



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CURSO DE ENGENHARIA MECÂNICA



## **Saúde e graduação, como manter o corpo e mente saudáveis no ambiente universitário**

**Gustavo Maccari** - [gustavomaccari7@gmail.com](mailto:gustavomaccari7@gmail.com)  
Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC  
Departamento de Engenharia Mecânica - UFSC  
Florianópolis - SC

**Henrique Maccari** - [henriquemaccari1@gmail.com](mailto:henriquemaccari1@gmail.com)  
Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC  
Departamento de Engenharia Mecânica - UFSC  
Florianópolis - SC

**Florianópolis, novembro de 2019**

## **RESUMO**

O baixo desempenho na graduação e a alta taxa de desistências são indicativos de que a saúde do estudante de engenharia não está em alta. A pressão existente, desde o período pré vestibular, muitas vezes leva os egressos da universidade a esquecerem de sua saúde física e mental, principalmente frente a falta de incentivos para se praticar atividades físicas e de alívio do estresse. Mas a perspectiva para o futuro pode ser otimista, existem soluções e cases de sucesso, onde a integração de uma vida mais saudável, sem custos adicionais ao estado ou ao estudante, levam a uma grande melhoria no desempenho universitário e principalmente na saúde do estudante.

**PALAVRAS-CHAVE:** Estudante; saúde física e mental; atividades físicas; desempenho.

## INTRODUÇÃO

Corpo e mente estão completamente interligados, se um não vai bem, o outro padece, ao mesmo tempo que, se cuidamos de um, o outro tende a melhorar. Entretanto, na universidade, muitas vezes os estudantes não conseguem dedicar tempo algum à sua saúde, principalmente tratando de cursos de engenharia, onde as taxas de reprovação são ainda mais elevadas, levando a desmotivação e até mesmo à desistência.

Partindo desse pressuposto, iniciou-se a busca por entender os aspectos que rondam o tema, primeiramente investigando os porquês, ou seja, os motivos que levam os jovens a não praticarem esportes ou atividades de relaxamento durante essa fase da vida, a exemplo das atividades extracurriculares, que tomam boa parte da semana de muitos graduandos. O segundo passo foi entender como os egressos dos cursos de engenharia chegam à essa fase da vida e mostrar que muitas vezes o problema inicia antes mesmo da entrada na universidade, devido a ritmos de estudo em cursinhos e afins, além disso, tratamos da relação entre a UFSC (Universidade Federal de Santa Catarina) e os seus alunos, quando o assunto é o cuidado com a saúde mental e física, e o que a universidade vem oferecendo nos últimos cinco anos. Por fim, abordou-se o que pode e deve ser feito para que os acadêmicos possam desfrutar de mais cuidados com a saúde, tanto no sentido de atividades que podem ser realizadas, quanto no sentido de benefícios cognitivos e de desempenho acarretados.

Durante a realização do artigo, diversas referências foram utilizadas para embasar a elaboração, entre elas, artigos, notícias e trabalhos acadêmicos. Destaca-se a grande quantidade de notícias envolvendo universidades e os péssimos indicadores de saúde mental, ou, em alguns casos, a falta de pesquisas constantes para avaliar a situação dos estudantes. Além disso, foram utilizados cases de universidades em outros países, visando buscar alternativas de melhorias e pesquisas realizadas com alunos em período de pré-vestibular.

## CONTEXTUALIZAÇÃO E PROBLEMÁTICA

A sociedade atualmente e ao longo de sua construção sempre teve um forte apego e incentivo ao esforço, onde o indivíduo que trabalha pesado e de maneira metódica é louvado e visto como exemplo para os demais membros da sociedade. O próprio Max Weber em seu livro *Ética protestante e o espírito do capitalismo* [10], cita que em algumas vertentes cristãs-calvinistas, o trabalho duro é percebido como um uma forma de agradar a Deus e inferir sua predestinação ao paraíso a partir disso.

Embora essa conclusão não esteja mais em voga na sociedade, ainda se têm a visão do esforço árduo como algo exemplar, a ser seguido pelos demais. E o ócio, é visto como algo repugnante a ser reprimido, em que os que o praticam devem ser submetidos ao ostracismo social. Isso se reflete na sociedade contemporânea de diversas formas, como extensas cargas de trabalho, onde o trabalho é visto pela visão do tempo desprendido e não pelo que foi produzido.

Entre os ambientes afetados por essa visão, está o universitário, os cursos de graduação e pós-graduação demandam altas cargas de dedicação, seja para as aulas, seja para o estudo. Além disso, há um grande enfoque no fator nota, em que os estudantes com as melhores pontuações são vistos como os mais bem-sucedidos, isso também é influenciado pelo forte ambiente competitivo que há entre estudantes enquanto o fator aprendizado fica em segundo plano.

Vale ressaltar que a universidade não se resume às disciplinas da graduação e felizmente, os estudantes ao ingressarem no ensino superior são incentivados a participarem de diversas atividades extracurriculares, como: centro acadêmico, projetos de iniciação científica, equipes de competição e outras atividades de extensão. Essas atividades causam efeito positivo nos estudantes, em que conseguem criar laços de amizade com outros graduandos, além de desenvolver habilidades e conhecimentos que não são aperfeiçoados na graduação, como por exemplo, habilidades de oratória, vivência com problemas práticos de engenharia e contato com *softwares* de engenharia, que não são ensinados nas grades curriculares. Por outro lado essas atividades muitas vezes demandam muito tempo, reduzindo ainda mais o tempo livre dos graduandos.

Além disso, há pontos além do ambiente universitário que impactam na vida dos estudantes, muitos ao entrar no ensino superior acabam saindo de suas cidades e indo morar em outros municípios, longe do convívio da família, isso resulta em uma grande mudança na vida dos mesmos, somado ainda aos demais fatores citados acima, isso acaba abalando o emocional dos estudantes.

Tendo em vista essa rotina bastante complexa e inchadas, os estudantes se vêem em frente ao desafio de conseguir conciliar, estudos e vida social, onde poucos conseguem tal proeza. Principalmente em períodos de avaliações, em que provas e trabalhos acumulam-se, com isso a rotina de estudos, que em teoria deveria se restringir a dois períodos do dia, excluindo-se os finais de semana, passa a ocupar toda a atenção dos graduandos, que estudam até tarde e não realizam pausas para o descanso. Desta forma, os mesmos não conseguem empreender um ritmo saudável, e nem manter um padrão de produtividade.

A partir desse desequilíbrio e do baixo aprendizado, surgem notas baixas em avaliações, que em alguns casos são excessivamente pesados. E os mesmos resultados passam a ser mais um argumento para aumentar a intensidade de estudo para recuperar o que foi perdido.

Assim, inicia-se um ciclo vicioso, de notas baixas, estudo em excesso e sentimento de culpa por esses resultados. Além disso, pesquisas indicam que há outros sentimentos negativos que rondam os estudantes universitários, como ansiedade, agitação e isolamento [9]. Gerando altas taxas de desistência e aumento no tempo para formatura.

Em função desses aspectos abordados, os graduandos apresentam uma rotina de estudo intenso, utilizando pouco ou nenhum tempo para cuidar da saúde, de amizades e da vida amorosa.

## **SITUAÇÃO ATUAL**

A universidade pública no Brasil apresenta um elevado nível de competitividade por vagas, isso significa que, muitas vezes, o estudante precise passar por um curso preparatório para o vestibular, mesmo entre aqueles que entraram por escola pública. No caso da UFSC, para o vestibular de 2020, a relação preliminar é de 25.669 inscritos para 5.174 vagas, ou aproximadamente 5 candidatos por vaga (desconsiderando a política de cotas), sendo que a relação aumenta quando tratamos apenas dos cursos de engenharia.

Nesse sentido, o jovem que almeja uma graduação pública e conceituada, muitas vezes se sujeita a regimes intensos de estudo, passando horas debruçado em livros, chegando muitas vezes ao absurdo quadro de estresse crônico, como apresentado por [3] ROLIM, em um estudo da variação dos níveis de estresse de estudantes no pré vestibular e no ensino médio regular. Os estudos foram realizados através da coleta de saliva e avaliação da concentração de cortisol (indicador fisiológico do estresse), de forma a metrificar de maneira isenta de

juízo o estresse dos estudantes. Os resultados obtidos indicaram que há uma diferença bastante considerável entre os estudantes de ensino médio e os egressos de pré vestibulares, sendo que os últimos têm as concentrações mais elevadas de cortisol, além de grandes picos em épocas de provas, apresentando níveis que podem ser considerados críticos.

Outro fator bastante relevante em relação ao estudante nessa fase da vida é o tempo despendido com os estudos e a falta de tempo para outras atividades. Em sites que dão dicas para estudantes passarem no vestibular [3], muitas vezes as principais recomendações são para que o aluno dedique-se completamente aos estudos, tenha uma rotina de mais de 10 horas focado nos assuntos do cursinho, mas raramente são apresentadas instruções para praticar esportes e relaxar. Também é muito comum deparar-se com histórias de estudantes que passam de 12 a 15 horas por dia debruçados em livros para alcançar uma vaga em vestibulares de medicina ou engenharia em instituições renomadas, sendo que muitas vezes essas histórias tornam-se inspiração para jovens que estão iniciando a jornada do vestibular.

A partir do momento que o estudante ingressa na faculdade, a tendência a uma vida desbalanceada parece não melhorar. Conforme apresentado anteriormente, a busca por notas e o contínuo esforço na graduação fazem com que os alunos continuem deixando de lado a saúde em virtude dos estudos.

Nesse aspecto, entra o papel das organizações estudantis e das reitorias para modificar a mentalidade e auxiliar na providência de uma vida saudável ao graduando, a exemplo da Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis da UFSC, apresentando em seu regimento que compete a ela: *“Propor e acompanhar a execução de ações da política de assuntos estudantis da Universidade, principalmente no que se refere ao acesso, à permanência e a conclusão do curso de graduação presencial, nas áreas de moradia estudantil, alimentação, transporte, assistência à saúde, inclusão digital, cultura, esporte e lazer...”* Ou seja, cabe a ela o dever de executar ações visando a prática de esportes no ambiente acadêmico. Por outro lado, a realidade nos apresenta outra faceta. Realizando uma rápida busca no portal da PRAE (Pró-Reitoria de assuntos estudantis da UFSC), a última menção encontrada para a palavra “esporte” foi em 2017.

Entre os programas da UFSC, um dos poucos de incentivo à prática esportiva é organizado pelo centro de desportos, onde os estudantes e a comunidade podem realizar atividades como atletismo, dança, yoga, meditação, entre outros. O programa apresenta um modelo bastante interessante, com vagas para diversas faixas etárias e algumas delas gratuitas. Por ser uma das poucas alternativas, a concorrência por vagas é grande, mesmo entre as atividades pagas, como por

exemplo as classes de forró, onde é cobrada uma taxa de R\$ 200,00 para um período de cerca de 4 meses, com cerca de 140 vagas. Um ponto negativo do programa é que durante os períodos de férias da UFSC (dezembro a fevereiro e julho) não ocorrem aulas, ocasionando uma ruptura no ritmo adquirido durante o semestre.

Para exemplificar os baixos índices de realização de atividade física por parte dos graduandos, será apresentada a [5] “V pesquisa do perfil socioeconômico e cultural dos estudantes de graduação”, devido a dificuldade de encontrar dados específicos para a UFSC ou para cursos de engenharia.

Entre os dados mais interessantes da pesquisa, que foi realizada em 2018, estão:

- Quase 40% dos entrevistados declarou não fazer qualquer tipo de atividade física;
- Na IV Pesquisa, o mesmo perfil era de 29,2%, o que faz soar o alerta do sedentarismo no meio universitário, já que o índice de sedentarismo aumentou em mais de 10% em menos de 5 anos;
- 21,4% disse fazer atividades físicas pelo menos três vezes por semana;
- 13,8% uma vez por semana;
- 12% menos de uma vez semanalmente;
- Por sua vez, 12,8% faz atividade física todos os dias.
- 

O interessante de se notar, é que mais de 65,8% dos alunos que responderam à pesquisa realizam menos do que o mínimo de atividades recomendadas (3 vezes por semana).

No âmbito psicológico a situação também não é favorável, como apresentado no post da Politize! [6], mais de 50% dos estudantes já apresentou algum quadro de crise emocional, entretanto, na avaliação apresentada anteriormente, foi indicado que apenas pouco mais de 30% dos estudantes já buscou ou está passando por tratamento psicológico, o que mostra que, mesmo em casos graves, 20% ou mais dos estudantes não buscaram ajuda.

## **FUTURO**

Baseado nestas e em outras pesquisas apresentadas, muitas universidades começaram iniciativas para incentivar os estudantes a buscar ajuda, para sair situação em que se encontram. Uma dessas iniciativas é o uso do “#nãoénormal” por parte de instituições de ensino em redes sociais, com o objetivo dos estudantes compartilharem histórias em que vivenciaram algum estresse advindo da graduação

[6]. Felizmente, essas e outras iniciativas são cada vez mais comuns nesse meio, em que, a visão até então vigente de que notas ruins e desequilíbrio emocional são sinônimos de fracasso, acabam indo por terra. Isso incentiva estudantes a buscarem ajuda psicológica para sair da situação em que se encontram.

Um desses empreendimentos é o Serviço de atenção Psicológica (SAPSI), da UFSC, onde os estudantes conseguem ter acesso de forma gratuita a atendimento psicológico. Entretanto, apesar de ser um modelo interessante, o mesmo carece de problemas bastante semelhante às atividades de extensão apresentadas anteriormente, possuem poucas vagas para atender toda a demanda universitária.

Resta assim, as universidades criarem programas de incentivo ao esporte, lazer e descanso, além de projetos de amparo psicológico a estudantes. E para universidades que já possuem programas neste âmbito, como é o caso da UFSC. A mesma deve ampliar o tamanho dos mesmos, visando atender uma maior quantidade de estudantes, além de ampliar a divulgação dos mesmos para a comunidade universitária.

Outras iniciativas que as instituições de ensino podem tomar, são parcerias com coordenadorias de cursos e entidades estudantes, buscando criar projetos de incentivo a prática esportiva e atividades que auxiliam na saúde mental dos estudantes, com isso as mesmas conseguem atingir uma quantidade maior de estudantes, sem necessitar de um grande esforço. Nos mesmos, a universidade pode adquirir diversos tipos de relação com os graduandos, desde disponibilidades o espaço físico para as atividades, até mesmo campanhas de incentivo ao esporte, focando sempre em beneficiar a vida dos estudantes. Os mesmos podem abraçar desde atividades físicas em grupos, como voleibol, basquete, até atividade de relaxamento como meditação.

Uma dessas atividades é a meditação, que possui grandes benefícios sobre a saúde mental de seus praticantes, além de ser benéfica para habilidades cognitivas de seus praticantes [8]. A mesma apresenta características bastante propícias para o ambiente universitário, por possuir uma gama de formas de ser realizada, sem ter um tempo rígido para a sua prática, podendo levar desde segundos, até horas. A mesma também não demanda nenhum tipo de equipamento ou ambiente para ser realizada. Com isso os estudantes podem realizá-la no traslado de suas residências ao local de estudo e até mesmo enquanto estão realizando suas refeições.

Entre as atividades físicas, uma que se destaca é a corrida, em que é muito simples sua prática e não requer muitos acessórios para tal. A mesma atividade traz

uma série de benefícios, tanto físico quanto mentais, segundo especialista [7]. Entre as vantagens para o organismo estão a redução da pressão arterial, melhoria do funcionamento cardiovascular, aumento da capacidade de concentração e melhora da memória. Além de que traz diversos benefícios para a mente, como redução de estresse, aumento de alívio de ansiedade e ampliação da autoestima.

Essas são apenas duas entre diversas possibilidades de atividades a serem realizadas pelos estudantes para conseguir equilibrar seus estudos, vida pessoal e vida social. E sendo a questão da saúde tanto física como mental cada vez mais em voga na sociedade, é de extrema importância que instituições de ensino enxerguem essa questão como prioritária no atendimento aos estudantes, incentivando os mesmos a praticarem tais atividades e suprindo-os com aspectos necessários para tal.

## CONCLUSÃO

A prática de atividades físicas e de relaxamento são essenciais para uma vida equilibrada e longe de problemas de saúde, entretanto a sociedade como um todo ainda apresenta uma série de barreiras a essas práticas, principalmente durante a juventude e a vida adulta, fases onde as atividades do dia a dia acumulam-se e as dificuldades de conciliar a vida profissional com a pessoal aparecem. Conforme apresentado, a visão remanescente de épocas passadas, onde o maior esforço era recompensado e não a maior produtividade, ainda permanecem em nosso entorno, levando muitos jovens a rotinas alucinantes de estudos para conseguir uma vaga em uma universidade pública, mesmo que isso prejudique sua saúde mental e física.

Na UFSC, existem poucos projetos de incentivo à prática de esporte por parte dos jovens que ingressam na universidade, sendo o mais conhecido o programa de atividades físicas à comunidade, que oferece diversas modalidades, mas apresenta contrapontos, como o baixo número de vagas. Nesse sentido, a universidade deveria aumentar sua atenção à saúde dos estudantes, visto que entre 2014 e 2018 a porcentagem de graduandos que não praticam nenhuma atividade física subiu de 29% para 40%, além do número de alunos que apresentaram algum quadro de crise emocional, que chega a 50%.

Reverter esse quadro extremamente negativo pode parecer impossível, mas existem alternativas, a primeira delas sendo a descentralização do apoio às atividades físicas, de forma que a universidade se torne a mediadora, fornecendo estrutura e materiais e delegando a parte organizacional para entidades estudantis, a exemplo de centros acadêmicos e atléticas. Uma segunda possibilidade, principalmente para momentos de dificuldades financeiras, é o incentivo de práticas que não requerem investimentos e mesmo assim podem trazer resultados excelentes, como a corrida e a meditação. Entretanto, mesmo com incentivos e auxílios, uma parcela muito importante para a melhoria da situação atual, é a mudança de mindset dos estudantes, visto que, depender exclusivamente das universidades não parece ser um caminho viável para atingir a todos.

**REFERÊNCIAS:**

[1] UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA (Florianópolis/SC). COPERVE - Comissão Permanente do Vestibular. 30 de agosto de 2019. EDITAL N° 014/2019, Florianópolis/SC, 2019. Disponível em: [http://vestibular2020.paginas.ufsc.br/files/2017/08/Edital-014\\_-2020\\_-final\\_-2020.pdf](http://vestibular2020.paginas.ufsc.br/files/2017/08/Edital-014_-2020_-final_-2020.pdf). Acesso em: 13 nov. 2019.

[2] ROLIM, Maria Cândida Camargo. Estresse em estudantes pré-vestibulandos / Maria Cândida Camargo Rolim. - Campinas, SP: [s.n.], 2007. Orientadora: Regina Célia Spadari-Bratfisch. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Instituto de biologia. Disponível em: [http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/314619/1/Rolim\\_MariaCandidaCamargo\\_M.pdf](http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/314619/1/Rolim_MariaCandidaCamargo_M.pdf). Acesso em: 13 nov. 2019.

[3] PORTILHO, GABRIELA. Primeiros colocados em vestibulares de todo o Brasil dão dicas para mandar bem nas provas: Foco e uso de boas técnicas de estudos são garantia de sucesso. Guia do Estudante, [S. l.], p. -, 17 fev. 2012. Disponível em: <https://guiadoestudante.abril.com.br/universidades/primeiros-colocados-em-vestibulares-de-todo-o-brasil-dao-dicas-para-mandar-bem-nas-provas/>. Acesso em: 10 nov. 2019.

[4] UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA . Centro de Desportos. -. EDITAL nº 02/2019/CEAFC/CDS/UFSC, Florianópolis/SC, 8 ago. 2019. Disponível em: <https://cfs.paginas.ufsc.br/files/2019/07/retificado.pdf>. Acesso em: 10 nov. 2019.

[5] ASSOCIAÇÃO NACIONAL DOS DIRIGENTES DAS INSTITUIÇÕES FEDERAIS DE ENSINO SUPERIOR. V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos (as) Graduandos (as) das IFES - 2018. Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Estudantis, Uberlândia/SP, n. V, p. 78-80, 9 maio 2019. Disponível em: [https://noticias.paginas.ufsc.br/files/2019/05/VERSAO\\_MESTRA\\_DO\\_RELATORIO\\_EXECUTIVO\\_versao\\_ANDIFES\\_14\\_20h52\\_1.pdf](https://noticias.paginas.ufsc.br/files/2019/05/VERSAO_MESTRA_DO_RELATORIO_EXECUTIVO_versao_ANDIFES_14_20h52_1.pdf). Acesso em: 23 nov. 2019.

[6] MORAIS, Pâmela. SAÚDE MENTAL NA UNIVERSIDADE IMPORTA?. Politize!, [S. l.], p. -, 6 set. 2018. Disponível em: <https://www.politize.com.br/saude-mental-na-universidade/>. Acesso em: 23 nov. 2019.

[7] GARGARO, LARISSA. Os 10 benefícios da corrida para a saúde física e mental. *In*: Vogue. [S. l.], 8 fev. 2017. Disponível em: <https://vogue.globo.com/beleza/fitness-e-dieta/noticia/2017/02/os-10-beneficios-da-corrida-para-saude-fisica-e-mental.html>. Acesso em: 21 nov. 2019.

[8] MEDITAÇÃO: A melhor Técnica Cognitiva para ampliar seu Desenvolvimento Pessoal. [S. l.], 21 jan. 2016. Disponível em: <https://medium.com/@lpprodutividade/medita%C3%A7%C3%A3o-a-melhor-t%C3%A9cnica-cognitiva-para-ampliar-seu-desenvolvimento-pessoal-98560e982c3a>. Acesso em: 22 nov. 2019.

[9] DOREMBAUM, David. Estudar está deixando os universitários doentes. [S. l.], 1 dez. 2018. Disponível em: [https://brasil.elpais.com/brasil/2018/11/27/eps/1543332171\\_826777.html](https://brasil.elpais.com/brasil/2018/11/27/eps/1543332171_826777.html). Acesso em: 23 nov. 2019.

[10] WEBER, Max. A Ética Protestante e o Espírito do Capitalismo. [S. l.: s. n.], 1905.