Resumo expandido

ENTRE A VONTADE E O TÉDIO: A ATIVIDADE FÍSICA COMO REFÚGIO DO SOFRIMENTO NO COTIDIANO ACADÊMICO

Maria Laura Belarmino da Silva[1], Meire Aparecida Lodé-Nunes[1]

[1]Universidade Estadual do Paraná – Unespar, Campus de Paranavaí, Paraná, Brasil

RESUMO

O estudo parte da constatação de que o ambiente universitário, embora associado ao crescimento pessoal, é também marcado por pressões, ansiedade e insatisfação, cenário que dialoga com a visão pessimista de Schopenhauer sobre a condição humana. Nesse contexto, a atividade física surge como forma de enfrentamento do sofrimento acadêmico e de busca por bem-estar. O objetivo da pesquisa é mapear trabalhos científicos que relacionam atividade física, sofrimento emocional e percepção de felicidade de universitários. A metodologia adotada é o Estado do Conhecimento, conforme os pressupostos de Morosini, Kohls-Santos e Bittencourt (2021). O levantamento foi realizado em quatro repositórios, entre 4 e 10 de setembro de 2024, com os termos "Bem-estar subjetivo; Atividade física e Universitários". Constatou-se predominância de artigos científicos e concentração significativa de estudos entre 2020 e 2023, indicando crescente atenção ao tema. Os resultados mostram que a atividade física contribui para prevenir sofrimento emocional e promover felicidade subjetiva, associando-se à redução de estresse e ansiedade, melhora da autoestima e fortalecimento da qualidade de vida em aspectos físicos, psicológicos e sociais. Contudo, verificou-se lacuna ao articular conjuntamente atividade física, sofrimento emocional e felicidade, sobretudo sob a perspectiva filosófica de Schopenhauer, cuja reflexão sobre vontade e sofrimento oferece um aporte conceitual promissor para compreender tais experiências no contexto acadêmico.

Palavras-chave: Atividade Física[1]. Felicidade Subjetiva[2]. Sofrimento acadêmico[3]. Universitários[4]. Schopenhauer[5].

INTRODUÇÃO

O ambiente universitário, muitas vezes idealizado como um espaço de crescimento e conquista, é também um cenário de intensas pressões emocionais, angústias existenciais e sofrimentos silenciosos. Diante das exigências acadêmicas, da competitividade, do medo do fracasso e da ausência de sentido, muitos estudantes experimentam estados de tédio, ansiedade e insatisfação com a própria trajetória. Esse cenário se agrava diante de indicadores

sociais mais amplos. De acordo com o World Happiness Report 2025, estudo anual da ONU que avalia o bem-estar global a partir de dados de 143 países, o Brasil alcançou a 36º posição no ranking de felicidade, uma melhora significativa em relação a 2024, quando ocupava o 44º lugar. Porém, apesar desse avanço, o país ainda enfrenta desafios expressivos. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil apresenta a maior taxa de transtornos de ansiedade do mundo, afetando cerca de 9,3% da população, aproximadamente 18,6 milhões de pessoas. Esse cenário revela uma contradição: mesmo com a melhora no índice de felicidade, há uma percepção de bem-estar em declínio, realidade que também se reflete entre estudantes universitários, frequentemente invisibilizados nas estatísticas sobre sofrimento emocional.

Arthur Schopenhauer, filósofo pessimista do século XIX, descreve a existência humana como um ciclo contínuo entre a dor (causada pelo desejo não satisfeito) e o tédio (que surge quando o desejo é satisfeito ou não há o que desejar). Para Schopenhauer, a felicidade absoluta não existe, o que podemos alcançar são alívios temporários do sofrimento. A vida acadêmica, sob essa ótica, se encaixa perfeitamente nesse ciclo: o estudante deseja o sucesso, o reconhecimento, e ao mesmo tempo, sofre por não alcançar ou por perceber o vazio mesmo ao alcançar.

Neste cenário, a prática da atividade física tem se mostrado uma das poucas válvulas de escape saudáveis, mais do que uma busca por estética ou saúde, ela pode ser interpretada como um mecanismo de enfrentamento do sofrimento e como forma de sublimação da vontade, tal como propõe Schopenhauer ao indicar a arte, a contemplação e a disciplina como possíveis caminhos para amenizar o sofrimento inerente à vida. Para universitários, isso pode significar encontrar na prática física um refúgio contra a angústia e uma sensação de felicidade momentânea, que dá equilíbrio ao cotidiano acadêmico. Diante do exposto, a presente tem como objetivo realizar um mapeamento de pesquisas publicadas que relacionam a atividade física como meio para lidar com o sofrimento emocional e sua relação com a percepção da felicidade de acadêmicos

1. MATERIAIS E MÉTODOS

De acordo com Gil (2008) esta pesquisa se caracteriza como exploratória pois tem como objetivo principal desenvolver ideias com vista no fornecimento de hipóteses em condições de serem testadas em estudos posteriores, com denso diagnóstico na literatura.

> As pesquisas exploratórias têm como principal finalidade desenvolver, esclarecer e modificar conceitos e ideias, tendo em vista a formulação de problemas mais precisos ou hipóteses pesquisáveis para estudos posteriores. [...] Habitualmente envolvem levantamento bibliográfico e documental, entrevistas não padronizadas e estudos de caso. Procedimentos de amostragem e técnicas quantitativas de coleta de dados não são costumeiramente aplicados nestas pesquisas (Gil, 2008, p. 27).

Com relação aos procedimentos técnicos para a coleta de dados, a pesquisa é desenvolvida no formato Estado do Conhecimento conforme os pressupostos que Márilia Mororini; Pricila Kohls-Santos; Zoraia Bittencourt indicam no livro Estado do Conhecimento (2021). A apresentação dos resultados será subdividida em: apresentação e explicação dos quadros do estado do conhecimento referente aos dados coletados; um breve resumo de cada trabalho encontrado; e algumas inferências acerca dos trabalhos estudados.

O levantamento geral da pesquisa foi realizado durante os períodos de abril a maio de 2025, nos repositórios Google acadêmico, CAPES, BTDT e PUBMED, com os termos de busca ”Bem-estar subjetivo; Atividade física; Universitários”. Os critérios de inclusão e exclusão foram aplicados em duas seleções: a primeira pela leitura dos títulos para uma seleção inicial dos trabalhos, e, posteriormente, pela leitura dos resumos a fim de refinar a seleção.

2. DISCUSSÕES

Este capítulo tem como finalidade apresentar e discutir os resultados obtidos a partir do levantamento bibliográfico realizado. Inicialmente, são expostos os dados gerais do mapeamento nos repositórios, seguidos da caracterização do corpus de análise. Em seguida, apresentam-se as sínteses das publicações selecionadas e a categorização dos estudos por temática

2.1 Apresentação do levantamento bibliográfico

O quadro 1 apresenta o resultado do levantamento geral da pesquisa, realizado nos quatro repertórios com as palavras-chave “Bem-estar-subjetivo; atividade física e universitários" e delimitação temporal de 2019 a 2025.

Quadro 1 – Resultado geral do levantamento

Repositório	Termos pesquisados	Resultados	filtros	1ª seleção	2ª seleção
Google acadêmico	”Bem-estar subjetivo; Atividade física; Universitários”	16.000	Desde de 2019	18	8
Capes	”Bem-estar subjetivo; Atividade física; Universitários”	00	Desde de 2019	0	0
Bdtd	”Bem-estar subjetivo; Atividade física; Universitários”	8	Desde de 2019	4	4
Pubmed	”Bem-estar subjetivo; Atividade física; Universitários”	0	Desde de 2019	0	0
	Total	16.166		22	
				Corpus de análise	12

Fonte: elaborado pela autora

No google acadêmico, foram encontrados ao todo 16.000 trabalhos publicados. Realizando a leitura dos títulos (primeiro critério de inclusão/exclusão) como meio para excluir trabalhos que não se aproximavam da temática, foram selecionados 18 trabalhos. Após a leitura dos resumos (segundo critério) dos 18, 10 foram excluídos por não se aproximarem com a temática/objetivo e por não encontrar o arquivo completo do trabalho, totalizando 8 trabalhos. A segunda pesquisa foi realizada na plataforma capes e não foi encontrado nenhum resultado. O terceiro foi realizado no BDTD, foram encontrados 4 trabalhos publicados. Realizando a leitura dos títulos e resumos foram selecionados 2 trabalhos. Após a leitura dos resumos permaneceram os 2 trabalhos. A quarta pesquisa foi realizada na plataforma Pubmed e não foi encontrado nenhum resultado.

O quadro 2 apresenta o corpus de análise, composto com a relação das publicações selecionadas, acompanhadas de seus respectivos títulos, formato, ano de publicação e autores. Estão categorizadas em ordem decrescente de acordo com o ano de publicação.

Quadro 2 – Corpus de análise - Google acadêmico

	Autor	Título	Formato	Ano
1	Helena Moutinho, André Monteiro, Ana Costa, Luísa Faria	Papel da Inteligência Emocional, Felicidade e Flow no Desempenho Académico e Bem-Estar Subjetivo em Contexto Universitário	Artigo	2019
2	Beatriz Fernandes Lustosa	A influência das redes sociais na prática de exercícios físicos e na autoimagem de estudantes universitários da área de saúde: uma revisão integrativa.	TCC	2021
3	Thailla Alyssa de Santana Lacerda	A prática da musculação na prevenção do sofrimento psíquico em adultos jovens	Artigo	2022
4	Fernanda Letícia de Souza; Suzete Antonieta Lizote	Bem-estar subjetivo e satisfação com a vida: um estudo de sua relação com a prática de atividades esportivas	Artigo	2020
5	Suélen Ribeiro Miranda	Associação entre felicidade, percepção de saúde e qualidade de vida de estudantes de medicina: estudo transversal	Artigo	2023
6	Thiago Ferreira de Sousa	Atividade física, saúde e qualidade de vida em comunidades universitárias: resultados de 15 anos de pesquisa	Resumo	2024
7	Nadiele Ferreira Monteiro et al.	Percepção da felicidade e bem-estar nos acadêmicos de uma instituição de ensino superior particular no Estado do Tocantins, Brasil	Artigo	2021
8	Ladislau Ribeiro do Nascimento et al.	Felicidade e Bem-Estar acadêmico na pós-graduação	Artigo	2025
9	Bruna Lanzoni Muñoz	Bem-estar subjetivo dos estudantes universitários: uma análise do caso USP	Dissertação	2021
10	Lívia Carvalho Sette Abrantes	Relação entre atividade física e qualidade de vida em universitários: revisão sistemática e metanálise	Dissertação	2021

11	Érika Correia Silva	Qualidade de vida acadêmica: um estudo sobre o bem-estar subjetivo de estudantes em relação à vida na universidade	Tese	2023
12	Mariana Ferreira Herdade	Bem-Estar e Atividade Física em Estudantes do Ensino Superior	Dissertação	2021

Fonte: elaborado pela autora

Verifica-se a predominância de artigos científicos entre as publicações analisadas, totalizando seis trabalhos. Observa-se, ainda, uma concentração significativa de produções no período de 2020 a 2023, o que evidencia o fortalecimento e a crescente relevância do tema no cenário acadêmico recente.

O quadro 3 apresenta o título e uma pequena síntese com o objetivo, metodologia e conclusão de cada publicação, realizada a partir da leitura de cada trabalho selecionado.

Quadro 3 – Sínteses do corpus de análise

	Síntese
1	Este estudo teve como objetivo explorar a relação entre inteligência emocional, felicidade e flow com o desempenho acadêmico e o bem-estar subjetivo de estudantes universitários. A amostra incluiu diferentes cursos, para a coleta de dados utilizaram-se escalas de autorrelato adaptadas ao português para medir inteligência emocional, felicidade, flow, desempenho acadêmico e bem-estar subjetivo. Conclui-se que o flow desempenha papel importante no sucesso acadêmico, enquanto o bem-estar subjetivo está relacionado a fatores emocionais e de felicidade.
2	O TCC buscou analisar o comportamento dos participantes em relação aos exercícios físicos expostos nas mídias sociais e verificar se a prática de atividades físicas está relacionada com a insatisfação corporal. Por meio de uma revisão integrativa de públicações, foram selecionados entre 2004 e 2020 nas bases de dados PUBMED e LILACS, Os resultados indicam que a maior influência sobre a prática de exercícios físicos e a percepção corporal decorre da busca pelo corpo "ideal" promovido nas redes sociais, com destaque para fatores culturais e de gênero. As mulheres tendem a se engajar nos exercícios motivadas pela busca por estética e melhora da autoimagem, enquanto os homens demonstram maior motivação relacionada à competência física e força, aspectos culturalmente atribuídos ao gênero masculino. Também indica que indivíduos insatisfeitos com o corpo podem experimentar um menor aumento na satisfação corporal após o exercício físico. Portanto, embora o exercício físico possa promover prazer e melhora na percepção corporal, seu efeito positivo sobre a satisfação corporal pode ser limitado ou até prejudicado em indivíduos com alta insatisfação corporal, principalmente se expostos a padrões estéticos irreais presentes nas mídias sociais.

3	O trabalho teve como objetivo compreender como a prática da musculação pode prevenir o adoecimento mental e o sofrimento psíquico; o que desencadeia o sofrimento psíquico em adultos jovens; influencia na autoestima; analisar como a prática da musculação pode auxiliar no controle. A pesquisa foi realizada por meio de uma revisão bibliográfica exploratória, analisando artigos, livros, sites e trabalhos acadêmicos sobre musculação, saúde mental, autoimagem e os efeitos do exercício físico na prevenção de transtornos psíquicos. A análise aponta que a musculação oferece benefícios significativos na redução do estresse, ansiedade, depressão e melhora do sono, além de aprimorar a autoimagem e a autoestima, contribuindo para a melhora da qualidade de vida. A prática regular da atividade, quando bem orientada, atua como uma estratégia preventiva e terapêutica, ajudando a equilibrar a saúde física e mental dos adultos
	jovens, especialmente em contextos de aumento do sofrimento psíquico.
4	O estudo investigou a relação entre bem-estar subjetivo e satisfação com a vida de estudantes de Educação Física, considerando a prática de atividades esportivas. De natureza quantitativa, descritiva e com amostra de 84 respondentes, utilizou um questionário. Conclui-se que estar satisfeito modera os afetos negativos e potencializa os positivos, reforçando a importância da atividade física para o bem-estar geral, mas não apresenta diferenças significativas na satisfação com a vida
5	O artigo teve como objetivo investigar a relação entre a felicidade subjetiva, a satisfação com a saúde e a qualidade de vida (QV) de estudantes de medicina no Brasil. Para isso, os pesquisadores aplicaram questionários, utilizando a Escala de Felicidade Subjetiva de Lyubomirsky e Lepper e o WHOQOL-bref, uma ferramenta que avalia diferentes domínios da qualidade de vida. Os resultados mostraram que os estudantes que se sentiam mais felizes também percebiam uma melhor saúde e apresentavam uma qualidade de vida superior em aspectos físicos, psicológicos, sociais e ambientais. Portanto, a felicidade estava diretamente ligada a uma experiência mais positiva e equilibrada durante a formação.
6	O resumo tem como objetivo apresentar os resultados de 15 anos de pesquisa, apresentados na conferência, com foco em atividade física, saúde e qualidade de vida de comunidades universitárias desenvolvidas pelo Grupo de Pesquisa em Atividade Física, Saúde e Felicidade daUniversidade Estadual de Santa Cruz (UESC). Ao longo dos anos foram realizadas pesquisas de Perfil da Aptidão Física e Indicadores relacionados à Saúde de Estudantes de Educação Física; Monitoramento dos Indicadores de Saúde e Qualidade de Vida em Acadêmicos (MONISA); Estilo de Vida e Qualidade de Vida de Estudantes das Universidades Federais do Estado da Bahia. Determinados comportamentos foram prevalentes em universitários, como a atividade física em nível insuficiente, consumo de frutas e hortaliças em nível inadequado, além disso, o estresse e a insatisfação com a vida foram marcantes nesse grupo.
7	Teve como objetivo avaliar a percepção de felicidade e bem-estar em acadêmicos. A metodologia utilizada foi uma pesquisa exploratória de abordagem qualitativa e quantitativa, por meio de questionários semiestruturados aplicados virtualmente, composto por 14 perguntas.. Este questionário foi elaborado para avaliar aspectos relacionados à satisfação, felicidade, bem-estar, qualidade de vida e percepção dos estudantes acerca de sua trajetória acadêmica e suas expectativas futuras. Os resultados indicaram que a maioria dos acadêmicos apresentou uma boa qualidade de vida e níveis positivos de satisfação, relacionando o bem-estar ao desempenho acadêmico. Concluiu-se que, embora os estudantes valorizem sua trajetória, a busca por felicidade deve equilibrar metas pessoais e coletivas, contribuindo para uma vida mais equilibrada e satisfatória.

8	O objetivo do projeto foi promover o bem-estar acadêmico dos pós-graduandos da Universidade Federal do Tocantins, por meio de ações que incentivassem a reflexão, a integração, o autoconhecimento e a elaboração de materiais educativos com impacto social, na realização de 14 encontros semanais, presenciais /online, com duração de duas horas cada um, as ações envolveram também práticas de reflexão, atividades físicas, meditação e análises de relatos escritos. Os resultados do projeto demonstraram que as ações promovidas favoreceram a integração, o autoconhecimento e o bem-estar dos pós-graduandos
9	O objetivo deste estudo foi caracterizar a prática de atividade física e o bem-estar de estudantes do Ensino Superior, além de analisar a relação entre ambos. A pesquisa contou com 115 participantes com idades entre 19 e 50 anos, predominantemente do gênero feminino. Os instrumentos utilizados foram o BREQ-3, que avalia as motivações para a prática de atividade
	física, e a escala HEEMA, que mede o bem-estar sob as perspectivas hedonista e eudaimônica. Verificou-se que a maioria dos estudantes pratica atividade física e que níveis superiores de bem-estar estão associados à motivação para se exercitar. Conclui-se que a prática de atividade física pode ser um fator importante para promover o bem-estar nesta população.
10	O objetivo deste estudo foi avaliar a relação entre atividade física e qualidade de vida em universitários por meio de uma Revisão Sistemática, utilizando as bases de dados LILACS, MEDLINE, Embase, Scopus, Web of Science, Google Scholar e ProQuest Dissertation & Theses Global, sem restrição de idioma ou data. Os resultados demonstraram correlações positivas entre a prática de atividade física e diversos domínios da qualidade de vida, como saúde física, saúde mental, relações sociais, ambiente e vitalidade.
11	A pesquisa, de caráter quantitativo, investigou a qualidade de vida acadêmica de estudantes de graduação e pós-graduação da USP, a partir do Bem-Estar Subjetivo (BES). Utilizando questionários e análise estatística pelo SPSS (v.27), identificaram-se índices de satisfação com a vida, afetos positivos e negativos, associados a variáveis sociodemográficas e acadêmicas. Os resultados apontaram menores níveis de BES entre estudantes não heterossexuais, com transtornos mentais, ingressantes por ação afirmativa, usuários de substâncias psicoativas e sem práticas de autocuidado. Conclui-se que a insatisfação com a vida universitária está relacionada à ausência de experiências que promovam emoções positivas, especialmente entre mulheres negras em situação de vulnerabilidade acadêmica e social.
12	O objetivo do estudo foi caracterizar a prática de atividade física e o bem-estar dos estudantes do Ensino Superior, analisando a relação entre essas variáveis e verificando possíveis diferenças segundo gênero e idade. A metodologia consistiu em um estudo com 115 estudantes universitários, foram utilizados os questionários. Os resultados mostraram que níveis mais elevados de bem-estar estão associados à motivação para a prática. Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas quanto ao gênero. A prática de atividade física se relaciona positivamente com o bem-estar, sugerindo que o estímulo à atividade física pode ser uma via relevante para promover a saúde mental e a qualidade de vida no contexto universitário

Fonte: elaborado pela autora

O conjunto das publicações analisadas evidencia a relevância crescente da relação entre atividade física, saúde mental e bem-estar subjetivo no contexto universitário, abordando dimensões diversas como inteligência emocional, flow, felicidade, qualidade de vida, satisfação acadêmica e influência das redes sociais.

O quadro 4 apresenta a categorização das publicações de acordo com tema, categorizado a partir da leitura de cada trabalho selecionado, pensando na característica sobre o que é discutido em cada um. Ficou dividido em 7 grupos: Bem-estar subjetivo/felicidade; Qualidade de vida; Atividade física/exercício físico; Redes sociais; Autoimagem/autoestima; Motivação e Desempenho acadêmico.

Quadro 4 – Categorização

Categorias	Publicações
Bem-estar subjetivo / felicidade / satisfação com a vida	1;2; 4; 5; 7; 8; 9; 10; 11; 12;
Desempenho acadêmico	1; 11
Prevenção do sofrimento	3;
Qualidade de vida	5; 6; 10;
Atividade física / exercícios físicos	1; 3; 4; 6; 10; 12

Fonte: elaborado pela autora

Observou-se que as categorias "bem-estar subjetivo/felicidade/satisfação com a vida" e "atividade física/exercícios físicos" configuram-se como as temáticas predominantes nas publicações analisadas. A categoria "bem-estar subjetivo/felicidade" esteve presente em 10 estudos, correspondendo a 83% do total de trabalhos selecionados. A temática relacionada à "atividade física/exercícios físicos" foi abordada em nove estudos, representando 50% das publicações.

A Qualidade de vida (de uma forma ampla) foi discutida em apenas três trabalhos. A categoria “Redes sociais” abrange apenas um trabalho. “Autoimagem/autoestima” tem 2 trabalhos que abrangem essa categoria. A “Motivação/influência” contempla dois trabalhos.

A categoria “Desempenho acadêmico” foi abordada em dois estudos. Por fim, a categoria “Prevenção do sofrimento” foi abordada em apenas um trabalho.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da análise de publicações produzidas entre 2019 e 2025, observou-se a predominância de artigos científicos e uma concentração significativa de estudos no período de 2020 a 2023, o que evidencia que o tema tem recebido atenção crescente no cenário acadêmico recente. Os resultados do corpus de análise indicam que existem publicações que relacionam a atividade física tanto com a prevenção do sofrimento emocional quanto com a promoção da felicidade e do bem-estar subjetivo entre estudantes universitários. A literatura revisada demonstra que a prática regular de exercícios físicos está associada à redução de sintomas de estresse, ansiedade e sofrimento psíquico, contribuindo para uma melhor adaptação ao ambiente universitário, além de contribuir para a melhora da autoestima. Outros estudos, como os de Souza e Lizote (2020), Miranda (2023) e Herdade (2021), evidenciam que a atividade física está associada a níveis mais elevados de bem-estar, felicidade e satisfação com a vida, reforçando seu papel como fator protetivo no contexto acadêmico.

Dessa forma, conclui -se que os estudos analisados reforçam que universitários utilizam a atividade física tanto como meio de promoção da saúde mental quanto como recurso de enfrentamento do sofrimento psíquico decorrente das demandas acadêmicas e Sua influência positiva na percepção de felicidade ocorre por meio da potencialização de afetos positivos, do fortalecimento da autoimagem e da melhora da qualidade de vida em diferentes domínios como físicos, psicológicos e sociais.

Portanto, ressalta-se a necessidade de considerar que, embora existam diversos estudos que abordam separadamente a atividade física, o sofrimento emocional e a felicidade subjetiva, ainda há uma lacuna significativa no espaço científico quanto à articulação dessas três dimensões sob uma perspectiva mais profunda. Especificamente, observa-se a ausência de pesquisas que façam um diálogo direto entre tais evidências empíricas e o pensamento de Arthur Schopenhauer, cuja filosofia da vontade e do sofrimento oferece um enquadramento conceitual potente para compreender as experiências dos universitários.

REFERÊNCIAS

ABRANTES, Lívia Carvalho Sette. ABRANTES, **Relação entre atividade física e qualidade de vida em universitários: revisão sistemática e metanálise.** Dissertação (Mestrado em Ciência da Nutrição) - Universidade Federal de Viçosa, Viçosa. 2021.

GIL, Antônio Carlos, **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. - São Paulo: Atlas, 2008.

HERDADE, Mariana Ferreira. **Bem-Estar e Atividade Física em Estudantes do Ensino Superior**. Dissertação de Mestrado - Universidade da Beira Interior, Portugal, 2021. Disponível em: https://www.proquest.com/openview/a8df44b8f2f2993790de31076b3a3eaf/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y. Acesso em 07 abril. 2025.

LACERDA, Thailla Alyssa de Santana. **A prática da musculação na prevenção do sofrimento psíquico em adultos jovens**. São Luís: Centro Universitário UNDB, 2022.

LUSTOSA, Beatriz Fernandes; SILVA, Bruna Geovana Marcolino da. **A influência das redes sociais na prática de exercícios físicos e na autoimagem de estudantes universitários da área de saúde: uma revisão integrativa.** Disponível em: https://dspace.uniceplac.edu.br/handle/123456789/694. Acesso em: 07 abril. 2025.

MIRANDA, Suélen Ribeiro et al. Associação entre felicidade, percepção de saúde e qualidade de vida de estudantes de medicina: estudo transversal. **Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar**, v. 39, n. 5, 2023.

MONTEIRO, Nadiele Ferreira et al. Percepção da felicidade e bem-estar nos acadêmicos de uma instituição de ensino superior particular no Estado do Tocantins, Brasil. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 14, p. e492101422191-e492101422191, 2021.

MOUTINHO, Helena Alves et al. Papel da inteligência emocional, felicidade e flow no desempenho académico e bem-estar subjetivo em contexto universitário. **Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica**, v. 3, n. 52, p. 99-114, 2019.

MUÑOZ, Bruna Lanzoni. **Bem-estar subjetivo dos estudantes universitários: uma análise do caso USP**. Tese de Doutorado - Universidade de São Paulo, 2023.

NASCIMENTO, Ladislau Ribeiro do; MACIEL, Erika da Silva; QUARESMA, Fernando Rodrigues Peixoto. Felicidade e bem-estar acadêmico na Pós-graduação: uma articulação entre ensino e extensão. **Revista Capim Dourado: Diálogos Em Extensão**, Tocantins, v. 7, n. 3, Set-Dez, 2024.

PINHEIRO, Daniel Augusto de Andrade. **Qualidade de vida acadêmica: um estudo sobre o bem-estar subjetivo de estudantes em relação à vida na universidade**. Tese (Doutorado) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2023. Disponível em: https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47134/tde-11092023-123829/. Acesso em: 07 abril. 2025.

SOUSA, Thiago Ferreira de. Atividade física, saúde e qualidade de vida em comunidades universitárias: resultados de 15 anos de pesquisa. **Práticas e Cuidado: Revista de Saúde Coletiva**, Salvador, v.4, n.e19730, 2023.

SOUZA, Fernanda Letícia de; LIZOTE, Suzete Antonieta. Bem-estar subjetivo e satisfação com a vida: um estudo de sua relação com a prática de atividades esportivas. **Caderno Intersaberes**, v. 9, n. 17, 2020.