

ESTUDO DO ÍNDICE DE QUALIDADE DE VIDA DOS ALUNOS DO INSTITUTO DE COMPUTAÇÃO DA UNICAMP

VICTOR VALDEVITE PINTO¹, RODRIGO R. S. C. CHIOSSI^{1*}, PEDRO PEREIRA¹,
ALESSANDRO MORETTI¹

¹Curso de Graduação – Instituto de Computação/UNICAMP

*E-mail do autor correspondente: rodrigo.chiossi@gmail.com

RESUMO: O objetivo deste trabalho é analisar a qualidade de vida dos estudantes do Instituto de Computação. Para isso foi apresentado um questionário (WHOQOL25 com algumas adaptações) ao nosso grupo de estudos. A partir dos dados coletados nesse questionário, foram elaborados gráficos para a melhor visualização dos resultados. Através da análise dos gráficos e das respostas em si, chegou-se a conclusão que a qualidade de vida da amostra é relativamente boa.

PALAVRAS-CHAVE: qualidade de vida, instituto de computação e estudo de caso

INTRODUÇÃO

A expressão qualidade de vida foi citada pela primeira vez pelo ex-presidente dos Estados Unidos da América, Lyndon Johnson. Segundo ele, os objetivos não podem ser medidos através do balanço dos bancos. Eles só podem ser medidos através da qualidade de vida que proporcionam às pessoas (<http://www.ufrgs.br/psiq/whoqol1.html#1>, visitado em 22/06/2008).

Com o passar dos anos esse quesito foi sendo incorporado pela sociedade mundial e, hoje em dia é utilizado por médicos, psicólogos e

filósofos. Contudo, a definição de qualidade de vida ainda não é um consenso entre todos. Dizem os cientistas sociais dizem que a qualidade de vida tem uma definição mais geral e que inclui uma variedade potencial maior de condições que podem afetar a percepção do indivíduo, seus sentimentos e comportamentos relacionados com o seu funcionamento diário, incluindo, mas não se limitando, à sua condição de saúde, às intervenções médicas e às condições psíquicas diárias do indivíduo (<http://www.ufrgs.br/psiq/whoqol1.html#1>, visitado em 22/06/2008).

O objetivo deste estudo é mensurar

quantitativamente a qualidade de vida dos alunos do Instituto de Computação da UNICAMP, pois é consenso dos autores desse estudo que a amostra aparenta ter uma qualidade de vida baixa. Para chegar ao objetivo, será aplicado um questionário elaborado pela OMS (Organização Mundial da Saúde), adaptado a realidade da amostra. Por fim, serão extraídos os parâmetros que são fundamentais para a verificação da qualidade de vida, analisá-los e discutir soluções, caso seja necessário.

MATERIAIS E MÉTODOS

O Instituto da Computação da Unicamp conta com um corpo discente de aproximadamente 600 alunos na graduação, sendo 2 (dois) cursos. Em, aproximadamente, 10% (dez por cento) desses indivíduos, aplicou-se um questionário com 19 (dezenove) perguntas relativas aos pontos críticos na qualidade de vida dos estudantes: sono, atividades físicas e lazer. Para uma melhor análise técnica e visual, foram montados gráficos sobre as questões mais relevantes para a análise da qualidade de vida. Em que os mesmos apresentam-se na seção seguinte.

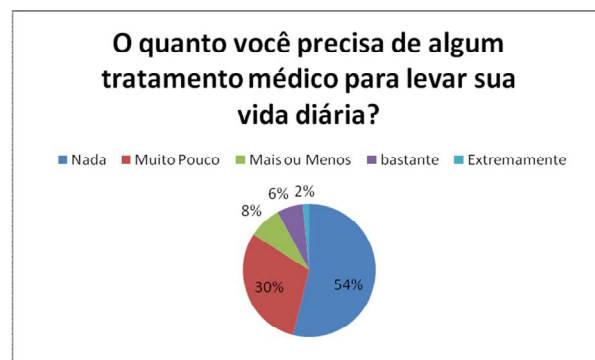
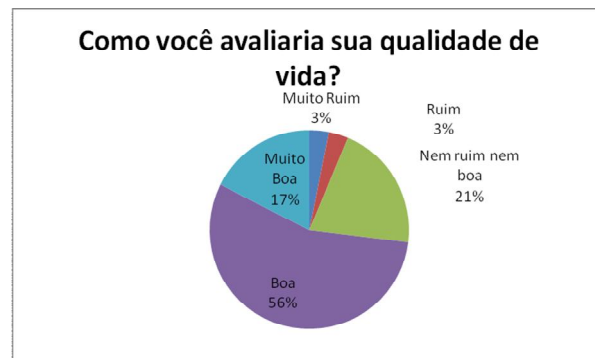
RESULTADOS E DISCUSSÃO

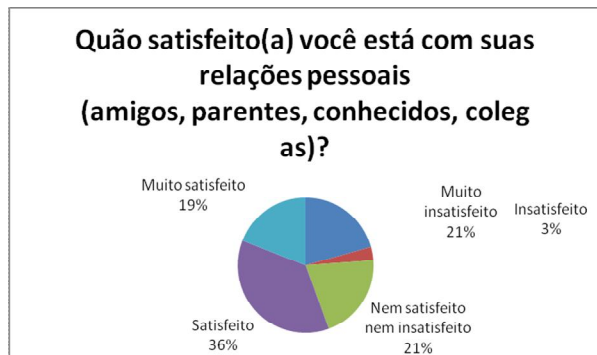
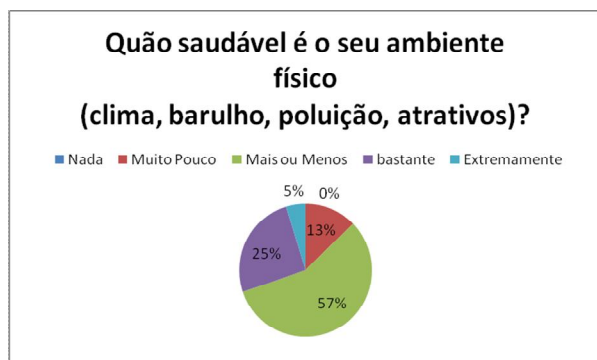
O questionário foi aplicado aos estudantes a partir do dia 12 de Junho de 2008, e

pode ser visitado em (<http://spreadsheets.google.com/viewform?key=pfVdFOk28I7qYO23wAHrGJw>). Ao todo, 63 respostas foram coletadas, somando aproximadamente 10% da população alvo do estudo. Tentou-se manter a amostra mais homogênea possível, divulgando-se o questionário para todas as turmas, de ambos os cursos de graduação (Engenharia de Computação e Ciências da Computação).

Os resultados obtidos para as perguntas qualitativas são apresentados em anexo na forma tabular.

Dentre todas as questões propostas, destacam-se as 6 consideradas perguntas-chave, que são exibidas de maneira gráfica para melhor visualização:





Para complementar os dados, foram acrescentadas três questões quantitativas, tratando de sono, atividades físicas e lazer:

- Quantas horas semanais você dedica ao seu lazer? – Resultado : 15h em média
- Quantas horas por dia você tem de sono? – Resultado 7h em média
- Quantas horas semanais você dedica a atividades físicas? – Resultado 3h em média

De acordo com a metodologia do questionário, a análise pode ser dividida em cinco domínios:

- **Domínio Físico**
- **Domínio Psicológico**
- **Nível de Independência**
- **Relações Sociais**
- **Ambiente**

Dentre os domínios apresentados, verifica-se que o melhor resultado foi obtido para o Nível de Independência, que engloba as questões relativas à dependência de tratamento médico, capacidade para o trabalho e tarefas do dia-a-dia. Isso pode ser explicado devido ao fato de que a amostra estudada é jovem, em média 20 anos. Estatisticamente, verifica-se que o déficit nesse quesito têm maior incidência em populações de maior faixa etária.

Respostas mais equilibradas foram obtidas nos quesitos ambiente, relações pessoais e no domínio psicológico.

O domínio físico, por sua vez, foi o que apresentou os piores resultados. A pergunta relativa ao sono revela que quase 60% dos estudantes demonstram insatisfação. Os dados quanto ao nível de atividade física são ainda piores. Cerca de 25% dos entrevistados revelam não praticar nenhum tipo de atividade física. É sabido que esse indicador decai com a idade, e essa queda ocorre principalmente na passagem para a vida adulta (www.ufv.br/des/futebol/artigos/Cadernos%20de%20Saúde%20Pública.pdf, visitado em 22/06/2008). Porém, mesmo levando em conta dados para adultos, a média se encontra abaixo do recomendado (30 min, ao menos cinco vezes na semana, de acordo com ACSM).

CONCLUSÃO

Os resultados obtidos comprovaram apenas parcialmente as suspeitas iniciais dos autores. A qualidade de vida dos alunos é relativamente boa em quase todos os aspectos ao contrário do que foi exposto como hipótese inicial, exceto pelo domínio físico. Depois do estudo, os autores perceberam que a hipótese inicial é fruto da análise particular dos fatores de domínio físico que por tratarem de aspectos mais palpáveis (horas de sono e de atividades diárias) são mais aparentes a primeira vista.

Mas quando é aprofundada essa visão e expandida a outros domínios obtemos uma resposta mais positiva que permite avaliar que a

qualidade de vida é satisfatória de um modo geral.

Assim as soluções para melhora na qualidade de vida está associada a melhorias de aspectos do domínio físico, mas para isso é necessário uma melhor organização de horários de ambas as partes, dos alunos e do instituto, para que se possa ter maior tempo para sono e outras atividades que melhoram esses fatores.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Associação Brasileira de Qualidade de Vida.

WHOQOL-bref. Disponível em:

<http://www.abqv.org.br/noticias71.php>

EMEDIX. Sedentarismo. Disponível em:

http://www.emedix.com.br/doe/mes001_1f_sedentarismo.php

Recomendações do ACSM e American Heart Association para atividade física e saúde pública de adultos 2007. Disponível em:

<http://www.cdof.com.br/acsm16.htm>

Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Qualidade de Vida. Disponível em:

<http://www.ufrgs.br/psiq/whoqol1.html#1>

Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

WHOQOL-bref. Disponível em:

<http://www.ufrgs.br/Psiq/breve.PDF>

Como você avaliaria sua qualidade de vida?		Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?	
Muito Ruim	3%	Nada	0%
Ruim	3%	Muito Pouco	10%
Nem ruim nem boa	21%	Médio	52%
Boa	56%	Muito	24%
Muito Boa	17%	Completamente	14%
Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?		Quantas horas semanais você dedica ao seu lazer?	
Muito insatisfeito	3%	Em média	15h
Insatisfeito	13%		
Nem satisfeito nem insatisfeito	19%		
Satisfeito	46%		
Muito satisfeito	19%		
Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?		Quão satisfeito(a) você está com essa quantidade?	
Nada	35%	Muito insatisfeito	24%
Muito Pouco	41%	Insatisfeito	8%
Mais ou Menos bastante	19%	Nem satisfeito nem insatisfeito	38%
bastante	5%	Satisfeito	25%
Extremamente	0%	Muito satisfeito	5%
O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?		Quantas horas por dia você tem de sono?	
Nada	54%	Em média	7h
Muito Pouco	30%		
Mais ou Menos bastante	8%		
bastante	6%		
Extremamente	2%		
O quanto você consegue se concentrar?		Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?	
Nada	0%	Muito insatisfeito	48%
Muito Pouco	9%	Insatisfeito	11%
Mais ou Menos bastante	27%	Nem satisfeito nem insatisfeito	5%
bastante	48%	Satisfeito	14%
Extremamente	16%	Muito satisfeito	22%
Quão seguro(a) você se		Quantas horas	

sente em sua vida diária?		semanais você dedica a atividades físicas?	
Nada	0%	Em média	3h
Muito Pouco	10%		
Mais ou Menos	46%		
bastante	36%		
Extremamente	8%		
Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?		Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?	
Nada	0%	Muito insatisfeito	22%
Muito Pouco	13%	Insatisfeito	16%
Mais ou Menos	57%	Nem satisfeito nem insatisfeito	25%
Bastante	25%	Satisfeito	10%
Extremamente	5%	Muito satisfeito	27%
Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?		Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?	
Muito insatisfeito	21%	Muito insatisfeito	19%
Insatisfeito	3%	Insatisfeito	5%
Nem satisfeito nem insatisfeito	21%	Nem satisfeito nem insatisfeito	29%
Satisfeito	36%	Satisfeito	44%
Muito satisfeito	19%	Muito satisfeito	3%
Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?		Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	
Muito insatisfeito	11%	Muito insatisfeito	11%
Insatisfeito	8%	Insatisfeito	0%
Nem satisfeito nem insatisfeito	24%	Nem satisfeito nem insatisfeito	13%
Satisfeito	44%	Satisfeito	59%
Muito satisfeito	13%	Muito satisfeito	17%
Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?			
Muito insatisfeito		24%	
Insatisfeito		6%	
Nem satisfeito nem insatisfeito		25%	
Satisfeito		29%	
Muito satisfeito		16%	