


# Auriculoterapia associada ao *Qigong Baduanjin* sobre ansiedade e qualidade de vida em estudantes universitários: estudo quase experimental

Research Article

 Open access



Auriculotherapy associated with *Baduanjin Qigong* on anxiety and quality of life in university students: a quasi-experimental study

Auriculoterapia asociada a *Baduanjin Qigong* sobre la ansiedad y la calidad de vida en estudiantes universitarios: un estudio cuasi-experimental

## Como citar este artigo:

Loreto, Quésia Quinto; Teixeira, Wesley Silva; Barbosa, Henrique Andrade; Torres, Jaqueline D'Paula Ribeiro Vieira; Carrasco, Viviane; Corrêa, Hérica Pinheiro; Araújo, Diego Dias de. Auriculoterapia associada ao *Qigong Baduanjin* sobre ansiedade e qualidade de vida em estudantes universitários: estudo quase experimental. *Revista Cuidarte*. 2025;16(2):e4728. <https://doi.org/10.15649/cuidarte.4728>

## Highlights

- A ansiedade é um problema prevalente em estudantes universitários.
- A ansiedade pode impactar negativamente na qualidade de vida de estudantes universitários.
- Este estudo possui aspecto inovador na pesquisa de avaliação do efeito da intervenção auriculoterapia associada ao *Qigong Baduanjin*.
- A auriculoterapia associada ao *Qigong Baduanjin* reduz significativamente a ansiedade e melhora aspectos relativos à qualidade de vida de estudantes universitários.








## Revista Cuidarte

Rev Cuid. 2025; 16(2): e4728

<https://doi.org/10.15649/cuidarte.4728>



E-ISSN: 2346-3414

-  Quésia Quinto Loreto<sup>1</sup>
-  Wesley Silva Teixeira<sup>2</sup>
-  Henrique Andrade Barbosa<sup>3</sup>
-  Jaqueline D'Paula Ribeiro Vieira Torres<sup>4</sup>
-  Viviane Carrasco<sup>5</sup>
-  Hérica Pinheiro Corrêa<sup>6</sup>
-  Diego Dias de Araújo<sup>7</sup>

1. Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES), Montes Claros, Brasil. E-mail: [quesialoreto@gmail.com](mailto:quesialoreto@gmail.com)
2. Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES), Montes Claros, Brasil. E-mail: [silva.wesley59@gmail.com](mailto:silva.wesley59@gmail.com)
3. Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES), Montes Claros, Brasil. E-mail: [henriqueabarbosa2007@gmail.com](mailto:henriqueabarbosa2007@gmail.com)
4. Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES), Montes Claros, Brasil. E-mail: [jaquelinevieira@live.com](mailto:jaquelinevieira@live.com)
5. Estadual de Montes Claros (UNIMONTES), Montes Claros, Brazil. E-mail: [viviane.carrasco@unimontes.br](mailto:viviane.carrasco@unimontes.br)
6. Hospital Cristo Rei, Montalvânia, Brasil. E-mail: [hericapc@yahoo.com.br](mailto:hericapc@yahoo.com.br)
7. Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES), Montes Claros, Brasil. E-mail: [diego.araujo@unimontes.br](mailto:diego.araujo@unimontes.br)

## Resumo

**Introdução:** Estudantes universitários estão expostos a fatores internos e externos que aumentam o risco de ansiedade e podem impactar negativamente na qualidade de vida. **Objetivo:** Avaliar a ansiedade e a qualidade de vida antes e depois da aplicação de auriculoterapia associada ao *Qigong Baduanjin* e a satisfação de estudantes universitários com o tratamento. **Materiais e Métodos:** Estudo quase experimental com 44 estudantes universitários. Realizaram-se quatro sessões de auriculoterapia e *Qigong Baduanjin*, focadas na ansiedade e qualidade de vida. A avaliação ocorreu antes e depois do tratamento pelos instrumentos Inventário de Ansiedade Traço-Estado e *World Health Organization Quality of Life-Bref*. Investigou-se a satisfação com a intervenção. Foi realizada análise descritiva e bivariada. **Resultados:** A amostra era composta principalmente por: mulheres do curso de enfermagem, sem renda fixa e cor de pele parda. Quanto a média final dos escores avaliados houve redução de 13,77 na ansiedade ( $p < 0,001$ ), já na qualidade de vida, aumento de 13,88 no domínio físico ( $p < 0,001$ ), 9,10 na percepção da qualidade de vida ( $p = 0,037$ ) e 16,48 na satisfação com a saúde ( $p < 0,001$ ). Dos participantes, 45,50% demonstraram satisfação com a intervenção. **Discussão:** Destaca-se a importância da auriculoterapia associada ao *Qigong Baduanjin* como cuidado para reduzir a ansiedade e prevenir alterações na qualidade de vida que possam afetar o bem-estar de estudantes universitários. Estratégias para implementação da intervenção são necessárias. **Conclusão:** O estudo fornece evidências do efeito positivo da auriculoterapia associada ao *Qigong Baduanjin* sobre a ansiedade e qualidade de vida de estudantes universitários, impactando na promoção da saúde.

**Palavras-Chave:** Ansiedade; Auriculoterapia; Qigong; Estudantes; Qualidade de Vida.

**Recebido:** 03 de dezembro de 2024

**Aceito:** 25 de março de 2025

**Publicado:** 17 de julho de 2025



\*Correspondência

Quésia Quinto Loreto

E-mail: [quesialoreto@gmail.com](mailto:quesialoreto@gmail.com)

## Auriculotherapy associated with *Baduanjin Qigong* on anxiety and quality of life in university students: a quasi-experimental study

### Abstract

**Introduction:** College students are exposed to internal and external factors that increase the risk of anxiety and can negatively impact their quality of life. **Objective:** To evaluate anxiety and quality of life before and after the application of auriculotherapy associated with *Baduanjin Qigong* and the satisfaction of college students with the treatment. **Materials and Methods:** Quasi-experimental study with 44 college students. Four sessions of auriculotherapy and *Baduanjin Qigong* were carried out, focusing on anxiety and quality of life. The evaluation occurred before and after the treatment using the State-Trait Anxiety Inventory and World Health Organization Quality of Life-Bref instruments. Satisfaction with the intervention was investigated. Descriptive and bivariate analysis was performed. **Results:** The sample was composed mainly of: women in the nursing course, with no fixed income and brown skin color. Regarding the final average of the scores evaluated, there was a reduction of 13.77 in anxiety ( $p < 0.001$ ), while in quality of life, there was an increase of 13.88 in the physical domain ( $p < 0.001$ ), 9.10 in the perception of quality of life ( $p = 0.037$ ) and 16.48 in satisfaction with health ( $p < 0.001$ ). Of the participants, 45.50% demonstrated satisfaction with the intervention. **Discussion:** The importance of auriculotherapy associated with *Baduanjin Qigong* as a care to reduce anxiety and prevent changes in quality of life that may affect the well-being of university students is highlighted. Strategies for implementing the intervention are necessary. **Conclusion:** The study provides evidence of the positive effect of auriculotherapy associated with *Baduanjin Qigong* on anxiety and quality of life of university students, impacting health promotion.

**Keywords:** Anxiety; Auriculotherapy; Qigong; Students; Quality of Life.

## Auriculoterapia asociada a *Baduanjin Qigong* sobre la ansiedad y la calidad de vida en estudiantes universitarios: un estudio cuasi-experimental

### Resumen

**Introducción:** Los estudiantes universitarios están expuestos a factores internos y externos que aumentan el riesgo de ansiedad y pueden afectar negativamente su calidad de vida. **Objetivo:** Evaluar la ansiedad y la calidad de vida antes y después de la aplicación de auriculoterapia asociada a *Baduanjin Qigong*, así como la satisfacción de los estudiantes universitarios con el tratamiento. **Materiales y Métodos:** Estudio cuasiexperimental con 44 estudiantes universitarios. Se realizaron cuatro sesiones de auriculoterapia y *Baduanjin Qigong*, centrándose en la ansiedad y la calidad de vida. La evaluación se realizó antes y después del tratamiento mediante el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo y el instrumento Bref de Calidad de Vida de la Organización Mundial de la Salud. Se investigó la satisfacción con la intervención. Se realizó un análisis descriptivo y bivariado. **Resultados:** La muestra estuvo compuesta principalmente por mujeres de enfermería, sin ingresos fijos y de piel morena. Respecto al promedio final de los puntajes evaluados, se observó una reducción de 13.77 en ansiedad ( $p < 0.001$ ), mientras que, en calidad de vida, se observó un aumento de 13.88 en el dominio físico ( $p < 0.001$ ), 9.10 en la percepción de calidad de vida ( $p = 0.037$ ) y 16.48 en satisfacción con la salud ( $p < 0.001$ ). De los participantes, el 45.50% demostró satisfacción con la intervención. **Discusión:** Se destaca la importancia de la auriculoterapia asociada a *Baduanjin Qigong* como cuidado para reducir la ansiedad y prevenir cambios en la calidad de vida que puedan afectar el bienestar de los estudiantes universitarios. Son necesarias estrategias para implementar la intervención. **Conclusión:** El estudio aporta evidencia del efecto positivo de la auriculoterapia asociada a *Baduanjin Qigong* sobre la ansiedad y calidad de vida de los estudiantes universitarios, impactando en la promoción de la salud.

**Palabras Clave:** Ansiedad; Auriculoterapia; Qigong; Estudiantes; Calidad de Vida.

## Introdução

Estudantes universitários estão expostos a um conjunto de fatores que podem impactar suas vidas no decorrer da graduação. O ingresso ao ensino superior traz consigo novos relacionamentos interpessoais, expectativas, responsabilidades, desafios, distância da família e amigos e uma rotina de estudos intensa. Tais aspectos podem provocar diminuição da qualidade de vida, estresse e alterações psicossomáticas, como a ansiedade<sup>1</sup>.

O diagnóstico de enfermagem de ansiedade, segundo a NANDA-Internacional<sup>2</sup>, trata-se de uma resposta emocional a uma ameaça difusa e não específica, em que o indivíduo antecipa um perigo iminente. Essa condição pode gerar uma variedade de manifestações clínicas, incluindo respostas autonômicas como taquicardia e sudorese, além de sintomas emocionais tais quais inquietação, agitação e evasão. Também são comuns alterações cognitivas, como dificuldade de concentração e vigilância exagerada, exigindo, assim, uma abordagem cuidadosa para o manejo eficaz dos sintomas<sup>2-4</sup>.

A ansiedade tende a surgir como um mecanismo protetor temporário em situações estressantes. Contudo, quando ocorre em intensidade elevada e de maneira persistente, pode afetar negativamente a qualidade de vida e ser prejudicial para os estudantes universitários<sup>3</sup>. Já a qualidade de vida é um conceito abrangente e dinâmico, que pode variar conforme diferentes fatores socioculturais, ambientais e psicológicos. Essa percepção é individual e subjetiva, sendo influenciada pela posição da pessoa em seu contexto de vida<sup>5</sup>. A avaliação da qualidade de vida envolve a percepção da pessoa sobre sua saúde, aspectos físico, psicológico, social e ambiental<sup>6</sup>. Os domínios da qualidade de vida que estudantes universitários podem apresentar maior impacto negativo são, percepção da qualidade de vida, relações sociais, ambiente e físico<sup>4</sup>.

Tendo em vista a repercussão negativa da ansiedade na qualidade de vida, evidencia-se a importância da implementação de ações que possam auxiliar o estudante universitário no manejo psíquico e emocional, a fim de que executem as atividades acadêmicas, sociais e pessoais de forma satisfatória e saudável<sup>4</sup>. Em diversos países, a auriculoterapia e o *Qigong Baduanjin* vem ganhando destaque como práticas complementares eficazes no ambiente acadêmico, sendo amplamente utilizadas para promover o bem-estar mental e físico de estudantes<sup>7</sup>, o que reforça a importância delas no contexto universitário.

As Práticas Integrativas e Complementares (PICs) são um conjunto de práticas terapêuticas, bem como recursos, com sistemas de diagnósticos próprios. Contribuem, para o equilíbrio do corpo e da mente, para um bom estado de saúde física e emocional, ao agregar práticas naturais e holísticas à saúde do indivíduo, tratando-o em sua completude<sup>8</sup>.

Dentre as PICs, a auriculoterapia é uma técnica da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) que tem sido utilizada com comprovada eficácia na melhora da ansiedade e da qualidade de vida<sup>6,9</sup>. Esta prática utiliza da estimulação de pontos específicos no pavilhão auricular, por exemplo, por meio de acupressão, moxa e puntura<sup>4</sup>. Mediante o estímulo nos pontos auriculares, ocorrem respostas no Sistema Nervoso Central e harmonia dos canais energéticos, com consequente liberação de hormônios, substâncias químicas e endógenas que podem influenciar positivamente em problemas físicos e emocionais<sup>9</sup>.

O *Qigong*, por sua vez, tem sido estudado e mostra-se como um forte recurso para o controle da ansiedade, e, em consequência, para o aumento na qualidade de vida<sup>10</sup>. Também é uma prática milenar da MTC, que consiste em um conjunto de movimentos corporais harmônicos aliados à respiração. Uma de suas variantes é o *Baduanjin*, um exercício aeróbico que demonstra benefícios na redução do estresse, da ansiedade e da depressão, aumento da autoestima e do apoio social, além de melhorar

significativamente a função física<sup>7,10</sup>. Ao contrário do exercício ou treinamento de resistência, que foca principalmente no corpo, o *Qigong Baduanjin* visa à concentração e ao equilíbrio entre o corpo, mente a alma e alcançar o desenvolvimento coordenado desses elementos, podendo impactar no estilo, qualidade vida e emoções<sup>7,10</sup>.

Neste contexto, a eficácia e a segurança da auriculoterapia para ansiedade e o efeito do *Qigong Baduanjin* em aspectos físicos e emocionais de estudantes universitários já foram evidenciadas de forma isolada por estudos prévios<sup>7,11</sup>. Todavia, há carência de estudos que avaliaram o efeito da auriculoterapia associada ao *Qigong Baduanjin* na ansiedade e qualidade de vida de estudantes universitários. Diante do exposto, o objetivo deste estudo foi avaliar a ansiedade e a qualidade de vida antes e depois da aplicação de auriculoterapia associada ao *Qigong Baduanjin* e a satisfação de estudantes universitários com o tratamento. A hipótese afirma que há diferença significativa no nível de ansiedade e na qualidade de vida entre os estudantes que recebem a auriculoterapia associada ao *Qigong Baduanjin*, comparados aos que não recebem.

## Materiais e Métodos

### Desenho do estudo

Estudo quase experimental, com avaliação de um único grupo antes e depois da intervenção. Foi realizado em uma universidade pública do norte de Minas Gerais, Brasil, no período de novembro de 2023 a maio de 2024. Nesse delineamento, os pesquisadores aplicaram a intervenção auriculoterapia associada ao *Qigong Baduanjin* e observaram seu efeito sobre os desfechos “ansiedade” e “qualidade de vida”. Posteriormente foi avaliada a satisfação dos estudantes universitários com o tratamento.

### População e amostra; critérios de inclusão e exclusão

A população do estudo foi composta pelos estudantes universitários de graduação regularmente matriculados em qualquer um dos cursos da instituição de ensino onde a pesquisa foi realizada e que apresentavam queixas de sintomas indicativos de ansiedade. Para composição da amostra para comparação de médias, considerou-se o nível de erro de 0,05, nível de confiança de 95% e tamanho de efeito de 0,5. Foi considerado o interesse, acessibilidade e disponibilidade dos estudantes em participarem voluntariamente da pesquisa.

Os critérios de inclusão adotados foram: estudantes com 18 anos ou mais, devidamente matriculados na instituição de ensino superior, escore  $\geq 41$  no *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI)<sup>12</sup> e com disponibilidade de horário para responderem ao questionário do estudo, bem como para receberem às sessões da intervenção proposta. O ponto de corte de escore de ansiedade STAI  $\geq 41$  foi adotado com base em estudos prévios, os quais indicam que esse limiar é eficaz para identificar níveis moderados de ansiedade, permitindo uma seleção mais precisa dos participantes com sintomas significativos para a intervenção. Os critérios de exclusão da participação no estudo foram: infecção, inflamação, ferimento ou deformidade na orelha; uso de *piercing* na orelha (salvo brinco normal); uso de aparelho auditivo; e uso de medicamentos ansiolíticos, antidepressivos ou outros psicotrópicos. Foram descontinuados do tratamento aqueles estudantes que perderam duas sessões consecutivas ou excederam intervalo maior que dez dias entre elas e que não preencheram o questionário de coleta de dados adequadamente.

Entre os estudantes universitários, 134 responderam ao questionário proposto pela pesquisa. Destes, três não atenderam ao escore  $\geq 41$  no STAI e 57 faziam uso de medicamentos ansiolíticos, antidepressivos ou outros psicotrópicos. Assim, 74 cumpriram aos critérios de inclusão e foram convidados a participarem das sessões de auriculoterapia associada ao *Qigong Baduanjin*. Embora 59 estudantes universitários tenham aceitado participar das sessões, 44 finalizaram o protocolo do estudo (25,40% de perdas).

## Protocolo do estudo

No recrutamento dos estudantes universitários, o estudo e as vagas para o tratamento de auriculoterapia associada ao *Qigong Baduanjin* foram divulgados nas redes sociais, murais de divulgação da universidade e em salas de aula. Os participantes que atenderam aos critérios de elegibilidade e aceitaram participar do estudo assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Em seguida, responderam ao questionário de caracterização sociodemográfica e clínica e foram avaliados quanto à ansiedade e qualidade de vida (avaliação inicial).

Foi agendado, então, horário para comparecerem ao Centro de Ciência Biológicas e da Saúde (CCBS) da universidade, para realização das práticas integrativas auriculoterapia e *Qigong Baduanjin*. Ao final do tratamento, foram avaliados novamente quanto à ansiedade e qualidade de vida (avaliação final) e em relação à satisfação com a intervenção auriculoterapia associada ao *Qigong Baduanjin*.

O instrumento de caracterização sociodemográfica e clínica, adaptado de estudos prévios<sup>5,11</sup>, continha as seguintes variáveis: sexo; idade; curso; período; doenças crônicas; medicamentos em uso; renda salarial; renda familiar e cor de pele.

A ansiedade foi avaliada por meio do STAI<sup>12</sup>. O instrumento contém 20 questões, o somatório dos valores obtidos em cada resposta pode variar de 20 a 80 pontos, de modo que: de 20 a 40 pontos considera-se baixo nível de ansiedade; de 41 a 60 pontos médio nível de ansiedade e de 60 a 80 pontos alto nível de ansiedade. Quanto maior o escore, maior a gravidade da ansiedade, de modo que no contexto, o valor de escore adotado no presente estudo foi e a partir de 41 pontos<sup>12</sup>.

A qualidade de vida foi avaliada, utilizando o instrumento *World Health Organization Quality of Life-Bref* (WHOQOL-Bref)<sup>13</sup>, uma versão adaptada contendo 26 questões que abrangem os domínios físico, social, psicológico e ambiental, além de duas questões adicionais que avaliam a percepção geral da qualidade de vida e a satisfação com a saúde<sup>14</sup>. As pontuações dos diferentes domínios foram calculadas conforme as diretrizes do manual de pontuação do WHOQOL-Bref<sup>14</sup>. Em virtude da ausência de pontos de corte específicos para o WHOQOL-Bref, considera-se que quanto maior o escore, maior a qualidade de vida. Desta forma, os resultados foram estratificados da seguinte maneira: qualidade de vida muito boa (81 a 100 pontos), qualidade de vida boa (61 a 80 pontos), qualidade de vida nem ruim nem boa (41 a 60 pontos), qualidade de vida ruim (21 a 40 pontos), e qualidade de vida muito ruim (0 a 20 pontos)<sup>13,14</sup>.

A auriculoterapia foi realizada com cristais radiônicos, em quatro sessões, uma vez por semana, com alternância da orelha a cada sessão, durante um mês. Os acupontos aplicados com foco no controle da ansiedade foram: *Shenmen* (TF<sub>4</sub>), Rim (CO<sub>10</sub>), Sistema Nervoso Visceral (AH<sub>6</sub>), Fígado (CO<sub>12</sub>), Baço (CO<sub>13</sub>), Coração (CO<sub>15</sub>), Supra-renal (TG<sub>1</sub>), Subcórtex (AT<sub>4</sub>) e Ansiedade (LO<sub>7</sub>)<sup>4,9,11</sup>. A localização dos pontos foi conduzida por meio de mapa de pontos da *World Federation Of Acupuncture Moxibustion Societies*<sup>15</sup>.

Antes de iniciar a aplicação dos cristais radiônicos, realizou-se antissepsia da orelha com algodão e álcool etílico 70%. Em seguida, eles foram aderidos na orelha com fita microporosa, com o participante em posição sentada. Estes foram orientados a não retirarem os cristais até a próxima sessão. Não foi orientada a estimulação manual dos pontos devido ao risco de lesão no pavilhão auricular e pelo viés de estimulação.

O *Qigong Baduanjin* foi realizado após a aplicação da auriculoterapia. Os exercícios eram praticados em um ambiente limpo de sons e ruídos, de maneira que não desconcentrassem os participantes durante a execução. O programa de exercícios *Qigong Baduanjin* é formulado pelo *China Sports Bureau* e inclui 8 movimentos, são eles: “sustentar o céu com as palmas das mãos à cima para regular o triplo

aquecedor”, “estirar o arco e lançar a flecha”, “separar céu e terra”, “olhar para trás para prevenir as cinco lesões e os sete enfraquecimentos”, “balançar a cabeça e agitar o traseiro”, “levantar e abaixar com as mãos nos calcanhares para fortalecer os rins”, “cerrar os punhos e projetar o olhar com firmeza para aumentar o Qi” e “fazer vibrar as costas sete vezes para eliminar as cem enfermidades”<sup>7,10,16</sup>.

As intervenções foram realizadas por acadêmicos do curso de graduação em enfermagem com formação prévia em auriculoterapia e capacitação do método *Qigong Baduanjin*, além de experiência mínima de um ano nas práticas dessas terapias.

Por fim, a satisfação dos estudantes universitários com a intervenção auriculoterapia associada ao *Qigong Baduanjin*, foi avaliada por intermédio de um instrumento adaptado de estudo prévio<sup>4</sup>. Para isso, as participantes apontaram, em uma escala de 1 a 5, o grau de satisfação com a realização da intervenção (extremamente insatisfeito; insatisfeito; não tem certeza; satisfeito; extremamente satisfeito), a necessidade de realização da intervenção (totalmente desnecessária; desnecessária; não tem certeza; necessária; totalmente necessária) e a percepção do estado geral de saúde após o término do tratamento (muito melhor; melhor; nenhuma mudança; pior; muito pior).

### Análise dos resultados e estatística

Os dados foram tabulados e analisados no software *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão 24. As variáveis contínuas foram analisadas por meio do desvio-padrão, mediana e valores mínimo e máximo. Já as variáveis categóricas por frequências absoluta e relativa. Para se verificar a distribuição dos dados, empregou-se o teste de Shapiro-Wilk, o qual evidenciou a distribuição normal das variáveis escalares. A fim de observar o efeito da intervenção auriculoterapia associada ao *Qigong Baduanjin* na ansiedade e qualidade de vida dos estudantes universitários, empregou-se o teste *T-student*, considerando 5% de significância. Os dados coletados na íntegra estão disponíveis para livre acesso e consulta no Mendeley Data<sup>17</sup>.

### Aspectos éticos

Este estudo respeita os aspectos éticos estabelecidos pelo Conselho Nacional de Saúde do Brasil que estabelece as diretrizes e normas para pesquisas envolvendo seres humanos. O mesmo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Montes Claros, sob o protocolo CAAE: 73849723.6.0000.5146 e parecer de número 6.320.239. Todos os participantes assinaram o TCLE.

## Resultados

Dentre os 44 participantes da pesquisa, a média de idade foi de 22,91 anos (DP=3,92 anos), predominou o sexo feminino (84,10%), cor parda (45,50%), solteiros (93,20%), do curso de enfermagem (72,70%), com renda familiar de 2 a 3 salários mínimos (65,90%), e a depressão como principal doença (15,90%) (Tabela 1).

A escala STAI teve uma média inicial entre os participantes de 55,84, classificada como nível moderado de ansiedade. Após a intervenção, a média final foi de 42,07 observando uma diminuição estatisticamente significativa do nível de ansiedade em estudantes universitários ( $P < 0,001$ ). Foi observada também uma melhora estatisticamente significativa nos domínios físico, percepção da qualidade de vida à satisfação com a saúde do WHOQOL-Bref quanto qualidade de vida após o tratamento com auriculoterapia associada ao *Qigong Baduanjin* (Tabela 2).

**Tabela 1. Caracterização sociodemográfica e clínica dos estudantes universitários (n=44), 2024**

Variáveis	n† (%*)
<b>Sexo</b>	
Masculino	7 (15,90)
Feminino	37 (84,10)
Idade (M ± DP)	22,91±3,92
<b>Cor de pele</b>	
Parda	20 (45,50)
Branca	15 (34,10)
Preta	9 (20,50)
<b>Estado Civil</b>	
Solteiro	41 (93,20)
Casado	1 (2,30)
União estável	2 (4,50)
<b>Curso</b>	
Enfermagem	32 (72,70)
Odontologia	2 (4,50)
Educação física	2 (4,50)
Ciências econômicas	1 (2,30)
Mestrado	1 (2,30)
Direito	1 (2,30)
História	1 (2,30)
Ciências sociais	2 (4,50)
Engenharia civil	2 (4,50)
<b>Período</b>	
7º ao 9º	23 (52,27)
1º ao 3º	14 (31,80)
4º ao 6º	6 (14,63)
10º ao 12º	1 (2,40)
<b>Turno</b>	
Integral	36 (81,80)
Noturno	7 (15,90)
Diurno	1 (2,30)
<b>Renda mensal</b>	
Sem renda fixa	28 (63,63)
1 salário mínimo	14 (31,80)
2 a 3 salários mínimos	2 (4,50)
<b>Renda familiar</b>	
2 a 3 salários mínimos	29 (65,90)
1 salário mínimo	6 (13,63)
4 a 5 salários mínimos	6 (13,63)
6 a 7 salários mínimos	1 (2,30)
7 a 8 salários mínimos	2 (4,50)
<b>Moradia</b>	
República	35 (79,50)
Sozinho	6 (13,60)
Cônjuge	2 (4,50)
Filhos	1 (2,30)
<b>Doença crônica ‡</b>	
Depressão	7 (15,90)
Cardiopatía	1 (2,30)
Outro	2 (4,50)

†n – Frequência absoluta; \*% – Frequência relativa; M = Média; DP = Desvio Padrão; ‡O participante podia marcar mais de uma opção de resposta.

**Tabela 2. Ansiedade e Domínios da Qualidade de vida antes e depois da realização da auriculoterapia e Qigong Baduanjin (n=44), 2024**

STAI e Domínios	Pré intervenção (Avaliação inicial)			Pré intervenção (Avaliação inicial)			Valor - P
	Média± DP*	Mín‡	Máx§	Média± DP*	Mín‡	Máx§	
STAI	55,84±8,87	33,00	75,00	42,07±9,96	24,00	67,00	<0,001
Físico	52,92±12,40	25,00	89,29	66,80±13,17	32,14	100,00	<0,001
Psicológico	50,57±15,05	25,00	91,67	54,74±10,15	37,50	83,33	0,054
Social	60,99±18,40	25,00	100,00	67,05±159,97	33,33	100,00	0,094
Ambiental	55,47±13,46	18,75	87,50	57,18±13,56	21,88	87,50	0,474
Percepção da qualidade de vida	59,66±20,33	0,00	100,00	68,75±18,77	25,00	100,00	0,037
Satisfação com a saúde	44,32±19,34	25,00	75,00	60,80±21,16	0,00	100,00	<0,001

\*DP - Desvio padrão; Mín‡ - Valor mínimo; Máx§ - Valor Máximo; II Teste T-Student para amostras pareadas

Quanto ao questionário de satisfação com a intervenção, os estudantes em sua maioria demonstraram satisfação com a intervenção (45,50%), avaliaram a necessidade da intervenção como necessária (45,50%) e melhoraram a percepção do estado geral de saúde após conclusão da intervenção (54,50%) (Tabela 3).

**Tabela 3. Satisfação com a intervenção auriculoterapia associada ao Qigong Baduanjin (n=44), 2024**

Variáveis	n† (%*)
Satisfação com a intervenção	
Extremamente insatisfeito	2 (4,50)
Insatisfeito	0 (0,00)
Não tenho certeza	6 (13,60)
Satisfeito	20 (45,50)
Extremamente satisfeito	16 (36,40)
Percepção da necessidade de intervenção	
Totalmente desnecessária	0 (0,00)
Desnecessária	0 (0,00)
Não tenho certeza	5 (11,40)
Necessária	20 (45,50)
Totalmente necessária	19 (43,20)
Percepção do Estado geral de saúde após conclusão da intervenção	
Muito pior	0 (0,00)
Pior	0 (0,00)
Nenhuma mudança	4 (9,10)
Melhor	24 (54,50)
Muito melhor	16 (36,40)

†n - Frequência absoluta; \*% - Frequência relativa.

## Discussão

Estudantes universitários, tendem a apresentar sintomas de ansiedade no decorrer do curso, o que pode influenciar negativamente na qualidade de vida dos mesmos<sup>1</sup>. Assim, a implementação de intervenções para minimizar a ansiedade e o impacto dessa condição no desempenho e sucesso acadêmico, bem como na qualidade de vida, são necessárias.

Observou-se uma redução de 13,77( $p < 0,001$ ) na média final do escore de ansiedade. Especificamente quanto a auriculoterapia, esta é uma importante intervenção com eficácia comprovada em estudantes com desfechos relativos à saúde mental<sup>4,18</sup>. Utilizando a escala STAI, um estudo<sup>18</sup> randomizado de auriculoterapia, realizado em universitários na Alemanha evidenciou diminuição de 20% nos níveis de ansiedade. Quanto ao *Qigong Baduanjin*, estudo<sup>7</sup> aponta resultado promissor como uma terapia para controle da saúde, no que diz respeito a problemas emocionais em universitários. Dos 39 participantes do grupo intervenção e 34 do grupo controle, observou-se que no grupo Qigong Baduanjin a ansiedade foi significativamente reduzida em comparação com o grupo controle ( $P < .05$  - Grupo controle  $0,73 \pm 0,38$ , grupo *Baduanjin*  $0,58 \pm 0,45$ )<sup>7</sup>. Ademais, outros estudos mostram a eficácia do *Baduanjin* sobre a ansiedade, depressão, distúrbios de sono e qualidade de vida de outras populações como adultos, crianças e atletas em pré-competição<sup>19-21</sup>.

Após o tratamento com auriculoterapia associada ao *Qigong Baduanjin*, observou-se resultados estatisticamente significativos em domínios avaliados pelo WHOQOL-Bref, com destaque no aumento de 9,10% na percepção da qualidade de vida. Evidencia-se ainda aumento de 13,88%, no domínio físico que se relaciona à fadiga, dor e qualidade de sono; e no domínio satisfação com a saúde com aumento de 16,48%, o que denota melhor capacidade para adotar hábitos positivos para saúde. Resultados similares quanto a qualidade de vida e uso de PICs foram encontrados em estudo prévio com estudantes universitários<sup>4</sup>.

Quanto ao domínio social, houve aumento de 6,06% e no domínio ambiental aumento de 1,70%, porém estes domínios não foram estatisticamente significativos. Acredita-se que estes itens, compõem domínios não modificáveis por uma perspectiva interna e individual, pois estão sujeitos ao coletivo e à sociedade<sup>4</sup>.

Já o domínio psicológico obteve um aumento de 4,17% e manteve-se limítrofe ( $p=0,054$ ) quanto a significância estatística. Enfatiza-se que o estresse psicológico atribuído a ansiedade pode interferir na qualidade de vida dos estudantes universitários.

O protocolo da auriculoterapia adotado neste estudo foi baseado em três estudos<sup>4,9,11</sup> que utilizaram os pontos auriculares *Shenmen*, Sistema Nervoso Visceral, Subcórtex, Rim, Supra-renal, Coração, Baço, Fígado e Ansiedade. Tais pontos também foram utilizados em estudos<sup>18,22,23</sup> que avaliaram em específico a ansiedade em outras populações e contextos. Em uma investigação randomizada com estudantes de medicina no contexto de avaliação da disciplina de anatomia, os níveis de ansiedade foram reduzidos após a intervenção com auriculoterapia ( $p < 0,003$ ), os acupontos utilizados foram: Pulmão, *Shenmen*, Rim, Subcortex, Glândula Adrenal<sup>18</sup>. Em ensaio clínico randomizado, duplo-cego, controlado e cruzado, em pacientes maiores de 18 anos, que queixavam sintomas ansiosos, os pontos recomendados foram: Simpático, *Shenmen*, Rim, Coração, Neurastenia, Fígado e Ansiedade<sup>24</sup>. O ponto Baço foi recomendado por outro ensaio clínico randomizado, em pacientes com câncer de pulmão em níveis altos de ansiedade<sup>25-28</sup>.

Com relação à satisfação dos estudantes universitários com o tratamento utilizado, a maioria mostrou-se satisfeita, considerou a intervenção necessária e que seu estado geral de saúde após a mesma foi melhor. Do mesmo modo, estudo realizado com estudantes universitários em que se avaliaram a qualidade

de vida e a satisfação com auriculoterapia no contexto da pandemia salientou que, especificamente a auriculoterapia teve, alta aceitabilidade além de raros efeitos adversos<sup>4</sup>.

Revisão sistemática sintetizou evidências sobre o uso da auriculoterapia no tratamento da ansiedade em estudantes universitários. Os estudos utilizaram o STAI para a mensuração dos níveis de ansiedade e concluíram que a auriculoterapia contribuiu para melhora ou redução do desfecho<sup>28</sup>. Outro estudo<sup>20</sup> de ensaio clínico randomizado investigou o impacto do *Qigong Baduanjin* na depressão e insônia. Embora voltado para uma população com diagnóstico de depressão, os protocolos e as práticas do *Baduanjin* revelaram-se promissores para sintomas emocionais e físicos, como ansiedade e qualidade do sono, reforçando o valor do *Qigong* em contextos de saúde mental. Essas pesquisas que utilizaram a auriculoterapia ou o *Qigong Baduanjin* de forma isolada, mostraram efeitos positivos na redução da ansiedade e melhora da qualidade de vida, sugerindo que a combinação dessas práticas, como realizada neste estudo, pode potencializar esses benefícios, ampliando o impacto positivo sobre o bem-estar emocional dos estudantes universitários.

Nesse contexto, os achados do presente estudo são inovadores, visto a escassez de investigações prévias que avaliaram o efeito da auriculoterapia associada ao *Qigong Baduanjin* sobre a ansiedade e qualidade de vida de estudantes universitários. Destaca-se também a relevância desse tipo de estudo na população citada, uma vez, que os mesmos estão expostos a fatores internos e externos que aumentam a vulnerabilidade para o desenvolvimento de ansiedade e diminuição da qualidade de vida.

Apesar dos resultados positivos, como limitações do estudo, destacam-se o tamanho amostral e o recrutamento dos participantes por conveniência o que pode ter afetado na representatividade da amostra, restringindo os participantes e, conseqüentemente, na generalização dos resultados para a população universitária como um todo, uma vez que o mesmo foi realizado em um único cenário geográfico e acadêmico, não refletindo a diversidade de outros contextos. Em sua maioria, os estudantes pertenciam ao curso de graduação em enfermagem, o que pode ter influenciado os resultados e sua representatividade do estudo. Além disso, embora tenha-se utilizado um instrumento validado para abordar o desfecho ansiedade, deve-se considerar os aspectos subjetivos e que se trata de um instrumento para rastreamento do problema. Todavia, não obstante essas limitações, o estudo possui rigor metodológico para atenuar os vieses do mesmo e resultados estatisticamente significativos foram alcançados com esse delineamento e tamanho amostral.

Os resultados obtidos com este estudo poderão contribuir no avanço do conhecimento para a área da saúde e enfermagem, visto o aspecto inovador da pesquisa de avaliação do efeito da intervenção auriculoterapia associada ao *Qigong Baduanjin*. Ressalta-se que há uma ampla literatura com fortes evidências científicas sobre a auriculoterapia e o *Qigong Baduanjin* separadamente, entretanto, é importante reconhecer que os mecanismos exatos de ação dessas terapias ainda não são totalmente compreendidos e que mais pesquisas são necessárias nessa área. A auriculoterapia e o *Qigong Baduanjin* são terapias de baixo custo, simples e rápidas, que possibilitam ao profissional capacitado um tratamento eficaz, seja forma individual ou coletiva. Embora sejam simples, recomenda-se a capacitação de profissionais inseridos no contexto acadêmico para utilização das técnicas como instrumentos capazes de colaborar na redução da ansiedade e melhora da qualidade de vida de estudantes universitários.

## Conclusão

O presente estudo identificou diminuição da ansiedade, conforme indicado pelo STAI, e uma melhora no domínio físico, percepção da qualidade de vida e satisfação com a saúde na qualidade de vida, de acordo com o WHOQOL-Bref após a intervenção auriculoterapia associada ao *Qigong Baduanjin*. Além disso, a maioria dos participantes demonstrou satisfação com a intervenção, considerou-a relevante, com melhora em seu estado geral de saúde após o tratamento.

Os resultados apontam que a intervenção auriculoterapia associada ao *Qigong Baduanjin* pode impactar na promoção saúde, prevenção de agravo emocional, no bem-estar e na qualidade de vida de estudantes universitários. Porém, pondera-se falta de um grupo de controle como limitante na capacidade de estabelecer causalidade. Assim, recomenda-se investigações futuras com delineamentos experimentais, aleatórios e randomizados, além de aumentar a amostra de participantes, incluir outros contextos acadêmicos e outras práticas complementares, visando aprofundar a compreensão sobre a eficácia dessas abordagens na promoção da saúde mental e qualidade de vida de estudantes universitários.

**Conflitos de Interesse:** Os pesquisadores declaram não ter conflito de interesses com esta pesquisa.

**Financiamento:** Não houve financiamento para esta pesquisa.

**Agradecimentos:** À instituição de ensino por autorizar a realização da pesquisa e ao programa institucional de bolsas de iniciação científica - PIBIC/CNPq/UNIMONTES e PIBIC/FAPEMIG.

## Referências

1. **de Cristo F.** Estresse, ansiedade e depressão em calouros de uma faculdade pública no Nordeste, Brasil. *Revista Psicologia: Teoria e Prática.* 2023;25(3):ePTPSP14901. <https://doi.org/10.5935/1980-6906/ePTPSP14901.en>
2. **Herdman TH, Kamitsuru S, Lopes CT.** Diagnósticos de enfermagem da NANDA-I: definições e classificação - 2021-2023. Porto Alegre: Artmed; 2021.
3. **Sumiya A, de Checchi MHR, Farhat G, dos Santos KE, Marcos VM, Tenani CF.** Auriculoterapia para o controle da ansiedade em estudantes universitários: uma revisão integrativa. *Fisioterapia Brasil.* 2022;23(6):899-909. <https://convergenceseditorial.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/5182/8286>
4. **Moura C de C, Lourenço BG, Alves B de O, Assis BB de, Toledo LV, Ruela L de O, et al.** Quality of life and satisfaction of students with auriculotherapy in the COVID-19 pandemic: a quasi-experimental study. *Rev Bras Enferm.* 2023;76:e20220522. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2022-0522>
5. **Fleck MP, Louzada S, Xavier M, Chachamovich E, Vieira G, Santos L, et al.** Application of the Portuguese version of the abbreviated instrument of quality life WHOQOL-bref. *Revista de Saúde Pública.* 2000;34(2):178-183. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102000000200012>
6. **Miranda Demenech L, Gomes Paulitsch R, Silva da Silva L, Rodrigues Martins AC, Neiva-Silva L, de Carvalho Dumith S.** Determinantes sociais da qualidade de vida entre estudantes de graduação e sua associação com o risco de suicídio. *Scientia Medica.* 2023; 33(1):e44860. <https://doi.org/10.15448/1980-6108.2023.1.44860>
7. **Zhang Y, Jiang X.** The effect of Baduanjin exercise on the physical and mental health of college students: A randomized controlled trial. *Medicine (Baltimore).* 2023; 102(34):e34897. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000034897>
8. **Rocha IR, Senna MIB, Oliveira JS de, Paula JS de.** Práticas Integrativas e Complementares em Saúde: a construção (in)completa da política em um município de grande porte no Brasil. *Saúde Debate.* 2023;47(136):110-125. <https://doi.org/10.1590/0103-1104202313607>
9. **Correa HP, Moura CC, Azevedo C, Bernardes MFVG, Mata LRFP da, Chianca TCM.** Effects of auriculotherapy on stress, anxiety and depression in adults and older adults: a systematic review. *Rev Esc Enferm USP.* 2020;54:e20190067. <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2019006703626>
10. **Tedeschi MRM, Assone T, Ferreira M, Souza KMJ de.** Functional fitness and quality of life of elderly Lian Gong, Tai Chi and Qigong practitioners. *Acta Paul Enferm.* 2022; 35:eAPE03577. <https://www.scielo.br/j/ape/a/W693ZK7CL5Y3bHcDNYmLBjr/?lang=en>
11. **Chueh KH, Chang CC, Yeh ML.** Effects of auricular acupressure on sleep quality, anxiety, and depressed mood in RN-BSN students with sleep disturbance. *J Nurs Res.* 2018;26(1):10-7. <https://doi.org/10.1097/JNR.000000000000209>

12. **Biaggio AMB, Natalício L.** Manual para o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE). Rio de Janeiro: Centro Editor de Psicologia Aplicada - CEPA; 1979.
13. **World Health Organization.** WHOQOL-BREF: introduction, administration, scoring and generic version of the assessment: field trial version, December 1996. Geneva: World Health Organization; [Internet] 1996 [Cited 2023 November 01] Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/WHOQOL-BREF>
14. **Castro DFA, Fracolli LA.** Quality of life and health promotion: focusing pregnant women. *Mundo Saúde.* 2013; 37(2):159-165. <https://revistamundodasaude.emnuvens.com.br/mundodasaude/article/view/436>
15. **World Federation of Acupuncture-Moxibustion Societies.** Auricular Acupuncture Point (WFAS STANDARD-002: 2012). *WJAM. World J Acupunct Moxibustion.* 2013; 23(3). [https://doi.org/10.1016/S1003-5257\(13\)60055-0](https://doi.org/10.1016/S1003-5257(13)60055-0)
16. **Malheiros PC, Vanderlei AD, Brum EHM de.** Meditation for stress and anxiety relief in undergraduate students: a randomized clinical trial. *Rev Bras Educ Med.* 2023; 47(1):e025. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v47.1-20220021.ING>
17. **de Araújo DD, Loreto QQ, Silva WT, Andrade HB, Torres JD'PRV, Carrasco V, Corrêa HP.** Ansiedad y calidad de vida en estudiantes universitarios: estudio cuasiexperimental. *Mendeley Data.* 2025; V1. <https://doi.org/10.17632/ynvt4fwfw9.1>
18. **Klausenitz C, Hacker H, Hesse T, Kohlmann T, Endlich K, Hahnenkamp K, et al.** Auricular acupuncture for exam anxiety in medical students: a randomized crossover investigation. *PLoS One.* 2016;11(12):e0168338. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0168338>
19. **Rong J, Li J, Jing F, Ren Y, Xiao Y, Pan Q, et al.** Efficacy of Baduanjin exercise for rehabilitation after COVID-19: A protocol for systematic review and meta-analysis. *Medicine (Baltimore).* 2021;100(24):e26366. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000026366>
20. **Fan J, Qian F, Wang Q, Chen B, Wang L.** Efficacy and safety of Qigong Baduanjin exercise in the treatment of depression with insomnia: a randomized controlled study protocol. *Medicine (Baltimore).* 2021;100(47):e27764. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000027764>
21. **Rodrigues JM, Lopes L, Gonçalves M, Machado JP.** Taijiquan and qigong as a mindfulness cognitive-behavioural based therapy on the treatment of cothymia in school-age children: A preliminary study. *Journal of Bodywork and Movement Therapies.* 2021; 26:329-338. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2020.12.024>
22. **Dellovo AG, Souza LMA, de Oliveira JS, Amorim KS, Groppo FC.** Effects of auriculotherapy and midazolam for anxiety control in patients submitted to third molar extraction. *International Journal of Oral and Maxillofacial Surgery.* 2019;48(5):669-674. <https://doi.org/10.1016/j.ijom.2018.10.014>
23. **Lin L, Zhang Y, Qian HY, Xu JL, Xie CY, Dong B, et al.** Auricular acupressure for cancer-related fatigue during lung cancer chemotherapy: a randomized trial. *BMJ Supportive & Palliative Care.* 2019;9(4):e1-8. <https://doi.org/10.1136/bmjspcare-2019-001937>
24. **Guo L, Liu Z, Yuan W.** The effect of Baduanjin on the balancing ability of older adults: A systematic review and meta-analysis. *Front Med (Lausanne).* 2022;28(9):995577. <https://doi.org/10.3389/fmed.2022.995577>
25. **Artioli DP, Tavares AL de F, Bertolini GRF.** Auriculotherapy: neurophysiology, points to choose, indications and results on musculoskeletal pain conditions: a systematic review of reviews. *BrJP.* 2019;2:356-361. <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20190065>
26. **Neves ML.** Acupuntura auricular e neuromodulação. 2ª ed. Florianópolis: Merithus; 2020.
27. **de Paula Xavier VA, Berberi I, Miranda TL.** Auriculoterapia: instrumento alternativo no cuidado da ansiedade. *Faculdade Sant'Ana em Revista.* 2022;6(2):400-416. <https://www.iessa.edu.br/revista/index.php/fsr/article/view/2299>
28. **Silva L dos S, Souza CC de, Moura C de C, Andrade JV de, Azevedo C, Silva LS da, et al.** Auriculoterapia para tratamento da ansiedade em estudantes universitários: revisão sistemática. *Revista Eletrônica Acervo Saúde.* 2021;13(12):e9507. <https://doi.org/10.25248/reas.e9507.2021>