

Fatores associados ao autocuidado entre universitários negros e negras

Factors associated with self-care among black college students

Factores asociados con el autocuidado entre estudiantes universitarios negros

Recebido: 03/03/2024 | Revisado: 10/03/2024 | Aceitado: 11/03/2024 | Publicado: 14/03/2024

Ana Paula Santos Coelho

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0639-5467>
Hospital Geral Roberto Santos, Brasil
E-mail: paullaolhac@gmail.com

Daniela Sousa Oliveira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6957-0074>
Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Brasil
E-mail: daniela.oliveira@uesb.edu.br

Lorena Sena Bandeira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3806-0933>
Universidade do Estado da Bahia, Brasil
E-mail: paullaolhac@gmail.com

Emanuella Soares Fraga Fernandes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5046-3121>
Universidade do Estado da Bahia, Brasil
E-mail: efernandes@uneb.br

Gabriela Cardoso Moreira Marques

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8605-3370>
Universidade do Estado da Bahia, Brasil
E-mail: gmarques@uneb.br

Cláudia Franco Guimarães

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5083-129X>
Universidade do Estado da Bahia, Brasil
E-mail: cfrguimaraes@uneb.br

Resumo

Objetivo: Analisar os fatores associados ao autocuidado entre estudantes universitários negros(as) de uma universidade pública do interior da Bahia. **Método:** É um estudo transversal com coleta de dados primários realizado com 227 estudantes do curso de pedagogia que se autodeclararam negros. Os instrumentos utilizados na coleta de dados foram: um questionário sobre o perfil sociodemográfico, um questionário que aborda questões referentes ao comportamento de saúde e a escala de promoção da saúde de Nola Pender. **Resultados:** Evidenciou-se as seguintes associações: os (as) universitários (as) que disseram que se alimentam melhor, são os que mais cuidam da sua saúde, segundo a escala ($p=0,046$); e aqueles que se exercitam mais, cuidam mais da sua saúde quando comparados com aqueles que se exercitam menos ($p= 0,006$). **Conclusão:** Pode-se inferir que os(as) estudantes universitários (as), negros(as), mesmo diante da rotina corrida têm compreendido a importância do autocuidado adotando práticas benéficas para a sua saúde.

Palavras-chave: Estilo de vida; Estudantes; Autocuidado; População negra.

Abstract

Objective: To analyze the factors associated with self-care among black university students at a public university in the interior of Bahia. **Method:** It is a cross-sectional study with primary data collection carried out with 227 pedagogy students who self-identify as black. The instruments used in data collection were: a about profile sociodemographic questionnaire, a questionnaire that addresses issues relating to health behavior and the Nola Pender health promotion scale. **Results:** The following associations were evident: university students who said they eat better are those who take the most care of their health, according to the scale ($p=0046$); and those who exercise more take more care of their health when compared to those who exercise less ($p= 0.006$). **Conclusion:** It was possible to infer that black university students, despite their busy routine, have understood the importance of self-care by adopting practices that are beneficial to their health.

Keywords: Lifestyle; Students; Self-care; Black population.

Resumen

Objetivo: Analizar los factores asociados al autocuidado entre estudiantes universitarios negros de una universidad pública del interior de Bahía. **Método:** Es un estudio transversal con recolección de datos primarios realizado con 227 estudiantes de pedagogía que se autoidentifican como negros. Los instrumentos utilizados en la recolección de datos

fueron: un cuestionario sobre el perfil sociodemográfico, un cuestionario que aborda cuestiones relativas al comportamiento de salud y la escala de promoción de la salud de Nola Pender. Resultados: Se evidenciaron las siguientes asociaciones: los universitarios que dijeron comer mejor son los que más cuidan su salud, según la escala ($p=0,046$); y quienes hacen más ejercicio cuidan más su salud en comparación con quienes hacen menos ejercicio ($p=0,006$). Conclusión: Fue posible inferir que los estudiantes universitarios negros, incluso frente a su ajetreada rutina, comprendieron la importancia del autocuidado adoptando prácticas beneficiosas para su salud.

Palavras clave Estilo de vida; Estudiantes; Cuidados personales; Población negra.

1. Introdução

O autocuidado é uma importante variável recomendável para composição de um estilo de vida saudável. É sabido que a população de estudantes passa por uma série de alterações em seu estilo de vida quando ingressa para o campo universitário. Graduandos (as) negros e negras podem vivenciar essa experiência de uma forma mais intensa, tendo em vista preconceitos e discriminações historicamente vivenciados por estes (Silva, 2012; Damasceno et al., 2015; Marques 2018; Valério, 2021, Fredrich, 2022).

Ao adentrar a universidade o(a) estudante se vê diante a um novo contexto educacional e social que exigem do indivíduo, maior autonomia e maturidade para garantir o seu sucesso nessa adaptação. Comportamentos relacionados ao estilo de vida podem estar associados aos riscos de adquirir doenças, incapacidades e consequências negativas para a saúde do(a) estudante universitário (a). Hábitos de consumo de certas substâncias como tabaco, álcool e drogas, a automedicação, o padrão alimentar, o padrão do sono, o sedentarismo, entre outras condutas podem ser nocivos à saúde durante o percurso de formação acadêmica (Martins et al., 2008).

O estilo de vida afeta o indivíduo nos mais diversos contextos, como a saúde física e mental. Nessa perspectiva, o(a) estudante negro(a) universitário, pode ser mais afetado pois está sujeito a maiores situações de preconceitos e injúria racial. Por não conseguirem, muitas vezes, encontrar uma base de apoio psicológico e sentirem-se excluídos socialmente, estão mais propensos a desenvolverem quadros de ansiedade, depressão entre outros transtornos. Níveis insatisfatórios do estilo de vida associado a situações de preconceito e injúria racial impactam negativamente a saúde mental dos estudantes negros universitários, sujeitos a gerar dificuldades no processo de ensino-aprendizagem e, ocasionar, por sua vez, a evasão acadêmica (Saldanha et al., 2019).

Observa-se, portanto, que há poucos estudos na literatura que abordam as ações de autocuidado entre estudantes universitários, sobretudo, da população negra. Reconhecer os fatores que influenciem o estilo de vida dos estudantes é decisivo para o desenvolvimento de comportamentos saudáveis. Nesse sentido questiona-se: Quais os fatores associados ao autocuidado entre estudantes negros e negras? Conhecer esta lacuna permitirá construir estratégias e melhorias para as ações de autocuidado e, conseqüentemente, autoestima e a percepção de bem estar desta população. Nesse sentido, o objetivo deste estudo foi analisar os fatores associados ao autocuidado entre estudantes universitários negros e negras de uma universidade pública do interior da Bahia.

2. Metodologia

Trata-se de um estudo transversal, com coleta de dados primários (Pereira et al., 2018). A pesquisa foi realizada com 227 estudantes negros e negras de graduação do curso de pedagogia da Universidade do Estado da Bahia (UNEB), campus de Guanambi-BA, no período de maio à junho de 2023. O total de estudantes matriculados neste curso, no semestre vigente da pesquisa eram de 378, sendo 193 no turno matutino e 185 no turno noturno.

Os critérios de inclusão para participação na pesquisa foram: está devidamente matriculado no curso de pedagogia da UNEB, Campus XII, ser maior de 18 anos de idade, ser autodeclarado negro ou negra e estar em condições psicológicas que permitam responder ao questionário. Foram excluídos da pesquisa, aqueles estudantes que por algum motivo estavam

impossibilitados de respondê-lo, no momento da aplicação do questionário. A abordagem ao estudante foi realizada em sala de aula em momento de término de aula, quando solicitado a permissão ao docente em aula naquele momento. Foram realizadas três tentativas de coleta na mesma sala de aula, a fim de contemplar todos os estudantes que preenchiam os critérios de elegibilidade da pesquisa.

Os instrumentos utilizados foram: um questionário sociodemográfico que aborda questões referentes ao comportamento de saúde; e a escala sobre o modelo de promoção da saúde de Nola Pender (Paine & Dorea, 2004), para avaliar o autocuidado. As variáveis independentes deste estudo foram as relacionadas às questões sociodemográficas e comportamentais relacionadas à saúde, enquanto que as variáveis dependentes foram as que dizem respeito ao estilo de vida. Realizou-se a análise descritiva das variáveis com cálculo de frequência absoluta e relativa, média e desvio-padrão. Para as análises inferenciais, dessas variáveis, utilizou-se o teste de correlação de Spearman. A homocedasticidade, foi verificada pelo teste de Levene, e normalidade, sendo o teste t de Student confirmado para comparação entre dois grupos. Os dados foram analisados com IBM SPSS Statistics for Windows (IBM Corp., SPSS 21.0, 2012).

A pesquisa teve aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa em seres humanos da Universidade do Estado da Bahia, atendendo as diretrizes e normas da Resolução nº 466 de 2012 do Conselho Nacional de Saúde, com o número de parecer: 4.482.410. Todos os estudantes foram esclarecidos sobre os objetivos e a metodologia adotados na pesquisa com a garantia do sigilo sobre a origem dos dados. Fizeram parte do estudo aqueles que concordaram em participar da pesquisa tendo acesso ao termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) que foi assinado pelo o participante ao qual recebeu uma cópia e outra cópia devolvida ao pesquisador.

Os riscos deste estudo foram considerados mínimos, pois não possuiu caráter invasivo, nem se realizou intervenção ou modificação intencional nas variáveis fisiológicas ou psicológicas e sociais dos indivíduos que participaram do estudo. No entanto, por se tratar de uma entrevista semiestruturada o participante está sujeito a sentir-se desconfortável, cansado e constrangido. Caso fosse identificado qualquer risco ou dano psicológico referente ao estudo, o (a) participante seria devidamente encaminhado para atendimento psicológico, no plantão psicológico existente na Universidade em parceria com um centro universitário particular que oferece os serviços à universidade como forma de campo de prática para os estudantes da instituição particular. Além disso, o (a) entrevistado (a) o seria informado que poderia desistir da participação a qualquer momento, não acarretando nenhum prejuízo. Os benefícios deste estudo consistiram na identificação de preditores para déficit de cuidado e autocuidado dos(as) estudantes universitários e, como isso, pode colaborar para estudos e pesquisas futuras que impactem positivamente no estilo de vida dessa população.

3. Resultados

A caracterização sociodemográfica dos participantes do estudo está apresentada na Tabela 1.

Tabela 1 - Caracterização sociodemográfica de estudantes negros (as) de uma universidade pública do interior da Bahia, Brasil, 2023.

Variável	N	(%)	Média ± DP*
Idade			23,3 ± 5,22
Iniciação científica			
Sim	25	11,0	
Não	200	88,1	
Total	225	99,1	
Gênero			
Masculino	25	11,0	
Feminino	201	88,5	
Total	227	100,0	
Estado marital			
Solteiro	189	83,2	
Casado	38	16,7	
Total	227	100,0	
Com quem mora			
Sozinho	10	4,4	
Outras pessoas	217	95,6	
Total	227	100,0	
Procedência			
Área urbana	146	64,3	
Área rural	81	35,7	
Total	227	100,0	
Filhos			
Sim	38	16,7	
Não	189	83,3	
Total	227	100,0	
Religião			
Sim	197	86,7	
Não	30	13,2	
Total	227	100,0	

*Desvio padrão. Fonte: Dados da pesquisa: Fatores associados ao autocuidado entre universitários negros e negras.

Foram um total de 227 estudantes respondentes neste estudo, com uma média de idade de 23 anos, sendo que a maior parte foi constituída por pessoas do sexo feminino, eram solteiras (os), moravam com outras pessoas, residiam em área urbana, não tinha filhos, possuía religião e não estavam inseridos em atividades de pesquisa.

A Tabela 2 mostra as características comportamentais dos estudantes em questão.

Tabela 2 - Distribuição de dados comportamentais relacionado à saúde. Brasil, 2023.

Alimentação	N	(%)
Acha boa	130	57,3
Acha ruim	89	39,2
	220	96,9
Prática de atividade física		
Acima de 3 dias	106	46,7
Menos de 3 dias	121	53,3
	227	100,0
Estado de saúde autorreferido		
Bom	181	79,7
Ruim	43	18,9 39,2
	224	98,7

Fonte: Dados da pesquisa: Fatores associados ao autocuidado entre universitários negros e negras.

Observa-se que a maioria dos estudantes acha sua alimentação boa, pratica atividade física menos de 3 dias na semana e auto refere-se a sua saúde como boa. Houveram associações estatisticamente significantes entre as variáveis: alimentação e prática de atividade física, cujo o p-valor é $p= 0,046$ e $p= 0,006$, respectivamente. Esse resultado mostra que, para a variável alimentação, os (as) estudantes universitários (as) negros e negras que, conforme respostas do questionário responderam, alimentar-se melhor, são os que mais tendem a cuidar da sua saúde alimentar. Para a variável prática de atividade física, aqueles que responderam se exercitarem mais, também tendem a cuidar mais da sua saúde comparados com aqueles que se exercitam menos.

4. Discussão

Destaca-se a predominância do sexo feminino no curso de pedagogia, que representa 88,5% da população estudada. A educação básica, no passado, que era predominantemente ocupada pelo gênero masculino passou a ser cada vez mais ocupada pelo sexo feminino, evidenciando que as relações de gênero se fazem presente entre os profissionais da educação.⁷ O gênero masculino é mais susceptível a passar por situações de preconceito e por isso evitam trabalhar com crianças na educação básica, isso explica a predominância do sexo feminino no curso de pedagogia encontrado neste estudo (Lipson & Sonnevile, 2015).

Mediante os resultados apresentados, 86,7% dos estudantes responderam que possuem religião. Pesquisas sugerem que a religião exerce grande influência na saúde e bem estar dos indivíduos, pois ditam comportamentos que seriam corretos

ou errados, permitidos ou não, como a proibição de substâncias como álcool e tabaco, e o incentivo a práticas de atividades físicas e a alimentação saudável, isso explicaria o fato de que neste estudo os estudantes universitários negros e negras estão mais empenhados com a sua alimentação e prática de atividades físicas (McEwen & Cewen, 2016).

Os resultados da pesquisa trouxeram dados relevantes que corroboram para a compreensão do estilo de vida de universitários negros e negras, uma vez que se evidenciou as seguintes associações: para a variável alimentação os que responderam que se alimentam melhor, de fato são os que mais cuidam da sua saúde alimentar ($p=0,046$), pois a associação encontrada nesta variável permite compreender que o estudante universitário tem demonstrado maior autonomia na tomada de decisão, gerenciando sua própria saúde ao ponto de identificar as melhores escolhas alimentares e adotá-las no seu dia a dia.

É evidente que fatores como o estresse podem influenciar na escolha alimentar do estudante, já que com a rotina universitária as novas responsabilidades, avaliações acadêmicas, mercado de trabalho, incertezas em relação ao futuro surgem como um fator estressor favorecendo o descontrole alimentar (Domininski, 2021). Transtornos alimentares relacionados à ansiedade são cada vez mais comuns e prevalentes no ambiente universitário, quando não tratados em tempo oportuno, ocasionam em consequências físicas, psicológicas, sociais e acadêmicas (Penaforte et al., 2015; Jesus et al., 2017).

Para a teórica Dorothea Orem, a prática do autocuidado é aquela que os indivíduos executam para manutenção da vida, a prevenção dos perigos que garantam a sua sobrevivência com comportamentos que promovam bem-estar e saúde demonstradas por meio de ações que evidencie o equilíbrio entre as atividades e repouso e a ingestão adequada de água e alimentos entre outros comportamentos. Diante disso, foi possível inferir, que os estudantes universitários negros e negras compreendem a necessidade e a importância de hábitos saudáveis para manter-se vivos (Ardila & Gómez-restrepo, 2021).

Referente a variável atividade física, verificou-se que aqueles se exercitam mais, de fato, cuidam mais da sua saúde quando comparados com aqueles que se exercitam menos ($p=0,006$), estudos demonstram que o ato de movimentar o corpo traz benefícios de forma imediata, duradoura e protetora para o cérebro, como a melhoria na atenção e memória a curto e longo prazo, o que pode impactar no estilo de aprendizagem do acadêmico (Calazans et al., 2020).

Quando o(a) estudante universitário(a) tem uma baixa adesão à atividade física, ele compromete a saúde do corpo e a sua saúde mental, sujeito a maior desenvolvimento de transtornos como baixa autoestima, estresse e ansiedade (Silva, 2004). Infere-se que estudantes que percebem os efeitos positivos dos hábitos saudáveis, tendem a adotar comportamentos mais benéficos ao seu próprio corpo, como a prática de atividade física, associação evidente neste estudo. O estudante universitário, pode passar, então, a compreender que a prática de atividade física traz benefícios não somente ao seu corpo físico, mas nos aspectos cognitivos aumentando a capacidade de aprendizagem e concentração, o que foi também evidenciado em um estudo transversal realizado com estudantes de odontologia na Colômbia (Eugenio & Algarra, 2018).

Corroborando com os achados nesta pesquisa, um estudo encontrado na literatura reafirma que a atividade física tem inúmeros benefícios, mas quando é associada a alimentação, potencializa a melhoria da qualidade de vida por prevenir doenças crônicas não transmissíveis e promover a saúde física, mental e social (Gonsalves & Benitez, 2022).

Este estudo levou em consideração os aspectos étnicos raciais da população em questão, uma vez que dado os aspectos históricos os negros constituem um minoria em nosso país, acredita-se que a forma como reagem a situações de preconceito e discriminação pode interferir nas práticas de autocuidado e a forma como se veem, pois situações racistas afetam diretamente o bem estar emocional e social do indivíduo fazendo com que o indivíduo esteja sujeito a quadros de ansiedade, ataques de pânico, depressão, dificuldade de se expressar, comprometimento da identidade, distorção do autoconceito, apatia entre outras manifestações, por isso, foi dado neste estudo a relevância de estudar os fatores associados ao cuidado nesta população (Monteiro & Altman, 2013).

Mesmo com alguns avanços a promoção dos direitos humanos, é possível nos depararmos, ainda, com situações de preconceito e discriminação contra negros. No ensino superior esse grupo necessita de políticas públicas de ação afirmativas

para que lhes seja garantidos condições básicas de cidadania como a permanência nas Universidades com programas e projetos que visem promover à melhoria de comportamentos que possam prejudicar a saúde física e mental e conseqüentemente seu desempenho acadêmico (Cartwright, 2021).

5. Conclusão

Houveram associações para a variável alimentação, pois os estudantes que disseram que se alimentam melhor de fato são os que mais cuidam da sua saúde ($p=0,046$) e para variável atividade física, evidenciando que os estudantes que se exercitam mais, de fato, cuidam mais da sua saúde quando comparados com aqueles que se exercitam menos ($p=0,006$). Os achados evidenciaram a relevância deste estudo, uma vez que pôde-se inferir que os estudantes universitários que se autodeclararam negros e negras, mesmo diante da rotina corrida, têm compreendido a importância do autocuidado com práticas benéficas para a sua saúde, com reflexos positivos em sua alimentação e práticas de atividade física.

Menciona-se que este estudo apresentou limitações especialmente aquelas que se referem ao delineamento transversal que impossibilita estabelecer a relação de causa e efeito, bem como algumas informações que foram autorreferidas. Neste sentido, o presente estudo é relevante socialmente para a comunidade acadêmica, uma vez que busca entender as suas vulnerabilidades e, a partir daí, contribuir para a realização de mais políticas que agreguem estudantes negros e negras. Além disso, a pesquisa abre caminhos para iniciativas, como a implementação de programas e ações voltadas à comunidade universitária e o favorecimento de ações de investigação e reflexão sobre promoção da saúde, estilo de vida e autocuidado contribuindo com a comunidade científica.

Considera-se crucial, que esta pesquisa e outros estudos com estudantes universitários negros e negras incentivem a implementação de políticas públicas mais eficazes no acolhimento e na promoção do bem-estar desses universitários, visando combater a discriminação racial e promover um ambiente acadêmico mais inclusivo e equitativo para todos. Recomenda-se que outros estudos futuros, inclusive, concentrem-se no estímulo ao autocuidado entre estudantes universitários negros e negras, com o objetivo de incentivar as instituições de ensino a oferecerem um apoio mais abrangente e inclusivo. Tais estudos podem investigar estratégias específicas de autocuidado, que sejam culturalmente sensíveis e relevantes para essa comunidade, incluindo abordagens que considerem as experiências únicas de discriminação racial enfrentadas por estudantes negros (as).

Referências

- Ardila, C. M., & Gómez-restrepo, A. M. (2021). Relationship between physical activity, academic achievement, gender, and learning styles in students of a Latin American Dental School: A cross-sectional study. *Journal of Education and Health Promotion*. 20(10); 149. [10.4103/jehp.jehp_646_20](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_646_20).
- Calazans, R., Cabral, G., & Neto, D. M. (2021). Atividade física e saúde. *Desafios: Revista Interdisciplinar Da Universidade Federal Do Tocantins*. 27(3); 1-2. <https://doi.org/10.20873/uftv7-9548>.
- Cartwright, K. (2021). Delivered from the Temptation of Smoking: An Examination of Religion and Health Behaviors of New US Immigrants. *Journal of Religion and Health*. 60(3);1739–1759. [10.1007/s10943-019-00843-5](https://doi.org/10.1007/s10943-019-00843-5).
- Damasceno, R. O., Boery, R. N. S. O., Boery, E. N., & Anjos, K. F. (2015). Fatores associados à qualidade de vida em estudantes universitários. In: *67ª Reunião Anual da SBPC*. São Carlos, São Paulo: SBPC.
- Domininski, F. H. (2021). *Exercício Físico e ciência: Fatos e mitos: a ciência por trás de 100 temas sobre exercícios*. Jaraguá do Sul, Santa Catarina. 346p.
- Eugenio, B. G., & Algarra, J. (2018). Estudantes cotistas negros e ações afirmativas no ensino superior. *Revista Exitus, Santarém*. 8(2), 59-8. [10.24065/2237-9460.2018v8n2ID529](https://doi.org/10.24065/2237-9460.2018v8n2ID529).
- Fredrich, V. et al. (2022). Percepção de racismo vivenciado por estudantes negros em cursos de Medicina no Brasil: uma revisão integrativa da literatura. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação [online]*. v. 26 [Acessado 3 Março 2024] , e210677. <https://doi.org/10.1590/interface.210677>. ISSN 1807-5762. <https://doi.org/10.1590/interface.210677>.
- Gonsalves, J. P., & Benitez, M. C de S. (2022). A (in)existência de estudantes do gênero masculino no curso de pedagogia: por que eles desistem? *Revista Internacional de Educação Superior*. 9 (00):e023003.

- Jesus, F. C., Oliveira, R. A. R., Badaró, A. C., & Ferreira, E. F. (2017). Nível de atividade física de estudantes da área da saúde de uma instituição superior particular de Ubá-MG. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*. 11(6); 565-573.
- Lipson, S. K., Sonnevile, K. R. (2017). Eating disorder symptoms among undergraduate and graduate students at 12 U.S. colleges and universities. *Eating Behaviors*. 24:81-8.
- Marques, E. P. de S. (2018). O acesso à educação e o fortalecimento da identidade negra. *Revista Brasileira de Educação*. 23 :e230098.
- Martins, A., Pacheco, A., & Jesus, S.N. (2008). Estilos de vida de estudantes do ensino superior. *Mudanças: psicologia da saúde*. 16 (2), 100-108.
- Mcewen, M., Cewen, M., & Wills, E. (2016). *Bases teóricas de enfermagem*. Artmed.[citado em 15 de nov 2023]. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1242975>.
- Monteiro, M. K., & Altmann, H. (2013). *Trajetórias na docência: professores homens na educação infantil*: In: 36ª reunião nacional da ANPED, 2013, Goiânia: ANPED. 1-17.
- Paine, P., & Dorea, J. G. (2004). Modelo de Promoção da Saúde. In: Dela Coleta, M. F. (org.) Modelos para pesquisa e modificação de comportamentos de saúde: teorias, estudos, instrumentos.169-198. <https://www.editoracabral.com.br/modelos-para-pesquisa-e-modificacao-de-comportamento-de-saude-teorias-estudos-instrumentos>.
- Penaforte, F. R., Matta, N. C., Japur, C. C. (2015). *Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários*. Demetra. 11(1):225-37.
- Pereira A. S. et al. (2018). Metodologia da pesquisa científica. UFSM.
- Saldanha, A. B. R., Guarnieri, M., & Puarnieri, M. P. (2019). Aspectos relacionados à qualidade de vida de estudantes durante a jornada acadêmica: uma revisão de literatura. 17º Congresso de Iniciação Científica da FASB, Barreiras [citado em 15 de nov 2023]. <https://doi.org/10.15603/2176-1019/mud.v16n2p100-105>.
- Silva, E. C., & Heleno, M. G. V. (2012). Qualidade de vida e bem-estar subjetivo de estudantes universitários. *Revista de Psicologia e Saúde*. 4(1):69-76. <https://doi.org/10.20435/pssa.v4i1.126>.
- Silva, M. L. (2004). *Racismo e os efeitos na saúde mental*. In: Batista, L. E, Kalckmann, S., organizadores. Seminário saúde da população negra do Estado de São Paulo: Instituto de Saúde. 129-132. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-415013>.
- Valério, A. C. de O., Bezerra, W. C., Santos, V. S. dos., Leite Junior, J. D., Farias, M. N., & Santos, S. M. B. (2021). Racismo e participação social na universidade: experiências de estudantes negras em cursos de saúde. *Cadernos Brasileiros De Terapia Ocupacional*, 29, e3007. <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoAO227>.