

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E INDICADORES DE QUALIDADE DE VIDA:
UM ESTUDO COM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS¹

David Lucas Oliveira Souza², Jeniffer de Andrade Brito³, David Ohara⁴, Iane de Paiva Novais⁵

RESUMO

O objetivo deste estudo foi identificar o tempo dispendido em atividade física (AF) e avaliar a qualidade de vida (QV) de universitários de uma instituição pública de ensino superior do sul da Bahia. Estudo observacional transversal, com amostra não probabilística conduzido na Universidade Estadual de Santa Cruz (UESC). A QV foi avaliada pela versão curta do Questionário de QV da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL-bref) e a AF por meio de acelerômetro e avaliada nas intensidades leve, moderada e vigorosa. Foram considerados fisicamente ativos aqueles com tempo ≥ 150 min/sem de AF moderada a vigorosa. Foram avaliados 43 discentes, com $28,4 \pm 7,3$ anos e 60,5% era do sexo feminino. A maioria da amostra foi classificada como fisicamente ativa (41,9%), cumprindo as recomendações de AF de intensidade moderada a vigorosa, e foi identificado um maior tempo de prática de AF leve ($244,1 \pm 62,2$ min/dia). Referente ao WHOQOL, 58,4% tiveram uma percepção geral da QV como “boa” ou “muito boa”. O domínio das relações sociais apresentou o escore mais elevado ($69,9 \pm 20,0$ pontos), enquanto o escore geral foi de $61,1 \pm 21,3$ pontos. Os resultados deste estudo indicam que, embora parte dos universitários avaliados atenda às recomendações de AF de intensidade moderada a vigorosa, o tempo de prática ainda é insuficiente para grande parcela da amostra. Além disso, a QV apresentou escores médios, com destaque positivo para o domínio das relações sociais e menor desempenho no domínio físico.

PALAVRAS-CHAVE: Acelerometria, Bem-Estar, Estilo de Vida, Saúde do Estudante.

PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AND QUALITY OF LIFE INDICATORS: A STUDY WITH
UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT

The aim of this study was to identify the time spent in physical activity (PA) and assess the quality of life (QoL) of university students from a public higher education institution in Southern Bahia, Brazil. This cross-sectional observational study with a non-probabilistic sample was conducted at the State University of Santa Cruz (UESC). QoL was assessed using the short version of the World Health Organization Quality of Life Questionnaire (WHOQOL-bref), and PA was measured by accelerometry, categorized into light, moderate, and vigorous intensities. Students accumulating ≥ 150 min/week of moderate-to-vigorous PA were considered physically active. A total of 43 students were evaluated, with mean age of 28.4 ± 7.3 years and 60.5% female. Most of the sample was classified as physically active (41.9%), meeting the recommendations for moderate-to-vigorous PA, and greater time was identified in light PA (244.1 ± 62.2 min/day). Regarding QoL, 58.4% reported a general perception as “good” or “very good.” The social relationships

¹ Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB)

² Discente de graduação em Educação Física e bolsista de IC, UESB, dlucasouzaa@gmail.com

³ Mestranda no Programa de Pós-Graduação em Educação Física, UESB, jeniffer.brito4@hotmail.com

⁴ Professor adjunto no Departamento de Ciências da Saúde, UESB, dohara@uesb.br

⁵ Professora titular no Departamento de Saúde I (DSI), UESB, iane.paiva@uesb.edu.br

domain showed the highest score (69.9 ± 20.0 points), while the overall score was 61.1 ± 21.3 points. The results of this study indicate that although part of the students met the recommendations for moderate-to-vigorous PA, practice time remains insufficient for a large portion of the sample. Furthermore, QoL showed average scores, with a positive highlight for the social relationships domain and lower performance in the physical domain.

KEYWORDS: Accelerometry, Lifestyle, Student Health, Well-Being.

INTRODUÇÃO

A atividade física corresponde a qualquer movimento corporal realizado pelo sistema musculoesquelético que resulte em gasto energético, englobando atividades prazerosas, seguras e saudáveis, e deve ser entendida como prioridade social e incorporada na rotina da população por meio de ações governamentais (Hallal et al., 2024). No Brasil, segundo dados do VIGITEL, cerca de 40% da população adulta atende às recomendações de prática de atividade física (≥ 150 min/sem) (Brasil, 2024).

Outro construto de grande relevância para a saúde pública é a qualidade de vida, compreendida como a percepção do indivíduo sobre sua posição na vida e no contexto cultural em que está inserido (WHO, 1995). Em estudantes universitários, estudos prévios identificaram que, de modo geral, os discentes avaliam sua qualidade de vida com escores acima da média proposta pelo Questionário de Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL) (Brunheroti et al., 2020; Cieslak et al., 2012; Oliveira et al., 2025).

A literatura tem apontado que níveis adequados de atividade física estão associados a melhores indicadores de qualidade de vida, reforçando a necessidade de compreender esses fatores de forma integrada (Pessoa et al., 2023). Assim, o monitoramento conjunto da atividade física e da qualidade de vida é essencial para traçar um panorama da saúde de diferentes populações, além de subsidiar o planejamento de políticas públicas e intervenções específicas. Nesse cenário, conhecer a realidade local dos estudantes universitários torna-se ainda mais relevante, uma vez que este grupo vivencia demandas acadêmicas, sociais e emocionais que podem impactar diretamente seus hábitos de vida e percepção de saúde. Adicionalmente, a utilização da acelerometria potencializa a precisão dos dados referentes à atividade física, por se tratar de um método de mensuração direta, enquanto grande parte dos estudos ainda se apoia em questionários (Warburton; Bredin, 2017).

Nesse contexto, o presente estudo teve como objetivo identificar o tempo despendido em atividade física e avaliar a qualidade de vida de universitários de uma instituição pública de ensino superior do sul da Bahia.

MATERIAIS E MÉTODOS

Estudo transversal observacional não probabilístico conduzido com acadêmicos de uma universidade pública do sul da Bahia. A amostra foi composta por 43 discentes de diferentes cursos, que responderam a um questionário sociodemográfico (idade, sexo e renda) e realizaram avaliação da atividade física (AF) e qualidade de vida.

O tempo despendido em AF foi avaliado por acelerometria (ActiGraph wGT3X-BT) por sete dias seguidos. Os participantes foram orientados a utilizar o equipamento fixado à cintura com cinta elástica ajustável, do lado direito, retirando-o para a realização de atividades em meio líquido. Foram selecionados os dados dos participantes que utilizaram o acelerômetro por no mínimo quatro dias durante ≥ 600 min/dia, incluindo um dia de final de semana. Utilizou-se frequência de 30Hz e bouts de 10 minutos. Os dados foram categorizados conforme sugerido por Troiano et al. (2008), considerando as intensidades de AF leve (100-2019 counts/min), moderada (2020-5998 counts/min) e vigorosa (>5999 counts/min). Além disso, foram considerados suficientemente ativos aqueles estudantes que gastavam ≥ 150 min/semana em AF de intensidade moderada a vigorosa (AFMV).

A qualidade de vida foi avaliada pela versão curta do Questionário de Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL-bref). O instrumento é composto por uma questão que avalia a percepção geral da QV (com escore de 0 a 4) e é dividido nos domínios físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente, além de um escore geral, com escores de 0 a 100 (The WHOQOL Group, 1998; Fleck et al., 2000).

O tratamento dos dados obtidos pela acelerometria foi realizado no *software* ActiLife v.6.8.2. A análise foi realizada por estatística descritiva, com variáveis contínuas apresentadas em valores médios e desvio padrão ou mediana e intervalo interquartil e as categóricas foram expostas em frequência absoluta e relativa. O tratamento dos dados foi conduzido no *software* SPSS versão 25.0. O projeto obteve aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) nº 4.832.080 e todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram deste estudo 43 estudantes universitários de uma instituição pública de ensino superior do sul da Bahia, sendo 60,5% do sexo feminino e 39,5% do sexo masculino. A média de idade foi de $28,44 \pm 7,25$ anos. Em relação à renda mensal, a maioria dos participantes (76,7%) recebia até 5 mil reais.

Na tabela 1 estão expressos os valores referentes aos níveis de AF. Os resultados indicaram maior tempo de prática de AF leve, com média de 244,1 ($\pm 62,2$)

minutos diários, enquanto foram registrados apenas 1,9 ($\pm 6,0$) min/dia de AF de intensidade vigorosa. Além disso, a média semanal de AFMV foi de 195,4 ($\pm 140,9$) minutos. Cerca de 42% dos estudantes atendem à recomendação semanal de AFMV.

TABELA 1. Nível de atividade física avaliado por acelerômetro de discentes de uma instituição pública de ensino superior do sul da Bahia. Ilhéus, Bahia, Brasil, 2024.

Variável	Valores (n=43)
Atividade física (min/dia)	
Leve	244,1 \pm 62,2
Moderada	36,5 \pm 25,2
Vigorosa	1,9 \pm 6,0
AF moderada a vigorosa (min/dia)	38,4 \pm 28,8
AF moderada a vigorosa (min/semana)	195,4 \pm 140,9
Atende à recomendação de AFMV	
Suficientemente ativos (≥ 150 min/semana)	18 (41,9%)
Insuficientemente ativos (< 150 min/semana)	16 (37,2%)

Dados expressos em frequências absoluta e relativa, ou média \pm desvio padrão. AF: atividade física; AFMV: atividade física moderada a vigorosa.

Na tabela 2 são apresentados os resultados referentes à qualidade de vida avaliada pelo WHOQOL-bref, em que quanto maior a pontuação (0 a 100 pontos), melhor o resultado deste indicador. O escore geral de qualidade de vida foi de 61,1 \pm 21,3 pontos e o domínio das relações sociais apresentou o escore mais elevado (69,9 \pm 20,0 pontos), enquanto o domínio físico o mais reduzido (57,4 \pm 16,2 pontos). A percepção geral da QV é avaliada em escore de 0 a 5 pontos e a média dos participantes foi de 3,7 \pm 0,8 pontos. A maioria dos participantes classificou sua qualidade de vida como “boa” (41,7%), seguido daqueles que indicaram como “nem ruim nem boa” (36,1%).

TABELA 2. Indicadores de qualidade de vida avaliados pela versão curta do Questionário de Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL-bref) de discentes de uma instituição pública de ensino superior do sul da Bahia. Ilhéus, Bahia, Brasil, 2024.

Variável	Valores (n=43)
WHOQOL-bref (pontos)	
Percepção geral da QV	3,7 \pm 0,8
Domínio físico	57,4 \pm 16,2
Domínio psicológico	59,8 \pm 15,3
Domínio relações sociais	69,9 \pm 20,0
Domínio ambiente	61,0 \pm 18,8
Escore geral	61,1 \pm 21,3

Classificação da percepção geral da QV

Muito ruim	0 (0,0%)
Ruim	2 (5,6%)
Nem ruim nem boa	13 (36,1%)
Boa	15 (41,7%)
Muito boa	6 (16,7%)

Dados expressos em frequências absoluta e relativa ou média \pm desvio padrão. QV: qualidade de vida.

Em estudo realizado com 863 participantes, foi identificado que maiores níveis de AF estavam significativamente relacionados a maiores escores de qualidade de vida (Silva et al., 2010). Conjectura-se que essa relação se dê em função de repostas hormonais, benefícios à saúde e até mesmo impactos sociais decorrentes da prática de AF. Adicionalmente, em universitários, o domínio físico aparenta apresentar o maior escore o maior escore em relação a outros domínios do WHOQOL-BREF, contrastando com os nossos achados (Cieslak et al., 2012; Brunheroti et al., 2020; Oliveira et al., 2025). Por fim, semelhante aos nossos resultados, foi identificado que a maior porção das amostras desses estudos eram suficientemente ativos (Cieslak et al., 2012; Brunheroti et al., 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados deste estudo indicam que, embora parte dos universitários avaliados atenda às recomendações de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, o tempo de prática ainda é insuficiente para grande parcela da amostra. Além disso, a qualidade de vida apresentou escores médios, com destaque positivo para o domínio das relações sociais e menor desempenho no domínio físico. Esses achados contrastam com alguns estudos anteriores que observaram melhor desempenho no componente físico, sugerindo que fatores individuais e contextuais podem influenciar a percepção da qualidade de vida entre estudantes universitários.

Tais resultados reforçam a importância de estratégias institucionais voltadas à promoção de hábitos saudáveis, tanto para ampliar os níveis de atividade física quanto para melhorar a percepção da qualidade de vida. Programas de incentivo à prática regular de exercício físico, aliados a ações de apoio psicossocial e melhoria das condições acadêmicas e ambientais, podem contribuir de forma significativa para o bem-estar e o desempenho dos estudantes no ensino superior.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. BRASIL, Ministério da Saúde. **Vigitel Brasil 2023: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2024. https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2023

2. BRUNHEROTI, Karina de Almeida *et al.* Nível de atividade física e qualidade de vida entre universitários: comparação entre áreas de conhecimento. **RBPFEF - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 14, n. 91, p. 402–409, 2020.
3. CIESLAK, Fabrício *et al.* Análise da qualidade de vida e do nível de atividade física em universitários. **Revista da Educação Física / UEM**, v. 23, p. 251–260, 2012. DOI: <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v23i2.10924>.
4. HALLAL, Pedro C. *et al.* The future of physical activity: from sick individuals to healthy populations. **International Journal of Epidemiology**, v. 53, n. 5, p. dyae129, 14 ago. 2024. DOI: <https://doi.org/10.1093/ije/dyae129>.
5. OLIVEIRA, Ariel Custódio De *et al.* NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA ENTRE UNIVERSITÁRIOS. **Fiep Bulletin - online**, v. 95, n. 1, p. e7083–e7083, 21 jan. 2025. DOI: <https://doi.org/10.16887/v8f98y65>.
6. SILVA, Rodrigo Sinnott *et al.* Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, p. 115–120, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232010000100017>.
7. WARBURTON, Darren E. R.; BREDIN, Shannon S. D. Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. **Current Opinion in Cardiology**, v. 32, n. 5, p. 541–556, set. 2017. DOI: <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437>.
8. WHO. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. **Social Science & Medicine**, v. 41, n. 10, p. 1403–1409, nov. 1995. DOI: [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(95\)00112-K](https://doi.org/10.1016/0277-9536(95)00112-K).
9. FLECK MPA, et al. Aplicação da versão em português do instrumento WHOQOL-bref. **Rev Saúde Publ.** 2000;34(2):178-183. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102000000200012>.
10. The WHOQOL Group. World Health Organization. Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF Quality of Life Assessment. **Psychol Med.** 1998;28(3):551-8. DOI: <https://doi.org/10.1017/s0033291798006667>.
11. PESSOA, D. R. et al. Physically inactive undergraduate students exhibit more symptoms of anxiety, depression, and poor quality of life than physically active students. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 20, n. 5, p. 4494, 2023. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph20054494>.