

LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY AND QUALITY OF LIFE OF UNIVERSITY STUDENTS

ARIEL CUSTÓDIO DE OLIVEIRA II
VALÉRIA NAZARÉ DA SILVA
FRANCISCO EDENISVALDO DA COSTA
AYLA DE JESUS MOURA
LEANDRO PAIM DA CRUZ CARVALHO
NÉLIDA AMORIM DA SILVA

State University of Piauí (UESPI), Picos, Piauí, Brasil
arielcohab@gmail.com

Abstract

Introduction: A better quality of life (QoL) is strongly associated with healthy behaviors and the regular and systematic practice of physical activity is a fundamental factor. Despite the intense academic routine, university students in the health area are expected to have a considerable level of physical activity (NAF) and good QoL, due to a better understanding of the benefits for health promotion and maintenance. **Objective:** To verify the NAF and QoL of university students in the health area at the State University of Piauí (UESPI), comparing courses. **Results:** The sample consisted of 40 university students of both sexes, enrolled in the Physical Education (n=20) and Nursing (n=20) courses at UESPI-Picos, with an average age of 22.3±4.1 years. Two questionnaires were used: the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ short version) to measure NAF and the World Health Organization Quality of Life (WHOQOL Brief) to assess QoL, both in Portuguese, as well as a sociodemographic questionnaire. The data was analyzed using SPSS® version 25.0. **Conclusion:** Physical education students had significantly higher QoL scores in the physical (p<0.001), psychological (p=0.004) and environmental (p=0.012) domains, but not in the social relations domain (p=0.096), compared to nursing students. With regard to NAF, 20% of Physical Education students were classified as active and 50% as very active. Nursing students, 35% were classified as sedentary, 35% as active and only 5% as very active.

Keywords: sedentary behavior, students, physical exercise, quality of life.

NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA ENTRE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Resumen

Introducción: Una mejor calidad de vida (CdV) está fuertemente asociada a comportamientos saludables y la práctica regular y sistemática de actividad física es un factor fundamental. A pesar de la intensa rutina académica, se espera que los estudiantes universitarios del área de la salud tengan un nivel considerable de actividad física (NAF) y una buena QoL, debido a una mejor comprensión de los beneficios para la promoción y el mantenimiento de la salud. **Objetivo:** Verificar el NAF y la CdV de estudiantes universitarios del área de salud de la Universidad Estadual de Piauí (UESPI), comparando entre cursos. **Métodos:** La muestra consistió en 40 estudiantes universitarios de ambos sexos, matriculados en los cursos de Educación Física (n=20) y Enfermería (n=20) en la UESPI-Picos, con una edad media de 22,3±4,1 años. Se utilizaron dos cuestionarios: el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ versión corta) para medir la NAF y el Cuestionario de Calidad de Vida de la Organización Mundial de la Salud (WHOQOL Brief) para evaluar la QoL, ambos en portugués, así como un cuestionario sociodemográfico. Los datos se analizaron con el programa SPSS® versión 25.0. **Resultados:** Los estudiantes de Educación Física tenían puntuaciones de CdV significativamente más altas en los dominios físico (p<0,001), psicológico (p=0,004) y ambiental (p=0,012), pero no en el dominio de las relaciones sociales (p=0,096), en comparación con los estudiantes de Enfermería. Con respecto al NAF,

el 20% de los estudiantes de Educación Física se clasificaron como activos y el 50% como muy activos. Los estudiantes de Enfermería, el 35% se clasificaron como sedentarios, el 35% como activos y sólo el 5% como muy activos. **Conclusión:** A pesar de ser estudiantes de cursos sanitarios, sigue habiendo un porcentaje considerable que no alcanza el NAF mínimo recomendado por las organizaciones sanitarias, especialmente en el curso de enfermería.

Palabras clave: comportamiento sedentario, estudiantes, ejercicio físico, calidad de vida.

NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET QUALITÉ DE VIE DES ÉTUDIANTS UNIVERSITAIRES

Abstrait

Introduction: Une meilleure qualité de vie est fortement associée à des comportements sains et la pratique régulière et systématique d'une activité physique est un facteur fondamental. Malgré la routine académique intense, les étudiants universitaires dans le domaine de la santé sont censés avoir un niveau considérable d'activité physique (NAF) et une bonne qualité de vie, en raison d'une meilleure compréhension des avantages pour la promotion et le maintien de la santé. **Objectif:** Vérifier la NAF et la qualité de vie des étudiants universitaires dans le domaine de la santé à l'Université de l'État de Piauí (UESPI), en comparant les cours entre eux. **Méthodes:** L'échantillon était composé de 40 étudiants universitaires des deux sexes, inscrits aux cours d'éducation physique (n=20) et de soins infirmiers (n=20) à l'UESPI-Picos, avec un âge moyen de 22,3±4,1 ans. Deux questionnaires ont été utilisés : l'International Physical Activity Questionnaire (IPAQ version courte) pour mesurer la NAF et le World Health Organisation Quality of Life (WHOQOL Brief) pour évaluer la QOL, tous deux en portugais, ainsi qu'un questionnaire sociodémographique. Les données ont été analysées à l'aide de la version 25.0 de SPSS®. **Conclusion:** Bien qu'il s'agisse d'étudiants des filières de santé, un pourcentage considérable d'entre eux n'atteint pas le NAF minimum recommandé par les organismes de santé, en particulier dans les filières de soins infirmiers.

Mots-clés: sédentarité, étudiants, exercice physique, qualité de vie.

NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA ENTRE UNIVERSITÁRIOS

Resumo

Introdução: Uma melhor qualidade de vida (QV) está fortemente associada a comportamentos saudáveis e a prática regular e sistemática de atividade física é um fator fundamental. Apesar da intensa rotina acadêmica, espera-se que universitários da área da saúde apresentem um considerável nível de atividade física (NAF) e boa QV, devido à melhor compreensão dos benefícios para a promoção e manutenção da saúde. **Objetivo:** Verificar o NAF e QV de universitários da área de saúde da Universidade Estadual do Piauí (UESPI), comparando entre cursos. **Métodos:** A amostra foi composta por 40 universitários, de ambos os sexos, matriculados nos cursos de Educação Física (n=20) e Enfermagem (n=20) da UESPI-Picos, com a média de 22,3±4,1 anos. Utilizou-se dois questionários: o *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ versão curta) para mensurar o NAF e o *World Health Organization Quality of Life* (WHOQOL-Bref) para avaliar a QV, ambos na versão em português, além de um questionário sociodemográfico. Os dados foram analisados pelo SPSS® versão 25.0. **Resultados:** Os estudantes do curso de Educação Física apresentaram escore de QV significativamente maior nos domínios físico (p<0,001), psicológico (p=0,004) e meio ambiente (p=0,012), mas não no domínio relações sociais (p=0,096), em comparação com os acadêmicos do curso de Enfermagem. Em relação ao NAF, 20% dos estudantes de Educação Física foram classificados como ativos e 50% muito ativos. Os estudantes do curso de Enfermagem, 35% foram classificados como sedentários, 35% ativos e apenas 5% muito ativos. **Conclusão:** Embora sejam estudantes de cursos da área da saúde, há ainda um percentual considerável que não atinge o NAF mínimo recomendado pelos órgãos de saúde, em especial no curso de enfermagem.

Palavras-chave: comportamento sedentário, estudantes, exercício físico, qualidade de vida.

Introdução

A atividade física sempre esteve presente na rotina da humanidade e se desenvolvia de acordo com as necessidades da época, estando assim presente por toda a vida do indivíduo. Desde os primórdios a conscientização da importância da atividade física foi se consolidando, estagnando em alguns períodos da história e finalmente se estruturando na Idade Contemporânea. Sendo propagada através de seus conceitos na atualidade, e conduzida para o futuro de acordo com as novas condições de vida e ambiente (Oliveira et al., 2011). Conceitualmente, a atividade física é qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia, incluindo atividades físicas praticadas durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e em atividades de lazer, sendo que a prática regular da atividade física é essencial para uma melhor QV (OMS,1999).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 1995), a QV é a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores em que vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Tal definição reflete a visão de que QV se refere a uma avaliação subjetiva inserida em um contexto cultural, social e ambiental. A percepção de uma melhor QV está associada positivamente ao desempenho de atividades físicas e esportivas (Bermejo-Cantarero et al., 2017; Rodriguez-Ayllon et al., 2018), sendo que os principais órgãos de saúde recomendam que os indivíduos pratiquem durante a semana atividades do tipo aeróbia por 150 a 300 minutos de intensidade moderada ou 75 a 150 minutos na intensidade vigorosa (ou combinação equivalente) ao longo da semana, com atividade de fortalecimento muscular com frequência mínima de duas vezes por semana (Brasil. Ministério da Saúde., 2021; Piercy et al., 2018; World Health Organization, 2020).

Melhores índices de QV estão fortemente associados a comportamentos saudáveis, sendo que um dos fatores fundamentais é a prática regular de atividade física, que determina não só bem-estar físico, mas mental e psicológico, especialmente quando lhe proporciona, além de tudo, prazer. Muitos estudantes enfrentam barreiras como falta de tempo, dinheiro e oportunidades para realizar atividades físicas, devido à sobrecarga de afazeres provenientes do ambiente acadêmico. Universitários da área da saúde precisam lidar diariamente com pessoas debilitadas, muitas vezes com doenças crônicas, isto provoca um aumento da sobrecarga mental, aumentando o estresse e favorecendo o aparecimento de doenças precocemente (Mendes Netto et al. 2012).

Guedes et al. (2006) ressaltam que maus hábitos de vida dos universitários ao levar uma vida intensa de estudos e trabalhos acadêmicos acabam deixando a atividade física em segundo plano pelo cansaço e assim deixa de praticar exercícios. No entanto, cursos da área da saúde tendem a manter um considerável NAF devido à melhor compreensão dos benefícios da atividade física para a promoção e manutenção da saúde do indivíduo (Bastos et al. 2010).

A partir do pressuposto teórico previamente descrito e considerando a relação do conhecimento sobre saúde adquirida na trajetória acadêmica, o presente estudo baseia-se em buscar entender melhor sobre a aplicação prática (NAF) destes conhecimentos na rotina do universitário e as consequências (QV) destes hábitos. Em uma perspectiva técnico-científica, tais resultados podem contribuir com o

desenvolvimento de atividades de conscientização e intervenções que impactem no NAF de universitários, buscando melhora na QV dos mesmos.

Face às considerações apresentadas, o presente estudo pretende responder às seguintes indagações: a) qual NAF os universitários da área de saúde apresentam e qual a predominância de classificações de NAF nos cursos de Educação Física e Enfermagem? e; b) qual curso apresenta maior QV nos domínios físico, psicológico, social e ambiental? Diante disso, o objetivo do referido trabalho foi verificar o NAF e QV de universitários da área de saúde da Universidade Estadual do Piauí (UESPI), comparando entre cursos de Educação Física e Enfermagem.

Métodos

Caracterização do estudo

O presente estudo é de corte transversal, quantitativo, descritivo, foi desenvolvido na Universidade Estadual do Piauí-UESPI, Campus Prof. Barros Araújo, na cidade de Picos-PI, no ano de 2023, onde foram investigados 40 estudantes devidamente matriculados nos cursos de Educação Física e Enfermagem, durante os meses de maio e junho. Participaram da pesquisa estudantes de ambos os sexos, com mais de 18 anos que tiveram interesse em responder os questionários.

Protocolo do estudo

A coleta de dados foi feita através de questionários que foram enviados através dos e-mails e de grupos do *WhatsApp* das turmas, o link disponibilizado fornecia o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O questionário sociodemográfico, o questionário internacional de atividade física (IPAQ) e o questionário que avalia a QV – *WHOQOL-bref* e um questionário sociodemográfico que contém perguntas relacionadas a nome, idade, sexo, curso, período, cor da pele, cidade que reside, situação conjugal, se tem filhos, quantos, renda, participação na vida econômica, com o objetivo de caracterizar a amostra.

O Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ (versão curta), com o objetivo de mensurar o NAF dos voluntários. Este instrumento contém quatro questões que analisam a participação dos respondentes em atividades físicas de caminhada moderadas e vigorosas realizadas na última semana, classificando-as em cinco categorias conforme a condição de atividade física: sedentário, insuficientemente ativo A, insuficientemente ativo B, ativo e muito ativo. Optou-se pela versão curta para a realização deste estudo porque esta é geralmente melhor aceita pelos participantes, sendo que a forma longa se torna repetitiva e cansativa para responder. Além disso, a forma curta é recomendada para os estudos nacionais de prevalência, com possibilidade de comparação internacional. As perguntas se referem às atividades realizadas no trabalho, lazer, deslocamento e em casa (Matsudo, 2001).

Para avaliar a QV foi utilizado o *WHOLQOL-Bref*, instrumento composto por vinte e seis questões em escala *likert* de cinco pontos considerando os últimos quinze dias vividos pelo respondente. O questionário é dividido em domínios: O Domínio I refere-se ao físico: dor e desconforto; energia e fadiga;

sono e repouso; atividades da vida cotidiana; dependência de medicamentos e tratamento; capacidade de trabalho; capacidade de trabalho. O Domínio II refere-se ao psicológico: sentimentos positivos; pensar; aprender; memória e concentração; autoestima; imagem corporal e aparência; sentimentos negativos; espiritualidade; religião e crenças pessoais. O Domínio III refere-se a relações sociais: relações pessoais; suporte (apoio) social; atividade sexual. O Domínio IV refere-se ao meio ambiente: segurança física e proteção; ambiente no lar; recursos financeiros; cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade, oportunidade de adquirir novas informações e habilidades; oportunidades de recreação/lazer; ambiente físico: poluição, ruído, trânsito, clima e transporte. A avaliação do questionário é feita através de uma classificação de 0 a 100, de modo que valores mais próximos de 100 indicam uma qualidade de vida satisfatória (Fleck, et al. 2000).

Aspectos éticos

O projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Estadual do Piauí sob o parecer de nº: 6.770.620 (CAAE:77545923.0.0000.5209). Os dados analisados durante a realização do projeto são confidenciais, com acesso restrito aos pesquisadores responsáveis pelo estudo e ao próprio indivíduo, que pode retirar seus dados dos bancos de armazenamento a qualquer momento.

Os sujeitos que participaram do estudo tiveram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido disponível no link do formulário, manifestando assim concordar em participar do estudo. Os procedimentos adotados nesta pesquisa estão de acordo com critérios da Ética em Pesquisa com Seres Humanos conforme Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, respeitando todos os princípios éticos que regulamentam a pesquisa em seres humanos, assim como os princípios fundamentais de autonomia, beneficência, não maleficência, justiça e equidade. Os dados que foram analisados nesse estudo são confidenciais, com acesso restrito aos pesquisadores responsáveis pelo estudo e ao próprio indivíduo, que tem autoridade de retirar seus dados dos bancos de armazenamento a qualquer momento.

Análise dos resultados e estatística

Os dados numéricos foram processados por meio de média e desvio padrão e os dados categóricos por meio de frequência relativa e absoluta. A distribuição dos dados de cada grupo foi verificada com o teste de normalidade de *Shapiro-Wilk*. A análise comparativa dos dados numéricos foi feita por meio do teste U de *Mann-Whitney*, dividindo-se a amostra por curso. Para análise dos dados coletados utilizou-se o programa estatístico SPSS® para Windows (versão 25.0) e foi adotado o valor de $p < 0,05$ para significância.

Resultados:

Participaram do estudo 40 estudantes com média de idade desses estudantes foi de $22,3 \pm 4,1$ anos. Aproximadamente 1/3 da amostra foi composta por mulheres e houve predominância de indivíduos com pele preta/parda (57,5%).

Tabela 1 – Dados sociodemográficos da amostra (n = 40).

	Média ± DP	IC 95%
Idade (anos)	22,3 ± 4,1	21,0; 23,7
	f	%
Sexo		
Feminino	27	67,50
Masculino	13	32,50
Curso		
Educação Física	20	50,00
Enfermagem	20	50,00
Cor da Pele Declarada		
Branca	15	37,50
Preta	06	15,00
Parda	17	42,50
Amarela	01	2,50
Indígena	01	2,50
Situação Conjugal		
Solteiro	36	90,00
Casado	03	7,50
Divorciado	01	2,50
Atividade Remunerada		
Nenhuma	16	40,00
Estágio	11	27,50
Emprego Fixo Particular	02	5,00
Autônomo	04	10,00
PIBID	01	2,50
Bolsa da Universidade	04	10,00
Monitoria	01	2,50
Emprego Público	01	2,50
Participação Econômica		
Não trabalha e tem gastos custeados	25	62,50
Trabalha e é independente	03	7,50
Trabalha, mas não é independente	10	25,00
Trabalha e sustenta a família	02	5,00
Renda individual em Salário-Mínimo (R\$)		
Nenhuma	19	47,50
Até 1 salário	11	27,50
2 a 3 salários	06	15,00

4 a 5 salários	00	0,00
6 ou mais salários	00	0,00
Benefício social	04	10,00

Renda Familiar em Salário-Mínimo (R\$)

Nenhuma	00	0,00
Até 1 salário	08	20,00
2 a 3 salários	23	57,50
4 a 5 salários	04	10,00
6 ou mais salários	01	2,50
Benefício social	04	10,00

f: Frequência absoluta; %: Frequência relativa; DP: Desvio padrão; IC 95%: Intervalo de confiança em 95%.

O NAF e domínios de qualidade de vida (DQV) dos universitários em relação ao curso estão apresentados na Tabela 1. Ao comparar os escores de QV dos estudantes em função do curso, observou-se que, ao comparar com estudantes de Enfermagem, os estudantes de Educação Física apresentaram maior pontuação de QV nos domínios físico ($p < 0,001$), psicológico ($p = 0,004$) e meio ambiente ($p = 0,012$), mas não no domínio relações sociais ($p = 0,096$).

Tabela 2 – Escores e classificação da amostra quanto ao nível de atividade física e domínios da qualidade de vida ($n = 40$).

	f	%
Nível de Atividade Física		
Sedentário	08	20,00
Irregularmente Ativo B	06	15,00
Irregularmente Ativo A	04	10,00
Ativo	11	27,50
Muito Ativo	11	27,50
	Média ± DP	IC 95%
Qualidade de Vida		
Domínio Físico	77,01 ± 11,95	73,18; 80,83
Domínio Psicológico	70,50 ± 13,60	66,15; 74,86
Domínio Relações Sociais	74,27 ± 14,20	69,73; 78,81
Domínio Meio Ambiente	64,51 ± 10,45	61,17; 67,86

f: Frequência absoluta; %: Frequência relativa; DP: Desvio padrão; IC 95%: Intervalo de confiança em 95%.

A Tabela 3 mostra a correlação entre o NAF e os DQV dos estudantes, observou-se nesse estudo que há correlação positiva significativa e moderada, entre as variáveis apresentadas, ou seja, quanto maior o NAF, maior também o escore de qualidade de vida nos quatro domínios.

Tabela 3 – Classificação do nível de atividade física e escores nos domínios da qualidade de vida de estudantes universitários em função do curso (n = 40).

	Educação Física (n = 20)		Enfermagem (n = 20)	
	f	%	f	%
Nível de Atividade Física				
Sedentário	01	5,00	07	35,00
Irregularmente Ativo B	03	15,00	03	15,00
Irregularmente Ativo A	02	10,00	02	10,00
Ativo	04	20,00	07	35,00
Muito Ativo	10	50,00	01	5,00
	Média ± DP	IC 95%	Média ± DP	IC 95%
Qualidade de Vida				
Domínio Físico	83,25 ± 10,42	78,37; 88,12	70,77 ± 10,13	66,03; 75,51
Domínio Psicológico	75,62 ± 14,55	68,81; 82,42	65,39 ± 10,64	60,40; 70,37
Domínio Relações Sociais	76,56 ± 17,90	68,18; 84,94	71,98 ± 9,08	67,73; 76,23
Domínio Meio Ambiente	68,20 ± 10,59	63,24; 73,16	60,83 ± 9,13	56,55; 65,10

f: Frequência absoluta; %: Frequência relativa. Diferença significativa quando comparado ao grupo enfermagem ($p < 0,05$).

Discussão

O presente estudo teve como objetivo verificar o NAF e QV de universitários da área de saúde da Universidade Estadual do Piauí (UESPI), comparando os resultados entre os cursos de Educação Física e Enfermagem. Como principais achados, observou-se que, de forma geral, 45% dos universitários foram classificados como irregularmente ativos ou sedentários. Considerando os resultados por curso, 70% dos estudantes de Educação Física são ativos ou muito ativos, enquanto 40% dos acadêmicos de Enfermagem se classificaram da mesma forma, sendo que 35% dos estudantes de enfermagem foram categorizados como sedentários. Os estudantes de Educação Física obtiveram melhores escores nos domínios físico, psicológico e meio ambiente quando comparados aos acadêmicos de enfermagem.

De acordo com Costa e colaboradores (2015) a chamada “vida universitária” pode levar à aquisição de novos hábitos que envolvem os diferentes fatores de risco, tal como um estilo de vida sedentário. Os cursos da área de saúde que envolvem trabalhos que possuem como objetivo a avaliação/análise da saúde geral do ser humano, tendem a deixar seus estudantes sobrecarregados

devido à alta demanda de atividades, além das mais variadas situações desgastantes no trato com pessoas doentes e/ou não saudáveis (Rosa *et al.* 2019).

No presente estudo, 55% dos estudantes universitários de ambos os cursos obtiveram resultado ativo, na classificação do nível de atividade física, de acordo com as respostas do IPAQ, versão curta. Sabe-se muito sobre a influência da atividade física para se ter uma boa qualidade de vida, cuja prática regular traz benefícios durante toda a vida. Segundo Nahas (2010) qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, sendo um movimento voluntário, que resulta em um gasto energético acima dos níveis de repouso é considerado atividade física. Para além dos aspectos biológicos, a prática de atividade física vem sendo orientada para a manutenção das questões emocionais, sociais e religiosas, equilibradas no sentido de garantir melhores qualidade de humor.

A redução do nível de atividade física apresenta relação com o surgimento de inúmeras doenças, como a hipertensão arterial, a osteoporose, o diabetes e a principalmente a obesidade. É importante que as universidades adotem programas de intervenção, que possam ser inseridos nas horas de intervalo, ou em horários que possibilitem o acesso de muitos (Salve e Bankoff, 2004).

Sabe -se que existem diversas interferências que levam o indivíduo a praticar ou não exercício físicos, devidos a certas barreiras, muitas pessoas acabam mantendo baixos níveis de atividade física, lembrando que a atividade física deve também está associada a outras fatores como, por exemplo, uma alimentação adequada, uma boa higiene, não fazer uso de drogas lícitas e ilícitas, são meios que irão proporcionar benefícios para melhoria da saúde do indivíduo (Buss, 2010). E com essa união de fatores manter um estilo de vida saudável.

Sabe-se da alta correlação positiva entre nível de atividade física e qualidade de vida. Em estudo com 863 avaliados (107 professores, 111 funcionários e 638 universitários) de uma universidade de Pelotas - RS, verificou-se uma correlação significativa entre baixa qualidade de vida e o sedentarismo (Silva *et al.* 2010). No presente estudo, mostrou uma correlação positiva moderada entre nível de atividade física e qualidade de vida. O resultado moderado provavelmente foi devido a amostra ser pequena, de apenas 40 estudantes.

Em pesquisa realizada por Cieslak *et al.* (2007), na análise das relações da qualidade de vida e nível de atividade física de 85 acadêmicos de Educação Física, os pesquisadores detectaram moderadas relações significativas apenas para o sexo masculino. No presente estudo não pode ser verificada a diferença entre os sexos, pois 1/3 da amostra foi composta apenas pelo sexo feminino. Os mesmos autores em 2012 analisaram 178 estudantes, e a grande maioria mostraram- se ativos e muito ativos, o que foi verificado também entre os estudantes do curso de Educação Física avaliados no presente estudo.

A relação da atividade física com o domínio físico sugere que os indivíduos ativos apresentam um melhor comportamento em fatores relacionados à saúde como os ritmos biológicos e o sono. Para as variáveis psicológicas, a atividade física parece ser um indicativo na promoção de benefícios em sujeitos que apresentem alterações de humor e memória (Mello *et al.*, 2005).

Foi encontrada diferença significativa os domínios físico, psicológico e meio ambiente nos estudantes do curso de Educação Física quando comparados aos estudantes do curso de Enfermagem.

Acredita-se que esses resultados reflitam o fato de os estudantes de Educação Física terem no seu cotidiano acesso ao conhecimento sobre os reais danos provocados pelo sedentarismo à saúde. Além disso, se a interação das relações sociais através de um ambiente apropriado estiver associada com a atividade física, pode favorecer a iniciativa à prática de atividade física, ganhando mais adeptos. O investimento e a adoção de políticas públicas que estimulem a prática de atividade física no meio universitário podem estimular, através da coletividade e integração gerada entre os praticantes, a inserção em programas em atividade física no ambiente universitário (Silva *et al.*, 2010).

Pontos fortes e limitações do estudo

Apesar das importantes contribuições, esse estudo apresenta algumas limitações que precisam ser apontadas. Primeiramente, o desenho do estudo caracterizado como transversal possibilita apenas inferências de comparação entre as variáveis, não sendo possível estabelecer relação de causalidade. Sugere-se a condução de estudos longitudinais sobre o tema, inclusive investigando universitários de outros cursos. Outra limitação foi a utilização de ferramentas de respostas autorreferidas. Porém, as ferramentas utilizadas são validadas e usadas recorrentemente no meio científico. Sugere-se a condução de mais estudos sobre esta temática.

Conclusão

Conclui-se que, de forma geral, embora sejam estudantes de cursos da área da saúde, aproximadamente metade dos voluntários foram classificados como irregularmente ativos ou sedentários. Por vez, observou-se que os estudantes de Educação Física se apresentaram como mais ativos, uma vez que a maioria dos estudantes de Educação Física classificaram-se como ativos ou muito ativos, enquanto menos da metade dos acadêmicos de Enfermagem se classificaram da mesma forma, destacando que, aproximadamente, um terço dos estudantes de enfermagem foram categorizados como sedentários. Ainda, os estudantes de Educação Física obtiveram melhores escores nos domínios físico, psicológico e meio ambiente quando comparados aos acadêmicos de enfermagem.

O presente estudo demonstra que, apesar do conhecimento sobre a importância da atividade física para melhorar a QV das pessoas, um percentual considerável dos estudantes não adere a hábitos saudáveis para melhora de sua QV. Assim, as instituições de ensino devem buscar maneiras de incentivar os universitários a praticarem atividades físicas, buscando melhoria na QV, visando promoção de saúde e bem-estar na referida universidade.

Referências

Bastos, I. L. A. G.; Meneguci, J.; Assumpção, H. C.; Valim-roatto, P. C. & Rogatto, G. P. (2010). Nível de atividade física em estudantes de educação física: comparação entre os sexos. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, 9(5), 199-206.

Bermejo-Cantarero, A., Alvarez-Bueno, C., Martinez-Vizcaino, V., Garcia-Hermoso, A., Torres-Costoso, A. I., & Sanchez-Lopez, M. (2017). Association between physical activity, sedentary behavior, and fitness with health related quality of life in healthy children and adolescents: A protocol for a systematic review and meta-analysis. *Medicine*, 96(12), e6407.

Brasil. Ministério da Saúde. (2021). Guia de atividade física para a população brasileira. Ministério da Saúde. http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf ISBN978-85-334-2885-0

Buss, P. M. (2003). Saúde, sociedade e qualidade de vida. *InVivo*. Disponível em: <http://www.invivo.fiocruz.br/cgi/cgilua.exe/sys/start.htm>.

Cieslak, F., Levandoski, G., Góes, S. M., Santos, T. K., Vilela Junior, G. B., & Leite, N. (2007). Relação do nível de qualidade de vida atividade física em acadêmicos do curso de educação física. *Fitness and Performance Journal, Rio de Janeiro*, 18(6), 317-319.

Costa, B., Leão, N., Batista, G., & Paes, P. (2015). Quality of life, stages of behavioral changes and physical activity level of Physical Education students. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 20(5), 476-476.

Fleck, M., Louzada, S., Xavier, M., Chachamovich, E., Vieira, G., Santos, L., & Pinzon, V. (2000). Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref". *Revista de saúde pública*, 34, 178-183.

Guedes, D. P., Santos, C. A. D., & Lopes, C. C. (2006). Estágios de mudança de comportamento e prática habitual de atividade física em universitários. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*, 8(4), 5-15.

Hubanks, L., Kuyken, W., & World Health Organization. (1994). *Quality of life assessment: an annotated bibliography* (No. WHO/MNH/PSF/94.1. Unpublished). World Health Organization

Matsudo, S., Araújo, T., Marsudo, V., Andrade, D., Andrade, E., & Braggion, G. (2001). Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Rev. bras. ativ. fís. saúde*, 05-18.

Mello, M. T. D., Boscolo, R. A., Esteves, A. M., & Tufik, S. (2005). O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. *Revista brasileira de medicina do esporte*, 11, 203-207.

Mendes-Netto, R. S., da Silva, C. S., Costa, D., & Raposo, O. F. F. (2012). Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. *Revista de Atenção à Saúde*, 10(34).

Minayo, M. C. D. S., Hartz, Z. M. D. A., & Buss, P. M. (2000). Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. *Ciência & saúde coletiva*, 5, 7-18.

Nahas, M. V. (2001). Atividade física, saúde e qualidade de vida. *Londrina: Midiograf*, 3, 278.

Oliveira, E. N., de Aguiar, R. C., de Almeida, M. T. O., Eloia, S. C., & Lira, T. Q. (2011). Benefícios da atividade física para saúde mental. *Saúde coletiva*, 8(50), 126-130.

Pardini, R., Matsudo, S., Araújo, T., Matsudo, V., Andrade, E., Braggion, G., ... & Raso, V. (2001). Validação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ-versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros. *Revista brasileira de ciência e movimento*, 9(3), 45-52.

Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., George, S. M., & Olson, R. D. (2018). The Physical Activity Guidelines for Americans. *JAMA*, 320(19), 2020. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.14854>

Rodrigues, E. S. R., Cheik, N. C., & Mayer, A. F. (2008). Nível de atividade física e tabagismo em universitários. *Revista de Saúde Pública*, 42, 672-678.

Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sanchez, C., Esteban-Cornejo, I., Migueles, J. H., Mora-Gonzalez, J., Henriksson, P., ... & Ortega, F. B. (2018). Physical fitness and psychological health in overweight/obese children: A cross-sectional study from the ActiveBrains project. *Journal of science and medicine in sport*, 21(2), 179-184.

Rosa, M. J., Brunheroti, K. D. A., Silva, T. P. F. D., Assumpção, C. D. O., Silva, J. J., & Barbosa, L. F. (2019). Nível de atividade física, qualidade de vida e fatores associados de estudantes universitários de Educação Física.

Salve, M. G. C., & Bankoff, A. D. P. (2003). Análise da intervenção de um programa de atividade física nos hábitos de lazer. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, 28, 73-82.

Saupe, R., Nietche, E. A., Cestari, M. E., Giorgi, M. D. M., & Krahl, M. (2004). Qualidade de vida dos acadêmicos de enfermagem. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 12, 636-642.

Silva, R. S., Silva, I. D., Silva, R. A. D., Souza, L., & Tomasi, E. (2010). Atividade física e qualidade de vida. *Ciência & saúde coletiva*, 15, 115-120.

Whoqol Group. (1995). Avaliação da qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL): documento de posicionamento da Organização Mundial da Saúde. *Ciências sociais e medicina*, 41 (10), 1403-1409.

World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance.