

ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA: UM ESTUDO COM
SERVIDORES DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR NO SUL DA
BAHIA¹

Débora Quezia Santos Matos², Jeniffer de Andrade Brito³, Isaac Costa Santos⁴, David Ohara⁵,
Iane de Paiva Novais⁶

RESUMO

O objetivo foi descrever o tempo despendido em atividade física (AF) e avaliar a qualidade de vida (QV) de servidores de uma instituição pública de ensino superior do sul da Bahia. Este é um estudo transversal observacional de amostra não probabilística. 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. A amostra foi composta por 36 servidores com média de $39,48 \pm 10,9$ anos, 66,7% mulheres, e com $9,43 \pm 9,02$ anos de tempo de serviço na instituição. Os resultados mostram que os servidores despendem mais tempo para atividades físicas de leve intensidade ($229,3 \pm 95,0$ min/dia) e a maioria (61,3%) não atinge a recomendação mínima de 150 min semanais de AF de intensidade moderada a vigorosa. Em relação à QV, o escore geral foi de $62,5 \pm 18,9$ pontos, com maior escore no domínio ambiente ($71,3 \pm 16,2$ pontos), e menor escore no domínio físico ($63,5 \pm 13,3$ pontos). A maioria dos participantes classificou sua qualidade de vida como “boa” (64,7%). Portanto, uma parcela significativa dos servidores não atinge recomendações mínimas de AF de intensidade moderada a vigorosa, concentrando-se em AF leves. Apesar disso, a QV geral foi considerada boa pela maioria dos participantes, com destaque para o domínio ambiente e menor desempenho no domínio físico.

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

PHYSICAL ACTIVITY AND QUALITY OF LIFE: A STUDY WITH UNIVERSITY
WORKERS IN SOUTHERN BAHIA

ABSTRACT

The aim of this study was to describe the time spent on physical activity (PA) and assess the quality of life (QoL) of workers from a public university in southern Bahia, Brazil. This was a cross-sectional observational study with a non-probabilistic sample. QoL was assessed using the short version of the World Health Organization Quality of Life questionnaire (WHOQOL-Bref), and PA was measured by accelerometry at light, moderate, and vigorous intensities. Participants were considered physically active if they engaged in ≥ 150 min/week of moderate-to-vigorous PA. The sample included 36 workers

¹ Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado da Bahia (Fapesb)

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

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

⁴ Mestrando no Programa de Pós-Graduação em Educação Física, UESB, icsantosefj@gmail.com

⁵ Professor adjunto no Departamento de Ciências da Saúde, UESC, dohara@uesc.br

⁶ Professora titular no Departamento de Saúde I (DSI), UESB, iane.paiva@uesb.edu.br

(mean age 39.48 ± 10.9 years; 66.7% women; mean employment 9.43 ± 9.02 years). Results showed that participants spent more time on light PA (229.3 ± 95.0 min/day), and most (61.3%) did not meet the minimum recommended 150 min/week of moderate-to-vigorous PA. Regarding QoL, the overall score was 62.5 ± 18.9 , with the highest in the environment domain (71.3 ± 16.2) and the lowest in the physical domain (63.5 ± 13.3). Most participants rated their QoL as “good” (64.7%). Therefore, a significant portion of workers does not reach recommended levels of moderate-to-vigorous PA, focusing on light activities. Nevertheless, overall QoL was considered good by most participants, with strength in the environment domain and lower scores in the physical domain.

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

INTRODUÇÃO

Globalmente, estudos mostram que existem associações positivas entre níveis mais elevados de atividade física e qualidade de vida relacionada à saúde (Akksilp et al., 2023). Nesse sentido, a preocupação com a qualidade de vida no trabalho vem sendo objeto de atenção nos últimos anos nas empresas privadas e nas organizações públicas, considerando que o ser humano dedica grande parte do seu tempo trabalhando (Falce et al., 2019).

A prática constante de atividade física é vista como um dos principais elementos para promover a saúde e prevenir doenças crônicas, tendo uma relação direta com a qualidade de vida. Atividade física é conceituada como um comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer em intensidades leve, moderada ou vigorosa (Brasil, 2021). A Organização Mundial da Saúde (WHO, 2020) recomenda que os adultos dediquem pelo menos 150 a 300 min/ semana em atividade física de intensidade moderada ou 75 a 150 min/semana em atividade física de intensidade vigorosa, e diminuam o tempo em comportamento sedentário.

A crescente prevalência de comportamentos sedentários entre trabalhadores de instituições públicas de ensino superior no Brasil destaca a necessidade urgente de intervenções que promovam a saúde ocupacional. Estudos recentes indicam que a implementação de pausas ativas durante a jornada de trabalho pode reduzir significativamente o tempo dedicado ao sedentarismo, diminuir o estresse e a dor, além de melhorar a qualidade de vida dos funcionários (Batista-Ferreira et al., 2024).

Portanto, compreender os padrões de atividade física e qualidade de vida entre os servidores universitários é essencial para o desenvolvimento de estratégias eficazes de promoção da saúde no ambiente de trabalho, uma vez que esses fatores influenciam diretamente a saúde e o bem-estar. Assim, o presente estudo tem como objetivo

descrever o tempo despendido em atividade física e avaliar a qualidade de vida de servidores 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 36 servidores, 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 servidores 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 36 servidores de uma instituição pública de ensino superior do sul da Bahia, com média de idade de $39,48 \pm 10,9$ anos, e maior participação de mulheres (66,7%), do que de homens (33,3%). A média do tempo de serviço na

instituição foi de $9,43 \pm 9,02$ anos. Sobre a renda mensal, a maioria (58,8%) informou receber até R\$5.000,00, enquanto 41,2% informaram receber um valor superior. Quanto à escolaridade, 50% dos servidores relataram ter pós-graduação completa, enquanto 2,8% relataram ter pós-graduação incompleta, 19,4% superior completo, 11,1% superior incompleto, 13,9% ensino médio completo e 2,8% médio incompleto, destacando um dado relevante, considerando que existem evidências que indicam que os maiores níveis de escolaridade estão associados a melhores práticas de saúde, maior adesão a atividades físicas e melhor qualidade de vida (Oliveira et al., 2022).

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

Variáveis	Valores (n=36)
Atividade física (min/dia)	
Leve	229,3 ± 95,0
Moderada	28,0 ± 21,9
Vigorosa	1,1 ± 2,3
AF moderada a vigorosa (min/dia)	29,1 ± 22,4
AF moderada a vigorosa (min/semana)	173,3 ± 124,8
Atende à recomendação de AFMV	
Suficientemente ativos (≥ 150 min/semana)	12 (38,7%)
Insuficientemente ativos (< 150 min/semana)	19 (61,3%)

Dados expressos em frequências absoluta e relativa ou média \pm desvio padrão.

AF: atividade física; AFMV: atividade física moderada a vigorosa.

A tabela 1 apresenta os dados do nível de atividade física. Os resultados mostram que os servidores despendem mais tempo, uma média de $229,3 \pm 95,0$ min/dia, para atividades físicas de leve intensidade e menos tempo para atividades físicas de intensidades moderada e vigorosa, $28,0 \pm 21,9$ e $1,1 \pm 2,3$ min/dia respectivamente. Quando analisadas em conjunto, as atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa (AFMV) equivalem a $173,3 \pm 124,8$ min/semana. Além disso, somente 38,7% dos servidores alcançaram a recomendação mínima de 150 min semanais de AFMV.

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 servidores de uma instituição pública de ensino superior do sul da Bahia. Ilhéus, Bahia, Brasil, 2024.

Variável	Valores (n=36)
WHOQOL-bref (pontos)	
Percepção geral da QV	3,71 ± 0,7
Domínio físico	63,5 ± 13,3

Domínio psicológico	64,0 ± 16,2
Domínio relações sociais	64,6 ± 18,9
Domínio ambiente	71,3 ± 16,2
Escore geral	62,5 ± 18,9

Classificação da percepção geral da QV

Muito ruim	0 (0,0%)
Ruim	2 (5,9%)
Nem ruim nem boa	8 (23,5%)
Boa	22 (64,7%)
Muito boa	2 (5,9%)

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

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 do instrumento foi 62,5 ± 18,9 pontos e o domínio ambiente apresentou o escore mais elevado (71,3 ± 16,2 pontos), enquanto o domínio físico o mais reduzido (63,5 ± 13,3 pontos). A percepção geral da QV é avaliada em escore de 0 a 5 pontos e a média dos participantes foi de 3,71 ± 0,7 pontos. A maioria dos participantes classificou sua qualidade de vida como “boa” (64,7%), seguido daqueles que indicaram como “nem ruim nem boa” (23,5%).

Os resultados deste estudo revelam que a maioria dos servidores universitários não atinge as recomendações mínimas de atividade física. Estudos anteriores corroboram esses achados, indicando que a prevalência de sedentarismo entre trabalhadores é alarmante e está associada a diversos problemas de saúde (Batista-Ferreira et al., 2024). Além disso, a baixa qualidade de vida observada no domínio físico entre os participantes pode ser atribuída a falta de atividades físicas regulares. Estudos anteriores indicam que a promoção de hábitos saudáveis entre os servidores públicos pode resultar em melhorias significativas na qualidade de vida e na redução de doenças relacionadas ao estilo de vida sedentário (Akksilp et al., 2023; Falce et al., 2019).

Esses dados enfatizam a necessidade de intervenções que integrem atividades físicas regulares e estratégias para melhorar a qualidade de vida, visando à promoção da saúde e bem-estar dos servidores universitários.

CONSIDERAÇÕES FINAS

Este trabalho mostrou maior frequência de níveis insuficientes de atividade física de intensidade moderada a vigorosa em servidores de uma instituição pública de ensino superior do sul da Bahia, com maior tempo despendido em atividades leves. Por sua vez, a qualidade de vida apresentou escores médios, com destaque positivo para o

domínio ambiente e menor desempenho no domínio físico. A percepção geral da qualidade de vida foi considerada boa pela maioria dos servidores.

Os resultados indicam a necessidade urgente de implementar programas institucionais que promovam a saúde e o bem-estar dos servidores, com foco na redução do comportamento sedentário e no aumento da prática de atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa. Tais iniciativas podem contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores e para a prevenção de doenças crônicas associadas ao estilo de vida inativo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. AKKSILP, K. *et al.* The association of physical activity and sedentary behaviour on health-related quality of life: a cross-sectional study from the physical activity at work (PAW) trial. *Journal of Activity, Sedentary and Sleep Behaviors*, v. 2, n. 22, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1186/s44167-023-00031-7>.
2. BATISTA-FERREIRA, L.; SANDY, D. D.; SILVA, P. C. M. C.; MEDEIROS-LIMA, D. J. M.; RODRIGUES, B. M. Impact of active breaks on sedentary behavior and perception of productivity in office workers. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, v. 22, n. 2, e20231213, 2024. DOI: <https://doi.org/10.47626/1679-4435-2023-1213>.
3. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. *Guia de atividade física para a população brasileira* [recurso eletrônico]. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.
4. COELHO, C. F.; BURINI, C. B. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. *Revista de Nutrição*, v. 22, n. 6, p. 937-946, dez. 2009.
5. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Diretrizes da OMS sobre atividade física e comportamento sedentário*. Genebra: OMS, 2020.
6. FALCE, J. L. *et al.* Qualidade de vida no trabalho e atividade física: estudo em uma instituição federal de ensino. *Revista Alcance*, v. 27, n. 1, p. 1-18, jan./abr. 2020.
7. OLIVEIRA, P. S.; SANTOS, N. Q.; OLIVEIRA, D. V.; GARCIA, R. C.; BERTOLINI, S. M. M. G. Correlation between Quality-of-Life and the Educational Level of the Population of Maringá, PR. *O Mundo da Saúde*, v. 46, n. 2, p. 315-323, 2022.
8. OLIVEIRA, E. S. *et al.* Atividade física, promoção da saúde e qualidade de vida para servidores públicos: uma revisão bibliográfica. *Brazilian Journal of Development*, Curitiba, v. 7, n. 3, p. 22517-22532, mar. 2021. DOI: <https://doi.org/10.34117/bjdv7n3-600>.

9. SOUZA, H. S. de; QUEIROZ, M. G.; LEÃO, A. L. de M. Qualidade de vida no trabalho: análise da percepção de servidores em uma instituição federal de ensino superior do centro-oeste brasileiro. *Cuadernos de Educación y Desarrollo*, v. 16, n. 8, p. e5371, 2024. DOI: <https://doi.org/10.55905/cuadv16n8-147>. Disponível em: <https://ojs.cuadernoseducacion.com/ojs/index.php/ced/article/view/5371>. Acesso em: 17 set. 2025.
10. TROIANO, R. P.; BERRIGAN, D.; DODD, K. W.; MÂSSE, L. C. *et al.* Physical activity in the United States measured by accelerometer. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, v. 40, n. 1, p. 181-188, jan. 2008.
11. WORLD HEALTH ORGANIZATION. *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: WHO, 2020.