física que aceitarem contribuir com o estudo e que possuam o TCLE assinado.

### **Critérios de Exclusão**

Foram excluídos os estudantes que não concordaram com o termo de consentimento livre e esclarecido e que não preencherem o questionário de frequência alimentar completo. Também foram excluídos os acadêmicos de outros cursos ou de outras instituições de ensino e os que se recusaram a participar da pesquisa.

### **Aspectos Éticos**

Os procedimentos metodológicos do presente trabalho foram preparados de acordo com os procedimentos éticos e científicos fundamentais, como disposto na Resolução N° 466, de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde. A coleta de dados foi realizada após a aprovação do referido Comitê de Ética em Pesquisa e assinatura dos participantes do TCLE.

Essa aprovação corresponde ao parecer número: 6.233.849, onde o Comitê de Ética em Pesquisa da UNIARA, de acordo com as atribuições definidas na Resolução CNS n°466 de 2012, n°510 de 2016 e na Norma Operacional n°001 de 2013 do CNS, manifestou-se pela APROVAÇÃO do Projeto de pesquisa proposto.

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÕES PARTE I

Nessa parte do texto, serão apresentados os resultados e discussões gerais, de todos os alunos que responderam ao questionário. Na segunda parte dos resultados e discussões serão apresentados os resultados dos blocos com os cursos separados, atendendo objetivos específicos propostos no trabalho.

##### **Bloco I- Dados sociodemográficos**

Na Tabela 3, estão apresentados os dados sociodemográficos dos alunos que responderam às questões.

Tabela 3: Características Sociodemográficas dos universitários.

<b>Variáveis</b>	<b>%</b>
<b>Sexo</b>	
Feminino	55,5%
Masculino	44,5%
Outro	0
Não deseja especificar	0
<b>Idade (anos)</b>	
Até 20	18,8%
21-25	72,5%
26-30	4,3%
31-40	2,9%
41 a mais	1,4%
<b>Raça /cor</b>	
Branca	66,7%
Amarela	15,9%
Indígena	2,9%
Preta	14,5%
<b>Residência</b>	
Outras cidades	51,4%
Santa fé do Sul	48,6%
<b>Grau de escolaridade</b>	
Superior completo	10,0%
Superior incompleto	88,6%
Pós-graduação	1,4%
<b>Situação ocupacional</b>	

Não trabalha	6,9%
Trabalha	55,5%
Faz estágio	37,5%
<b>Renda Familiar (salários mínimos)</b>	
1-2	80,5%
3-4	11,1%
5-6	4,2%
7-8	4,2%
9 acima	
<b>Estado civil</b>	
Solteiro	92,9%
Casado	4,3%
União estável	2,9%
Divorciado	0
Viúvo	0
<b>N. pessoas na residência</b>	
1	4,3%
2-3	62,9%
4-5	30,0%
5-6	1,4%
Mais de 6	1,4%

Elaborado pelo autor, 2024.

Observa-se com os dados sociodemográficos uma leve superioridade no número de mulheres, sendo brancas, com idade entre 21 e 25 anos, solteiros.

Na Tabela 3, 37,5% dos alunos fazem estágio e tem bolsas que auxiliam nos seus estudos. Na Instituição existem vários benefícios de estágios, tais como auxiliares de biblioteca, laboratório. Nos corredores do prédio da Instituição, nos 3 períodos existem alunos auxiliando professores, organizando as salas de aula, com data shows, microfones, caixas de som e permitindo uma melhor qualidade de aula.

Todos os alunos estudam no período noturno, 48,6% residem onde estudam e 51,4% residem em cidades da região. Os alunos dependem de ônibus para se deslocarem de suas cidades até Santa Fé do Sul para poderem estudar.

## Dados clínicos gerais

Analisando os valores de IMC, calculado após a tabulação dos dados no Excel, verificou-se que na média dos IMCs dos alunos que participaram foi de 25,61, sendo maior IMC de 54,68 e o menor índice de 14,34. Verificou-se que, 30 alunos apresentaram IMC igual ou acima de 25,0 e 40 alunos apresentam IMC entre 18,5 e 25.

Pode-se considerar, que de acordo com a média de valores de IMC os alunos estão levemente com excesso de peso, mas a maioria apresenta IMC nas condições de um peso normal. Na literatura valores de IMC seguem uma classificação geral de acordo com a OMS (1998).

Para que o nosso organismo possa realizar suas funções da melhor maneira, alguns parâmetros básicos que se relacionam com a sua composição devem ser considerados, incluindo a quantidade de água no corpo, de massa magra, o peso e o percentual de gordura. Quando dentro de um parâmetro adequado, esse percentual é positivo para a saúde. Mas quando extrapola esse limite, é importante entender alguns conceitos. O sobrepeso ou obesidade se referem ao acúmulo excessivo de gordura corporal.

Quando a obesidade é identificada, existem algumas classificações específicas dela que destrincham ainda mais o nível da doença. A obesidade grau I (moderado excesso de peso) ocorre quando o IMC se situa entre 30 a 34,5 kg/m<sup>2</sup> e a obesidade grau III é chamada obesidade mórbida sendo a condição mais grave, caracterizada pelo IMC acima de 40 kg/m<sup>2</sup> e com impacto mais relevante na qualidade de vida.

O Brasil possui, segundo o Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP) pouco mais de 8 milhões de universitários.

O índice de massa corporal (IMC) elevado pode maximizar e/ou desempenhar um papel secundário na ocorrência de morte por várias causas.

A obesidade, ou seja, o sobrepeso estimado pelo IMC e suas repercussões representam uma condição de risco à saúde que ocasiona impacto na qualidade de vida, associando-se a múltiplas comorbidades, como diabetes do tipo II, síndrome da hipoventilação, doença renal crônica, doença hepática, fatores de risco cardiovasculares, como hipertensão arterial, dislipidemia e baixa glicemia e diferentes tipos de câncer, o que pode ter influência na expectativa de vida. Alguns fatores podem contribuir para o aumento de peso, dentre eles estão o sedentário e a prática de atividade física em níveis insuficientes.

As diretrizes de atividade física, definem como ativos quando ocorre a praticar de alguma atividade por pelo menos 150 minutos em intensidade moderada ou 75 minutos em intensidade vigorosa por semana, ou a combinação equivalente de ambas as intensidades.

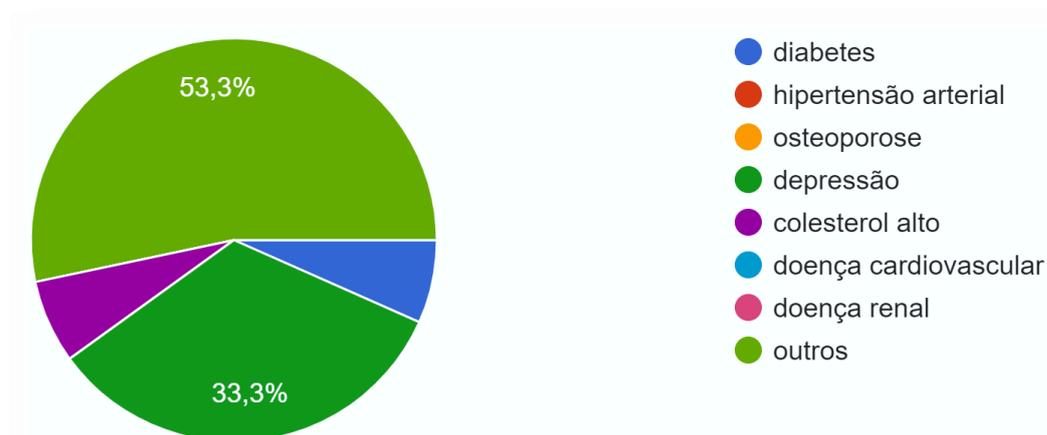
Acredita-se que ser estudante universitário aumenta os riscos de sobrepeso e obesidade, em virtude das mudanças nos hábitos, como aqueles relacionados a uma alimentação com elevado teor de açúcar e o consumo de bebidas alcoólicas.

Outros parâmetros são necessários para avaliar a saúde de cada pessoa, entre eles, exames bioquímicos, cardiovasculares e uma anamnese do indivíduo como um todo verificando o estilo de vida, horas de sono, níveis de estresse e outros, sendo condições para um quadro clínico mais específico.

Nessa pesquisa foi avaliado apenas um quadro clínico geral através do questionário aplicado, para poder relacionar com a qualidade de vida desses universitários.

Na Figura 1, são apresentados os resultados percentuais referentes as patologias dos indivíduos pesquisados.

Figura 1: Patologias apresentadas na pesquisa.



Elaborado pelo autor, 2024.

A pesquisa mostrou que 33,3% dos alunos relataram sofrer de depressão, 53,3% dos alunos apresentam outro tipo de patologia, 6,7% dos alunos possuem diabetes, 6,7% tem colesterol alto e 6,3% tem doenças cardiovascular.

No Brasil, o estudo mais abrangente sobre a prevalência de diabetes mellitus foi realizado em nove capitais brasileiras, quando se estimou uma prevalência de 7,4% em adultos

com idade entre 30 e 69 anos (MALERBI, FRANCO 1992). Portanto frente a estes dados a porcentagem de alunos com diabete encontra-se um pouco acima da média nacional, ainda mais considerando que a faixa etária deste grupo é menor.

A Instituição (UNIFUNEC), possui uma clínica de psicologia onde através dos estagiários sob orientação de professores oferecem um atendimento de excelência. Esse trabalho é oferecido para todos os alunos da Instituição estudada e também para a população da cidade de Santa Fé do Sul - SP.

Além da clínica de psicologia, a instituição também uma clínica de Nutrição e um Centro de especialidades (CEMU) onde ocorre o atendimento para os alunos e para a população de Santa fé do Sul.

Esses atendimentos, psicológicos, nutricionais e em algumas especialidades na área da saúde são atendimentos feitos pelos alunos ou residentes e professores da instituição relacionados com os cursos de Nutrição, psicologia e medicina, onde os alunos dos devidos cursos realizam os estágios sob a supervisão de professores do UNIFUNEC.

Além disso, campanhas, palestras e mesas redondas também são feitas pelo UNIFUNEC, orientando e conscientizando os alunos para procurarem ajuda nesses setores.

De acordo com Adewia et al. (2006) cerca de 15% a 25% dos estudantes universitários apresentou algum tipo de transtorno psiquiátrico durante sua formação acadêmica, entre eles transtornos depressivos e de ansiedade. No caso de alguns cursos, como por exemplo medicina, esses estágios podem levar a suicídios. Assim, a instituição preocupada em auxiliar os alunos de forma humanizada, oferece serviços psiquiátricos para todos os alunos.

Um aspecto importante deste trabalho é verificar essa prevalência e orientar os alunos sobre esses serviços oferecidos.

Mudanças mais profundas que campanhas de conscientização, são necessárias e precisam incluir políticas públicas, financiamento adequado, formação qualificada, escuta de quem vive com transtorno mentais. Eleger lideranças comprometidas com a articulação desses compromissos pode ser uma saída.

Além do que, a mídia tem grande potencial para contribuir com as ações de prevenção do suicídio e através de comunicação cuidadosa pode evitar estigmatização, a disseminação de conteúdos pró-suicidas, bem como um possível efeito contágio, porém nessa pesquisa não se observou nenhum suicídio dos alunos.

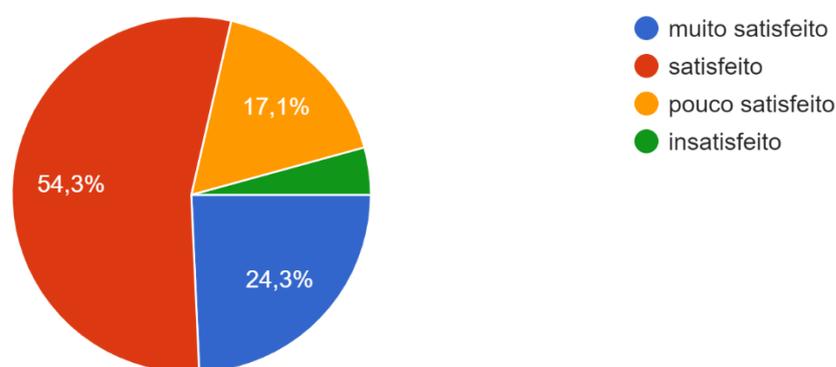
## Bloco II- Qualidade de vida

A coleta desses dados teve como base o Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida baseado no The World Health Organization Quality of Life – WHOQOL-*brief*.

Embora os dados sobre saúde não sejam ideais, os dados apresentados na Figura 2, mostram que 54,3% dos alunos estudados estão satisfeitos em relação a sua saúde e 21,5% consideram-se muito satisfeitos com sua saúde e 17,1% está pouco satisfeito e 4,3% está insatisfeito com sua saúde. A saúde é um índice importante que pode estar relacionado ao desempenho dos alunos durante os estudos.

Na Figura 2 e 3, são apresentados os resultados referentes à pergunta em relação ao sentimento dos alunos em relação à saúde e qualidade de vida, respectivamente.

Figura 2: Resultados para a satisfação com a saúde.



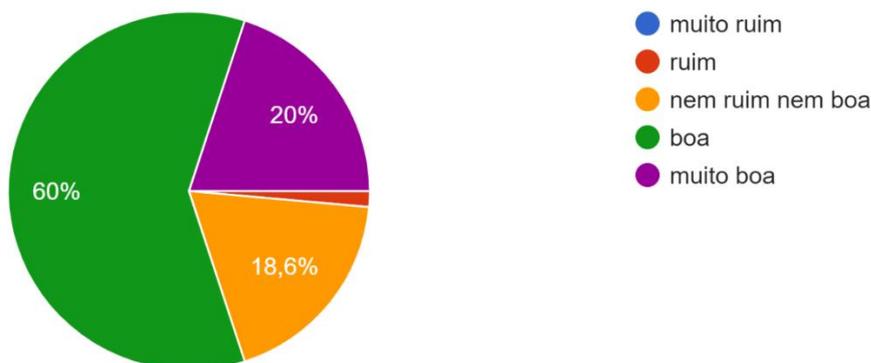
Elaborado pelo autor, 2024.

Esses resultados podem estar relacionados com o fato de que os alunos moram em cidades pequenas, com os pais e sua alimentação ajudar na melhora da saúde, assim como praticando atividade física, conforme será mostrado no gráfico no item sobre prática de atividade física (**Bloco V- Frequência da prática de atividade física**).

Ao analisar os resultados da Figura 3, percebe-se que 60% dos alunos consideram boa a sua qualidade de vida.

Os resultados sobre a pergunta, “Você recebe dos outros o apoio de que necessita?”, mostram que 45,7% recebem apoio médio e que 30,0% recebem muito apoio. Porém, 8,6% dos alunos consideram que não recebem nenhum apoio. Esse apoio pode estar relacionado a família, aos amigos, professores, médicos, terapeutas ou outras pessoas.

Figura 3: Resultados para a qualidade de vida.



Elaborado pelo autor, 2024.

Seguindo as questões do WHOQOL-*bref*, a pesquisa percebe-se que 71,4% dos alunos não realizam nenhum tratamento médico diário, enquanto apenas 1,4% dos mesmos precisam de algum tipo de tratamento diário. Já 27,1% dos alunos aproveitam muito bem a vida, sendo que apenas 10% dos estudados consideram que não aproveitam a vida.

Sobre o sentido da vida, percebe-se que 41,4% dos alunos entendem que suas vidas apresentam grande sentido e apenas 2,9% não percebem o sentido de suas vidas. Os alunos consideram-se com baixa concentração para o desempenho das atividades, apenas 4,3% acreditam ter concentração. Esse problema com a concentração pode estar relacionado com noites de sono mal dormidas, depressão, problemas cognitivos, o uso excessivo das redes sociais, à procrastinação das atividades, problemas emocionais, exaustão, falta de organização, ambiente com muito barulho ou preocupações particulares. Como a maioria trabalha durante o dia e estuda a noite, o cansaço pode ser um dos fatores preponderantes. Aulas mais criativas com metodologias ativas são estratégias de ensino que têm por objetivo incentivar os estudantes a aprenderem de forma autônoma e participativa, por meio de problemas e situações reais, realizando tarefas que os estimulem a pensar além, a terem iniciativa, a debaterem, tornando-se responsáveis pela construção do conhecimento.

Algumas doenças podem estar relacionadas com a baixa concentração, entre elas, Síndrome de Burnout, depressão, déficit de atenção, dislexia e ansiedade.

Em relação a segurança, 15,7% dos alunos se sentem seguros e 34,3% sentem uma pequena segurança. Em relação ao barulho, clima, poluição, 45,7% dos estudantes responderam que o ambiente apresenta condições favoráveis.

Ao analisar se os alunos possuem energia suficiente para seu dia a dia, percebe-se que 32,9% relatam apresentar uma energia média e que 15,7% apresentam muita energia. Essa estimativa mostra o quão o aluno está se sentindo capaz de fazer certas coisas nas últimas duas semanas. Com a porcentagem calculada, verifica-se que a maioria 58,6% dos alunos estão com baixa energia para realizar as suas atividades do dia a dia.

Essa falta de energia, pode estar relacionado a várias situações, entre elas, a depressão e a baixa concentração para as atividades. A depressão é um problema que desregula os neurotransmissores responsáveis pelo estado de alerta e pelo sistema de recompensa trazendo uma sensação de vazio ou tristeza. A pessoa as vezes chora muito e tem baixa autoestima

Sobre a auto estima, perceber-se que 41,4% se sente satisfeito com sua aparência e auto estima. Os outros alunos não se sentem satisfeitos, ou estão pouco satisfeitos com sua aparência física. As mídias sociais têm influenciado muito nesse setor. As pessoas postam as fotos mais bonitas em lugares diversos, tentando mostrar que são sempre lindas e estão sempre felizes. Esse pode ser um dos fatores que fazem com os alunos não se sintam tão satisfeitos com suas aparências. Podendo ser uma relação com os casos de depressão e baixa energia ou concentração para as atividades. E também os dados mostraram que apenas 15,7% dos alunos estão satisfeitos consigo mesmo.

A pesquisa trouxe um outro resultado onde apenas 34,3% dos alunos apresentam sentimentos de mau humor, desespero, ansiedade, depressão, com alto nível de frequência.

Apenas 10,0% dos alunos consideram ter dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades. Esse dado mostra a dificuldade que os alunos têm para fazer um curso superior. Trabalham durante o dia, ajudam a família e continuam em busca dos seus sonhos. Essa situação pode ter relação com o cansaço e baixa energia que os alunos relataram apresentar.

Os alunos consideram ter as informações necessárias para seu dia a dia. Esse fato corresponde as facilidades da internet e o acesso fácil a biblioteca e na Instituição a presença de uma rede de Wi-Fi disponível para todos os alunos, professores e funcionários de forma gratuita. Sobre o lazer, percebe-se pelos dados que 31,4% consideram ter acesso mais ou menos ao lazer. Uma possível explicação pode estar relacionada a falta de tempo no dia a dia e no final de semana. Alguns alunos trabalham no final de semana, ajudam a família financeiramente e é o momento que utilizam para fazer os trabalhos e estudar.

Sobre o sono, pode-se verificar que apenas 14,3% dos alunos consideram estar satisfeitos com o sono, ou seja, existe uma relação entre o tempo de sono e a quantidade de

energia para o dia a dia. Assim como os alunos não dormem bem, não tem energia para o dia a dia, como visto nessa pesquisa. Tanto que os dados mostraram que apenas 15,7% dos alunos consideram ter capacidade para desempenhar suas atividades do dia a dia.

Ao analisar esses dados sobre qualidade de vida, percebe-se que a medicina tem se preocupado cada mais, desenvolvendo pilares para estudos sobre estilo de vida. A medicina do estilo de vida baseia-se em 6 pilares fundamentais: alimentação, atividade física, sono, controle de tóxicos (tabagismo e etilismo) estresse e manutenção dos relacionamentos. Essa modalidade na medicina surgiu nos Estados Unidos e abordar a prevenção e o tratamento de doenças, já no Brasil foi instalado em 2018, com o Colégio Brasileiro de **Medicina do Estilo de Vida**.

O termo qualidade de vida engloba uma série de fatores, que estão diretamente relacionados com as condições de vida de uma pessoa, como saúde de modo geral, relações familiares, equilíbrio entre trabalho e vida social, realização de sonhos e metas pessoais, entre outros. Isso nos leva a adotar hábitos saudáveis para que possamos manter uma vida equilibrada em todas as áreas.

Pesquisas realizadas com estudantes de grandes cidades constatou que os alunos enfrentam diversos níveis de estresse: prazos apertados, cobranças, avaliações e a incerteza do futuro causam ansiedade, noites mal dormidas e, muitas vezes, transtornos mentais.

Cada pessoa encara o ingresso na vida universitária à sua maneira, tendo facilidades particulares e dificuldades específicas. As mais aplicadas nos estudos podem sentir-se desconfortáveis para interagir socialmente, enquanto as mais sociáveis podem ter pouca capacidade de concentração ou foco, por exemplo. Os resultados indicam que é necessário pensar em ações de prevenção e promoção da saúde e em uma ampliação da política de assistência ao estudante, com intervenções psicossociais que reflitam satisfatoriamente no bem-estar subjetivo e na qualidade de vida dos mesmos.

A entrada na universidade é marcada por um impacto que vai além da profissionalização, implicando uma série de transformações nas redes de apoio social. Os estudantes conhecem e convivem com novas pessoas, incluem-se em contextos inovadores. Por outro lado, quando vínculos de amizades não são estabelecidos, os acadêmicos podem contar apenas com os próprios recursos psicológicos e o apoio das redes formadas anteriormente ao ingresso à universidade, as quais podem estar distantes. Muitos jovens, ao buscarem um curso superior, saem de suas cidades natais e passam a residir longe de seus familiares, um fator que também

pode interferir na adaptação à realidade da formação profissional. Embora no nosso caso, metade dos alunos moram no município de Santa fé do Sul, onde estudam.

A permanência e a finalização do curso universitário são características que merecem destaque, uma vez que exigem intenso processo de envolvimento do estudante na sua formação. Espera-se dos universitários autonomia na aprendizagem, na Administração do tempo e na definição de metas e estratégias para os estudos. Ademais, além das aulas, dos estágios, dos trabalhos de conclusão de curso, há a preocupação com a vida pós-formatura, o que pode gerar ansiedade e insegurança.

Atentar às dimensões que permeiam a singularidade e multidimensionalidade do cotidiano acadêmico faz-se necessário nos tempos atuais, sendo pertinente o estudo a respeito da qualidade de vida de estudantes do ensino superior. Além disso, destacam-se novos desafios e mudanças durante o processo de formação: escolha da profissão, transição acadêmica, novas exigências e gestão de tempo. No ensino superior, os estudantes são incentivados a serem autônomos em sua formação, passando a buscar conteúdos e ensinamentos em atividades curriculares e extracurriculares. Os estudantes evidenciaram mudanças da exigência de estudos, como a quantidade de conteúdo e as diferentes disciplinas do ensino superior quando comparado ao ensino médio.

A dificuldade em acompanhar tais exigências e exercitar a autonomia, associada a outros fatores como insatisfação e falta de identificação com o curso escolhido e práticas de ensino não atraentes, podem levar à falta de interesse e motivação afirmam que, no processo de adaptação à Universidade, as relações sociais entre os estudantes são diversificadas, como a variação de idade, de vivências, de características pessoais e dos papéis sociais. Tal diversidade, para que seja acomodada de modo eficaz, exige habilidade do estudante nas relações interpessoais/sociais. Essas pesquisas podem gerar novos conhecimentos, levantar questionamentos e contribuir para a tomada de decisões que melhorem de fato a qualidade de vida das pessoas.

Percebe-se que os alunos do último ano sofrem o impacto de final de curso pelas transições que o ingresso à universidade produz, e a expectativa de uma vida profissional após formatura. Desse modo, é necessário que o universitário possa dispor de uma rede de suporte e atenção, que garanta adequada formação profissional e promoção de sua saúde, potencializando a qualidade de vida.

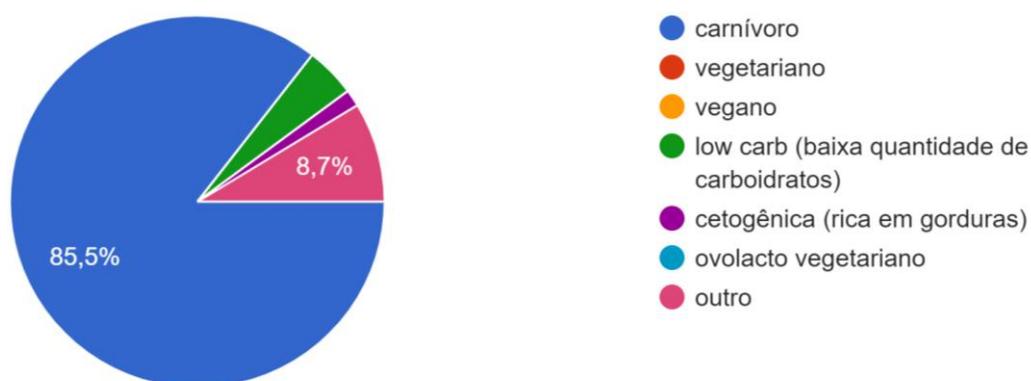
Enfim qualidade de vida, de acordo com a OMS, é a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto cultural e sistema de valores nos quais ele vive, assim como seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Esse conceito envolve bem-estar físico, emocional, psicológico e mental

### Bloco III - Padrão alimentar

Nesse questionário de frequência alimentar, os alimentos foram classificados conforme o Guia Alimentar para População Brasileira (BRASIL, 2014) em alimentos *in natura* ou minimamente processados os obtidos diretamente de plantas ou de animais (arroz, feijão, carnes, peixes, ovos, frutas, legumes e verduras; e em alimentos processados/ultra processados, biscoitos, bolos, pães, doces, refrigerantes, carnes salgadas, curadas, defumadas e salsichas, lanches, pizzas, salgados e frituras e bebidas adoçadas).

Ao analisar o padrão alimentar, perguntando ao aluno, qual o tipo de alimento de dieta que ele segue, verificou-se que 85,5% dos alunos consomem carne de acordo com os resultados apresentados na Figura 4.

Figura 4: Tipo de dieta



Elaborado pelo autor, 2024.

Segundo a realidade que vivemos hoje, a produção de carne tem influência negativa nas emissões de gases do efeito estufa, parte hídrica, poluição e escassez de água (ALVES, et. al, 2021). Uma pesquisa na Inglaterra mostrou que o consumo de carne por pessoa teria que ser de 300g/semana para reduzir a emissão dos gases do efeito estufa. Estudos evidenciam que a redução no consumo de carne bovina pode ajudar na redução do impacto ambiental, principalmente na redução de gases de efeito estufa (McMICHAEL et al, 2007) os mesmos

autores sugerem que para tanto o consumo máximo seria de 90 g/dia de carne, sendo no máximo 50 g de carne de ruminantes, para termos algum efeito.

A Agência Internacional de Pesquisa do Câncer (IARC) associou o consumo de carne vermelha e processada ao desenvolvimento de câncer em seres humanos (ALVES, et. al; 2021). O consumo em excesso de carne, principalmente vermelha e 50 g de carne processada pode aumentar o risco de doenças cardiovasculares em 42% e de diabetes em 19% (McMICHAEL et al, 2007). Embora a carne vermelha seja uma excelente fonte de proteína de alto valor biológico, rica em ferro, vitaminas e minerais, fornecendo os aminoácidos essenciais que os humanos necessitam para seu crescimento e desenvolvimento, sendo eles a fenilalanina, valina, treonina, metionina, leucina, isoleucina, lisina e histidina, em proporções aproximadas às necessidades humanas é também um problema para o meio ambiente. A carne de bovinos é rica em taurina, que possui papel benéfico por prevenir acidente vascular cerebral e doenças cardiovasculares. Seus mecanismos de ação foram atribuídos à modulação simpática para reduzir a pressão arterial e aumentar a ação anti-inflamatória. A taurina foi inicialmente classificada como um aminoácido não essencial, por ser sintetizada no fígado e no cérebro a partir dos aminoácidos metionina e cisteína (AZEVEDO, 2018).

Conscientizar os alunos sobre isso é importante. Uma das propostas é fazer sugestões de alguma atividade extra curricular nos cursos, pensando em ações que possam trazer essa reflexão e assim fazer com que os alunos diminuam o consumo da carne, procurando através dos vegetais as fontes de aminoácidos, minerais, vitaminas que possam substituir essa necessidade nutricional.

Hoje já tem no mercado vários nutricionistas que trabalham com essa linha de dieta, montando os cardápios com quantidades suficientes desses nutrientes para diminuir a ingesta ou substituir a carne.

Percebe-se que 60% dos alunos bebem durante o final de semana e que 31,4% dizem não consumir bebida alcoólica. Verificou-se que 88,6% dos alunos não fazem uso de cigarro ou outras substâncias. 7,1% fumam apenas cigarro e 4,3% fazem uso de outras substâncias.

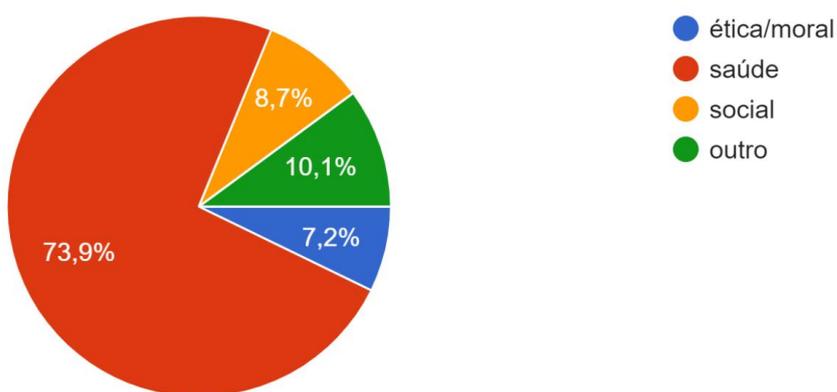
De acordo com pesquisas da Organização Mundial de Saúde (OMS), em média, 6% da população brasileira faz uso de algum tipo de droga, sendo dependente químico.

O uso de bebida alcoólica de forma descontrolada é crescente entre os universitários. Essa fase da vida é onde os alunos normalmente moram sozinhos ou em república e festas frequentes acontecem. Esse público estudado mostra que eles bebem somente nos finais de

semana e maior parte dos alunos não fazem uso de cigarros ou outras substâncias. Isso deve acontecer pelo fato de trabalharem ou fazerem estágio e morarem com as famílias no local onde estudam.

Na Figura 5, os resultados sobre a pergunta “por que os alunos fazem dieta?”, 73,9 % dos alunos dizem fazer uso de uma dieta preocupados com a saúde e 8,7% diz que tem uma preocupação com o social, ou seja, com o que as pessoas pensam ou fazer.

Figura 5: Motivos para se fazer dieta.



Elaborado pelo autor, 2024.

Ao perguntar aos alunos sobre a frequência de consumo de alimentos cárneos, percebe-se que 63,8% dos alunos consomem esses alimentos todos os dias e 21,7% consomem de 5-6 dias na semana. Também verificamos a disposição dos alunos reduzir o consumo desses alimentos ao menos um dia na semana e percebe-se que 41,4% estão dispostos a diminuir o consumo. Os alunos acreditam que o tipo de alimento influencia na sua saúde, correspondendo a 71,0 % dos que responderam ao questionário.

Sobre os alimentos in natura, 79,7% dos alunos sabem a diferença entre um alimento in natura e um alimento minimamente processado. Os alunos afirmam utilizar os alimentos minimamente processado todos os dias, isso corresponde a 84,8% dos alunos.

As perguntas trouxeram informações sobre o consumo de produtos industrializados. 86% dos alunos consomem, leite, pão, manteiga e outros produtos industrializados diariamente. 62% dos alunos discordam totalmente em relação aos produtos ultra processados serem mais equilibrados nutricionalmente.

O padrão alimentar vem sofrendo mudanças na grande maioria dos países, principalmente na substituição de alimentos in natura ou minimamente processados por alimentos industrializados.

Esta mudança determina consequências como ingestão excessiva de calorias e desequilíbrio na ingestão de nutrientes. Os alimentos processados são produtos alimentares que contém vários ingredientes, passam por diversos processos industriais, contribuindo para um perfil nutricional não balanceado, pois são produtos com grandes quantidades de carboidratos refinados, gorduras saturadas e sódio e com baixo teor em fibras.

O Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) é um documento oficial elaborado pelo Ministério da Saúde que visa oferecer à população informações claras e acessíveis sobre alimentação saudável. Promover o bem-estar nutricional por meio de escolhas alimentares saudáveis. Evitar o consumo excessivo de alimentos ultra processados que é um dos maiores fatores de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis.

De acordo com o Oliveira e Santos (2020), o Guia Alimentar, mostra uma perspectiva, mostrando que alimentar-se é muito mais do que ingestão de nutrientes, ele nos ajuda a ter mais autonomia nas nossas escolhas alimentares, pois o primeiro passo para uma alimentação saudável é a informação e o acesso a ela.

E o Guia Alimentar faz esse papel, por ser um documento repleto de informações, linguagem acessível e de fácil compreensão mostrando quais os alimentos que devem ser ingeridos em maiores quantidades, como os alimentos in natura, que são as hortaliças, frutas, leite, ovos, carnes, etc. que não tenham passado por nenhum tipo de processo, ou seja, alimentos retirados da natureza em sua forma natural; os alimentos minimamente processados que são aqueles que passaram por algum tipo de processo, como limpeza, moagem e pasteurização, sem nenhum processamento químico. E os alimentos processados que devem ser ingeridos em menores quantidades, que são os fabricados pela indústria com a adição de sal, açúcar ou outro produto que torne o alimento mais durável, palatável e atraente. E os alimentos ultra processados que devem ser evitados, pois são fórmulas industriais que tem em sua composição pouco ou nenhum alimento inteiro, e adição de componentes químicos.

Dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2008 – 2009 mostraram que a população adulta, no Brasil com idade superior a 18 anos tem consumido mais alimentos processados e ultra processados e diminuído o consumo de alimentos in natura ou minimamente processados, o que tem contribuído para o sobrepeso e obesidade desta população.

## Bloco IV- Percepção dos alunos em relação ao meio ambiente

Percebe-se pelas palavras em destaque, tais como: Natureza; ambiente; verde; clima; como algo isolado, em um conceito homem-natureza onde o homem não faz parte dela. E com menor grau, percebe-se a relação com saúde, floresta, preserva cuidar demonstração uma visão utilitarista.

Figura 6: Qual a primeira palavra sobre meio ambiente?



Elaborado pelo autor, 2024.

Percebe-se que as palavras mais citadas Meio, Vivemos, Vida mostra uma atenção aos pontos ao redor de nossas vidas. E reforçam a percepção do não pertencimento do homem à natureza. Fatores naturais como a geografia e o clima influenciam o dia a dia, e é necessário prestar atenção a esses meios para desenvolver as atividades envolvendo preservação, ambiente, ecossistema e árvores. O meio ambiente é a nossa casa, trabalho, o meio em que circulamos na sociedade e vivemos como cidadãos. Preservar os recursos naturais e saber como utilizá-los com consciência e sabedoria irá trazer benefícios para as futuras gerações e sua sobrevivência nesse planeta.

Figura 7: O que você entende por meio ambiente?

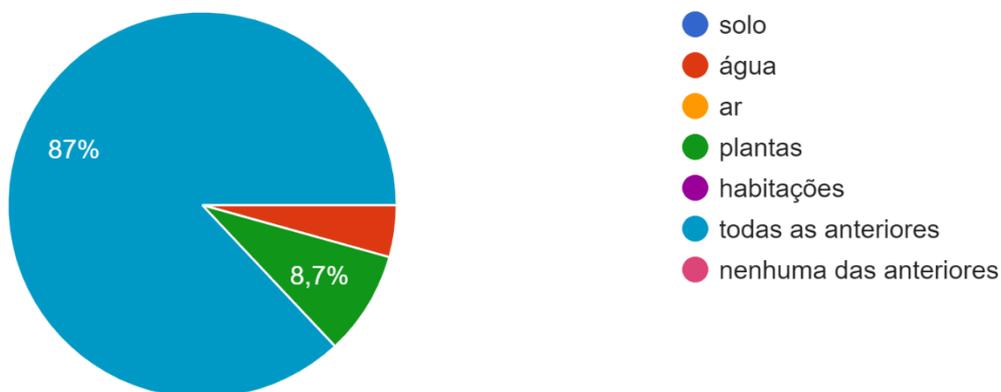


Elaborado pelo autor, 2024.

Os dados apresentados na Figura 8, onde perguntou-se sobre quais itens representam o meio ambiente, mostraram que 87% dos alunos entendem que solo, água, ar, plantas,

habitações, representam o meio ambiente. 4,3% respondeu água e 8,7% respondeu apenas plantas. Estes resultados reforçam a percepção apresentada na figura anterior onde espécie humana não se inclui no meio ambiente.

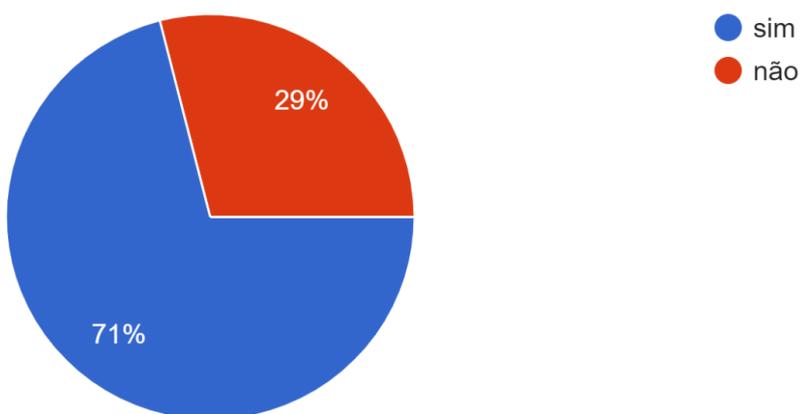
Figura 8: Representa meio ambiente.



Elaborado pelo autor, 2024.

Em relação a Figura 9, sobre as ações diárias estarem relacionadas com o meio ambiente, percebe-se que 71,0% responderam que sim, e 29,0% dos alunos que participaram da pesquisa responderam que não tem relação com o meio ambiente.

Figura 9: Suas ações diárias têm correlação com o MA.



Elaborado pelo autor, 2024.

Segundo a EXAME (2024), 87,0% da população brasileira entendem que as ações diárias são relacionadas com o meio ambiente, enquanto que 13% entendem que não

Este é um fator importante e preocupante pois os índices encontrados na pesquisa são menores do que da população brasileira, ainda mais considerando que na população existem

peças de todas as faixas de escolaridade quanto comparado com a amostragem do estudo que é composta por universitários formandos.

Na Figura 10, foi perguntado aos alunos sobre a opinião sobre as mudanças climáticas. A maioria dos alunos entende ser uma realidade, sendo que 80,9% responderam que sim e 11,8% acham que é alarmismo, enquanto 18,2% não têm opinião.

Figura 10: Opinião em relação às mudanças climáticas.



Elaborado pelo autor, 2024.

Comparando com os brasileiros 97% acredita ser uma realidade, segundo EXAME (2024). E em relação aos que negam essas mudanças climáticas a representação é de 11,8%, estando acima da média brasileira de 3% (EXAME 2024). Esses dados são preocupantes pois comparados com a população brasileira sem escolaridade, esses alunos são universitários.

Quando inquiridos sobre o tema dos agrotóxicos, os alunos consideram que o Brasil é um dos maiores consumidores de agrotóxicos do mundo. Na Figura 11, a pergunta foi sobre o quanto é possível produzir alimentos sem agrotóxicos, mostrando que 45,5% acreditam que é possível produzir alimentos sem agrotóxicos.

Somando-se os que acham que sem agrotóxicos não se produz alimentos e de que é necessário para manter o agronegócio temos uma maioria que acredita ser um mal necessário. Demonstrando que propaganda do Agro é Pop contamina as percepções sobre a produção de alimentos.

Figura 11: É possível produzir alimentos sem agrotóxicos.

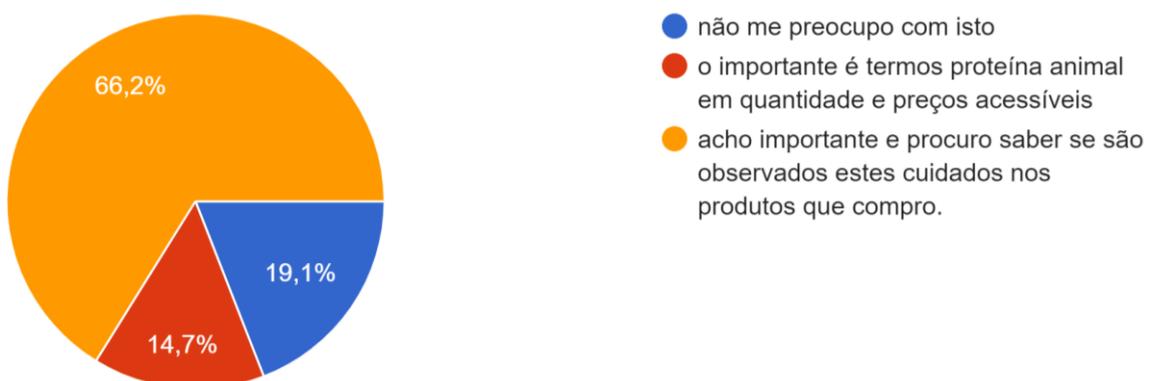


Elaborado pelo autor, 2024.

Um assunto importante que foi abordado, é sobre o abate de animais de forma ética e preservando o bem-estar animal. Nesse quesito 66,2% dos alunos acreditam que deve ser feito dessa forma, sem maltratar os animais, conforme o gráfico 17, 19,1% dizem não se preocupar com isso e 14,7% acham que o importante é ter proteína animal em quantidade e preços acessíveis, totalizando 33,8% que não se importam com a questão ética.

Os alunos foram questionados sobre a leitura do rótulo dos alimentos, cujos dados estão apresentados na Figura 13. Percebe-se pelos resultados que apenas 44,2% dos que responderam o questionário fazem a leitura do rótulo e levam em consideração o que contém no alimento na hora da escolha. E 50,6% não tem o hábito de ler o rótulo. Este é um ponto importante na escolha de alimentos saudáveis que merece atenção.

Figura 12: Cuidado no abate de animais.



Elaborado pelo autor, 2024.

Quanto a criação de bovinos e a correlação com a emissão de gases de efeito estufa, os dados apresentados na Figura 13, indicam que 50% acreditam que existe uma relação entre a criação de bovinos e a geração de gases de efeito estufa, 29% acreditam que é um mal necessário e 21% que não existe correlação, que quando somados levam a percepção de que não existe preocupação quanto a esta correlação. Que remetem reforçam as observações anteriores de pouco entendimentos das relações causa efeito das mudanças climáticas.

Figura 13: Bovinos x Efeito Estufa.



Elaborado pelo autor, 2024.

A pesquisa trouxe uma informação sobre a preocupação do aluno com a embalagem na compra de um determinado produto. 47,4% responderam que se preocupam e escolhem o produto de acordo com a embalagem, porém 27,6% não tem nenhuma opinião formada sobre isso.

Sobre os resultados, 56,0% dos alunos responderam que existe tratamento de esgoto em sua cidade e 18,7% não tem ideia sobre isso e 41,3% dos alunos não levam em conta a quantidade de agrotóxicos e antibióticos na hora de consumir os alimentos. Apenas 24% se informam sobre esses quesitos. Analisando as respostas sobre a percepção dos alunos sobre meio ambiente, verificou-se ser necessário alguma atividade nos cursos para que os alunos entendam melhor sobre o tema meio ambiente.

Pesquisas apontam que a forma com que as políticas, as sociedades respondem às mudanças climáticas, muitas vezes é dependente da percepção pública, de suas causas, consequências e implicações mais amplas (LIMA et. al; 2007).

Segundo uma pesquisa feita em Caxambu, Minas Gerais todos os estudantes entrevistados acreditam que as mudanças climáticas acontecem, a maioria deles acreditam que são processos naturais (LIMA et. al; 2007).

Lima et. al. (2007), afirma que os alunos ao serem indagados sobre a responsabilidade das mudanças climáticas, a maioria relatou que todos eram responsáveis, alguns culparam exclusivamente o governo e o mesmo percentual consideram que a causa do problema são ações individuais. A maior parte dos entrevistados mostrou-se bastante disposta a mudar seus hábitos para minimizar o aquecimento global. Foram sugeridas várias ações, como: reciclar, diminuir a liberação de gases do efeito estufa, usar meios de transporte coletivo, diminuir a produção de resíduos sólidos, reflorestamento, economizar energia, fazer uso de energia eficiente e diminuir o desmatamento.

Segundo o IPCC, mudanças climáticas referem-se a significativas variações estatísticas no estado do clima (pela média da temperatura) ou em sua variação, persistentes por um longo período de tempo (décadas ou centenas de anos). Mas, atualmente a atividade industrial está afetando o clima terrestre na sua variação natural, o que sugere que a atividade humana é um fator determinante no aquecimento. A maioria dos estudantes culpa a todos pela responsabilidade das mudanças climáticas, tendo assim também a sua parcela responsabilidade pelo problema incluída (GREENPEACE, 2006).

Os graduandos despertaram interesse para a mudança de postura, pois, ao se perguntar como minimizar os efeitos do problema foram sugeridas várias ações ecologicamente corretas que podem reduzir a liberação de carbono na atmosfera e o efeito estufa.

De forma geral, os universitários percebem os riscos da mudança climática para a saúde e bem-estar humano, manifestando a preocupações com a extinção de espécies. Reconhecem que o ser humano será muito impactado pela mudança climática e que devem ser adotadas estratégias para o seu enfrentamento, com destaque para a educação da população. A pesquisa apontou que é de extrema importância que as Universidades desenvolvam atividades de Educação Ambiental voltadas ao estudo sobre a mudanças climáticas, boa alimentação e os impactos sobre a saúde dos universitários, ajudando a comunidade universitária ampliar as suas percepções sobre o tema e a refletir sobre a necessidade de adoção de medidas mitigatórias e de enfrentamento.

O caminho mais direto para conseguir minimizar o aquecimento global é a educação. O educador desempenha o papel de mediador do conhecimento. Portanto, deve atuar como

formador de opinião, incentivando desenvolvimento crítico e reflexivo do aluno (VYGOTSKY, 1991). A educação ambiental tem o objetivo de formar uma sociedade responsável pelo mundo que habita (ZEZZO, COLTRI, 2022). Nos currículos escolares, o tema mudanças climáticas é discutido principalmente nas disciplinas de ciências, englobando as áreas de geografia e Ciências Biológicas. Infelizmente, são escassas as informações sobre o nível de preparação dos futuros educadores em tal assunto.

De acordo com Zezzo e Coltri (2022), pesquisas evidenciaram que algumas vezes a educação ambiental aparece correlata a educação em mudanças climáticas, o que pode ocasionar problemas conceituais. Notou-se também, que há carência de estudos sobre a formação de professores em mudanças climáticas.

Assim como o aumento dos debates e preocupações sobre mudanças climáticas nos últimos anos, o interesse na educação sobre o tema também cresceu, essencialmente porque é parte integrante da resolução do problema, bem como em função do financiamento de programas educacionais que tratam do assunto em diferentes perspectivas (ANDERSON, 2012).

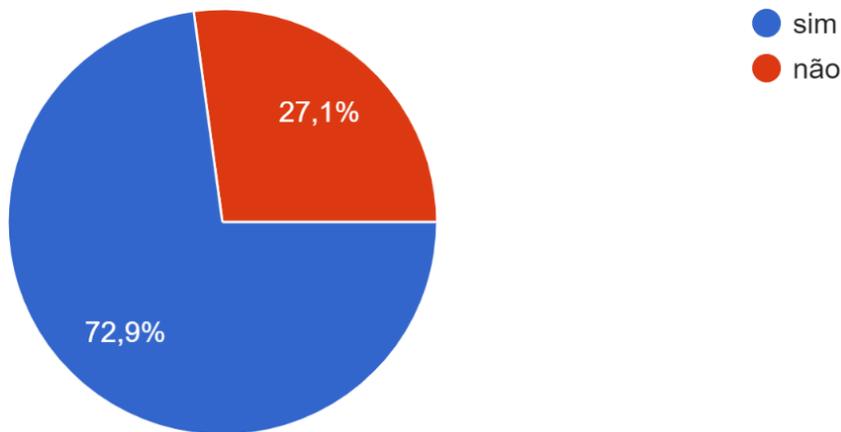
Zezzo e Coltri (2022), também salientam, como causa do interesse educacional, a incorporação do tema no currículo educacional de muitos países, a percepção de padrões climáticos incomuns e a aflição quanto aos efeitos climáticos sobre questões econômicas e sociais. Apesar disso, segundo Fahey (2012) o investimento esperado na educação em mudanças climáticas não vem correspondendo ao seu estado de urgência, mesmo após o reconhecimento de sua importância, representada em nível internacional, pelo Artigo 12 do Acordo de Paris, o qual incentiva as nações a “melhorarem a educação, o treinamento, a conscientização pública, a participação pública sobre mudanças climáticas e o acesso público à informação” (UNFCCC, 2015).

A educação em Mudanças Climáticas, além do assinalado quanto à alfabetização no assunto, consiste no processo de compreensão, adaptação e mitigação das mudanças climáticas, o qual é pautado pelas esferas da reflexão e do engajamento (UNESCO, 2014), ou seja, para além do entendimento da complexidade referente às mudanças climáticas, é preciso atuar em prol delas. Os estudos sobre a educação em mudanças climáticas veem notabilizando, essencialmente, três abordagens, de acordo com Wise (2010), a relação entre instrução e ativismo ambiental, equívocos em mudanças climáticas e atividades práticas em sala de aula.

### Bloco V- Frequência da prática de atividade física

Nessa parte dos resultados, uma análise sobre a frequência da prática de atividade física será realizada. Na Figura 14, verifica-se que 72,9% dos alunos praticam alguma atividade física.

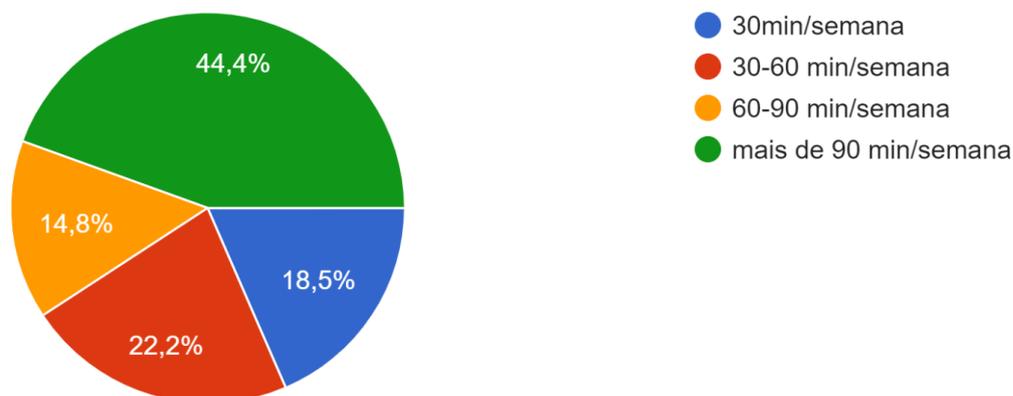
Figura 14: Frequência de Atividade Física.



Elaborado pelo autor, 2024.

O questionário que os alunos responderam também solicitava o tempo de atividade física durante a semana e os resultados mostraram que 44,4% dos alunos praticam mais de 90 min por semana e que apenas 18,5% praticam 30min por semana. Os alunos mostraram ser ativos e se preocuparem com a saúde, bem estar através da prática de atividade física.

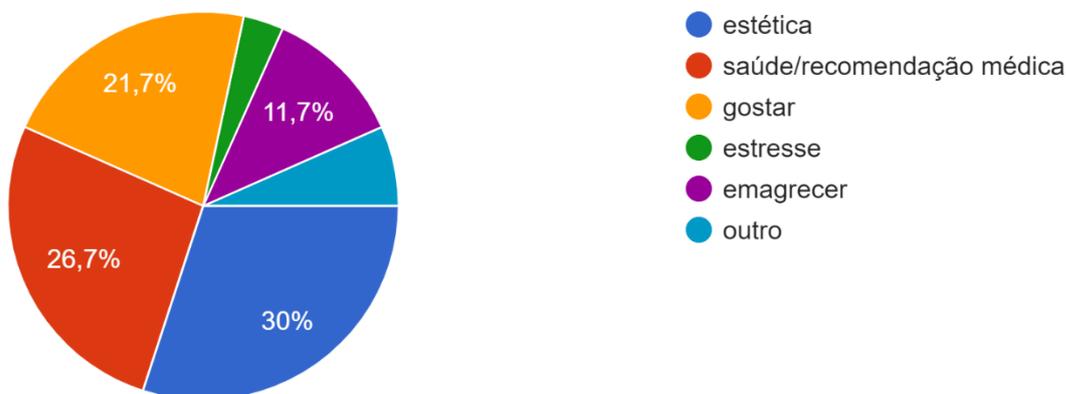
Figura 15: Tempo que prática atividade física.



Elaborado pelo autor, 2024.

Sobre o que leva o aluno a praticar atividade física, a Figura 16 apresenta que 31,3% dos alunos estão preocupados com a estética e 26,9% praticam a atividade física por saúde ou recomendação médica.

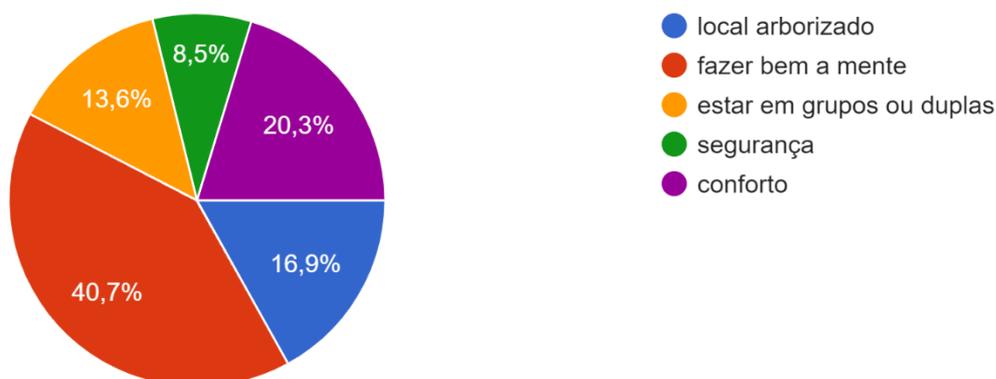
Figura 16: Motivo para a prática de atividade física.



Elaborado pelo autor, 2024.

Os resultados apontam que 40,7% dos alunos escolhem o local para a prática de atividade física onde conseguem ter bem-estar mental e 50% acreditam ser essencial e 47,1% considera importante essa escolha do local. Esse fator está relacionado com a importância de ser no local onde a mente e o corpo podem estar em sintonia. Assim a atividade física é feita com mais tranquilidade, prazer e as chances de desistência são em menores. 22,7% dos alunos escolheram o local por conforto.

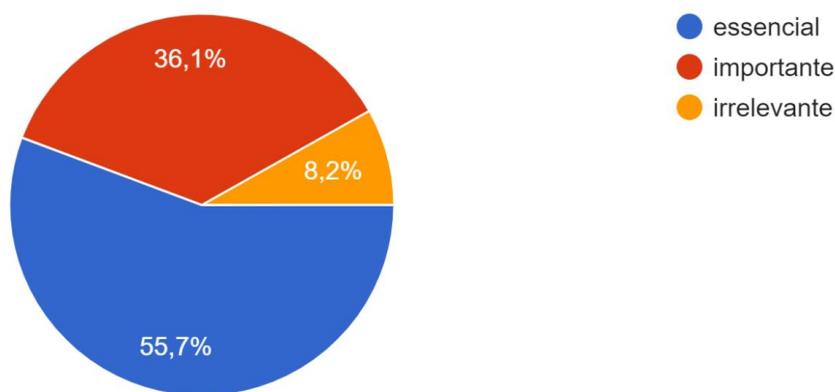
Figura 17: Preservação do meio ambiente x prática de atividade física.



Elaborado pelo autor, 2024.

Verifica-se que, 55,7% dos alunos consideram importante a prática da atividade física em ambientes que preservem o meio ambiente, sendo que 36,1% considera importante.

Figura 18: Importância das atividades físicas em ambientes que preservam o meio ambiente.



Elaborado pelo autor, 2024.

Analisando os dados e correlacionando com qualidade de vida, a atividade física é um fator significativo. Os alunos que participaram da pesquisa praticam algum tipo de atividade física e consideram importante na vida deles, tanto na saúde quando no bem estar mental. E a atividade que informa esses quesitos é o diferencial para que não desistam da prática. Pessoas ativas vivem mais e com maior mobilidade e saúde.

Os alunos também se preocupam com a estética e o conceito de estética está diretamente associado à saúde e qualidade de vida, pois, diz respeito, a autoestima, imagem corporal e autoaceitação. Segundo Carvalho e Figueiredo (2020) o conceito de saúde superou a simples definição de ausência de doenças, o termo qualidade de vida tornou-se interesse de estudos na área da saúde, estética e bem estar em geral, tendo assim sentidos diversos. Sendo assim, a qualidade de vida está baseada no estilo de vida onde a atividade física, dieta, comportamento preventivo, percepção de saúde e bem-estar, condições físicas e ambientais são consideradas importantes.

A forma como o indivíduo percebe, avalia e se comporta é delineado por normas culturais, valores e crenças, ou seja, é a percepção da autoestima em suas diferentes visões, tanto da saúde física, quanto mental e emocional. O conceito de autoestima tem sido estudado e considerado como um importante indicador de saúde mental. De acordo com Carvalho e Figueiredo (2020), dependendo da construção que é feita desta estimativa de valor, é possível traçar metas e objetivos, reconhecendo inclusive potencialidades. A

autoestima diz respeito a maneira como o indivíduo elege suas metas, projeta suas expectativas, aceita a si mesmo, e valoriza o outro e está relacionada também a autoconfiança, pois a pessoa com boa autoestima torna-se mais confiante diante das decisões a serem tomadas.

A atividade física desperta esse potencial de autoestima, trazendo os benefícios para os praticantes. Além disso, uma série de reações bioquímicas acontecem liberando substâncias que trazem recompensas de bem estar após a atividade física.

Segundo Lima et al. (2022), a prática regular de alguma atividade física ajuda na prevenção e na manutenção da saúde mental do indivíduo, pois contribui para a redução dos fatores de riscos relacionados aos transtornos mentais mais comuns na população geral (ansiedade e depressão). É pertinente mencionar os benefícios que a prática regular de atividade física, com intensidade moderada a vigorosa e as devidas orientações, proporcionam aos seus adeptos assim ter comportamento ativo está associado a padrões mais altos de qualidade de vida a longo prazo, dado que a atividade física é uma medida terapêutica e preventiva para a saúde do sujeito. Além disso, reduzir os fatores de riscos para o desenvolvimento de doenças crônicas promove melhorias para o humor, a cognição, a ansiedade e o padrão de sono em virtude da restauração física e mental do indivíduo.

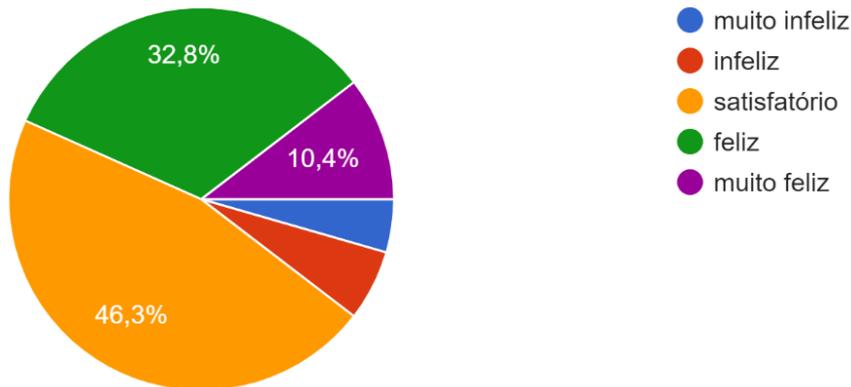
O exercício físico regular promove vários benefícios para a saúde física e mental, pois proporciona melhoria na eficiência do metabolismo energético e na regulação hormonal com consequente utilização mais eficaz da gordura como substrato diminuindo a porcentagem do tecido adiposo, a frequência cardíaca de repouso e pressão arterial, proporcionando também aumento de massa muscular, do volume sistólico, flexibilidade, melhoria da postura, da imagem corporal, da auto estima.

#### **Bloco VI- Questionário sobre FIB (Felicidade Interna Bruta)**

O FIB é um indicativo de felicidade. Nesse bloco serão mostrados alguns gráficos sobre o quanto os alunos tem a percepção de serem felizes com a forma que eles vivem.

Nos resultados apresentados na Figura 19, verifica-se o quanto os alunos se sentem felizes. Os resultados mostraram que 46,1% dos alunos estão satisfeitos com sua felicidade, 32,9% se sentem felizes. Os alunos acreditam que o dinheiro é um fator relevante para a felicidade da população, 94,7% deles, responderam que sim, conforme foi colocado. Sobre ter uma boa saúde, 73,3% dos alunos acreditam ter uma boa saúde. Os alunos que responderam gostam do trabalho que faz, correspondendo a 79,7% os que responderam que sim.

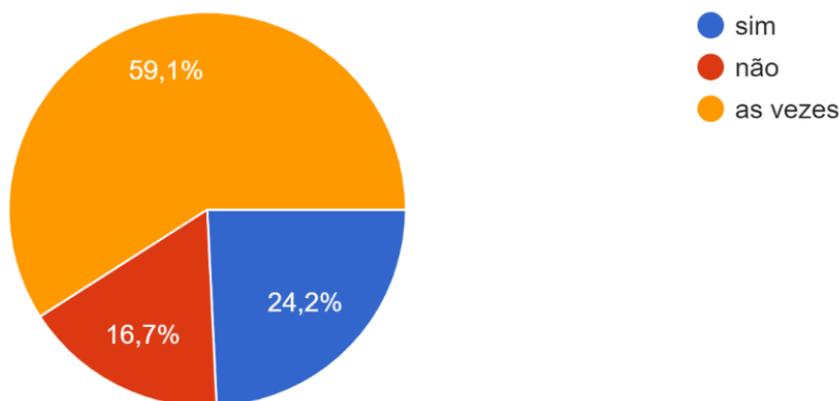
Figura 19: Sentimento em relação a felicidade.



Elaborado pelo autor, 2024.

As questões que envolvem o sono, 59,1% dos alunos as vezes dormem bem, assim como 24,2% dormem bem e 16,7% alegam não dormirem bem.

Figura 20: Dorme bem.



Elaborado pelo autor, 2024.

Ao verificar se os alunos estão satisfeitos com suas aparências, as respostas foram 45,3% estão satisfeitos e 37,3% as vezes estão satisfeitos e, 21,3% dos alunos acordam dispostos, 42,7% as vezes acorda disposto e 36% não acordam dispostos.

Percebe-se que os alunos traçam objetivos para o futuro (66,7%). Isso é um bom resultado, mostrando que os jovens estão preocupados com o futuro e o que irão fazer após se formarem. Sobre alcançar as metas estipuladas, percebe-se que 52,7% dos alunos dizem que as vezes e 41,9% dizem que sim. Os alunos dizem que são reconhecidos por suas qualidades (45,3%) e alguns (44%) as vezes são reconhecidos por suas qualidades.

Emocionalmente 52% dos alunos entendem que conseguem lidar com tal situação e 30,7% as vezes conseguem enquanto 17,3% não conseguem lidar com esse sentimento. Sobre

o tempo, 34,7% dos alunos consideram administrar bem o tempo, enquanto que 28% não conseguem administrar bem o tempo e, 74,7% valorizam as coisas boas da vida enquanto que 20% valorizam as vezes. E assim 59,5% aproveitam as oportunidades.

O questionário sobre FIB tem várias informações sobre a felicidade interna bruta das pessoas. E continuando os resultados obtidos, percebe-se que 68% dos alunos acreditam ter equilíbrio entre vida pessoal e profissional.

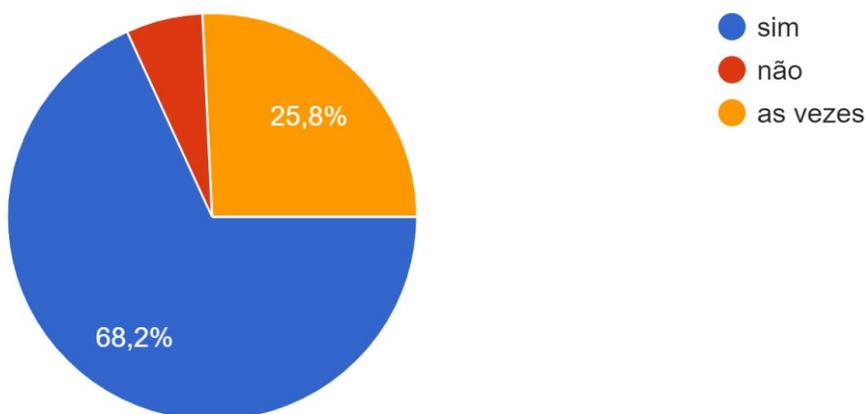
Sobre compartilhar conhecimento, percebe-se que 69,3% dos alunos compartilham conhecimento. Esse índice mostra que os alunos estão aprendendo e compartilhando o que aprendem e 72% dos alunos fazem encontros familiares e com amigos com frequência. Mostra que os alunos se preocupam em manter contato com os amigos e com os familiares. Isso traz um bem estar maior e um apoio emocional.

O caminho que os alunos traçaram até agora tem trazido satisfação aos mesmos. 73% está satisfeito enquanto apenas 8% não está satisfeito e 58,7% dos alunos tem contato com a natureza. Por morarem em cidades de pequeno porte, esse contato é favorecido. A região de Santa fé do Sul é arborizada e tem uma natureza abundante e incrível.

Sobre o respeito pelas diferenças, 92% dos alunos responderam que respeitam as possíveis diferenças existentes.

A Figura 21, apresenta os resultados a respeito da relação dos alunos sobre reflexões sobre o futuro. 68,2% dos alunos fazem reflexões sobre o futuro do planeta.

Figura 21: Reflexões sobre o futuro do planeta.



Elaborado pelo autor, 2024.

As últimas perguntas do questionário FIB são perguntas abertas trazendo algumas reflexões dos alunos e serão apresentadas através do WordArt em nuvem de palavras.

Figura 22: O que você faria para melhorar o bem estar seu e dos outros?



Elaborado pelo autor, 2024.

Na Figura 22, as palavras ajudar, dar, bem, mais destacadas na análise acima mostram uma qualidade de consciência mais evoluída e que se preocupa com o próximo. Através desses critérios podemos pensar em uma sociedade mais justa e com o apoio de cada um podemos pensar em mundo melhor.

Na Figura 23, as palavras destacadas nessa análise mostram que reciprocidade, liberdade, família, ajudar, paz é o processo de caminho sem volta ao qual caminha a humanidade. São fatores importantes para uma sociedade mais justa e um comprometimento com o outro, trazendo a paz a humanidade.

Figura 23: Em uma palavra, o que te faz feliz?



Elaborado pelo autor, 2024.

Segundo Alex, et. al. (2014), o conceito de Felicidade Interna Bruta foi criado no Butão, um país considerado extremamente pobre, mas que possui uma das vinte nações mais felizes do mundo, esse indicador F.I.B. é uma contestação ao consumismo e uma forma diferente de abordar a qualidade de vida, que é por sua vez um assunto de âmbito global.

De acordo com instituições do ramo econômico, o Butão é um país que, em indicadores como o Produto Interno Bruto, do encontra-se entre os últimos colocados. Possui baixos valores finais de bens, serviços produzidos e renda, ainda que tenha apresentado rápido crescimento econômico nos últimos anos. Sua economia é baseada em agricultura, turismo, artesanato e no mercado de exportação e importação com países vizinhos, principalmente a Índia. Aproximadamente metade de sua população vive da agricultura de subsistência. (ALEX et. al, 2014). Para o Quarto Rei Dragão, o crescimento econômico não representava necessariamente o contentamento do povo, mas sim os fatores que são tidos hoje em dia como os quatro pilares do F.I.B.: desenvolvimento sustentável, preservação e promoção dos valores culturais, preservação do ambiente, e o estabelecimento de um bom governo de forma democrática.

## 5. RESULTADOS E DISCUSSÕES PARTE II

Serão apresentados nessa Parte II, os resultados obtidos de cada curso com as respostas mais representativas de cada bloco de acordo com os objetivos da pesquisa.

### Bloco I – Dados Sociodemográficos e Dados Clínicos Gerais

Tabela 3: Apresentação dos dados sociodemográficos e clínicos por curso.

CURSO	Número de alunos	Gênero (%)	Residência (%)	Faixa etária (Anos)	Patologia
FISIO	20	75 Fem. 25 Masc.	55 Santa Fé do Sul 45 outra cidade	90% com idade entre 21-25 10% entre 26-30	10% depressão 5% colesterol alto 85% NR
NUTRI	6	14,3 Masc. 85,7 Fem.	71,4 Santa Fé do Sul 28,6 outra cidade	14,3% até 20 85,7% entre 21-25	100% NR não responderam
ED. FÍSICA (LIC.)	15	64,3 Masc. 35,7 Fem.	71,4 Santa Fé do Sul 28,6 outra cidade	57,2% até 20 42,8% entre 21-25	7,1% diabetes 14,3% depressão 7,1% outros (não especificado) 71,6% NR
CIÊNC. BIOLÓG. (LIC)	5	20 Fem. 80 Masc.	40 Santa Fé do Sul 60 outra cidade	20% até 20 80% entre 21-25	40% outro tipo de patologia (não especificado) 60% NR
ENG. AGRO	16	12,5 Fem. 87,5 Masc.	18,5 Santa fé do Sul 81,5 outra cidade	75% entre 21-25 6,25% entre 26-30 a 6,25% 41 ou mais 12,5% entre 31-40	22,2% outros tipos de patologias (não especificado) 77,8% NR
ADM	9	55,5 Fem. 44,5 Masc.	55,5 Santa Fé do Sul 44,5 outra cidade	11,1% até 20 11,1% entre 26-30 77,8% entre 21-25	22,2% outros tipos de patologias (não especificado) 77,8% NR

Elaborado pelo autor, 2024.

Segundo os dados patológicos, os alunos da Fisioterapia e Educação Física, apresentam um leve quadro de depressão. Estudos mostram que a intensidade dos sintomas comuns de depressão apresentou-se entre moderada e grave em 23,6% dos estudantes universitários da área da saúde.

Os cursos que apresentaram maior prevalência de sintomas comuns de depressão de nível moderado a grave são Fonoaudiologia (47,6%) e Enfermagem (34,2%) (BRESOLIN, et al, 2020). Nessa pesquisa, entre os cursos estudados, uma baixa porcentagem 10% Fisioterapia e 14,3% na Educação Física, dados abaixo encontrados na literatura.

## **Bloco II – Qualidade de Vida**

Esse bloco, verificou-se a percepção dos alunos em relação a sua qualidade de vida. Na tabela abaixo, estão representados comparando os diferentes cursos as percepções relevantes para o trabalho.

Sobre a qualidade de vida, a Tabela 4, apresenta os resultados dos cursos sobre o quão satisfeito os alunos estão em relação a sua qualidade de vida.

Tabela 4: Apresentação dos resultados sobre a qualidade de vida por curso.

	<b>Insatisfeito</b>	<b>Muito Satisfeito</b>	<b>Pouco Satisfeito</b>	<b>Satisfeito</b>	<b>Total Geral</b>
Administração	0,0%	2,8%	2,8%	5,6%	11,3%
Ciências Biológicas	0,0%	5,6%	0,0%	1,4%	7,0%
Educação Física	0,0%	1,4%	4,2%	15,5%	21,1%
Engenharia agrônômica	1,4%	7,0%	4,2%	9,9%	22,5%
Fisioterapia	2,8%	4,2%	2,8%	18,3%	28,2%
Nutrição	0,0%	2,8%	4,2%	2,8%	9,9%
<b>Total Geral</b>	<b>4,2%</b>	<b>23,9%</b>	<b>18,3%</b>	<b>53,5%</b>	<b>100,0%</b>

Elaborado pelo autor, 2024.

Verifica-se que, 53,5% dos alunos estão satisfeitos com sua saúde, sendo que 18,3% são alunos do curso de Fisioterapia e 15,5% são alunos do curso de Educação Física, sendo alunos da área da saúde.

Como verificado em dados gerais, embora a maior parte esteja satisfeita com sua saúde, percebe-se que 31,3% dos alunos acreditam ter depressão, 50% dos alunos apresentam outro tipo de patologia, assim como 6,3% dos alunos possuem diabetes, 6,3% tem colesterol alto e 6,3% tem doenças cardiovascular.

Na Tabela 5, são apresentados os dados sobre a avaliação da qualidade de vida.

Tabela 5: Resultados sobre qualidade de vida por curso.

	<b>Boa</b>	<b>Muito Boa</b>	<b>Nem Ruim Nem Boa</b>	<b>Ruim</b>	<b>Total Geral</b>
Administração	4,2%	0,0%	7,0%	0,0%	11,3%
Ciências Biológicas	4,2%	2,8%	0,0%	0,0%	7,0%
Educação Física	16,9%	1,4%	2,8%	0,0%	21,1%
Engenharia agrônômica	14,1%	7,0%	0,0%	1,4%	22,5%
Fisioterapia	15,5%	5,6%	7,0%	0,0%	28,2%
Nutrição	4,2%	1,4%	4,2%	0,0%	9,9%
<b>Total Geral</b>	<b>59,2%</b>	<b>18,3%</b>	<b>21,1%</b>	<b>1,4%</b>	<b>100,0%</b>

Elaborado pelo autor, 2024.

Na Tabela 5, os resultados apontam que 59,2% dos alunos avaliam a sua qualidade de vida, como boa, sendo 16,9% os alunos da Educação Física e 15,5% alunos da Fisioterapia. 1,4% dos alunos da Engenharia agrônômica consideram suas vidas com qualidade ruim. Esse dado tem relação com os alunos da Engenharia Agrônômica estarem insatisfeitos com sua saúde, sendo de 1,4% também.

Os alunos do curso de Engenharia Agrônômica normalmente moram nos sítios ou fazendas e o interesse pelo curso surge desde de pequeno quando começam a trabalhar nas lavouras da família. É um público com baixo poder aquisitivo e 81,5% desses alunos moram em outras cidades, assim trabalham durante o dia e precisam de ônibus para se deslocarem até a faculdade, chegando em casa tarde da noite e acordando cedo no dia seguinte para ir ao trabalho.

Um fator importante para um bom rendimento nos estudos é a concentração. Os resultados estão apresentados na Tabela 6.

O nível 5 representa extrema concentração e o nível 1, nenhuma concentração, assim, 18,3% dos alunos de Fisioterapia consideram nível 3 (mais ou menos) de concentração e 9,9% do curso de Educação Física considera tem nível 3 de concentração. Apenas 2,8% dos alunos da Engenharia Agrônômica consideram ter boa concentração e 1,4% dos alunos de Fisioterapia consideram ter boa concentração. Esse problema com a concentração por estar relacionado com noites de sono mal dormidas, depressão, problemas cognitivos, o uso excessivo das redes

sociais, à procrastinação das atividades, problemas emocionais, exaustão, falta de organização, ambiente com muito barulho ou preocupações.

Tabela 6: Resultados obtidos para a concentração.

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>Total Geral</b>
Administração	2,8%	2,8%	2,8%	2,8%	0,0%	11,3%
Ciências Biológicas	0,0%	0,0%	4,2%	2,8%	0,0%	7,0%
Educação Física	1,4%	7,0%	9,9%	2,8%	0,0%	21,1%
Engenharia agrônômica	0,0%	5,6%	8,5%	5,6%	2,8%	22,5%
Fisioterapia	2,8%	1,4%	18,3%	4,2%	1,4%	28,2%
Nutrição	0,0%	5,6%	2,8%	1,4%	0,0%	9,9%
<b>Total Geral</b>	<b>7,0 %</b>	<b>22,5%</b>	<b>46,5%</b>	<b>19,7 %</b>	<b>4,2%</b>	<b>100,0%</b>

Elaborado pelo autor, 2024.

De acordo com o PISA (Programa Internacional de Avaliação de Alunos), 73% dos estudantes brasileiros da rede estadual de ensino estão abaixo do nível em matemática, pesquisa realizada em 2022, sendo considerado abaixo do mínimo de conhecimento na área. A matemática é uma disciplina que ajuda no raciocínio e é necessária muita concentração para desenvolver um cálculo matemático. Os alunos do UNIFUNEC, dos cursos noturnos, são alunos que frequentaram o ensino médio nas escolas estaduais, assim esse índice mostra uma deficiência no ensino e na dificuldade de concentração e aprendizado desde a educação básica. Além disso, esse público que se formou no final de 2023, estudado nessa pesquisa, foi um público da pandemia, com o ensino a distância devido ao isolamento pela Covid-19.

De acordo com a pesquisa ouvindo a comunidade escolar: desafio e demandas da educação pública de São Paulo, 95% dos estudantes ao retornarem as aulas presenciais se queixaram de dificuldade de concentração e com menor participação em sala de aula.

A energia suficiente para o dia a dia é outro fator que deve ser considerado. Esses resultados são apresentados na Tabela 7 onde, 32,4% dos alunos responderam ter nível 3 de energia, sendo 9,9% do curso de Fisioterapia. O nível 3 no questionário utilizado como instrumento de avaliação WHOQOL-*brief* indica média energia, assim como o nível indica nada de energia e o nível 5 de energia completa. Dos 15,5% dos alunos que tem energia nível 5,7% são do curso de Engenharia Agrônômica. Não ter energia para o dia tem relação depressão e baixa concentração para desenvolver as atividades. A depressão é um problema que desregula

os neurotransmissores responsáveis pelo estado de alerta e pelo sistema de recompensa trazendo uma sensação de vazio ou tristeza. A pessoa as vezes chora muito e tem baixa autoestima.

Tabela 7: Resultados para o nível de energia avaliados por curso.

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>Total Geral</b>
Administração	1,4%	4,2%	2,8%	1,4%	1,4%	11,3%
Ciências Biológicas	0,0%	0,0%	1,4%	5,6%	0,0%	7,0%
Educação Física	1,4%	4,2%	7,0%	5,6%	2,8%	21,1%
Engenharia agrônômica	1,4%	0,0%	7,0%	7,0%	7,0%	22,5%
Fisioterapia	2,8%	8,5%	9,9%	4,2%	2,8%	28,2%
Nutrição	2,8%	0,0%	4,2%	1,4%	1,4%	9,9%
<b>Total Geral</b>	<b>9,9%</b>	<b>16,9%</b>	<b>32,4%</b>	<b>25,4%</b>	<b>15,5%</b>	<b>100,0%</b>

Elaborado pelo autor, 2024.

No UNIFUNEC, com o curso de medicina, o CEMU- centro de especialidades médicas atende as especialidades de ortopedia, cardiologia, dermatologia, endocrinologia, saúde do trabalhador, cirurgia geral e medicina do esporte. Assim além da clínica de psicologia, o CEMU também atende tanto os alunos da instituição quanto a comunidade da cidade de Santa Fé do Sul, São Paulo.

### **Bloco III – Padrão Alimentar**

Na Tabela 8 - 11, são apresentados os resultados observados em relação a preocupação dos alunos com sua alimentação, bem como, seus hábitos alimentares. Nessas tabelas, são apresentados os resultados para o tipo de dieta, motivo da dieta, frequência do consumo de produtos cárneos, disposição para reduzir o consumo de produtos cárneos.

Tabela 8: Apresentação dos Hábitos Alimentares de acordo com o tipo de dieta.

	<b>Carnívoro</b>	<b>Cetogênica (rica em gorduras)</b>	<b>Low Carb (baixa quantidade de carboidratos)</b>	<b>Outro</b>
Administração	11,3%	0,0%	0,0%	0,0%
Ciências Biológicas	4,2%	0,0%	1,4%	1,4%
Educação Física	19,7%	0,0%	0,0%	1,4%
Engenharia agrônômica	16,9%	0,0%	2,8%	1,4%
Fisioterapia	25,4%	1,4%	0,0%	1,4%
Nutrição	7,0%	0,0%	0,0%	2,8%
<b>Total Geral</b>	<b>84,5%</b>	<b>1,4%</b>	<b>4,2%</b>	<b>8,5%</b>

Elaborado pelo autor, 2024.

Tabela 9: Apresentação dos Hábitos Alimentares de acordo com o motivo da dieta.

	Ética/moral	Outro	Saúde	Social	(Vazio)	Total Geral
Administração	4,2%	0,0%	5,6%	1,4%	0,0%	11,3%
Ciências Biológicas	0,0%	1,4%	5,6%	0,0%	0,0%	7,0%
Educação Física	1,4%	1,4%	12,7%	5,6%	0,0%	21,1%
Engenharia agrônômica	2,8%	2,8%	15,5%	1,4%	0,0%	22,5%
Fisioterapia	0,0%	2,8%	23,9%	0,0%	1,4%	28,2%
Nutrição	0,0%	2,8%	7,0%	0,0%	0,0%	9,9%
<b>Total Geral</b>	<b>8,5%</b>	<b>11,3%</b>	<b>70,4%</b>	<b>8,5%</b>	<b>1,4%</b>	<b>100,0%</b>

Elaborado pelo autor, 2024.

Tabela 10: Apresentação dos Hábitos Alimentares de acordo com a frequência do consumo de produtos cárneos.

	1-2 vezes na semana	3-4 vezes na semana	5-6 vezes na semana	Todos os dias	(Vazio)	Total Geral
Adm	2,8%	1,4%	2,8%	4,2%	0,0%	11,3%
Bio	1,4%	0,0%	0,0%	5,6%	0,0%	7,0%
Ed. Física	0,0%	1,4%	7,0%	12,7%	0,0%	21,1%
Eng. Agro.	1,4%	1,4%	2,8%	15,5%	1,4%	22,5%
Fisio	1,4%	4,2%	4,2%	18,3%	0,0%	28,2%
Nutri	0,0%	0,0%	5,6%	4,2%	0,0%	9,9%
Total Geral	7,0%	8,5%	22,5%	60,6%	1,4%	100,0%

Elaborado pelo autor, 2024.

Tabela 11: Apresentação dos Hábitos Alimentares de acordo com a disposição para reduzir o consumo de produtos cárneos.

	Não	Sim	Talvez	Total Geral
Administração	0,0%	5,6%	5,6%	11,3%
Ciências Biológicas	1,4%	2,8%	2,8%	7,0%
Educação Física	7,0%	5,6%	8,5%	21,1%
Engenharia agrônômica	11,3%	5,6%	5,6%	22,5%
Fisioterapia	4,2%	15,5%	8,5%	28,2%
Nutrição	2,8%	7,0%	0,0%	9,9%
<b>Total Geral</b>	<b>26,8%</b>	<b>42,3%</b>	<b>31,0%</b>	<b>100,0%</b>

Elaborado pelo autor, 2024.

De acordo com os resultados, 84,5% dos alunos são carnívoros, sendo 25,4% os alunos do curso de Fisioterapia, 19,7% os alunos do curso de Educação Física e 16,9% os alunos do curso de Engenharia Agrônômica.

Conscientizar os alunos sobre o consumo de carne e a relação com o meio ambiente trazendo uma reflexão sobre o fato de que diminuir o consumo da carne, procurando profissionais que organizam dietas com vegetais que contenham as fontes de aminoácidos, minerais, vitaminas que possam substituir essa necessidade nutricional, são pequenas ações do

dia a dia que poderá trazer benefícios para o meio ambiente. Tem vários nutricionistas que trabalham com essa linha de dieta, montando os cardápios com quantidades suficientes desses nutrientes para diminuir a ingestão ou substituir a carne. E os dados mostraram que 42,3% dos alunos estão dispostos a reduzir o consumo de produtos cárneos, embora 60,6% consomem esses produtos todos os dias.

Os resultados mostraram que 70,4% dos alunos aderiram a uma dieta preocupada com a saúde. Uma alimentação saudável importante para manter a saúde. Além disso ajuda a proteger o corpo de várias doenças. 70,4% dos alunos responderam que o tipo de alimento influencia muito na saúde.

Segundo o Brasil uma alimentação correta é que possui todos os nutrientes necessários para o organismo e na quantidade apropriada, pois assim, ajudam no metabolismo, manutenção e crescimento dos tecidos, fornecendo energia. O tipo de nutrientes e a quantidade é um fator importante para manter a saúde, assim como uma melhora na qualidade dos alimentos e o uso de produtos naturais melhora a absorção e a disposição desses nutrientes para as atividades do dia a dia. E nessa pesquisa verificou-se que a maior parte dos alunos entendem essa necessidade e buscam uma melhor qualidade de vida e saúde.

#### **Bloco IV – Percepção em Relação ao Meio Ambiente**

As Figuras 24 – 29, apresentam os resultados obtidos para a pergunta “Qual a primeira palavra sobre meio ambiente?” para os cursos de Engenharia Agrônômica, Ciências Biológicas, Nutrição, Fisioterapia, Educação Física e Administração, nesta ordem.

Figura 24: Resultados para “Qual a primeira palavra sobre meio ambiente?” - Engenharia Agrônômica.



Elaborado pelo autor, 2024.

Figura 25: Resultados para “Qual a primeira palavra sobre meio ambiente?” - Ciências Biológicas.



Elaborado pelo autor, 2024.

Figura 26: Resultados para “Qual a primeira palavra sobre meio ambiente?” - Nutrição.



Elaborado pelo autor, 2024.

Figura 27: Resultados para “Qual a primeira palavra sobre meio ambiente?” - Fisioterapia.



Elaborado pelo autor, 2024.

Figura 28: Resultados para “Qual a primeira palavra sobre meio ambiente?” - Educação Física.



Elaborado pelo autor, 2024.

Figura 29: Resultados para “Qual a primeira palavra sobre meio ambiente?” - Administração.



Elaborado pelo autor, 2024.

Ao analisar as nuvens de palavras apresentadas para cada curso, a pesquisa mostrou que o curso de Ciências Biológicas tem como principais palavras vida, sustentabilidade, ecologia representando a primeira palavra sobre meio ambiente. O curso, embora seja de licenciatura, consegue mostrar uma certa relação com conceitos sobre o meio ambiente, curso que se preocupa com as diferentes formas de vida, desde os microrganismos até o ser humano, mostrando a origem, evolução e funcionamento e a relação om o meio ambiente, prepara os alunos com uma visão melhor sobre o mundo em que vivem e as questões envolvidas com o mesmo, enquanto que o curso de Engenharia Agrônoma, relata em termos de percepção aspecto mais voltado para o sentimento de felicidade, cuidado e preservação.

O curso de Nutrição, sendo da área da saúde, considera que o bem estar está relacionado com o meio ambiente, assim como natureza e plantas. Já a Fisioterapia conceitua como algo que trás felicidade, satisfação, conscientização, mostrando sentimento em relação ao meio ambiente. Essas respostas são consideráveis ao se analisar o que é a percepção, um ato de sentimento em relação ao meio ambiente. Os alunos da Administração destacam a sustentabilidade, preservação, área verde, focando no ambiente natural. O perfil do aluno relata essas observações mostrando a necessidade de melhorias do ambiente natural e a solução dos problemas envolvidos com esse meio. A Educação Física destaca palavras como flores, saúde, floresta. Analisando o ambiente onde se pratica atividade física, verifica-se uma relação a isso. E também se verifica uma preocupação com a saúde e o ambiente com bem estar florido.

As Figuras 30 – 35, apresentam os resultados obtidos para a pergunta “O que você entende meio ambiente?” para os cursos de Engenharia Agrônômica, Ciências Biológicas, Nutrição, Fisioterapia, Educação Física e Administração, nesta ordem.

Figura 30: Resultados para “O que você entende sobre meio ambiente?” - Engenharia Agrônômica.



Elaborado pelo autor, 2024.

Figura 31: Resultados para “O que você entende sobre meio ambiente?” - Ciências Biológicas.



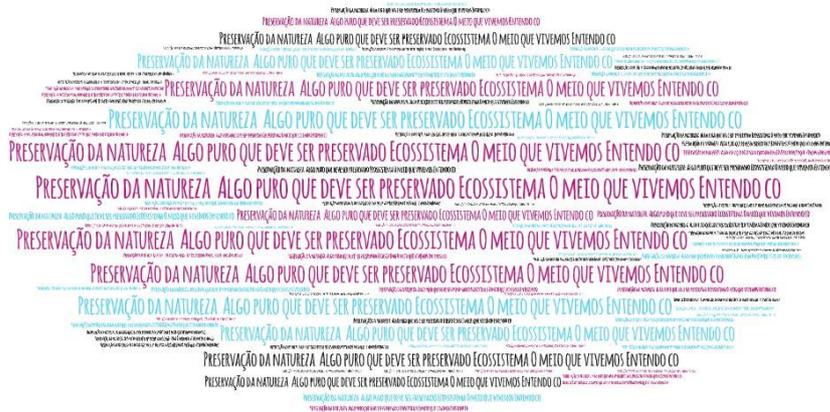
Elaborado pelo autor, 2024.

Figura 32: Resultados para “O que você entende sobre meio ambiente?” - Nutrição.



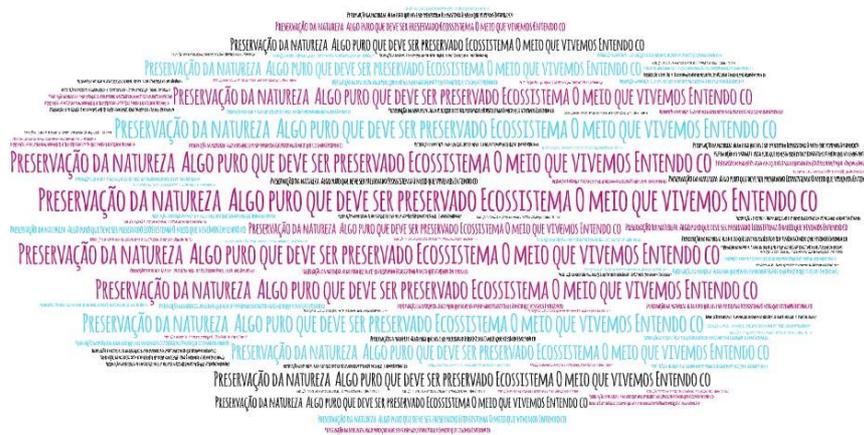
Elaborado pelo autor, 2024.

Figura 33: Resultados para “O que você entende sobre meio ambiente?” - Fisioterapia.



Elaborado pelo autor, 2024.

Figura 34: Resultados para “O que você entende sobre meio ambiente?” - Educação Física.



Elaborado pelo autor, 2024.

Figura 35: Resultados para “O que você entende sobre meio ambiente?” - Administração.



Elaborado pelo autor, 2024.

Os alunos de Ciências Biológicas responderam com maior quantidade de respostas o meio ambiente como meio em que vivemos, sendo entendido por eles como o termo o conjunto de condições físicas, químicas e biológicas que cercam e influenciam os organismos vivos em um determinado local. Isso inclui fatores como o ar, a água, o solo, a luz solar e os organismos vivos (flora e fauna) presentes em um ecossistema específico. Já os alunos da Engenharia Agrônoma entendem que o meio ambiente está intrinsecamente ligado à produção agrícola e à busca por práticas sustentáveis que equilibrem as necessidades da agricultura com a conservação dos recursos naturais e o bem-estar das comunidades humanas e dos ecossistemas.

Os alunos de Nutrição relacionaram o meio ambiente a natureza porque reconhece a interconexão entre os alimentos que consumimos, os sistemas naturais que os produzem e a importância de promover práticas alimentares saudáveis e sustentáveis para o bem-estar humano e ambiental. Já os alunos de Fisioterapia e Educação Física entendem que a preservação da natureza é fundamental para o meio ambiente, não apenas para a saúde física e emocional dos pacientes, mas também para promover práticas terapêuticas eficazes e sustentáveis.

E embora a vida dos administradores possa ter sido historicamente menos focada na preservação e proteção do meio ambiente, há uma crescente compreensão de que a sustentabilidade ambiental é essencial para garantir um futuro próspero para as gerações futuras. As empresas estão cada vez mais percebendo que a integração da sustentabilidade em suas operações não apenas beneficia o meio ambiente, mas também pode melhorar sua reputação, atrair talentos, reduzir custos e criar oportunidades de inovação e crescimento.

Tabela 12: Resultados para a opinião a respeito das mudanças climáticas.

	<b>É uma realidade</b>	<b>Não</b>	<b>Não tenho Opinião</b>	<b>São alarmistas, sem embasamento científico</b>	<b>Sim</b>	<b>Vazio</b>
Adm.	5,6%	0,0%	0,0%	4,2%	0,0%	1,4%
Bio	7,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Ed. Fís.	16,9%	0,0%	2,8%	1,4%	0,0%	0,0%
Eng. Agro.	12,7%	0,0%	1,4%	2,8%	4,2%	1,4%
Fisio	15,5%	1,4%	1,4%	0,0%	8,5%	1,4%
Nutri	8,5%	0,0%	0,0%	1,4%	0,0%	0,0%
<b>Total</b>	<b>66,2%</b>	<b>1,4%</b>	<b>5,6%</b>	<b>9,9%</b>	<b>12,7%</b>	<b>4,2%</b>

Elaborado pelo autor, 2024.

Na Tabela 12, os resultados apontam que 66,2% dos alunos entendem que as mudanças climáticas são uma realidade, sendo que 16,9% dos alunos são do curso de Educação Física e 15,5% do curso de Fisioterapia. E 9,9% consideram informações alarmistas, sendo que 4,2% dos mesmos do curso de Administração.

As mudanças climáticas é um desafio global, envolver os alunos através de reflexões e estratégias em cada área de atuação, estudando o plano nacional de adaptação as mudanças climáticas (PNMC) assim como discussões sobre as Conferencias das partes sobre mudanças do clima (COPs) fará com que esses alunos estejam mais preparados para entender e desenvolver a consciência e atitudes para os desafios do enfrentamento dos riscos e impactos climáticos que o mundo estará passando.

Na Tabela 13, são apresentados os resultados sobre a opinião dos alunos em relação a criação e abate de animais, considerando procedimentos éticos e o bem-estar do animal.

Sobre o abate de animais, 7% dos alunos da Fisioterapia consideram importante que seja feito de forma ética e com os cuidados do bem estar animal.

O curso de Nutrição por ser um curso voltado para a parte de alimentação respondeu que a proteína animal é importante em quantidade e preços acessíveis. O curso de Ciências Biológicas deveria ter mostrado uma preocupação com esse fator, por ser um curso voltados para a os conhecimentos sobre animais, plantas e funcionamento dos ecossistemas de forma a entender melhor o funcionamento do Meio Ambiente, porém nenhum aluno respondeu que sim. Uma preocupação é nítida aqui, pois geralmente o perfil dos alunos é mostrar uma preocupação com os animais, porém essa turma não respondeu a esse fato.

Tabela 13: Resultado para a opinião sobre a importância da criação e abate de animais feita de forma ética e preservando o bem-estar animal.

	As vezes	Não	Não me preocupo com isto	O importante é termos proteína animal em quantidade e preços acessíveis	Sim	vazio
Adm.	0,0%	0,0%	2,8%	1,4%	0,0%	1,4%
Bio	0,0%	0,0%	2,8%	1,4%	0,0%	0,0%
Ed. Fís.	0,0%	0,0%	4,2%	1,4%	0,0%	0,0%
Eng. Agro.	0,0%	1,4%	0,0%	2,8%	2,8%	1,4%
Fisio	1,4%	1,4%	4,2%	1,4%	7,0%	1,4%
Nutri	0,0%	0,0%	0,0%	4,2%	0,0%	0,0%
<b>Total</b>	<b>1,4%</b>	<b>2,8%</b>	<b>14,1%</b>	<b>12,7%</b>	<b>9,9%</b>	<b>4,2%</b>

Elaborado pelo autor, 2024.

Na Tabela 14, são apresentados os resultados a respeito da aplicação de agrotóxicos no Brasil.

Tabela 14: Resultados para a aplicação de agrotóxicos no Brasil.

	É necessário para manter o agronegócio	É possível produzir alimentos sem agrotóxicos	Não	Sem agrotóxico não se produz alimento	Sim	vazio
Adm.	2,8%	7,0%	0,0%	0,0%	0,0%	1,4%
Bio	2,8%	4,2%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Ed. Fís.	5,6%	12,7%	0,0%	2,8%	0,0%	0,0%
Eng. Agro.	11,3%	0,0%	4,2%	5,6%	0,0%	1,4%
Fisio	1,4%	11,3%	7,0%	2,8%	2,8%	2,8%
Nutri	0,0%	2,8%	0,0%	5,6%	0,0%	1,4%
<b>Total</b>	<b>23,9%</b>	<b>38,0%</b>	<b>11,3%</b>	<b>16,9%</b>	<b>2,8%</b>	<b>7,0%</b>

Elaborado pelo autor, 2024.

Para garantir que ocorra o equilíbrio entre meio ambiente e agronegócio, uma das principais obrigações do agrônomo é ajudar a conservar todos os recursos naturais que são usados na atividade agrícola. A melhor forma de se fazer isso é o agrônomo conhecer e seguir o conceito de sustentabilidade do agronegócio, caracterizado pela defesa e preservação da natureza e do meio ambiente, assim como entender que é possível produzir alimentos sem agrotóxicos e o quanto esses produtos são prejudiciais ao meio ambiente, mas pelas respostas 11,3% dos alunos consideram que o uso do agrotóxico é necessário para manter o agronegócio.

Estudar percepção ambiental é algo complexo e cheio de desafios. Percepção é a interação do indivíduo com seu meio através dos órgãos do sentido, assim parar, ouvir, sentir e escutar cada momento, cada situação, cada ação, começa-se a entender os recados e as ações que o meio ambiente está dando e assim passa-se a respeitá-lo. Futuros trabalhos poderão ser realizados e propostos trazendo maiores detalhes sobre a percepção de alunos.

## Bloco V- Prática de Atividade Física

O objetivo nesse bloco foi verificar se os alunos dos diferentes cursos praticam atividade e física e qual o motivo, assim foi analisou-se as duas principais perguntas do questionário. Nas Tabelas 15 e 16, são apresentados esses resultados.

Tabela 15: Resultados para “Você pratica atividade física?”.

	<b>Não</b>	<b>Sim</b>	<b>Total Geral</b>
Administração	4,2%	7,0%	11,3%
Ciências Biológicas	4,2%	2,8%	7,0%
Educação Física	0,0%	21,1%	21,1%
Engenharia agrônômica	7,0%	15,5%	22,5%
Fisioterapia	9,9%	18,3%	28,2%
Nutrição	1,4%	8,5%	9,9%
<b>Total Geral</b>	<b>26,8%</b>	<b>73,2%</b>	<b>100,0%</b>

Elaborado pelo autor, 2024.

Tabela 16: Resultados para “Qual o motivo para você praticar atividade física?”.

	<b>Emagrecer</b>	<b>Estética</b>	<b>Estresse</b>	<b>Gostar</b>	<b>Outro</b>	<b>Saúde/recomendação médica</b>	<b>Vazio</b>
Adm	0,0%	5,6%	0,0%	0,0%	0,0%	1,4%	4,2%
Bio	0,0%	2,8%	0,0%	0,0%	0,0%	2,8%	1,4%
Ed. Fís.	1,4%	7,0%	0,0%	7,0%	2,8%	2,8%	0,0%
Eng. Agro.	4,2%	4,2%	0,0%	5,6%	1,4%	5,6%	1,4%
Fisio	4,2%	2,8%	1,4%	4,2%	1,4%	8,5%	5,6%
Nutri	0,0%	4,2%	1,4%	1,4%	0,0%	1,4%	1,4%
<b>Total Geral</b>	<b>9,9%</b>	<b>26,8%</b>	<b>2,8%</b>	<b>18,3%</b>	<b>5,6%</b>	<b>22,5%</b>	<b>14,1%</b>

Elaborado pelo autor, 2024.

Na Tabela 15 e 16, verifica-se que 73,2% dos alunos praticam atividade física, sendo que 21,1% são alunos da Educação Física e 18,3% do curso de Fisioterapia. Essa porcentagem maior dos alunos da área da saúde é considerável, pois o objetivo desses cursos é melhorar a saúde e o bem-estar das pessoas, assim como o exemplo, praticar o exercício e ter como motivação a saúde é a principal meta dos alunos. Embora o foco profissional dos engenheiros agrônômicos não seja a saúde, percebe-se que uma porcentagem de 15,5% dos alunos também pratica alguma atividade física, sendo a saúde e por gostar os principais motivos desses alunos.

## Bloco VI – Índice de Felicidade Interna Bruta

Nesse bloco estão os quadros referentes aos resultados obtidos com cada curso em relação ao índice de felicidade interna bruta (FIB).

O índice de felicidade interna bruta mostra uma percepção dos alunos sobre o quanto eles estão se sentindo felizes, se enxergam o lado positivo das coisas, se tem contato com a natureza. Assim os resultados apresentados estarão respondendo essas colocações.

Tabela 17: Resultados gerais para a Felicidade Interna Bruta – “Como você se sente em relação a sua felicidade?”.

	<b>As vezes</b>	<b>Feliz</b>	<b>Infeliz</b>	<b>Muito Feliz</b>	<b>Muito Infeliz</b>	<b>Não</b>	<b>Satisfatório</b>	<b>Sim</b>	<b>(Vazio)</b>
Administração	0,0%	5,6%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	4,2%	0,0%	1,4%
Ciências Biológicas	0,0%	1,4%	0,0%	1,4%	0,0%	0,0%	4,2%	0,0%	0,0%
Educação Física	0,0%	8,5%	2,8%	0,0%	0,0%	0,0%	8,5%	0,0%	1,4%
Eng. Agrônoma	2,8%	2,8%	0,0%	5,6%	1,4%	0,0%	7,0%	1,4%	1,4%
Fisioterapia	5,6%	5,6%	1,4%	0,0%	1,4%	1,4%	8,5%	2,8%	1,4%
Nutrição	0,0%	0,0%	1,4%	1,4%	0,0%	0,0%	7,0%	0,0%	0,0%
<b>Total Geral</b>	<b>8,5%</b>	<b>23,9%</b>	<b>5,6%</b>	<b>8,5%</b>	<b>2,8%</b>	<b>1,4%</b>	<b>39,4%</b>	<b>4,2%</b>	<b>5,6%</b>

Elaborado pelo autor, 2024.

Os resultados apresentados na Tabela 17, mostram que 39,4% dos alunos, sendo 8,5% dos cursos de Educação Física e Fisioterapia se sentem satisfatórios com sua felicidade, enquanto 23,9% se sente feliz. Do total 23,9%, são do curso de Fisioterapia. Essa felicidade está relacionada com vários fatores, saúde, amigos, família, emprego.

O curso de Fisioterapia se destaca nesse quesito, assim como os alunos da Administração e Educação Física. No caso da Fisioterapia, normalmente os alunos tem uma paixão pelo campo e escolhem essa área porque têm uma paixão por ajudar as pessoas a recuperarem sua saúde e qualidade de vida. Essa paixão pode trazer uma sensação de realização e felicidade ao estudar e trabalhar na área.

Além disso, a interação social com pacientes e colegas de equipe pode criar um ambiente positivo e enriquecedor, contribuindo para a felicidade dos alunos. Os alunos de Fisioterapia têm a oportunidade de participar de uma variedade de atividades práticas, desde exercícios terapêuticos até técnicas de massagem e modalidades de tratamento. Ao verem os resultados positivos de seu trabalho na melhoria da saúde e no bem-estar dos pacientes, os alunos de Fisioterapia podem sentir uma grande satisfação e felicidade por estarem fazendo a diferença na vida de outras pessoas.

É importante reconhecer que a felicidade dos alunos de Fisioterapia pode variar de pessoa para pessoa e que cada indivíduo pode ter suas próprias razões pessoais para encontrar alegria e realização em sua jornada educacional e profissional.

Tabela 18: Resultados gerais para a Felicidade Interna Bruta – “Você vê o lado positivo das coisas?”.

	<b>As vezes</b>	<b>Sim</b>	<b>(Vazio)</b>	<b>Total Geral</b>
Administração	7,0%	2,8%	1,4%	11,3%
Ciências Biológicas	1,4%	5,6%	0,0%	7,0%
Educação Física	8,5%	9,9%	2,8%	21,1%
Engenharia agrônômica	5,6%	15,5%	1,4%	22,5%
Fisioterapia	8,5%	19,7%	0,0%	28,2%
Nutrição	5,6%	4,2%	0,0%	9,9%
<b>Total Geral</b>	<b>36,6%</b>	<b>57,7%</b>	<b>5,6%</b>	<b>100,0%</b>

Elaborado pelo autor, 2024.

Na Tabela 18, os resultados mostram que 57,7% dos alunos veem o lado positivo das coisas, sendo que 19,7% são do curso de Fisioterapia e 15,5% são do curso de Engenharia Agrônômica. Os agrônomos trabalham diretamente com a terra, plantas e animais. Essa conexão com a natureza pode trazer uma sensação de tranquilidade e apreciação pelas maravilhas do mundo natural, promovendo uma visão otimista da vida. Desempenham um papel crucial na produção de alimentos e na sustentabilidade agrícola. Eles têm a oportunidade de implementar práticas e tecnologias inovadoras que aumentam a produtividade, melhoram a qualidade dos alimentos e reduzem o impacto ambiental, contribuindo para o bem-estar das comunidades e do meio ambiente. Lidar com os desafios da agricultura, como mudanças climáticas, pragas e doenças de plantas, e demanda por alimentos crescente, pode ser visto como uma oportunidade para desenvolver soluções criativas e eficazes. Esses desafios estimulantes podem motivar os agrônomos a manterem uma mentalidade positiva e proativa.

O trabalho dos agrônomos muitas vezes envolve interação com agricultores, pesquisadores, empresas agrícolas e comunidades locais. Essa colaboração e trabalho em equipe podem criar um senso de comunidade e solidariedade, fortalecendo a visão positiva dos agrônomos em relação ao seu trabalho e ao mundo ao seu redor. Embora os agrônomos possam enfrentar desafios significativos em seu campo de trabalho, sua capacidade de encontrar soluções práticas e positivas para esses desafios pode contribuir para uma mentalidade otimista e uma abordagem construtiva em sua profissão.

Tabela 19: Resultados gerais para a Felicidade Interna Bruta – “Costuma ter contato com a natureza?”.

	<b>As vezes</b>	<b>Não</b>	<b>Sim</b>	<b>Vazio</b>	<b>Total Geral</b>
Administração	5,6%	1,4%	2,8%	1,4%	11,3%
Ciências Biológicas	0,0%	1,4%	5,6%	0,0%	7,0%
Educação Física	7,0%	0,0%	11,3%	2,8%	21,1%
Engenharia agrônô- mica	0,0%	1,4%	19,7%	1,4%	22,5%
Fisioterapia	11,3%	0,0%	16,9%	0,0%	28,2%
Nutrição	4,2%	4,2%	1,4%	0,0%	9,9%
<b>Total Geral</b>	<b>28,2%</b>	<b>8,5%</b>	<b>57,7%</b>	<b>5,6%</b>	<b>100,0%</b>

Elaborado pelo autor, 2024.

Na Tabela 19, os resultados mostram que 57,7% dos alunos tem contato com a natureza, e como esperado, 19,7% são os agrônomos. A região de Santa fé é rica em arvores e tem um rio grande com a orla onde as pessoas podem passar o final de semana e aproveitar com a família. E pela profissão do agrônomo, percebe-se que eles tem o contato, pois é na natureza que eles irão trabalhar e desenvolver todas as atividades profissionais.

## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse trabalho contribuiu para perceber o quanto os jovens estão preocupados com qualidade de vida, a alimentação, a prática de atividade física, o meio ambiente e com a felicidade interna bruta.

De modo geral, na universidade os estudantes são submetidos a uma grande carga de estresse, devido a longas horas de estudo e cobranças pessoais, de professores e/ou de familiares. A pressão das atividades acadêmicas e a necessidade de fazer parte do grupo podem expor o universitário a práticas não saudáveis de forma compensatória, como se permitir a ingerir bebidas alcoólicas, uso de tabaco e até mesmo drogas ilícitas. Mesmo nessas condições, percebe-se que essa população estudada, consegue passar por esses fatores de forma saudável, cuidando da saúde mental.

A maior parte dos alunos estão satisfeitos com a saúde, consideram ter uma boa qualidade de vida e não realizam tratamento médico, conforme mostrado nos resultados.

Na média o IMC dos alunos que participaram foi de 25,61, sendo maior IMC de 54,68 e o menor índice de 14,34. Pode-se considerar, usando como indica o IMC que na média os alunos estão com sobrepeso, de acordo com a tabela de IMC da organização da Saúde.

Em relação a alimentação, os resultados mostraram que a maioria dos alunos são carnívoros, consomem bebidas alcoólicas nos finais de semana, não fumam ou usam outras

substâncias ilícitas. A maioria faz dietas preocupados com a saúde e tem entendimento que o tipo de alimento que escolhem também influenciam em sua saúde. A diferença entre alimentos in natura e minimamente processado é considerado, e os alunos consomem alimentos industrializados e minimamente processados. O conhecimento sobre os alimentos ultra processados mostrou um resultado interessante e os alunos consideram que os ultras não são bons em termos nutricionais.

A maioria dos alunos praticam atividade física por mais de 90min/semana e normalmente em academias em busca da estética e saúde. Consideram que o local tem uma influência no bem estar mental e relacionam a atividade física com o cuidado em relação ao meio ambiente.

Em tempos de globalização no qual é possível sentir a anulação de nossas particularidades e individualidades, trabalhar a autoestima, atentar para a saúde e qualidade de vida, pertencer a um grupo e identificar-se emocionalmente e afetivamente com este grupo é extremamente importante para a nossa formação como sujeitos históricos.

O estudo mostrou que ao verificar as respostas dos alunos no bloco VI sobre felicidade interna bruta, a maioria dos alunos:

- estão satisfeitos com a felicidade, sendo segurança, saúde e educação importantes para isso;
- acreditam que dinheiro é relevante para a felicidade, padrão de vida, educação, bem estar psicológico e cultura, embora a maioria não tem boa remuneração;
- gostam do que fazem, dormem bem e tem uma vida confortável e sentem que quando voltam para casa estão com o dever cumprido;
- traçam objetivos para o futuro, as vezes atingem suas metas e compram o que desejam;
- são positivos e aprendem com os erros, e lidam bem com as emoções, valorizando coisas boas na vida, aproveitando as oportunidades com o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional;
- estão satisfeitos com a vida efetiva, fazem encontros com famílias e amigos e compartilham conhecimentos;
- estão satisfeitos com os caminhos que escolheram, tem contato com a natureza, respeitam as diferenças e fazem reflexões sobre o futuro.

Os resultados mostram que futuros agrônomos, nutricionistas, educadores físicos, fisioterapeutas, biólogos e administradores buscam a vida em família, o autoconhecimento, propósitos para a vida assim como tempo de qualidade.

Tendo em vista os chamados domínios e facetas dos instrumentos de medição da qualidade de vida, é possível dizer que a estética está diretamente associada a estes domínios de algum modo, pois a partir do momento em que se coloca à disposição da comunidade informações, em que o conhecimento e os meios necessários para que as diversas práticas possam ser incorporadas ao cotidiano das pessoas, considera-se suas diferentes condições, interesses e possibilidades.

Esse trabalho foi inovador, pois na Instituição onde foi desenvolvido não há nenhuma publicação nesse padrão de entendimento envolvendo as vertentes que foram trabalhadas, tais como meio ambiente, qualidade de vida, alimentação, atividade física e felicidade interna bruta, sendo um trabalho importante para o meio acadêmico, coordenadores e reitoria.

Essas informações ao serem publicadas poderão ajudar a realizar diferentes formas de trabalhos, projetos e oficinas, auxiliando os alunos em suas formações.

A FIB atualmente é aplicada nos mais diversos setores organizacionais, inclusive dentro de Instituições de Ensino Superior (IES) que, para muitos dos seus alunos, esse é o passo definitivo para o delineamento de um futuro mais promissor. Dessa forma, mensurar o nível de felicidade dos estudantes é uma ferramenta de apoio para a gestão universitária de modo que se possa antever possíveis problemas que interferem na permanência desses alunos na IES (SANTOS e GOBBO, 2019).

Essa pesquisa apresenta uma comparação entre os diversos cursos que participaram respondendo o questionário, atendendo aos objetivos específicos da proposta desse trabalho.

Ao comparar os cursos apresentados, pode-se observar que os alunos do curso de Ciências Biológicas tiveram uma melhor percepção e estão mais preparados para enfrentar um cenário mundial onde problemas com o clima, meio ambiente vem se alastrando com muita intensidade, sendo necessário medidas urgentes para melhorar essa situação e termos um futuro melhor.

Quando se analisa a situação dos cursos de Engenharia Agrônômica, Educação Física verifica-se a existência de disciplinas que trabalham de forma simples os conceitos sobre meio ambiente e as questões climáticas envolvidas. No curso de Nutrição ao verificar a grade, não houve a presença de nenhuma disciplina específica, assim esses conteúdos poderiam ser

trabalhados como atividades complementares ou projetos de extensão ou atividades extra curriculares.

Um primeiro contato com esses dados, mostra que o aluno do curso de Engenharia Agrônômica assim como o aluno de Ciências Biológicas pode ser o que mais se prepara para enfrentar essas situações. O objetivo do curso é capacitar o aluno para que se torne um profissional com habilidades para produzir mais e melhor, com competência para gerenciar e gerar tecnologias que reduzam os impactos negativos ao meio ambiente e a sociedade, além de proporcionar a formação de um profissional comprometido com as futuras gerações, com capacidade para fomentar um meio rural não só justo socialmente, como econômico e politicamente sustentável.

Através de uma primeira análise, simples das disciplinas de cada curso verificou-se que os nos cursos existe uma ou duas disciplinas que contemplam de uma forma bem simples os conceitos sobre meio ambiente. Porém sugestões de projetos e atividades mais práticas, como ir para o campo e ver como realmente essas mudanças no meio ambiente estão acontecendo, possa ser uma adequação para que os alunos tenham uma formação mais ampla e a oportunidade de reflexões sobre as mudanças que nosso planeta está passando e assim mudarem suas atitudes e trazer melhorias para o nosso planeta.

A percepção de risco das mudanças climáticas e a representação das questões ambientais estão intimamente associadas e o conjunto de parâmetros avaliados nos levam a concluir que existe necessidade de um aprofundamento nos conhecimentos trabalhados com os alunos através de uma alfabetização ecológica, em maior ou menor grau em todos os cursos avaliados, que permita ampliar o entendimento pessoa-ambiente e sua inserção em Gaia. Procurando formar profissionais conscientes de sua responsabilidade para com o meio ambiente na construção de uma sociedade sustentável. Procurando formar profissionais conscientes de sua responsabilidade para com o meio ambiente na construção de uma sociedade sustentável.

Cabe ressaltar que esta não é uma questão, dos cursos da Instituição pesquisada, mas que seguramente reflete o que ocorre nas instituições de ensino superior de modo geral.

É necessário, portanto, que seja urgentemente repensado como preparamos nossos discentes para enfrentar o antropoceno, ou como alguns autores têm denominado de “capitaloceno”.

Entender sobre agroecologia é o caminho fazendo a reconexão do homem com a natureza e com o espaço, trazendo o equilíbrio socioambiental.

Não somos apenas guardiões da natureza, pois somos o todo. Não temos apenas que preservar a natureza, mas sim se integrar de forma que fazemos parte dela e viver com todos da melhor maneira possível, tanto com as pessoas como com o ambiente, pois somos a própria natureza. Trazer o resgate do FIB, pensando mais na felicidade interna bruta do que o PIB.

Um mundo mais harmônico é possível, ouvindo quem tem conhecimento e ampliando esse conhecimento cada vez mais.

## REFERÊNCIAS

1. ADEWUIA A.; Ola BA; ALOBA OO; MAPAYI BM; OGinni OO. **Depression amongst Nigerian university students: prevalence and sociodemographic correlates.** In: Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol, XX: 1-5, 2006.
2. AGHO, K.; STEVENS, G.; TAYLOR, M.; BARR, M.; RAPHAEL, B. **Population risk perceptions of global warming in Australia.** Environmental Research, 110, 756–763, 2010.
3. ALEX A. I.; RODOLFO H. M.; RODOLFO M. P.; VITOR T. U. M.; DORA G. D. A. **O índice “felicidade interna bruta” e o ambiente universitário brasileiro.** Estudo de caso. Revista Ciências do Ambiente On-Line Junho, Volume 10, 2014.
4. ALVES, D. S.; SILVA, M. M.; SILVA, J. M.; SKRAPEC, M. V. C.; SILVA, D. F.; QUEIROZ, D. B.; CARDOSO, M. V. O. **A Importância das Medidas de Mitigação e Adaptação Frente às Mudanças Climáticas na Agropecuária Brasileira.** The Importance of Mitigation and Adaptation Measures to Climate Change in Brazilian Agriculture. Brazilian Journal of Development, 7(11), 108413-108425, 2021.
5. ANDERSON, A. **Climate Change Education for Mitigation and Adaptation.** Journal of Education for Sustainable Development, 6 (2), 191-206, 2012.
6. ARAÚJO, D.; SOARES, S. M.; ARAÚJO, C. G. **Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 6, p. 194-203, 2000.
7. ARRUDA, M. **As nove dimensões do FIB.** In: CURSO PARA COMUNICADORES, 2009, Porangaba - SP. Anais [...]. Porangaba -SP: [s. n.], 2009.
8. ARTAXO, Paulo. **As três emergências que nossa sociedade enfrenta: saúde, biodiversidade e mudanças climáticas.** Estudos Avançados, v. 34, p. 53-66, 2020.
9. AZEVEDO, E. **Alimentação saudável: uma construção histórica.** Revista Simbiótica, n. 7, p. 83- 111, dez. 2014.
10. AZEVEDO, M. L. **Consumo da carne bovina na saúde humana.** 2018. 34 f., il. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Engenharia Agrônoma) - Universidade de Brasília, Brasília, 2018.
11. BARBIERI, J. C. **Gestão ambiental empresarial** (2. ed.). São Paulo: Saraiva, 2007.
12. BEDFORD, J. L, BARR S. I. **Diets and selected lifestyle practices of self-defined adult vegetarians from a population-based sample suggest they are more “health conscious”.** Int J Behav Nutr Phys Act. 2(1):4, 2005.
13. BIANCO, T. S.; OLIVEIRA, E.; NADJA, S.; SHIKIDA, S. P. **A felicidade da população trabalhadora de Cascavel/PR segundo a métrica do índice de Felicidade Interna Bruta.** Revista Brasileira de Gestão Urbana, n.8, pg. 390-406, 2016.
14. BRASIL. **Proposta de Emenda à Constituição nº 19, de 2010.** Altera o artigo 6 dos direitos sociais, introduzindo o direito à busca da felicidade. Distrito Federal: Senado Federal, 2010.
15. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira.** 2ª edição. 1ª reimpressão Brasília. Ministério da Saúde. p. 156. 2014.

16. BLEWITT, J. **Good practice in sustainable development education: evaluation report and good practice guide**. UK: LSDA, 2001. Recuperado em 15 de maio de 2005. Disponível em: < <http://www.lsd.org.uk/research/sustainability/goodpractice.pdf>>. Acesso em: 18 de março de 2024.
17. BOFF, L. Publicações. 2003. citado em 23 maio 2003. Disponível em: <[www.leonardoboff.com](http://www.leonardoboff.com)>.
18. BRESOLIM, J.Z., DALMOLIN, G.L.DEVOS, L.E.ANDOLHE, R. **Sintomas depressivos em estudantes universitários da área da saúde**. Rev. Latino-Am. Enfermagem 2020; 28:e3239.
19. CANELLA, D. S.; LOUZADA, M. L. D. C.; CLARO, R. M., COSTA, J. C.; BANDONI, D. H.; LEVY, R. B.; MARTINS, A. P. B. **Consumo de hortaliças e sua relação com os alimentos ultraprocessados no Brasil**. *Revista de Saúde Pública*, 52, 50, 2018.
20. CARVALHO, M. L; FIGUEIREDO, F. D. C. **Contribuições da estética para a qualidade de vida / Contribuições da estética para a qualidade de vida**. Revista Brasileira de Desenvolvimento, 6(6), 2020.
21. CAPRA, F. **A teia da vida: uma nova compreensão científica dos sistemas vivos**. São Paulo: Cultrix, 1996.
22. COLLET, C. et al. **Fatores Determinantes Para a Realização de Atividades Físicas em Parques Urbanos de Florianópolis**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v.13, n.1, 2008.
23. CASTELLS, M. **A era da informação: economia, sociedade e cultura**. São Paulo: Paz e terra, 1999. v. 3.
24. EXAME. Disponível em: <https://exame.com/esg/apenas-3-dos-brasileiros-negam-o-aquecimento-global-diz-estudo-da-yale/>, acesso em: 20 de janeiro de 2024.
25. FAHEY, S. J. **Curriculum change and climate change: Inside outside pressures in higher education**. Journal of Curriculum Studies, 44(5), 703-722, 2012.
26. FERNANDES, Helder Miguel. **Atividade física e saúde mental em adolescentes: O efeito mediador da autoestima e da satisfação corporal**. Revista de psicología del deporte, v. 27, n. 1, p. 67-76, 2018.
27. FLECK, M. P. A.; LOUSADA, S.; XAVIER, M.; CHACHAMOVICH, E.; VIEIRA, G.; SANTOS, L. **Aplicação da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da organização mundial da saúde (WHOQOL-100) 1999**. Rev Saúde Pública 1999;33:198-205.
28. GREENPEACE. **Relatório Mudanças do Clima, Mudanças de Vidas**, São Paulo, 2006.
29. HELLIWELL, J. F.; LAYARD, R.; SACHS, J. D.; NEVE, J. E.; AKNIN, L. B.; WANG, S. (Eds.). **World Happiness Report 2022**. New York: Sustainable Development Solutions Network. Disponível em: <<https://periodicos.ufes.br/index.php/simbiotica/article/view/9004/6386>>. Acesso em 2 de setembro de 2022.
30. ITO, A. A.; MARCHIORI, R. H.; PERISSINOTTO, R. M.; MENDES, V. T. U.; ARIYOSHI, D. G. D. **O Índice “Felicidade Interna Bruta” e o Ambiente Universitário Brasileiro**. Revista Ciências do Ambiente OnLine, v. 10, n. 1, 2014.

31. JACOBI, P. **Educação ambiental, cidadania e sustentabilidade.** *Cadernos De Pesquisa*, (118), 189–206, 2003.
32. LANZILLOTTI, HAYDEE, M.; BARROS, J.; LETICIA, R; MARCHITTO, E. **Estimativa do padrão alimentar de estudantes de Nutrição de uma universidade estadual do rio de janeiro, Brasil.** DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde. v.14, 2019.
33. LIMA, C.S.; RODRIGUES, B. R. M.; SANTOS, E. M. M.; SOUTO, A. **O que sabem os estudantes da universidade federal de pernambuco sobre o tema mudanças climáticas?** Anais do VIII Congresso de Ecologia do Brasil, 23 a 28 de Setembro de 2007, Caxambu – MG, 2007.
34. LIMA, E. M.; CORREA, G. C.; FONTANELLI, M. S.; GUIRALDELLI, L. R.; BERTIN, R. L.; MOCELIN, A.; ULBRICH, A. Z. **Associação do nível de atividade física com sintomas depressivos, sono e humor em universitários.** *Revista Contexto & Saúde*, 22(46), e12630, 2022.
35. LITRE, G.; CURI, M.; MESQUITA, P. S.; NASUTI, S.; ROCHA, G. **O desafio da comunicação da pesquisa sobre riscos climáticos na agricultura familiar: a experiência de uso de cartilha educativa no Semiárido nordestino.** *Desenvolvimento e Meio Ambiente*, 40, 207-228, 2017.
36. MACHADO, E. S. **Felicidade interna bruta: percepções de um grupo de acadêmicos da Universidade Federal do Tocantins-UFT**, 2021.
37. MALERBI, D. A.; FRANCO, L. J.; **BRAZILIAN COOPERATIVE GROUP ON THE STUDY OF DIABETES PREVALENCE.** Multicenter study of the prevalence of diabetes mellitus and impaired glucose tolerance in the urban Brazilian population aged 30–69 yr. *Diabetes care*, v. 15, n. 11, p. 1509-1516, 1992.
38. MATURANA, H.; VARELA, F. **De máquinas y seres vivos: autopoiesis: la organización de lo vivo.** Santiago: Editorial Univertitaria, 1998.
39. MATSUDO, S. et al. **Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil.** *Rev. bras. ativ. fís. saúde*, p. 05-18, 2001.
40. McMICHAEL A; POWLES, J. W, BUTLER, C. D.; UAUY, R. Food, livestock production, energy, climate change, an h health. *Lancet*. 2007;370:1253-1263, 2007.
41. MESQUITA, P. S.; BURSZTYN, M. **Alimentação e mudanças climáticas: percepções e o potencial de mudanças comportamentais em prol da mitigação.** *Desenvolvimento e Meio Ambiente*, v. 49, 2018.
42. MENEZES, Z. H. **Os objetivos de desenvolvimento sustentável e as relações internacionais.** João Pessoa: Editora UFPB, 2019.
43. MEURER S. T.; BORGES, L. J.; BENEDITE, T. R. B.; MAZO G. Z. **Associação entre sintomas depressivos, motivação e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos.** *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 34(3), 2012.
44. MILLER, T. C., FURNIVAL, A. C. M. **“A ciência da Nutrição no “Novo Regime Climático”.** *Liinc Em Revista*, 18(1), 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.18617/liinc.v18i1.594>>.
45. MINAYO, M. C. S.; HARTZ, Z. M. A.; BUSS, P. M. **Qualidade de vida e saúde: um debate necessário.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v.7, n.15, pg.7-18, 2000.

46. OLIVEIRA, M. S. S.; SANTOS, L. A. S. **Guias alimentares para a população brasileira: uma análise a partir das dimensões culturais e sociais da alimentação.** Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro, v. 25, n.7, p. 2519-2528, jul.2020.
47. OLIVEIRA, D. **Depressão, autoestima e motivação de idosos para a prática de exercícios físicos.** Psic., Saúde & Doenças, Lisboa, v. 20, n. 3, p. 803-812, 2019.
48. OKAMOTO, J. **Percepção ambiental e comportamento.** São Paulo: Plêiade, 1996, 200 p, 1996.
49. Organização Mundial de Saúde - OMS. **Obesity: preventing and managing the global epidemic.** Report of a WHO consultation, Geneva, 3-5 Jun 1997. Geneva: World Health Organization, 1998. (WHO/NUT/98.1).
50. Organização Internacional de Universidades pelo Desenvolvimento Sustentável e Meio Ambiente – **OIUDSMA.** (2002). Recuperado em 11 de agosto de 2005, de Disponível em: <<http://www.ugr.es/~oiudsma/Welcome.html>>.
51. PALA, W. **Estudo sobre elementos da felicidade interna bruta (FIB) junto aos acadêmicos do curso de comércio internacional da UCS Carvi.** Trabalho de conclusão de curso de graduação apresentado ao Curso de Comércio Internacional da Universidade de Caxias do Sul, como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Comércio Internacional, 2020.
52. PROGRAMA DAS NAÇÕES UNIDAS PARA O DESENVOLVIMENTO – PNUD. **Relatório de desenvolvimento humano 1990: conceito e medida do desenvolvimento humano.** Lisboa: Tri continental, 1990.
53. REZENDE, Elisiane Teixeira et al. **Ingestão proteica e necessidades nutricionais de universitários vegetarianos.** Revista de Atenção à Saúde, v. 13, n. 44, p. 52-57, 2015.
54. ROJAS-DOWNING; MELISSA M., POUYAN A.; NEJADHASHEMI, T.; HARRIGAN; WOZNICKI S. **Mudanças climáticas e pecuária: impactos, adaptação e mitigação.** Revista de riscos climáticos, v.16, p.145-163,2018.
55. ROHRICH, S. S.; TAKAHASHI, A. R. W. **Sustentabilidade ambiental em Instituições de Ensino Superior, um estudo bibliométrico sobre as publicações nacionais.** Gestão & Produção, 26(2), 2017.
56. RÔLA, C. V. S. et al. **Instrumentos de avaliação da qualidade de vida de pessoas jovens e idosas: um estudo de revisão sistemática.** ID on line. Revista de psicologia, v. 12, n. 42, p. 111-120, 2018.
57. RUBIO K. **Medalhistas olímpicos brasileiros: memórias, histórias e imaginário.** São Paulo: Casa do Psicólogo/FAPESP, 2006. Disponível em: <<https://scielosp.org/article/csc/2010.v15n1/115-120/>>. Acesso em 08 de outubro de 2022.
58. SALES, G. P.; FERREIRA, T. F. **Aplicação do questionário " Whoqol-Bref" para avaliação da qualidade de vida nos participantes do projeto de promoção em saúde corra pela vida de São Roque do Canaã/ES.** Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE), v. 5, n. 28, p. 9, 2011.
59. SANCHEZ, H. M. et al. **Impacto da saúde na qualidade de vida e trabalho de docentes universitários de diferentes áreas de conhecimento.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 24, p. 4111-4123, 2019.

60. SANTOS, L. K.; GOBBO, A. **Gestão do nível de felicidade interna bruta dos acadêmicos do curso de Administração de uma instituição de ensino do norte de Santa Catarina**. XIX Colóquio Internacional de Gestão Universitária, 2019.
61. SAWAIA, B. B. **Fome de felicidade e liberdade**. In: CENPEC. **Centro de Estudos e Pesquisas em Educação, Cultura e Ação Comunitária. Muitos lugares para aprender**. São Paulo: Fundação Itaú Social e Unicef, 2003.
62. SERRÃO, M.; Almeida, A.; Carestiatto, A. **Sustentabilidade: uma questão de todos nós** Serrão, Disponível em: <<https://books.google.com.br/books?id=1dfkDwAAQBAJ>>, Editora Senac São Paulo, 2020.
63. SICHIERI R; Castro J. F.G.; Moura A. S. **Fatores associados ao padrão de consumo alimentar da população brasileira urbana**. Cad. Saúde Pública, 2003.
64. SILVA, E. A. P. C.; SILVA, P. P. C.; SANTOS, A. R. M.; CARTAXO, H. G. O.; RECHIA, S.; FREITAS, C. M. S. M. **Espaços públicos de lazer na promoção da qualidade de vida: uma revisão integrativa**. LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer. 16(2)1-18, 2013. Disponível em: <<https://seer.ufmg.br/index.php/licere/article/view/372/267>>.
65. SPENCE, A.; POORTINGA, W.; BUTLER, C.; PIDGEON, N. F. **Perceptions of climate change and willingness to save energy related to flood experience**. Nature Climate Change, 1, 46-49, 2011.
66. TERMIGNONI, L. D. **Framework de sustentabilidade para instituições de ensino superior comunitárias** (Dissertação de mestrado), 2012. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.
67. THE CLUB OF ROME. (2015). About the cub of Rome. Recuperado em 21 de maio de 2015, Disponível em: <[www.cubofrome.org](http://www.cubofrome.org)>.
68. THE HALIFAX DECLARATION. (1991). Recuperado em 20 de setembro de 2013. Disponível em: <<http://www.iisd.org/educate/declarat/halifax.htm>>.
69. THE SWANSEA DECLARATION. (1993). Recuperado em 20 de setembro de 2013. Disponível em: <<http://www.iisd.org/educate/declarat/swansea.htm>>.
70. THE TALLOIRES DECLARATION. (1990). Recuperado em 20 de setembro de 2013. Disponível em: <[http://ulsf.org/programs\\_talloires.html](http://ulsf.org/programs_talloires.html)>.
71. TREMEA, E. et al. **Carne vermelha e seus derivados**. Simpósio em Saúde e Alimentação, v. 3, 2019.
72. TUAN, Y. F. **Topofilia: um estudo da percepção, atitudes e valores do meio ambiente**. São Paulo: DIFEL. 1980.
73. UNESCO. **Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura. Educação para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável: objetivos de aprendizagem**. Brasília, 2014.
74. UNFCCC. **United Nations Framework Convention on Climate Change. (2015). United Nations Framework Convention on Climate Change**. Disponível em: <[https://unfccc.int/process-and-meetings/the-paris-agreement/the-paris-agreement?gclid=CjwKCAjwzNOaBhAcEiwAD7Tb6GgTwU1rh9Pl-7FXmVkSc9XmAcUcJfrQZZLhrJvBLTb1v94YEMdSBoCVGMQAvD\\_BwE](https://unfccc.int/process-and-meetings/the-paris-agreement/the-paris-agreement?gclid=CjwKCAjwzNOaBhAcEiwAD7Tb6GgTwU1rh9Pl-7FXmVkSc9XmAcUcJfrQZZLhrJvBLTb1v94YEMdSBoCVGMQAvD_BwE)>. Acesso 9 de janeiro de 2024.

75. VIANA, A. G.; SAMPAIO, L. **Qualidade de Vida dos Universitários em período de Conclusão de Curso**. Id on Line Rev.Mult. Psic. vol.13, n.47, p. 1085-1096, 2019.
76. VYGOTSKI, J. **Obras Escogidas**. Barcelona: Paidós. v. 1. 1991.
77. ZEZZO, L. V.; COLTRI, P. P. **Educação em Mudanças Climáticas no contexto brasileiro: uma revisão integrada**. Terræ Didática, 18(Publ. Contínua), 1-12, 2022.
78. WISE, S. B. **Climate Change in the classroom: patterns, motivations, and barriers to instruction among Colorado Science teachers**. Journal of Geoscience Education, 58(5), 297-309, 2010.
79. WHOQOL Group. **Development of World Health Organization WHOQOL-BREF Quality of Life Assessment**. Psychological Medicine. Vol. 28. 1998. p. 551-558.

**APENDICE 1****Bloco I- Questionário levantamento sócio demográfico e clínicos gerais**

1- Número de matrícula:

2- Curso que você frequenta:

Administração

Engenharia Agrônômica

Ciências Biológicas

Educação Física

Fisioterapia

Nutrição

3-Gênero:  Masculino  Feminino Outro (especificar)  não deseja especificar

4-Raça /cor (a partir das categorias IBGE)

amarela

branca

indígena

preta

5- Local de residência:

Santa Fé do Sul

outra cidade, qual.....

6- Grau de escolaridade atual:  superior completo  superior incompleto  pós graduação

7-Você já tem diploma de nível superior?

sim, qual curso:.....

não

8- Faixa Etária:

até 20 anos

entre 21 e 25 anos

entre 26 e 30 anos

entre 31 e 40 anos

de 41 anos ou mais

9- Qual a sua situação ocupacional atual?

- não trabalha  
 trabalha, em qual ocupação -----  
 faz estágio

10- Renda mensal familiar:

- 1 a 2 salários mínimos  
 3 a 4 salários mínimos  
 5 a 6 salários mínimos  
 7 a 8 salários mínimos  
 9 salários mínimos ou mais

11- Estado civil:

- solteiro  união estável  casado  divorciado  viúvo

12- Número de pessoas que vivem na sua residência:

- 1  
 2-3  
 4-5  
 5-6  
 mais de 6

13- Altura:

Peso atual:

14- Assinale a/s alternativa/s caso tenha:

- diabetes  hipertensão arterial  osteoporose  depressão  colesterol alto  
 doença cardiovascular  doença renal  outros( especificar)

## APÊNDICE 2

### Bloco III– Questionário sobre o Padrão alimentar

**Alimentos in natura:** são aqueles obtidos diretamente da natureza

**Alimentos industrializado minimamente processados:** são produzidos principalmente com adição de açúcar, sal ou outra substância de uso culinário

**Alimentos industrializados ultra processados:** aqueles que envolvem diversas técnicas de processamentos e ingredientes exclusivamente industriais.

1- Qual seu tipo de dieta?

Carnívoro  Ovo lácteo vegetariano  Vegetariano  Vegano  Carnívoro  
 Low Carb  Cetogênica  outro

2- Qual a sua principal motivação para a adoção da dieta?

ética/ moral

saúde

social

Outro

3- Qual a frequência do consumo de produtos de origem animal nas suas refeições principais (almoço e janta)?

não consome

1-2 vezes por semana

3-4 vezes por semana

5-6 vezes por semana

todo os dias

4- Você estaria disposto a reduzir o consumo produtos cárneos ao menos um dia na semana?

Sim

Não

talvez

5- Você acha que o tipo de alimento influência na sua saúde?

essencial  importante  razoável  irrelevante

6- Você bebe água durante as refeições?

Sim

Não

Não, apenas refrigerantes ou sucos

7- Você sabe qual a diferença entre alimentos in natura e minimamente processado? (Está listado acima!)

Sim  Não

8- Com que frequência você consome alimentos in natura ou minimamente processado? (Frutas, aveia, arroz, feijão, saladas etc..)

todos os dias

raramente

prefiro produtos processados

9- Você consome com frequência alimentos/bebidas industrialmente ultraprocessados? (Refrigerantes, macarrão instantâneo, bolachas/biscoitos, bombom...)

Sim

Não

10- Você consome com frequência de alimentos/bebidas industrialmente processados? (Pão francês, requeijão, embutidos, queijo mozzarella, leite desnatado...)

Sim

Não

11- Os produtos ultra processados são mais equilibrados nutricionalmente, pois passam por um processo industrial que adicionam nutrientes e vitaminas. Ao ler essa frase, você:

concorda totalmente

discorda totalmente

não tenho opinião formada

12- Você faz uso de bebidas alcoólicas?

não

sim, apenas durante o final de semana

sim, durante a semana

sim, durante a semana e no final de semana

13- Você fuma cigarro ou faz uso de outras substâncias?

não

sim, fumo cigarro

sim, uso outras substâncias

### APÊNDICE 3

#### Bloco IV - Questionário sobre percepção do meio ambiente (MA)

1 - Qual a primeira palavra que vem à sua cabeça quando o assunto é meio ambiente?

2 - O que você entende por meio ambiente?

3 - Quais dos elementos a seguir fazem parte do meio ambiente?

água

ar

solo

plantas

animais

habitações

nenhuma das anteriores

todas as anteriores

4- Suas ações diárias têm correlação com o MA (assinale apenas uma resposta)

sim

não

Em caso afirmativo:

pouca correlação

muita correlação

mais ou menos correlacionada

5- Na sua opinião, as mudanças climáticas;

são alarmistas e sem um embasamento científico

é uma realidade

não tenho opinião

6- Quais cuidados diários você tem em relação ao lixo (resíduos gerados)?

não joga no meio ambiente, coloco tudo em uma lixeira para a coleta.

separo os materiais (plástico, alumínio, papel, etc. para reciclagem e Matéria orgânica para compostagem)

não sou eu quem cuida disto em casa

7 - Em relação a afirmação a seguir assinale uma alternativa. “O desmatamento influencia diretamente o ciclo da água.”

- apenas o regime das chuvas
- sim afeta o ciclo da água como um todo.
- afeta o desmoronamento das encostas.
- não sei

8- O Brasil é um dos maiores consumidores de agrotóxicos do mundo. Você considera que:

- é necessário para manter o agronegócio
- sem agrotóxico não se produz alimento.
- é possível produzir alimentos sem agrotóxicos.

9- Você consome produtos orgânicos?

- sim, apenas orgânicos
- quando possível
- não me preocupo com isto

Se não consome, qual o motivo?

- não vejo diferença
- são muito caros
- não estão disponíveis em minha cidade

10 - Você acha importante que criação e abate de animais seja feita de forma ética e preservando o bem-estar animal?

- não me preocupo com isto
- o importante é termos proteína animal em quantidade e preços acessíveis
- acho importante e procuro saber se são observados estes cuidados nos produtos que compro.

11- Você costuma ler os rótulos dos alimentos antes de comprar?

- não tenho este hábito
- sim leio, e é um dos fatores de minha escolha na hora da compra.
- não, pois se está liberado para venda é porque foi aprovado pelos órgãos fiscalizadores.

12- A criação de animal em larga escala notadamente o de bovinos, afeta a geração de gases de efeito estufa. O que você pensa sobre essa frase?

- não existe correlação comprovada.
- sim, aumentando a produção de gases de efeito estufa.
- sim, mas é um mal necessário.

13- Você se preocupa com a embalagem quando compra algum produto?

- não, me preocupo apenas com o preço.

sim, é um dos fatores que me fazem escolher entre um e outro produto.

não tenho opinião formada

14- Você sabe se sua cidade trata o esgoto antes de lançar nos cursos d' água?

deve tratar sim

sim, sei inclusive a porcentagem do esgoto tratado.

não tenho ideia.

15- Você se preocupa com a quantidade de agrotóxicos e antibióticos nos alimentos que consome?

sim, procuro me informar ante de comprar

não, pois existe uma legislação que normatiza a quantidade de produtos tóxicos nos alimentos.

não levo em conta este fato na hora de comprar os alimentos.

16- Você se alimenta fora de casa quantas vezes por semana?

todos os dias

raramente

vários dias por semana

não me alimento fora de casa

Se for afirmativo, qual o motivo?

praticidade

por questões de tempo

mais barato que cozinhar em casa.

17- O que pesa mais na escolha do lugar onde vai se alimentar no dia a dia?

qualidade do alimento

preço

facilidade de acesso

## ANEXO 1

### Bloco II- Qualidade de vida

#### Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida: The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-bref) (FLECK, 1999)

#### Instruções

Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. Por favor responda a todas as questões. Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada. Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha. Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as duas últimas semanas.

Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, como você responde essas questões?

		Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?		1	2	3	4	5
		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
		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
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	1	2	3	4	5

	o seu meio de transporte?					
--	---------------------------	--	--	--	--	--

A questão seguinte refere-se a **com que frequência** você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

		Nunca	Algumas vezes	Frequentemente	Muito frequentemente	Sempre
26	Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como maus humores, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5

## ANEXO 2

### Bloco V - Questionário sobre a prática de atividade física (baseado no IPAQ)

As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gastou fazendo atividade física na ÚLTIMA semana.

As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim.

Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo.

Para responder as questões lembre-se que:

- Atividades físicas VIGOROSAS são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar MUITO mais forte que o normal;

- Atividades físicas MODERADAS são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar UM POUCO mais forte que o normal

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza por pelo menos 10 minutos contínuos de cada vez.

1- Você pratica atividade física?

sim

não

2- Se sim, quanto tempo?

30min/semana

30-60min/semana

60-90min/semana

> 90min/semana

3- Qual atividade física você pratica?

caminhada

corrida

academia ao ar livre

academia

treinamento funcional

crossfit

lutas

outra atividade

4- Qual o motivo para praticar as atividades?

- estética
- saúde/ recomendação médica
- gostar
- estresse
- emagrecer
- outros

5- A escolha do local onde você realiza atividade física está associada a:

- local arborizado
- fazer bem para a mente
- estar em grupo ou duplas
- segurança
- conforto

6- Qual a influência do ambiente na prática?

- essencial  importante  razoável  irrelevante

7- Qual a influência da prática para preservar o meio ambiente?

- essencial  importante  razoável  irrelevante

8- Em quantos dias da última semana você CAMINHOU por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício? dias \_\_\_\_\_ por SEMANA  Nenhum

9- Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando por dia? horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

10- Em quantos dias da última semana, você realizou atividades MODERADAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar moderadamente sua respiração ou batimentos do coração (POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA) dias \_\_\_\_\_ por SEMANA  Nenhum

11- Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia? horas: \_\_\_\_\_ Minutos:

\_\_\_\_\_

12- Em quantos dias da última semana, você realizou atividades VIGOROSAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar MUITO sua respiração ou batimentos do coração. Dias \_\_\_\_\_ por SEMANA ( ) Nenhum

13- Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia? horas: \_\_\_\_\_ Minutos:

\_\_\_\_\_

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentado durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

14- Quanto tempo no total você gasta sentado durante um dia de semana? \_\_\_\_\_ horas  
\_\_\_\_\_ minutos

15- Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um dia de final de semana?  
\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

**ANEXO 3****Bloco VI - Questionário sobre FIB (Felicidade Interna Bruta) (ARRUDA, 2009)**

1- Como você se sente em relação a sua felicidade?

- a) muito infeliz
- b) infeliz
- c) satisfatório
- d) feliz
- e) muito feliz

2- Você acredita que o dinheiro, mesmo que de forma relativa e leniente, é um fator relevante sobre a felicidade da população?

- a) sim
- b) não

3- Você acredita que o dinheiro é tão importante quanto a segurança, a saúde, educação?

- a) sim
- b) não

4- Você está feliz com sua renda?

- a) sim
- b) não

5- Você acha que o dinheiro exerce influência sobre o sentimento de sua segurança?

- a) sim
- b) não

6- Você acredita que é possível inferir ou relegar que fatores como padrão de vida, educação, bem-estar psicológico e cultura não estão motivados, ainda que relativamente, pelo fator dinheiro?

- a) sim
- b) não

7- Você acredita que se alimenta bem?

- a) sim
- b) não
- c) as vezes

8- Você tem uma boa saúde?

- a) Raramente
- a) sim
- b) não
- c) as vezes

9- Considera-se bem remunerado?

- a) sim
- b) não
- c) as vezes

10- Gosta do trabalho que faz?

- a) sim
- b) não

11- Você dorme bem?

- a) sim
- b) não
- c) as vezes

12- Está satisfeito com sua aparência?

- a) sim
- b) não
- c) as vezes

13- Tem uma vida confortável?

- a) sim
- b) não

14- Controla seu orçamento?

- a) sim
- b) não
- c) as vezes

15- Volta para casa com a sensação de dever cumprido?

- a) sim
- b) não
- c) as vezes

16- Consegue poupar?

- a) sim
- b) não
- c) as vezes

17- Acorda bem-disposto?

- a) sim
- b) não
- c) as vezes

18- Traça objetivos para o futuro?

- a) sim
- b) não
- c) as vezes

19- Costuma alcançar as metas estipuladas?

- a) sim
- b) não
- c) as vezes

20- É reconhecido por suas qualidades?

- a) sim
- b) não
- c) as vezes

21- Compra as coisas que deseja?

- a) sim
- b) não
- c) as vezes

22- Vê o lado positivo das coisas?

- a) sim
- b) não
- c) as vezes

23- Aprende com seus erros?

- a) sim
- b) não
- c) as vezes

24- Sabe lidar com suas emoções?

- a) sim
- b) não
- c) as vezes

25- Administra bem o tempo?

- a) sim
- b) não
- c) as vezes

26- Costuma valorizar as coisas simples da vida?

- a) sim
- b) não
- c) as vezes

27- Aproveita as oportunidades que lhe são apresentadas?

- a) sim
- b) não
- c) as vezes

28-Sabe equilibrar vida profissional com vida pessoal?

- a) sim
- b) não
- c) as vezes

29- Está satisfeito com sua relação afetiva?

- a) sim
- b) não
- c) as vezes

30- Compartilha conhecimento?

- a) sim
- b) não
- c) as vezes

31- Encontra amigos/família com frequência?

- a) sim
- b) não
- c) as vezes

32- Orgulha-se do caminho que traçou até agora?

- a) sim
- b) não
- c) as vezes

33- Ajuda a comunidade?

- a) sim
- b) não
- c) as vezes

34- Exerce seus direitos e deveres?

- a) sim
- b) não

c) as vezes

35- Costuma ter contato com a natureza?

a) sim

b) não

c) as vezes

36- Respeita as diferenças?

a) sim

b) não

c) as vezes

37- Reflete a preocupação com o futuro do planeta em atitudes do cotidiano?

a) sim

b) não

c) as vezes

38- Com relação a emprego, qual das seguintes opções, melhor descreve sua vida profissional atual?

a) Autônomo

b) Desempregado

c) Estudante

d) Outro

39- Diga uma coisa que você gostaria de fazer para melhorar seu bem-estar e dos outros?

40- Em uma palavra, o que te faz feliz?