



ANÁLISE DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Núbia Agripina Pimenta Ribeiro de Souza¹
Alexandra Magna Rodrigues²
Renato de Sousa Almeida³

Resumo: A prática regular de Atividade Física (AF) é amplamente reconhecida como um fator determinante para a promoção da saúde e Qualidade de Vida (QV). Nesse contexto, buscou-se identificar e descrever os achados atuais em relação a prática de AF sobre a QV dos estudantes universitários. Trata-se de uma revisão de literatura, com seleção de artigos nas plataformas de pesquisa eletrônica CAPES e SciELO. Para a pesquisa foram selecionados 14 estudos primários, que pesquisaram a prática de AF e a QV em estudantes universitários. Os resultados mostraram que, os 14 estudos estão em concordância quanto a relação existente entre AF e melhor QV nos acadêmicos. A partir dos dados, constatou-se uma correlação entre AF e QV entre os universitários evidenciando que quanto mais ativos os discentes são, maiores são os escores de QV. Concluímos que a prática regular de AF traz uma série de benefícios para os estudantes como melhor capacidade cardiovascular, aumento da força muscular, redução do estresse, ansiedade e depressão, melhor qualidade do sono, aumento da concentração e melhora da saúde mental, todos esses achados apontados como indicadores de QV. Também ficou evidente que estudantes universitários têm uma maior prevalência de desenvolver algum tipo de transtorno mental devido ao seu estilo de vida acadêmico, sendo os praticantes de AF menos propensos a algum tipo de transtorno mental.

Palavras-chave: Atividade física, Qualidade de Vida, Estudante Universitário.

Abstract: Regular practice of Physical Activity (PA) is widely recognized as a determining factor in promoting health and Quality of Life (QoL). In this context, we sought to identify and describe current findings regarding the practice of PA on the QoL of university students. This is a literature review, with a selection of articles from the electronic research platforms CAPES and SciELO. For the research, 14 primary studies were selected, which investigated the practice of PA and QoL in university students. The results showed that the 14 studies are in agreement regarding the relationship between PA and better QoL in academics. From the data, a correlation was found between PA and QoL among university students, showing that the more active the students are, the higher their QoL scores. We conclude that regular PA practice brings a series of benefits to students such as better cardiovascular capacity, increased muscle strength, reduced stress, anxiety and depression, better sleep quality, increased concentration and improved mental health, all of these findings identified as QoL indicators. It was also evident that university students have a higher prevalence of developing some type of mental disorder due to their academic lifestyle, with

¹ Mestranda em Desenvolvimento Humano na Universidade de Taubaté – UNITAU.

² Professora, Doutora, Universidade de Taubaté - UNITAU.

³ Professor, Doutor, Universidade de Taubaté – UNITAU.

Revista Gepesvida

PA practitioners being less prone to some type of mental disorder.

Keywords: Physical activity, Quality of Life, University Student.

INTRODUÇÃO

A prática regular de Atividade Física (AF) é amplamente reconhecida como um fator determinante para a promoção da saúde e Qualidade de Vida (QV) (Shiroma; Lee 2010). Diversos estudos científicos têm corroborado os benefícios físicos, psicológicos e sociais decorrentes da rotina de AF (Harati *et al.*, 2010).

O conceito de AF pode ser definido como todo e qualquer movimento do corpo produzido pela contração muscular que resulte em um gasto calórico maior do que o nível de repouso podendo incluir determinantes biopsicossociais como jogos, lutas, danças e deslocamentos (Baptista; Silva; Santos, 2011; Caspersen; Powell; Christenson, 1985).

Podemos ver evidências em trabalhos que tratam a respeito desse assunto, fazem distinção entre AF e exercício físico com base na intencionalidade do movimento, considerando o exercício físico como um subgrupo das AF, que é planejado, estruturado e repetitivo, com o propósito de manter ou otimizar um ou mais componentes da aptidão física. (Caspersen; Powell; Christenson, 1985; Shewphard; Balady, 1999). De acordo com Pate *et al.* (1995), essas definições podem ser complementadas observando que o exercício tem como objetivo melhorar um ou mais componentes da aptidão física, como a capacidade aeróbica, força e flexibilidade. Além disso, Fahey *et al.* (1999) propõem que a AF seja definida como qualquer movimento do corpo realizado pelos músculos que requer energia, podendo ser contínua, com base na quantidade de energia gasta.

O período de ingresso no ensino superior até a formação é reconhecido como um período de alta tensão, considerando que para os estudantes, a universidade é o portal para a carreira profissional ou o requisito para manter seu emprego. Muitos, na busca por promoção, mantêm duas jornadas: trabalho e estudos. Esta rotina limita o tempo livre para a vida pessoal e o lazer, reduzindo assim a possibilidade de aumentar o nível de AF e comprometendo ainda mais a QV (Pekmezovic *et al.*, 2011).

A Organização Mundial de Saúde - OMS define QV como “a percepção do indivíduo sobre o seu contexto de vida, no que diz respeito a cultura, valores dentro da sociedade, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (Fleck *et al.*, 2000). Isso significa como a pessoa se vê em relação à sociedade. Pontes Júnior, Santana e Santana (2021), partilham do mesmo pensamento quando trazem no seu trabalho que a QV é um conceito de alcance abrangente, afetado de forma complexa pela saúde física, estado psicológico, nível de independência, relações sociais e relações com as características do meio ambiente do indivíduo.

A QV tem sido estudada levando em consideração quatro domínios importantes: físico, psicológico, relacionamentos sociais e meio ambiente. A interação entre esses domínios está relacionada à QV das pessoas (Fleck *et al.*, 2000).

Segundo Buss (2000), a QV pode ser compreendida como decorrente de uma construção subjetiva, multidimensional, composta por diversos elementos. O autor afirma que ela tem sido apontada como uma categoria analítica central para promover abordagens integradoras e interdisciplinares, que abrange a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto cultural e no sistema de valores em que vive e em relação

Revista Gepesvida

aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Reforçando a ideia de Buss, sobre a Interdisciplinaridade Bunchaft (2016), explica que ela busca uma compreensão mais abrangente e complexa dos fenômenos, permitindo uma análise mais completa e contextualizada.

Neste contexto, Oliveira e Ciampone (2008), entendem Qualidade de Vida dos Estudantes (QVE) como a “percepção de satisfação e felicidade, por parte do estudante em relação a múltiplos domínios de vida à luz de fatores psicossociais e contextuais relevantes e estruturas de significados pessoais”.

Ainda que a genética, o ambiente e a assistência médica tenham um papel importante em como e quanto se vive, cada vez mais crescem as evidências de que o modo de viver representa diferencial para a saúde e a QV no mundo contemporâneo, independente da idade ou condição social (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2000).

O Estilo de Vida (EV), diretamente influenciado pelo comportamento e escolhas feitas em relação aos hábitos do cotidiano, pode ser descrito como a forma de viver de um indivíduo, ou até mesmo de um grupo de pessoas, refletindo diretamente no estado de saúde, o que pode afetar sua percepção da QV (VEIGA; CANTORANI; VARGAS, 2016).

Rodrigues (2014), afirma que a visão sobre a saúde humana tem sido mudada de um foco “curativo” para um foco “preventivo”, e esta abordagem, na proposta ampla de atenção à saúde humana, se une à ideia de promoção da saúde. Ele relata que a primeira definição abrangente do termo foi produzida na Carta de Ottawa (1986): “promoção da saúde é o nome dado ao processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria de sua QV e saúde, incluindo uma maior participação no controle deste processo.” (Conferência internacional sobre promoção da saúde, 1986, p.1). O autor ainda menciona que o EV ativo passou a ser considerado fundamental na promoção da saúde e redução da mortalidade por todas as causas e que a saúde física é um dos principais componentes da QV, e a AF tem um papel importante na manutenção e melhora da saúde do corpo.

Ao retomar o conceito de QV, podemos observar que ele abrange uma série de fatores, aspectos e necessidades da vida, formando uma complexidade subjetiva que está relacionada ao estilo de vida de cada indivíduo (LEMOS, 2007).

Segundo Godin (2019), a QV está intimamente ligada ao EV que levamos e um fator essencial para melhorar a QV é a prática regular de AF. Segundo o autor, adotar um EV ativo e incorporar AF em nossa rotina diária é fundamental para alcançar uma melhor QV.

Mendes-Netto *et al.* (2013), partilha do mesmo pensamento considerando que a promoção da saúde e QV estão intimamente relacionados ao nível de AF, conforme o autor, a prática de AF é fundamental e tem sido considerada um meio de preservar e melhorar a saúde e a QV do ser humano.

Nesta conjuntura, avaliar a influência da AF na QV dos universitários torna-se relevante, visto as constantes mudanças ocorridas no cotidiano que acabam influenciando, tanto na maneira como eles conduzem a sua vida, como na valorização de novos comportamentos. Ademais, tais dados podem auxiliar na elaboração de programas da própria instituição, visando a melhoria da QV de seus alunos.

Por conseguinte, a presente pesquisa tem como objetivo analisar de forma científica a influência da prática de AF na QV dos estudantes universitários. comparando as informações obtidas, visando encontrar os principais benefícios da AF na QV dos universitários.

Revista Gepesvida

METODOLOGIA

Existem várias maneiras de classificar as pesquisas, segundo sua natureza, forma de abordagem e seus objetivos (Bauer; Gaskell (2002)).

Segundo os autores acima citados, no que tange a abordagem esse estudo possui caráter qualitativo, o qual enfatiza a compreensão e interpretação aprofundada dos fenômenos investigados. É definido como exploratório, uma vez que busca obter uma visão mais completa e abrangente do objeto de estudo. A abordagem deste estudo é descritiva, pois se preocupa em apresentar e descrever os aspectos relevantes da temática, contribuindo para a geração de um retrato detalhado e compreensível do fenômeno em questão. Foi desenvolvido a partir de uma revisão bibliográfica, uma vez que tem como objetivo a análise do tema com base em autores que discorrem sobre a temática.

Dessa forma, o estudo busca, por meio da convergência dessas características metodológicas, fornecer uma contribuição valiosa ao campo de conhecimento, promovendo o avanço do entendimento sobre o tema abordado.

Trata-se de uma pesquisa descritiva do tipo revisão narrativa da literatura, que buscou apresentar, por meio de uma revisão bibliográfica, a influência da AF na QV dos estudantes universitários, bem como elucidar a necessidade de mudanças de hábitos no período acadêmico a fim de minimizar os diversos problemas relacionados a inatividade física. A pesquisa foi realizada através do acesso online nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e nos Periódicos da Capes, no mês de junho de 2024.

Para a busca das obras foram utilizadas as palavras-chaves presentes nos descritores em Ciências da Saúde (DeCS): em português: "*atividade física*", "*qualidade de vida*", "*estudantes universitários*", relacionadas entre si.

Como critérios de inclusão, foram considerados artigos originais, que abordassem o tema pesquisado e permitissem acesso integral ao conteúdo do estudo, publicados no período de 2014 a 2024, em português. O critério de exclusão foi imposto naqueles trabalhos que não estavam em português, que não tinham passado por processo de Peer-View e que não se relacionassem com o objetivo do estudo, que estivessem fora do recorte temporal e que não relacionassem AF e QV entre universitários.

Foram excluídos do presente trabalho os artigos duplicados em mais de uma base de dados, com títulos semelhantes, artigos publicados antes de 2014. Os principais aspectos analisados foram: o ano de publicação, o tipo de estudo e objetivos, o desenho do estudo, número de sujeitos, tipo de população assistida e os principais achados. Assim, totalizaram-se 14 artigos científicos para a revisão de literatura, com os descritores apresentados acima.

Nos Periódicos da Capes, foram identificados 51 materiais, e, após aplicar os filtros mencionados anteriormente, o número foi reduzido para 37. A partir da leitura dos títulos e temas, foram selecionados 23 artigos, e, após a leitura dos trabalhos completos, 12 se mostraram acessíveis e elegíveis. Registros adicionais foram obtidos de outras bases de dados eletrônicas, como a SciELO, onde, aplicando o filtro de ano de publicação (2014 a 2024) e excluindo artigos não relacionados ao tema, foram obtidos 195 resultados. Após a leitura dos títulos, foram excluídos 95, restando 100 artigos para análise. Quando avaliados os resumos, foram selecionados 13 estudos para análise do texto completo.

A amostra final foi de 25 artigos, os quais foram excluídos 11, levando em consideração os critérios de exclusão, chegando ao número final de 14 artigos para utilização na presente pesquisa.

Revista Gepesvida

Importante ressaltar que o presente estudo respeitou os preceitos éticos, não havendo qualquer alteração de conteúdo dos artigos selecionados em benefício do estudo proposto pelos autores.

RESULTADOS

Conforme se vê abaixo, no Quadro 1, são identificados os autores e suas respectivas obras que foram utilizados no presente artigo.

Quadro 1. Quadro-resumo dos autores e obras utilizadas no presente artigo científico.

Autores	Título do Artigo	Ano	Objetivo	Resultado
Bruno José de Queiroz Brito Alex Pinheiro Gordia Teresa Maria Bianchini de Quadros	Revisão da literatura sobre o estilo de vida de estudantes universitários	2014	Revisar a literatura referente ao EV, em especial sobre suas definições, instrumentos de avaliação, bem como, apresentar achados de estudos nacionais e internacionais sobre o EV dos universitários	Grande parte dos estudantes universitários tem adotado um EV pouco saudável, especialmente no que se refere ao consumo de álcool, tabaco e outras drogas, prática insuficiente de AF e hábitos alimentares inadequados
Durval Glécio Albuquerque e Silva Ariane Teixeira dos Santos Centro Francisco Nataniel Macedo Uchoa Maria Tatiana de Lima Rocha Thiago Medeiros da Costa Daniele	Percepção da qualidade de vida e níveis de atividade física em acadêmicos de Educação Física de uma instituição privada na cidade de Fortaleza	2015	Verificar a percepção da QV, níveis de atividade física e variáveis antropométricas em graduandos do curso de Educação Física em uma instituição privado na cidade de Fortaleza, Ceará	Os níveis de QV e de AF foram satisfatórios associados aos padrões antropométricos reduzidos
Erika da Silva Maciel Jaqueline Girnos Sonati Fernando Rodrigues Peixoto Quaresma Dênis Marcelo Modeneze Grace Angélica de Oliveira Gomes Thaizi Campos Barbosa Guanis de Barros Vilela Junior Roberto Vilarta	Estilo de vida de universitários residentes em moradia estudantil	2016	Comparar os indicadores de estilo de vida em grupo de estudantes com melhor e pior escore de percepção da QV	Os participantes mais ativos tiveram os melhores escores de qualidade de vida, perímetro abdominal e pressão arterial, destacando a prática de atividade física como ferramenta de promoção da saúde

Revista Gepesvida

Juliana B. P. de Castro Rodrigo G. de S. Vale Rogério Santos de Aguiar Rafael da Silva Mattos	Perfil do estilo de vida de universitários de Educação Física da cidade do Rio de Janeiro	2017	Avaliar fatores específicos relacionados ao estilo de vida e à qualidade de vida em universitários do curso de Educação Física da Universidade do Estado do Rio de Janeiro	Correlação significativa que a atividade física apresentou com o controle do estresse
Maria Enoi Gadelha Vale Marta Ligia Vieira Melo Ubiráidys de Andrade Isidório Ankilma do Nascimento Andrade Feitosa Milena Nunes Alves de Sousa Wilkslam Alves de Araújo Patricia Peixoto Custódio Elisangela Vilar de Assis	Fatores de risco cardiovasculares e qualidade de vida em universitários	2018	Avaliar a associação dos fatores de risco para as doenças cardiovasculares e qualidade de vida em universitários que trabalham	Demonstrou-se, que a AF é fundamental para a promoção da saúde e para a QV dos indivíduos. Observa-se o estado de vulnerabilidade para o desenvolvimento das DCV, o nível da qualidade de sono e o sedentarismo observados, podem comprometer a saúde e, consequentemente a QV
Diego Antônio Cândido Couto Daniel Rodrigues Saint Martin Guilherme Eckhardt Molina Keila Elizabeth Fontana Luiz Fernando Junqueira Jr Luiz Guilherme Grossi Porto	Nível insuficiente de atividade física se associa a menor qualidade de vida e ao estudo noturno em universitários do Distrito Federal	2018	Avaliar o nível de atividade física (NAF), a QV, fatores antropométricos e socioeconômicos em universitários do Distrito Federal	A QV pode ser considerada baixa para as características da amostra, com menores valores entre alunos do noturno, entre as mulheres, entre os menos ativos e entre os de menor renda familiar
Thaiane Moleta Vargas Leandro Martinez Vargas José Roberto Herrera Cantorani Bruno Pedroso	Qualidade de vida em ingressantes e concluintes de diferentes cursos universitários	2020	Avaliar a percepção da QV de estudantes universitários, comparando as informações obtidas de ingressantes e concluintes de uma IES de Itararé-SP	O sexo, o nível de atividade física e a satisfação com a IC, como fatores que influenciam significativamente na percepção da QV dos estudantes
Raquel Cristina Carrasco Martins Eraldo Schunk Silva José Gonçalves Vicente Rute Grossi-Milani	Percepção dos estudantes sobre promoção da saúde no ensino superior e qualidade de vida	2022	Avaliar a percepção dos estudantes sobre a promoção da saúde em uma instituição de ensino superior, relacionando com a qualidade de vida	Melhor percepção da qualidade de vida entre os estudantes que relataram praticar atividade física e recreativa, e que participaram de atividades sobre alimentação saudável

Revista Gepesvida

<p>Alessandra Paula Watte Samuel Spiegelberg Zuge Diane Leite Morari Renata Scartezini Martins Crhis Netto de Brum</p>	<p>Ações de educação em saúde relacionadas ao contexto biopsicossocial e à qualidade de vida de universitários em tempos de COVID-19: relato de experiência</p>	<p>2022</p>	<p>Relatar as ações de educação em saúde relacionado ao contexto biopsicossocial e qualidade de vida de estudantes universitários</p>	<p>O desenvolvimento das ações de promoção à saúde para os estudantes universitários, relacionados ao contexto biopsicossocial e QV mostram-se relevantes, uma vez que as alterações psicológicas, por conta da pandemia, encontram-se fragilizadas</p>
<p>Paulo Vitor Bernardes Sidney Silva Alyssa de Pinho Freire Aurélia Silva Rodrigues Bárbara Queiroz de Figueiredo Daniel Batista Caixeta Gabriel Maicow Silva Alcantara Isabella Camin Pena Leomar dos Santos Silva Soraya Martins Mendes Vieira Edson Antonacci Júnior</p>	<p>A íntima relação entre obesidade e má qualidade de vida de estudantes universitários</p>	<p>2022</p>	<p>Apresentar, por meio de uma revisão bibliográfica, o impacto da obesidade na qualidade de vida dos estudantes universitários</p>	<p>Conclui-se que é imprescindível que haja um maior incentivo no meio universitário à prática de atividade física e a uma adoção de um estilo de vida saudável a fim de diminuir e evitar a obesidade para que, em contrapartida, haja o aumento da qualidade de vida</p>
<p>João Antônio Ribeiro Denise Coutinho de Miranda Luciano Bernardes Leite Mauro César Isoldi Ribeir Thalita Azevedo Cabral Renata Aparecida Rodrigues de Oliveira Victor Neiva Lavorato</p>	<p>Consumo de bebida alcoólica, qualidade de vida e nível de atividade física entre universitários do curso de Educação Física</p>	<p>2022</p>	<p>Verificar o consumo de bebidas alcoólicas, bem como sua associação com o nível de atividade física e a qualidade de vida em estudantes do curso de Educação Física</p>	<p>A atividade física faz diferença na vida dos universitários, pois quanto mais inativo ele parece ser mais propenso a fazer uso nocivo de bebida alcóolica</p>
<p>Maria Clara Buenos Aires Braga Paula Maryanne Lisboa da Silva Renandro de Carvalho Reis</p>	<p>Qualidade de vida entre estudantes de medicina praticantes de esportes</p>	<p>2023</p>	<p>Comparar a qualidade de vida entre estudantes de medicina que praticam esportes e aqueles que não praticam</p>	<p>O exercício físico tende a trazer mudanças benéficas para o praticante, facilitando tanto no físico como no Emocional</p>

Revista Gepesvida

<p>Lilia Jarina Almeida Martins dos Santos Manuela Harena Rosendo Lopes Henrique Souza Nascimento Yesica Nunez Pumariega Catalina Dominga Pumariega Torres Ramón Nunez Cardenas</p>	<p>A importância da atividade física na saúde mental em estudantes do ensino superior. Revisão de literatura</p>	<p>2023</p>	<p>Identificar e descrever os achados atuais em relação a ação da AF sobre a saúde mental da população universitária</p>	<p>6 dos 7 estudos evidenciaram em seus resultados a relação existente entre AF e sintomas de ansiedade e depressão nos estudantes de ensino superior. Praticantes de atividades físicas, apresentam menores índices de desenvolver algum tipo de transtorno mental, enquanto nos menos ativos, ocorre o inverso</p>
<p>Lisen Han</p>	<p>Impacto do exercício físico no humor e na Qualidade do sono de estudantes Universitários no contexto do covid-19</p>	<p>2023</p>	<p>Explorar os efeitos do exercício físico sob o COVID-19 sobre a qualidade do sono e o humor dos estudantes universitários</p>	<p>A quantidade de exercício físico tem diferença significativa na qualidade do sono e no humor. Em comparação com os alunos que fazem muito exercício físico, os alunos que fazem muito exercício físico têm maior qualidade de sono e maior capacidade de controle emocional</p>

Fonte: Elaborado pelos autores

DISCUSSÃO

Para a análise desta revisão de literatura, foram utilizados 14 estudos primários, classificados em ordem cronológica, que investigaram a prática de AF e a QV em estudantes universitários.

Nesta síntese, os 14 estudos estão em concordância quanto à relação existente entre AF e melhor QV nos estudantes universitários, evidenciando que quanto mais ativos os discentes são, maiores são os escores de QV.

No ambiente universitário, a AF desempenha um papel essencial na manutenção de um EV saudável e equilibrado. O ambiente acadêmico ao qual os jovens são submetidos, os expõe a fatores complexos e de alta tensão, frequentemente marcado por demandas acadêmicas, estresse e sedentarismo, interferindo diretamente na sua QV.

Na busca por dados que permitissem uma análise consistente sobre a influência da AF na QV dos estudantes universitários, este estudo encontrou resultados significativos que sugerem que universitários que praticam AF apresentam melhor percepção de sua QV. Corroborando achados de Godin (2019), que mostraram que a prática de AF influencia consideravelmente a QV.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que adultos com mais de 18

Revista Gepesvida

anos realizem pelo menos 75-150 minutos de AF de intensidade vigorosa ou 150-300 minutos de AF moderada por semana, além de fortalecimento muscular em pelo menos dois dias por semana (Who, 2020).

No entanto, no contexto acadêmico, os estudantes universitários, devido a seus estilos de vida, representam uma parcela da população com maior probabilidade de adotar comportamentos sedentários (Carballo-Fazanes *et al.*, 2020).

Na pesquisa realizada por Couto *et al.* (2018) (estudo 6), que buscou avaliar o nível de atividade física (NAF), a QV, fatores antropométricos e socioeconômicos em universitários do Distrito Federal, foram avaliados aleatoriamente 392 voluntários (43,6% homens). Observou uma prevalência elevada de jovens universitários insuficientemente ativos. A QV foi considerada baixa para as características da amostra, com menores valores entre alunos do noturno, entre as mulheres, entre os menos ativos e entre os de menor renda familiar. Observou-se ainda associação significativa entre o maior tempo de permanência sentado e o menor nível de AF. Por outro lado, o nível de AF não esteve relacionado a sexo, estado civil, renda ou tabagismo. A conclusão do estudo constatou que dos pesquisados, 51,4% eram insuficientemente ativos e mostraram menor QV do que os ativos.

No estudo de Brito, Gordia e Quadros (2014) (estudo 1), que teve como objetivo revisar a literatura referente ao EV dos universitários, foi apontado que embora haja relevantes diferenças regionais, notou-se que em grande parte dos estudos os resultados foram preocupantes, pois indicaram adesão a um EV pouco saudável, com elevado consumo de álcool e tabaco, baixo nível de AF e hábitos alimentares inadequados. Dentre os fatores que afetam essa população, a inatividade física foi identificada como um aspecto presente nas queixas, sinais e sintomas associados aos maus hábitos que levam a baixa QV.

Outro desfecho analisado neste estudo apresenta relevante avanço do conhecimento sobre o EV durante os últimos anos. Contudo, grande parte dos estudantes universitários tem adotado um EV pouco saudável.

Esses achados estão em consonância com o estudo de Ribeiro *et al.* (2022) (estudo 11), no qual foi realizado um estudo descritivo com 26 universitários regularmente matriculados no curso de Educação Física, cujo objetivo foi verificar o consumo de bebidas alcoólicas, bem como sua associação com o nível de AF e a QV dos estudantes. Os dados obtidos nesta pesquisa evidenciam que 73,07% dos alunos consumiram álcool pelo menos uma vez nos últimos 12 meses. Entre esses universitários, 80,77% foram classificados como “Baixo risco” na zona de consumo de álcool. Por fim, ao analisar o nível de AF da amostra, revelou-se que dos alunos classificados como “Baixo risco”, a maior parte (87,5%) foi classificada como ativa (praticante regular de AF). Por outro lado, os alunos classificados como “Uso de risco”, a maior parte (60%) foi classificada como inativa (praticante irregular de AF).

Um dado alarmante ao repararmos a diferença que a AF faz na vida dos universitários, pois quanto mais inativo ele parece ser mais propenso a fazer uso nocivo de bebida alcóolica o que vem de encontro com os achados de Brito *et al.* (2014), (estudo 1) mostrando que a AF faz diferença na vida dos universitários, pois quanto mais ativo ele parece ser menos propenso a fazer uso nocivo de bebida alcóolica, tabaco e outras drogas.

Em seu estudo, Manzatto e Rocha (2011), afirmam que a QV pode ser diferenciada a partir de seus objetivos, formas de abordagem, resultados observados, e as diversas interpretações referentes ao contexto em que é estudada ou aplicada. O estilo e os hábitos

Revista Gepesvida

de vida, que são formados e adquiridos de acordo com as vivências, ambiente, cultura e costumes em que a pessoa está inserida, podem influenciar de maneira tanto positiva quanto negativa na QV. O consumo abusivo do álcool pode ser encarado como um dos aspectos que pode comprometer a qualidade de vida dos jovens. A maneira como o álcool influencia a saúde e a QV das pessoas tem despertado interesse, visto que esse é um contexto preocupante principalmente quando analisamos os malefícios causados pelo consumo abusivo do álcool.

Dessa forma, exercitar-se regularmente é indispensável para uma vida mais longa e saudável, para que seja evitado a probabilidade de desenvolver certos tipos de doenças crônicas no decorrer da vida. E no âmbito universitário, é essencial para que os estudantes tenham um bom desempenho acadêmico, desfrutando do seu bem-estar físico e emocional (Neto; De Campos, 2020).

A revisão de literatura realizada por Silva *et al.* (2022) (estudo 10), sobre a relação entre obesidade e má QV de estudantes universitários demonstraram que fatores sociais, econômicos e culturais estão presentes na determinação da obesidade. O excesso de peso entre os universitários está relacionado à má alimentação, à menor faixa etária e à menor exposição à universidade, ou seja, àqueles que estão no primeiro ano. Os autores concluíram que é imprescindível que haja um maior incentivo no meio universitário à prática de AF e a uma adoção de um estilo de vida saudável a fim de diminuir e evitar a obesidade para que, em contrapartida, haja o aumento da QV.

Desse modo, relacionando a obesidade à vida acadêmica dos universitários, em um estudo transversal (estudo 3) de Maciel *et al.* (2016), cujo objetivo era comparar os indicadores de estilo de vida em grupo de estudantes com melhor e pior escore de percepção da QV, observou-se que os participantes mais ativos tiveram os melhores escores de QV, perímetro abdominal e pressão arterial, destacando a prática de AF como ferramenta de promoção da saúde. O que vem de encontro com os achados do (estudo 2) de Albuquerque e Silva *et al.* (2015), no qual foram selecionados 122 acadêmicos de ambos os gêneros do curso de educação física de uma instituição privada de Fortaleza, que aponta que os níveis de AF foram satisfatórios associados aos padrões antropométricos reduzidos. Foram encontrados bons resultados em relação aos domínios físicos, psicológico, e relações sociais, indicando boa QV, o domínio ambiental apresentou menor número de escores, bons níveis de AF foram encontrados nos alunos, classificando como ativos ou muito ativos.

Ademais, Castro *et al.* (2017), em sua pesquisa (estudo 4) efetuou um estudo com 103 universitários (idade: $22,16 \pm 3,85$ anos), 66,02% do sexo masculino e 33,98% do sexo feminino com o objetivo de avaliar fatores específicos relacionados ao estilo de vida e à QV em universitários do curso de Educação Física da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) no qual encontrou uma correlação significativa que a AF apresentou com o controle do estresse.

O artigo que apresenta resultados semelhantes em sua pesquisa sobre a relação da prática de AF com sintomas de depressão e ansiedade e estresse é o estudo 13, realizado por Santos *et al.* (2023). Neste estudo, buscou identificar e descrever os achados atuais em relação a ação da AF sobre a saúde mental da população universitária. Os resultados de seis dos sete estudos realizados pelos autores evidenciaram em seus resultados a relação existente entre AF e sintomas de ansiedade, depressão e estresse nos estudantes de ensino superior. A pesquisa evidencia que praticantes de AF, apresentam índices menores de desenvolver algum tipo de transtorno mental, enquanto os menos ativos possuem maiores chances de desenvolver sintomas de depressão, ansiedade e estresse.

Revista Gepesvida

A pesquisa encontrou uma baixa prevalência de ansiedade entre os praticantes regulares de AF, bem como evidências de sua influência na QV dos estudantes. Isso levou à inferência da importância da prática de AF para a manutenção da saúde física e mental, mostrando-se positiva como coadjuvante no tratamento da depressão, na melhora da autoestima e como uma oportunidade para o convívio social, possibilitando interações afetivas que impactam na sensação de bem-estar e QV.

Outrossim, Vale *et al.* (2018), por meio de uma pesquisa (estudo 5), cujo objetivo era avaliar a associação dos fatores de risco para as doenças cardiovasculares e QV em universitários que trabalham. Demonstrou-se, que a AF é fundamental para a promoção da saúde e para a QV dos indivíduos. Foi observado o estado de vulnerabilidade para o desenvolvimento das Doenças Cardiovasculares (DCV), o nível da qualidade de sono e o sedentarismo, que podem comprometer a saúde e a QV dessa população.

Outro autor analisado obteve resultados semelhantes, como Han (2023) (estudo 14), que, para compreender a relação entre a AF e a qualidade do sono e o humor dos estudantes universitários no contexto do COVID-19, realizaram uma pesquisa com 256 estudantes de medicina e observaram que os estudantes praticantes de AF, obtiveram melhores domínios em relação aos não praticantes, apresentando concordância com o trabalho de Braga, Silva e Reis (2023) (estudo 12), no qual foi constatado que os estudantes de medicina que praticam AF obtiveram melhor domínio físico, psicológico, relação social e ambiental, em relação ao grupo que não pratica nenhum tipo de AF. Evidenciando que a prática de AF tende a trazer mudanças benéficas para a QV dos estudantes.

A mesma relação pode ser encontrada no estudo de Cahuas *et al.* (2019), onde é verificado que a AF e as subescalas de sono predisseram significativamente os níveis de depressão em estudantes universitários. A depressão foi impactada por diferentes variáveis para homens e mulheres separadamente. Concluíram em seu artigo que a prática regular de AF rigorosa e a qualidade do sono podem auxiliar os universitários na redução e regulação dos sintomas depressivos, podendo haver variação entre os gêneros.

Mudanças ocorridas na vida universitária tendem a interferir não somente no padrão de sono, mas também na prática de AF e, conseqüentemente, na percepção da QV, como observado em outro estudo (CLAUMANN; PEREIRA; PELEGRINI, 2014).

No estudo 7, pesquisa feita por Vargas *et al.* (2020), 343 acadêmicos participaram da pesquisa, dos quais 175 (51,1%) eram homens e 168 (48,9%) eram mulheres, apresentando média de idade de $22,9 \pm 5,6$ anos. A amostra compreendeu 212 estudantes ingressantes e 131 concluintes. Na qual foram realizadas análises de diferenças entre 4 grupos comparando cada domínio do WHOQOL- Bref com o sexo, períodos de formação, classes socioeconômicas, níveis de AF e satisfação com a imagem corporal. Concluiu-se que o sexo, o nível de AF e a satisfação com a Imagem Corporal (IC) influenciam significativamente na percepção da QV dos estudantes pesquisados. Com relação à atividade física, esta pode se apresentar como uma boa opção para melhorar a QV de estudantes. Na comparação entre a percepção da QV e o nível de AF, pesquisadores encontraram uma relação positiva entre AF e QV em universitários, ao encontrar um resultado satisfatório de QV em mais de 71% dos homens e mais de 53% das mulheres classificados como ativos e muito ativos fisicamente.

Martins *et al.* (2022), em sua pesquisa (estudo 8), que teve como objetivo avaliar a percepção dos estudantes sobre a promoção da saúde em uma instituição de ensino superior, relacionando com a QV, na qual participaram 390 estudantes universitários, configurando uma amostra representativa de 62,4% dos matriculados. Os resultados

Revista Gepesvida

encontrados mostram que a avaliação da percepção do estudante sobre a promoção da saúde em uma instituição de ensino superior revelou percepção positiva do ambiente universitário, com destaque para os domínios de AF, alimentação e fatores ambientais, porém ainda apresentando necessidade de maior incentivo à participação nas atividades oferecidas. Os pesquisadores verificaram melhor percepção da QV entre os estudantes que relataram praticar AF e recreativa, e que participaram de atividades sobre alimentação saudável.

Desse modo, compreende-se que pesquisas interdisciplinares sobre a promoção da saúde são necessárias para despertar a discussão de políticas públicas relacionadas à QV e de como os ambientes podem ser relevantes para a sociedade. Quando a promoção da saúde e a QV são partes integrantes do ambiente de ensino, os acadêmicos podem se formar cidadãos e profissionais mais completos.

Corroborando com a afirmação acima, no estudo 9, *Watte et al. (2022)*, concluíram em sua pesquisa que o desenvolvimento das ações de promoção à saúde para os estudantes universitários, relacionados ao contexto biopsicossocial e QV mostram-se relevantes, uma vez que as alterações psicológicas, por conta da pandemia, encontram-se fragilizadas. Diante disso, ações necessitam ser planejadas, a fim de melhorar as condições psicossociais desta população.

CONCLUSÃO

Com base no levantamento da literatura e com o intuito de responder ao objetivo da pesquisa, constatou-se uma correlação entre AF e QV entre os universitários mostrando que a prática regular de AF traz uma série de benefícios para os estudantes como melhor capacidade cardiovascular, aumento da força muscular, redução do estresse, ansiedade e depressão, melhor qualidade do sono, aumento da concentração e melhora da saúde mental, todos esses achados apontados como indicadores de QV.

Também ficou evidente que estudantes universitários têm uma maior prevalência de desenvolver algum tipo de transtorno mental devido ao seu estilo de vida acadêmico. Evidências indicam que os praticantes de AF apresentam índices menores de desenvolver algum tipo de transtorno mental, além de níveis mais altos de bem-estar físico e social enquanto os menos ativos possuem maiores chances de desenvolver sintomas de depressão, ansiedade e estresse.

Os resultados encontrados e as pesquisas citadas corroboram com a necessidade de promover a inserção do jovem universitário em programas de promoção da saúde através da AF, sendo uma boa conduta para a universidade alcançar o objetivo de melhorar a QV de seus estudantes. Todavia, a existência de um programa não garante a aderência ao mesmo, é relevante que sejam considerados os fatores que motivam o grupo para a prática, daí a importância de se considerar o contexto universitário, local de propagação de conhecimento, valores e mudanças de comportamento.

Uma alternativa interessante é a inserção e envolvimento desses alunos nas atividades esportivas universitárias promovidas pelas ligas estudantis, atléticas e centros acadêmicos. Essa ação deveria ser mais estimulada pelos responsáveis e ser gerenciada com parâmetros relacionados à saúde e à QV, pois assim poderiam adequar as ações a cada ano.

É importante ressaltar que os resultados podem variar entre os estudos e que mais

Revista Gepesvida

pesquisas são necessárias para entender completamente a relação entre a prática de AF e a QV dos estudantes universitários.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE E SILVA D. G.; ARIANE, T. S.; FRANCISCO N. M. U.; MARIA T. L. R.; THIAGO M. C. D. Percepção da qualidade de vida e níveis de atividade física em acadêmicos de Educação Física de uma instituição privada na cidade de Fortaleza. *Revista: Cinergis* 2015; 16(2):110-114.

BAPTISTA, F.; SILVA, A. M.; SANTOS, D. A. **Livro verde da actividade física**. Lisboa: Estrela de Papel, 2011.

BAUER, M. W.; GASKELL, G. **Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som: um manual prático**. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2002.

BRAGA, M. C. B. A.; SILVA, P. M. L.; REIS, R. C. (2023). Qualidade de vida entre estudantes de medicina esportiva. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, [S. 1], v. 12, n. 5, pág. e1712541339.

BRITO, J. Q. B.; GORDIA A. P.; QUADROS, T. M. B. (2014). Revisão da literatura sobre o estilo de vida de estudantes universitários. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*. Ponta Grossa – PR – Brasil, v. 06, n. 02, p. 66-76, abr./jun.

BUNCHAFT, M. E. A RELEITURA NEOFRANKFURTIANA DA PSICOLOGIA SOCIAL DE MEAD. In: PINZANI, A; SCHMIDT, R. **Um pensamento interdisciplinar: ensaios sobre Habermas**. Florianópolis: Nefiponline, 2016.

BUSS, P. M. Promoção da saúde e qualidade de vida. *Ciência e Saúde Coletiva*, v. 5, n. 1, p. 163-77, 2000.

CAHUAS, A., HE, Z., ZHANGA, Z., E CHEN, W. (2019). Relationship of physical activity and sleep with depression in college students. *Journal of American College Health*, 68(5), 557-564. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1583653>

CARBALLO-FAZANES, A. *et al.* Physical Activity Habits and Determinants, Sedentary Behaviour and Lifestyle in University Students. *Int J Environ Res Public Health*. v. 17, n. 9, p. 3272, 2020.

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, v. 100, n. 2, p. 126-131, 1985.

CASTRO, J. B. P.; VALE, R. G. S.; AGUIAR, R.S.; MATTOS, R.S. Perfil do estilo de vida de universitários de Educação Física da cidade do Rio de Janeiro. *Revista Brasileira da Ciência e Movimento*, v. 25, n. 2, p. 73-83, abr. 2017.

Revista Gepesvida

CLAUMANN, G. S.; PEREIRA, É. F.; PELEGRINI, A. Prática de caminhada, atividade física, moderada e vigorosa e fatores associados em estudantes do primeiro ano de uma instituição de ensino superior. **Motricidade**, v. 10, n. 4, p. 16-26, 2014.

CONFERÊNCIA INTERNACIONAL SOBRE PROMOÇÃO DA SAÚDE, 1., 1986, Ottawa. *Carta de Ottawa*. In: BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Projeto Promoção da Saúde. *As cartas da promoção da saúde*. Brasília, DF, 2002. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartas_promocao.pdf>. Acesso em: 30 outubro 2024.

COUTO, D. A. C.; MARTIN, D. R. S.; MOLINA, G. E.; FONTANA, K. E.; JR JUNQUEIRA, L. F.; PORTO, L. G. G. Nível insuficiente de atividade física se associa a menor qualidade de vida e ao estudo noturno em universitários do Distrito Federal **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, V. 41, n. 3, p. 322-330, jul/set. 2018.

FAHEY, T.; INSEL, P. M.; ROTH, W.T.; FIT & WELL — Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness. **Mountain View**: Mayfield, 3rd Edition, 1999.

FLECK, M. P. A. *et al.* Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida “WHOQOL-bref”. **Revista de Saúde Pública**. v. 34. n. 2. p. 178-83. São Paulo. abr.2000.

GODIN, G. **Os comportamentos na área da saúde**: compreender para melhor intervir. Campinas: Editora da UNICAMP, 2019.

HAN, L. Impacto do exercício físico no humor e na Qualidade do sono de estudantes Universitários no contexto do covid-19. *Rev. Bras. Med Esporte* 3 - 2023.

HARATI, H.; HADAEGH, F.; MOMENAN, A.A.; GHANEI, L.; BOZORGMANESH, M.R.; GHANBARIAN, A.; *et al.* Reduction in incidence of type 2 diabetes by lifestyle intervention in a middle eastern community. **Am J Prev Med**. 2010; 38(6):628-636.e1.

LEMONS, C.A.F. **Qualidade de vida na carreira profissional de professores de educação física do magistério público estadual/RS**. 114 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) Universidade Federal de Santa Catarina. Centro de Desportos. Programa de Pós- graduação em Educação Física. Florianópolis, 2007.

MACIEL, E. S. *et al.* Estilo de vida de universitários residentes em moradia estudantil. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, Ponta Grossa, v. 8, n. 2, p. 142-158, abr./jun. 2016.

MANZATTO, L., ROCHA, T. B. X. (2011). Consumo de álcool e qualidade de vida em estudantes universitários. *Conexões*, 9(1), 37-53.

Revista Gepesvida

MARTINS, R. C. C., SILVA, E. S., VICENTE, J. G.; MILANI, R. G. Percepção dos estudantes sobre promoção da saúde no ensino superior e qualidade de vida. **Revista Brasileira Em Promoção Da Saúde**, v. 35, p.11, jun. 2022.

MENDES-NETTO, R. S.; SILVA, C. S.; COSTA D.; RAPOSO O. F. F. Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. **Revista de Atenção à Saúde**, São Caetano do Sul, v. 10, n. 34, p. 47–55, 2013.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. L. O Pentáculo do Bem-Estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v. 5, n. 2, p. 48-59, 2000.

NETO, P. B.; de CAMPOS, G. A. L. Avaliação da influência acadêmica sobre a prática de atividades físicas nos estudantes de medicina em uma faculdade do noroeste do estado de São Paulo. **Revista Corpus Hippocraticum**, 1(1), 2020.

OLIVEIRA, R. A.; CIAMPONE, M. H. T. Qualidade de vida de estudantes de enfermagem: a construção de um processo e intervenções. **Rev Esc Enferm USP**, São Paulo 2008; 42(1): 57-65.

PATE, R.R., PRATT, M., BLAIR, S.N., HASKELL, W.L., MACERA, C.A., BOUCHARD, C., *et al.* Physical activity and public health - a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *JAMA* 1995; 273:402-7.

PEKMEZOVIC, T.; POPOVIC, A.; TEPAVCEVIC, D.K.; GAZIBARA, T.; PAUNIC, M. Factors associated with health-related quality of life among Belgrade University students. *Qual Life Res.* 2011 Apr; 20(3):391-97.

PONTES JÚNIOR, A. C. P., SANTANA, M. O.; SANTANA, M. L. O. Correlação entre a prática de atividade física e qualidade de vida entre estudantes de medicina
Correlation between the practice of physical activity and quality of life in medical students. **Brazilian Journal of Development**, 7(9), 87100-87108, 2021.

RIBEIRO, J. A.; MIRANDA, D. C. de; LEITE, L. B; ISOLDI, M. C; CABRAL, T. A.; OLIVEIRA, R. A. R. de; LAVORATO, V. N. Alcoholic beverage consumption, quality of life and physical activity level in university students in the Physical Education course. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 11, n. 3, p. e13011326089, 2022.

RODRIGUES, P. R. G. **Validação do Perfil do Estilo do Bem Viver**. Taubaté: UNITAU, 2014.

SANTOS, L.J.A.M. dos, LOPES, M.H.R., NASCIMENTO, H.S., PUMARIEGA, Y.N., TORRES, C.D.P., e CARDENAS, R.N. A importância da atividade física na saúde mental em estudantes do ensino superior. Revisão de literatura. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, v. 28, n. 305, p. 130-144, 2023.

Revista Gepesvida

SHIROMA, E. J.; LEE, I.M. Physical activity and cardiovascular health: lessons learned from epidemiological studies across age, gender, and race/ethnicity. **Circulation**. 2010;122(7):743- 52.

SHEPHARD, R. J.; BALADY, G. J. (1999) Exercício como terapia cardiovascular. *Circulation*, 99, 963-972. doi:10.1161/01.CIR.99.7.963

SILVA, P. V. B. S.; FREIRE, A. de P.; RODRIGUES, A. S.; FIGUEIREDO, B. Q. de.; CAIXETA, D. B.; ALCÂNTARA, G. M. S.; PENA, I. C.; SILVA, L. dos S.; VIEIRA, S. M. M; ANTONACCI JÚNIOR, E. A íntima relação entre obesidade e baixa qualidade de vida em estudantes universitários. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, [S. l.], v. 11, n. 9, pág. e45311931819, 2022.

VALE, M. E. G; MELO, M. L. V.; ISIDÓRIO, U. A. *et al.* Fatores de risco cardiovasculares e qualidade de vida em universitários. **Revista de Enfermagem UFPE on line** – REUOL, v 12, n. 10, 2018.

VARGAS, T. M., VARGAS, L. M., CANTORANI, J. R. H.; Pedroso, B. (2020). QUALIDADE DE VIDA EM INGRESSANTES E CONCLUINTE DE DIFERENTES CURSOS UNIVERSITÁRIOS. *Revista Interdisciplinar De Estudos Em Saúde*, 9(1), 39–48.

VEIGA, Carolina; CANTORANI, José Roberto Herrera; VARGAS, Leandro Martinez. Qualidade de vida e alcoolismo: um estudo em acadêmicos de licenciatura em educação física. **Conexões**, Campinas, v. 14, n. 1, p. 20-34, 2016.

WATTE, A. P.; ZUGE, S. S.; MORARI, D. L.; MARTINS, R. S.; BRUM, C. N de. Ações de educação em saúde relacionadas ao contexto biopsicossocial e à qualidade de vida de estudantes universitários em tempos de COVID-19: relato de experiência. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, [S. l.], v. 11, n. 7, p. e41611730267, 2022.

WHO - World Health Organization. **Guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. World Health Organization. 2020. Disponível em: <<https://www.who.int/publications-detailredirect/9789240015128>>. Acesso em: 24 ago. 2024.