

**Título: Estudo da relação entre qualidade de vida e atividade física em estudantes universitários**

Autor(es) Fábio Luiz Gonçalves de Oliveira; Emerson Rodrigues Duarte\*

E-mail para contato: duarte.emerson@terra.com.br

IES: FESJF

Palavra(s) Chave(s): Qualidade de Vida; Atividade Física; Estudantes Universitários

**RESUMO**

Muito tem se pesquisado sobre a melhora da qualidade de vida nas suas diversas variáveis. Alguns autores a relacionam com o padrão de vida, poder aquisitivo, entusiasmo pela vida, ou seja, um sentimento positivo geral. Mas sabe-se que a qualidade de vida está intimamente ligada ao nível de bem-estar que um indivíduo ou uma população pode desfrutar, incluindo aspectos psicossociais. Assim, atualmente, a qualidade de vida é, sem dúvida, um dos temas mais comentados e discutidos na atualidade, em diferentes fóruns. Na imprensa e em várias situações de marketing relacionadas a produtos e serviços, a promessa de melhoria da qualidade de vida está presente. Da mesma forma, nas publicações científicas, com frequência, vê-se referência à avaliação da qualidade de vida. A partir desse princípio, este estudo de campo, de caráter exploratório descritivo, procurou relacionar o nível de percepção da qualidade de vida com a prática de atividade física com entre estudantes universitários. Para tanto, participaram 72 graduandos, com média de idade  $24,7 \pm 3,7$  anos, sendo 17 do sexo masculino. Destes, 33 são graduandos em Educação Física e 39 são graduandos em Fisioterapia de uma faculdade privada da cidade de Juiz de Fora, MG. Foram aplicados dois questionários. Inicialmente, o questionário Baecke de Avaliação da Atividade Física sendo este um instrumento recordatório dos últimos 12 meses, de fácil aplicação e entendimento, sendo proposto em escala qualiquantitativa e abordando magnitudes como atividade física ocupacional, exercícios físicos no lazer e atividades de lazer e locomoção. Posteriormente, o questionário de avaliação da Qualidade de Vida SF-36 sendo um instrumento dirigido a pessoas a partir de 12 anos de idade e que objetiva pesquisar o estado de saúde física e mental. É composto por 11 tópicos totalizando 36 itens em oito dimensões: capacidade funcional, limitação por aspectos físicos, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, limitação por aspectos emocionais e saúde mental. Analisando a relação entre os valores do questionário SF36 com os dados obtidos no questionário Baecke chegou-se aos resultados nos domínios: "capacidade funcional", que abrange a presença de limitação física, amostra geral  $92,2 \pm 11,7$ , entre os praticantes de esporte/exercícios físicos  $93,7 \pm 10,7$  e dentre os não praticantes foi de  $86 \pm 14,8$ . No domínio de "limitação por aspectos físicos", que tem abrangência nas limitações das atividades diárias, o resultado médio da amostra geral foi de  $77,4 \pm 30,9$ , entre os praticantes de esporte/exercícios físicos  $74,5 \pm 30,6$  e dentre os não praticantes foi de  $89,2 \pm 18,8$ . Analisando os resultados do domínio "dor" a média foi de  $73,2 \pm 17,8$  no geral, entre os praticantes a média foi de  $74 \pm 17,4$  e dentre os não praticantes foi de  $70,1 \pm 21,4$ . No domínio "estado geral de saúde" que abrange a autopercepção de saúde os resultados médios foram  $67,73 \pm 15$  para a amostra total,  $69,3 \pm 15,2$  para os praticantes de esporte/exercícios físicos e  $61,1 \pm 12,4$  para os não praticantes; "vitalidade", que abrange a fraqueza e o cansaço, média de  $62,1 \pm 17,8$  na amostra total,  $62,6 \pm 17,6$  entre os praticantes de esporte/exercícios físicos e de  $60 \pm 18,3$  dos não praticantes. No domínio "aspectos sociais", que tem abrangência os relacionamentos, o resultado médio da amostra total foi de  $80,7 \pm 22,7$ , entre os praticantes de esporte/exercícios físicos a média foi  $79,1 \pm 20,1$  e  $86,1 \pm 22$  dentre os não praticantes. Analisando os resultados médios do domínio "limitações por aspectos emocionais", que abrange aspectos emocionais, a média foi de  $79,6 \pm 20,8$  em toda a amostra, já entre os praticantes a média foi  $80,9 \pm 38,8$  e entre os não praticantes esta foi de  $75 \pm 45,2$ . No domínio "saúde mental", que abrange depressão e ansiedade, o resultado médio foi  $70,5 \pm 29,2$  para a amostra geral,  $69,8 \pm 15$  para os praticantes de esporte/exercícios físicos e  $73,4 \pm 17,5$  para os não praticantes. A partir da análise destes resultados pode-se concluir que a prática de esportes ou de exercício físico por estudantes de nível superior pode contribuir para uma melhor percepção da qualidade de vida.