

O papel da atividade física sobre a qualidade de vida de estudantes universitárias***The role of physical activity on the quality of life of university students***

Larissa Cordeiro Nunes¹, Samara Gomes da Silva Barbosa², Sara Gomes da Silva Barbosa³,
Alice Ribeiro Santana⁴, Alan Carlos Nery dos Santos⁵, Djeyne Silveira Wagemacker⁶,
Fabiano Leichsenring Silva⁷

Resumo

Introdução: A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura que resulta em gasto energético. Estudos observacionais apontam que a sua prática traz melhorias, como o alívio de tensões emocionais, estímulo ao aumento da massa muscular, aumento da massa óssea, diminuição do tecido adiposo e a melhor eficiência do metabolismo glicídico. **Objetivo:** Verificar a influência da prática de atividade física regular no bem-estar e qualidade de vida de estudantes universitárias. **Métodos:** A amostra foi constituída por 162 voluntárias, divididas proporcionalmente entre os cursos de Pedagogia, Fisioterapia, Psicologia, Enfermagem e Administração de uma instituição de ensino superior do recôncavo baiano. Como instrumento para verificar o grau de atividade física foi utilizado o IPAQ versão longa, podendo classificar as participantes como sedentárias ou ativas. Para verificação da qualidade de vida foi utilizado o Questionário de Qualidade de Vida SF-36. Foi realizada análise estatística quantitativa para dados não paramétricos, sendo utilizado como ferramenta o Software SPSS 21. O nível de significância em todos os casos foi fixado em 5%, os dados foram apresentados em mediana e percentis. **Resultados:** A amostra foi constituída por 162 participantes, do sexo feminino, que cursam algum dos cursos ofertados pela FADBA. Das 162 que responderam ao questionário 109 (68%) são ativas e 53 (32%) são sedentárias. Na análise da qualidade de vida, relacionando os domínios mensurados com a variável padrão de atividade física, as mulheres ativas apresentaram maiores escores de qualidade de vida, em relação às sedentárias nos domínios: capacidade funcional, limitação emocional e saúde mental. **Conclusão:** Com base nos resultados obtidos, conclui-se que a atividade física contribui positivamente no bem-estar emocional e qualidade de vida das mulheres investigadas. **Descritores:** Atividade Física; Bem-estar emocional; Qualidade de vida

Abstract



Introduction: Physical activity is defined as any body movement produced by the muscles that results in energy expenditure. Observational studies indicate that its practice brings improvements, such as relief of emotional tensions, stimulation to increase muscle mass, increase of bone mass, decrease of adipose tissue and better efficiency of glucose metabolism. **Objective:** To verify the influence of the practice of regular physical activity on the well-being and quality of life of university students. **Methods:** The sample consisted of 162 volunteers, divided proportionally between the courses of Pedagogy, Physiotherapy, Psychology, Nursing and Administration of a higher education institution of the Bahian recôncavo. As an instrument to verify the degree of physical activity the IPAQ long version was used, being able to classify the participants as sedentary or active. To verify the quality of life, the SF-36 Quality of Life Questionnaire was used. Quantitative statistical analysis was performed for non-parametric data, SPSS Software 21 being used as a tool. The level of significance in all cases was set at 5%, data were presented in medians and percentiles. **Results:** The sample consisted of 162 female participants, who attended one of the courses offered by FADBA. Of the 162 respondents to the questionnaire 109 (68%) are active and 53 (32%) are sedentary. In the analysis of the quality of life, relating the domains measured with the standard variable of physical activity, the active women had higher scores of quality of life, in relation to the sedentary ones in the domains: functional capacity, emotional limitation and mental health. **Conclusion:** Based on the results obtained, it is concluded that physical activity contributes positively to the emotional well-being and quality of life of the women investigated.

Keywords: Physical Activity; Emotional well-being; Quality of life.

1. Fisioterapeuta. Faculdade Adventista da Bahia, Cachoeira, BA, Brasil.
2. Estudante de Fisioterapia. Universidade Salvador, Feira de Santana, BA, Brasil.
3. Estudante de Fisioterapia. Universidade Salvador, Feira de Santana, BA, Brasil.
4. Estudante de Fisioterapia. Universidade Salvador, Feira de Santana, BA, Brasil.
5. Fisioterapeuta. Mestre em Medicina e Saúde Humana. Professor da Universidade Salvador, Feira de Santana, BA, Brasil.
6. Fisioterapeuta. Doutora em Medicina e Saúde Humana. Coordenadora do Curso de Fisioterapia da Faculdade Adventista da Bahia, Cachoeira, BA, Brasil.
7. Fisioterapeuta. Doutor em Ciências Biológicas. Diretor Acadêmico da Faculdade Adventista da Bahia, Cachoeira, BA, Brasil.

Artigo recebido para publicação em 02 de maio de 2018.

Artigo aceito para publicação em 08 de junho de 2018.

Introdução

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura que resulta em gasto energético¹. Estudos observacionais apontam que a sua prática traz melhorias, como o alívio de tensões emocionais, estímulo ao aumento da massa muscular, aumento da massa óssea, diminuição do tecido adiposo e a melhor eficiência do metabolismo glicídico.²



De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) qualidade de vida está relacionada à percepção do indivíduo de que suas necessidades estão sendo satisfeitas ou, ainda, que não estão sendo negadas oportunidades de alcançar a felicidade e auto-realização, com independência de seu estado de saúde físico ou das condições sociais e econômicas.³

Durante a vida acadêmica a mudança dos hábitos é frequente, e esse processo de transição traz consigo fatores desencadeantes de alguns problemas de saúde, físicos e emocionais. Ao ingressar na universidade, o discente passa a ter demanda muito maior de responsabilidades que afeta no tempo disponível para realização de atividade física, conseqüentemente impactando na sua qualidade de vida.

De acordo com uma pesquisa realizada na Universidade Católica de Pelotas, indivíduos que praticam atividade física apresentam melhor satisfação física e psicológica, dentre elas estão: menor grau de dor, fadiga, melhor capacidade de memória, concentração, autoestima, melhoria nas relações sexuais, maior controle das emoções e menor nível de estresse se comparadas a indivíduos que não praticam atividade física.⁴

As mulheres apresentam maiores problemas emocionais quando comparadas aos homens. Isso pode estar relacionado com alguns fatores presentes em sua vida, como período menstrual, uso de contraceptivos, gravidez indesejada, violência sexual e física, aborto, período pós-parto. Esses fatores provocam mudanças hormonais e emocionais. Associado a esses processos existe a demanda acadêmica, deixando a mulher mais suscetível para a um maior nível de estresse e depressão.⁵

Portanto, o objetivo do estudo é verificar a influência da prática de atividade física regular no bem-estar emocional e qualidade de vida de estudantes universitárias.

Método

Estudo de natureza quantitativo, analítico, transversal. A pesquisa foi realizada em uma Faculdade privada do recôncavo baiano.

A população total foi constituída por 1.115 discentes, sendo selecionado para amostras 162 voluntárias, divididas proporcionalmente entre os cursos de Pedagogia, Fisioterapia, Psicologia, Administração e Enfermagem.

As participantes tinham idade entre 17 e 50 anos ($22,3 \pm 4,9$). Como instrumento para verificar do grau de atividade física, foi utilizado o IPAQ versão longa (Centro Coordenador do IPAQ no Brasil-CELAFISCS. Disponível em: www.celafiscs.com.br, sendo classificadas em sedentárias ou ativas. O IPAQ versão longa permite estimar o tempo semanal gasto na realização de atividade física de intensidade moderada a vigorosa em diferentes contextos da vida (trabalho, tarefas domésticas,



transporte e lazer), bem como a possibilidade de estimar o tempo despendido em atividades passivas (realizadas na posição sentada). De acordo com o IPAQ, foram classificadas como ativas 109 alunas (68%) e 53 alunas sedentárias (32%).

Para verificação da qualidade de vida utilizou-se o questionário SF-36 (Versão Brasileira do Questionário de Qualidade de Vida-SF-36). Disponível em: http://www.ufjf.br/SF-36_Questionario-de-qualidade-de-vida.pdf. O questionário avalia a qualidade de vida em 7 domínios (capacidade funcional, limitação física, estado geral, vitalidade, aspectos sociais, limitação emocional e saúde mental), no total de 36 questões. Sendo que, quanto maior o valor obtido nos domínios, melhor a qualidade de vida.

O projeto foi encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa, via Plataforma Brasil, sendo aprovado sob o CAAE 29722214.0.0000.0042.

A análise estatística foi realizada com Software SPSS 21. O nível de significância em todos os casos foi fixado 5%, os dados foram apresentados em mediana e percentis intervalo. O questionário foi entregue aos sujeitos da pesquisa por endereço eletrônico, sendo utilizada a plataforma do Google para elaboração dos questionários. O e-mail convite apresentou orientação sobre os procedimentos para resposta.

A participação foi de caráter voluntário e todas as participantes demonstraram anuência aceitando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, contido no questionário.

Resultados

A amostra foi constituída por 162 participantes, do sexo feminino, que cursam algum dos cursos ofertados pela FADBA. Das 162 que responderam ao questionário 109 (68%) são ativas e 53 (32%) são sedentárias.

Na análise da qualidade de vida, relacionando cada domínio do SF-36 com a variável padrão de atividade física, as mulheres ativas apresentaram significativamente maiores escores de qualidade de vida em relação às sedentárias nos domínios: capacidade funcional, vitalidade, limitação emocional e saúde mental (Tabela 1).



Tabela 1. Tabela de características da amostra

	Sedentária (n= 51)	Ativa (n=109)	Valor de P
# Domínios	Média±DP	Média±DP	
Capacidade funcional	74% ± 19%	84% ± 15%	< 0,01*
Limitação física	64% ± 35%	72% ± 34%	0,14
Estado geral	60% ± 21%	64% ± 19%	0,20
Vitalidade	49% ± 12%	55% ± 13%	0,07
Aspecto social	63% ± 28%	75% ± 55%	0,13
Limitação emocional	44% ± 39%	59% ± 39%	< 0,03*
Saúde mental	54% ± 20%	65% ± 19%	< 0,01*

*Teste T bidirecional p/ amostras independente

Para teste de qualidade de vida SF-36

Discussão

Os resultados deste estudo demonstraram que a qualidade de vida está positivamente associada à prática de atividade física, visto que foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos de universitárias ativas e sedentárias. As mulheres ativas terão uma qualidade de vida melhor relacionadas a capacidade funcional, limitação emocional e saúde mental, quando comparado com as mulheres sedentárias.

A qualidade de vida é um dos principais objetivos que se tem buscado alcançar. A aplicação de questionários para a avaliação da mesma propiciam uma comparação mais completa do impacto geral de problemas relacionados a saúde.^{6 7} No presente trabalho a utilização do SF36 (questionário de qualidade de vida) demonstrou ser um bom instrumento para avaliação da qualidade de vida das acadêmicas.

Para obtenção de um melhor nível de qualidade de vida e promoção da saúde, há a necessidade da predominância de comportamentos saudáveis entre os indivíduos. Dentre estes, a prática regular de atividade física.⁸

A atividade física atua na qualidade de vida melhorando o estado de saúde do indivíduo. Esclarecemos que a saúde não se caracteriza apenas como um estado de ausência de doenças, mas como um condição geral de equilíbrio, nos diferentes aspectos e sistemas que caracterizam o homem; biológico, psicológico, social, emocional, mental e intelectual, resultando em sensação de bem-estar.⁹

A prática de atividade física está relacionada com benefícios tanto a curto quanto a longo prazo para a saúde, melhorando a circulação sanguínea, aumentando a oxigenação para os tecidos, diminuindo os riscos de doenças cardíacas e diabetes, atribuindo uma melhor capacidade funcional.¹⁰

Há evidências que demonstram à associação da atividade física e os benefícios a saúde mental. Especificamente estudos revelam que a atividade física visa a muitos aspectos da função encefálica e produz amplos efeitos sobre a saúde geral, aprendizado, memória e depressão, reforçando os achados quando relacionado a melhora da saúde mental e limitação emocional. Além do benefícios para a saúde encefálica a atividade física previne doenças neurodegenerativas como por exemplo doença de Alzheimer, e lesões no encéfalo.¹¹

Os resultados obtidos demonstram a relação com outros estudos relacionados ao tema, reforçando os achados de que a vida de uma pessoa ativa está intimamente ligada a uma melhor qualidade de vida. Pois, a prática da atividade física é considerada, um importante elemento na promoção da saúde da população, possibilitando-lhes uma maior produtividade e melhor bem-estar.

As diversas práticas corporais, como: atividade física, exercício físico e prática esportiva, são apontados na literatura, como fatores positivamente vinculados à melhoria da qualidade de vida.⁴ Pessoas ativas fisicamente apresentam melhor percepção no que se refere ao bem-estar físico, social e emocional. Isto justifica os achados do estudo quanto à capacidade funcional, limitação emocional, e saúde mental.

Conclusão

Com base nos resultados obtidos, conclui-se que a atividade física contribui positivamente no bem-estar emocional e qualidade de vida das mulheres investigadas.

Referências bibliográficas

1. Caspersen CJ, Powell KF, Christenson GM. Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Rep, 1985; 100:126-31.



2. Carvalho, FFB. Práticas corporais e atividades físicas na atenção básica do sistema único de saúde: Ir além da prevenção das doenças crônicas não transmissíveis é necessário. *Movimento*, 2012; 22(2): 647-658
3. Pereira EF, Teixeira CS, Santos A. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação, *Rev Bras Educ Fis Esporte*. 2012; 26(2)
4. Silva, MC; Santos, TS; Leão, OAA; Leite, JS. Atividade física em acadêmicos de educação física: um estudo longitudinal. *Rev Bras Ativ Fís Saúde*, 2017; 22(1):76-84
5. Suzuki, CS; Moraes, SA; Freitas, ICM. Atividade física e fatores associados em adultos residentes em Ribeirão Preto, SP. *Rev. Saúde Pública*, 2011; 45(2): 311-320
6. Nobre, RCN. Qualidade de Vida SP. *Arq. Bras. Cardiol*. 1995; 64(4): 299
7. Castro, M; Caiuby, AVS; Draibe, SA; Canziani, MEF. Qualidade de vida de pacientes com insuficiência renal crônica em hemodiálise avaliada através do instrumento genérico SF-36, *Rev. Assoc. Med. Bras*. 2003; 49(3): 245-249
8. Netto, RSM; Silva, CS; Costa,D; Raposo, FR. Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. *RBCS*. 2012; 10(34): 48
9. Araujo, DSMS; Araujo, CGS. Aptidão física,saude e qualidade de vida, relacionada a saúde em adultos. *Rev Bras Med Esporte*. 2000; 6(5)
10. Hallal, PC; Knuth, AG; Cruz, DKA; Mendes, MI; Malta DC; Prática de atividade física em adolescentes brasileiros. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2010; 15(2): 3035-3042
11. Cotman CW, Berchtold NC, and Christie LA. Exercise builds brain health; Key roles of growth factor cascades and inflammation. *Trend Neurosci* 30; 464-472, 2007

Endereço para correspondência

Fabiano Leichsenring Silva.

Faculdade Adventista da Bahia - Br 101, Km 197

Capoeiruçu

CEP: 44300-000 - Cachoeira, BA - Brasil.

e-mail: fabiano.silva@adventista.edu.br