

ANÁLISE DA QUALIDADE DE VIDA E DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM UNIVERSITÁRIOS

ANALYSIS OF THE QUALITY OF LIFE AND PHYSICAL ACTIVITY LEVEL IN UNDERGRADUATE STUDENTS

Fabício Cieslak*
Jean Fuzetti Cavazza**
Leilane Lazarotto***
Ana Claudia Kapp Titski****
Joice Mara Facco Stefanello****
Neiva Leite****

RESUMO

O estudo objetivou analisar a qualidade de vida e o nível de atividade física em universitários. Participaram 178 universitários (83 do sexo masculino e 95 do sexo feminino). Mensuraram-se a qualidade de vida, pelo WHOQOL-Bref, e o nível de atividade física, por intermédio do IPAQ. Em relação à qualidade de vida, os indivíduos do sexo masculino apresentaram valores maiores que os das mulheres, mas com diferenças significativas apenas para o domínio físico, psicológico e qualidade de vida geral. Em sua maioria, os participantes foram classificados como ativos e muito ativos (homens=71,1% e mulheres=53,7%), os homens apresentando níveis mais elevados de atividade física. As correlações entre os domínios da qualidade de vida e o nível de atividade física foram fortes e positivas para ambos os sexos. Conclui-se que os domínios da qualidade de vida e o nível de atividade física apresentam diferenças entre os sexos e demonstram fortes relações positivas em universitários.

Palavras-chave: IPAQ. Universidade. WHOQOL.

INTRODUÇÃO

A qualidade de vida é referida como uma representação eminentemente humana, com aspectos próximos aos graus de satisfação familiar, amorosa, social e ambiental e às imagens existenciais (MINAYO; HARTZ; BUSS, 2000). O conceito de qualidade de vida é multidimensional e a sua aferição apresenta complexidade. Os pesquisadores necessitam estabelecer claramente o conceito de qualidade de vida em que sua investigação está baseada (DANTAS; SAWADA; MALERBO, 2003).

A expressão *qualidade de vida* abrange uma multiplicidade de conceitos que refletem conhecimentos, experiências, valores individuais e coletivos retratados em variadas épocas históricas e diferentes espaços, sendo, desta forma, um construto social e com a marca da

relatividade cultural (MINAYO; HARTZ; BUSS, 2000). A Organização Mundial da Saúde (OMS) conceitua qualidade de vida como “a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (THE WHOQOL GROUP, 1995).

O instrumento *World Health Organization Quality of Life* (WHOQOL) tem sido empregado em estudos nacionais (SAUPE et al., 2004; CIESLAK et al., 2007; CIESLAK et al., 2008; COSTA et al., 2008) e internacionais (MASTHOFF et al., 2006; TSUTSUMI et al., 2006; WANG et al., 2006) para a determinação dos inúmeros fatores relacionados à qualidade de vida. Para a utilização de um instrumento de fácil aplicabilidade, foi desenvolvido o WHOQOL-Bref, um questionário com a mesma

* Doutorando em Educação Física pela Universidade Federal do Paraná, Curitiba-PR, Brasil.

** Mestrando em Educação Física pela Universidade Federal do Paraná, Curitiba-PR, Brasil.

*** Mestranda em Educação Física pela Universidade Federal do Paraná, Curitiba-PR, Brasil.

**** Doutora. Professora do Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Paraná, Curitiba-PR, Brasil

essência do WHOQOL-100, contendo 26 questões circunscritas a quatro domínios: físico, psicológico, relacionamento social e meio ambiente (THE WHOQOL GROUP, 1998).

Tendo-se em vista a maior busca pela qualidade de vida ideal e considerando-se que este conceito é usualmente utilizado como sinônimo da condição de saúde (GUYATT; FEENEY; PATRICK, 1993; WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1994), o estudo dos fatores determinantes da saúde torna-se relevante para melhor compreender o sentido de qualidade de vida. Diversos estudos têm demonstrado a falta de atividade física como fator negativamente influente sobre o estado de saúde, predispondo a uma maior incidência de doenças (YANCEY et al., 2004; ALEXANDER et al., 2006; KIRJONEN et al., 2006; PROPER et al., 2007). As baixas taxas de atividade física verificadas nas últimas décadas poderiam ser um dos principais fatores de risco modificáveis associados aos elevados casos de morbidade e mortalidade, aumentando a incidência de diversas doenças crônico-degenerativas, distúrbios mentais e morte prematura (BAUMAN; CRAIG, 2005; HALLAL et al., 2005).

A atividade física tem sido considerada como um comportamento saudável pelas sociedades humanas, com fortes evidências científicas, relativamente recentes, que documentam os benefícios da atividade física (MONTEIRO et al., 2003; BERTOLDI et al., 2006). Quanto a isto, cumpre observar que o nível de atividade física possui uma grande variabilidade na população, dependendo da idade, gênero, educação e condição social (KIRJONEN et al., 2006). Verifica-se uma série de comportamentos de riscos no ambiente universitário (RODRIGUES; CHEIK; MAYER, 2008; COLARES; FRANÇA; GONZALEZ, 2009), entre eles, baixos níveis de atividade física (FRANÇA; COLARES, 2008).

Embora o senso comum preconize a ideia de que a prática de atividades físicas influencia beneficentemente a qualidade de vida, evidências recentes da área apresentam resultados conflitantes (MOTA et al., 2006; CIESLAK et al., 2007; INTERDONATO; GREGUOL, 2010). Os aspectos psicobiológicos relacionados à prática de exercícios físicos demonstram que,

conforme a situação, a intensidade e objetivo, a prática de atividades físicas pode induzir a uma melhor ou pior de vida do indivíduo, ou mesmo não apresentar mudanças neste aspecto (MELLO et al., 2005).

O tema *qualidade de vida* tem sido empregado em vários estudos atuais (ELJEDI et al., 2006; TSUTSUMI et al., 2006; WANG et al., 2006; CIESLAK et al., 2007; CIESLAK et al., 2008), porém se verifica a insuficiência de pesquisas relacionando a qualidade de vida a outras variáveis influentes, entre elas as atividades físicas (MOTA et al., 2006; CIESLAK et al., 2007; INTERDONATO; GREGUOL, 2010). Com base neste panorama, a presente pesquisa objetivou analisar a qualidade de vida e o nível de atividade física em universitários.

MÉTODOS

Delineamento do estudo e participantes

A presente pesquisa, de caráter transversal, descritivo, comparativo e correlacional (THOMAS; NELSON, 2005), foi realizada na cidade de Curitiba (Paraná), ano de 2008. Participaram do estudo 178 universitários de uma instituição pública, selecionados de forma não aleatória (por conveniência), sendo 83 do sexo masculino, com idade média de $23,6 \pm 6,5$ anos, e 95 do sexo feminino, com idade média de $21,8 \pm 3,1$ anos. Os estudantes avaliados pertenciam aos cursos de Administração (n=31), Biologia (n=36), Economia (n=8), Engenharias (n=63), Enfermagem (n=14), Farmácia (n=7) e Odontologia (n=19). Todos os universitários foram informados sobre os procedimentos utilizados e possíveis benefícios e riscos referentes à execução do estudo. Foram incluídos apenas os participantes que obedeceram aos seguintes critérios: (1) preencher adequadamente os instrumentos de pesquisa; e (2) participar voluntariamente no processo, mediante assinatura de um termo formal de consentimento. O protocolo de pesquisa (CEP=622.159.08.09) foi delineado conforme as diretrizes estabelecidas pela Resolução 196/96, do Conselho Nacional de Saúde, sobre pesquisas envolvendo seres humanos.

Instrumentos

Para a avaliação da qualidade de vida utilizou-se o questionário WHOQOL-Bref, instrumento composto por vinte e seis questões em escala *likert* de cinco pontos considerando os últimos quinze dias vividos pelo respondente. Duas questões referem-se à percepção individual da qualidade de vida geral e as demais estão

subdivididas em quatro domínios, representando cada uma das vinte e quatro facetas que compõem o instrumento original (WHOQOL-100). Os domínios e facetas do WHOQOL-Bref (THE WHOQOL GROUP, 1998) são apresentados na Tabela 1.

O protocolo apresenta alta aceitação, sendo testado e validado em diversos países, inclusive no Brasil (FLECK et al., 2000).

Tabela 1 – Domínios e facetas do WHOQOL-Bref.

Domínio I – Físico	Domínio II – Psicológico	Domínio III – Relações sociais	Domínio IV – Meio ambiente
Dor e desconforto; Energia e fadiga; Sono e repouso; Atividades da vida cotidiana; Dependência de medicamentos e tratamento; Capacidade de trabalho; Capacidade de trabalho	Sentimentos positivos; Pensar; Aprender; Memória e concentração; Autoestima; Imagem corporal e aparência; Sentimentos negativos; Espiritualidade; Religião e crenças pessoais	Relações pessoais; Suporte (apoio) social; Atividade sexual	Segurança física e proteção; Ambiente no lar; Recursos financeiros; Cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade, oportunidade de adquirir novas informações e habilidades; Participação em, e oportunidades de recreação/lazer; Ambiente físico: poluição, ruído, trânsito, clima e transporte

Para mensuração do nível de atividade física utilizou-se o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão curta. Este instrumento contém quatro questões que analisam a participação dos respondentes em atividades físicas de caminhada moderadas e vigorosas realizadas na última semana, classificando-as em cinco categorias conforme a condição de atividade física: sedentário, insuficientemente ativo A, insuficientemente ativo B, ativo e muito ativo. Optou-se pela versão curta para a realização deste estudo porque esta é geralmente melhor aceita pelos participantes, sendo que a forma longa torna-se repetitiva e cansativa para responder. Além disso, a forma curta é recomendada para os estudos nacionais de prevalência, com possibilidade de comparação internacional (MATSUDO et al., 2001). Os resultados preliminares de validade e reprodutibilidade da utilização desse instrumento são promissores (PARDINI et al., 2001).

Análise dos dados

Para análise do questionário de qualidade de vida utilizaram-se os critérios propostos pela equipe australiana do WHOQOL através da *syntax*, pela clareza e praticidade com que são demonstradas todas as fases de análise e interpretação dos resultados obtidos em medidas

descritivas. Na avaliação do WHOQOL-Bref, o questionário apresenta uma classificação de 0 a 100, de modo que valores mais próximos de 100 indicam uma qualidade de vida satisfatória (THE AUSTRALIAN CENTRE FOR POSTRAUMATIC MENTAL HEALTH, 2005). A verificação da consistência interna do questionário WHOQOL-Bref foi obtida por intermédio do coeficiente Alfa de Cronbach. Este método tem sido amplamente utilizado nas pesquisas científicas com o intuito de avaliar a consistência interna dos instrumentos (HELMS et al., 2006). O coeficiente Alfa de Cronbach atestou uma ótima fidedignidade para as vinte e seis questões do grupo estudado (feminino – $\alpha=0,87$; masculino – $\alpha=0,90$; geral – $\alpha=0,88$).

Foram utilizadas medidas de tendência central, variabilidade e percentuais. Para verificar a normalidade dos dados de qualidade de vida foi efetuado o teste de *Kolmogorov-Smirnov*, e se confirmada a falta de normalidade, utilizou-se o teste U de *Mann-Whitney* para comparação da qualidade de vida entre os sexos. O teste Qui-quadrado foi aplicado para comparar as proporções entre os sexos quanto ao nível de atividade física, e a correlação de *Spearman rho* foi empregada para verificar a relação da qualidade de vida com o nível de atividade física. Os procedimentos estatísticos do presente estudo foram realizados mediante a utilização do

Statistical Package for the Social Sciences (SPSS, versão 13.0) for Windows, com nível de significância fixado em $p < 0,05$.

RESULTADOS

De modo geral, as medidas de tendência central apresentaram uma qualidade de vida satisfatória para ambos os gêneros, pois os universitários de ambos os sexos obtiveram os maiores valores para o domínio físico. O domínio ambiental apresentou os menores índices para os dois sexos. A comparação entre

os sexos identificou diferenças no Domínio I – Físico ($U=2828$; $p=0,001$), Domínio II – Psicológico ($U=3144$; $p=0,019$) e QV Geral ($U=3191,5$; $p=0,029$), em que os homens apresentaram índices maiores do que os das mulheres. Apesar de os universitários do sexo masculino apresentarem os maiores valores para todos os domínios em relação às mulheres, para os domínios III – Relações Sociais ($U=3389,5$; $p=0,103$) e IV – Meio Ambiente ($U=3606$; $p=0,325$) não foram encontradas diferenças significativas (Tabela 2).

Tabela 2 – Valores do WHOQOL-Bref apresentados por domínios expressos em média e desvio-padrão.

Qualidade de Vida	Masculino M \pm SD (n=83)	Feminino M \pm SD (n=95)
Domínio I – Físico	82,14 \pm 10,85*	73,53 \pm 13,23
Domínio II – Psicológico	75,00 \pm 13,19*	69,25 \pm 14,77
Domínio III – Relações sociais	75,00 \pm 16,79	73,50 \pm 15,98
Domínio IV – Meio ambiente	62,50 \pm 13,99	61,38 \pm 12,74
QV geral	74,70 \pm 13,53*	69,42 \pm 13,91

* $p < 0,05$ no Teste *U* de Mann-Whitney

Os percentuais dos níveis de atividade física demonstram que a maioria dos universitários está classificada nos indicadores “ativo” e “muito ativo”, para ambos os sexos, com o percentual de 71,1% para o sexo masculino e de 53,7% para o sexo feminino. A proporção de sedentários foi de 18,8% para o total dos universitários avaliados. No sexo masculino, a maioria dos estudantes foi classificada no

indicador “muito ativo”. Em contrapartida, as estudantes do sexo feminino estão classificadas no indicador “insuficientemente ativo” em maiores percentuais. De modo geral, os universitários do sexo masculino apresentam maiores valores dos níveis de atividade física em comparação às mulheres, diferenças foram identificadas pelo teste Qui-q ($\chi^2=6,455$; $p=0,012$).

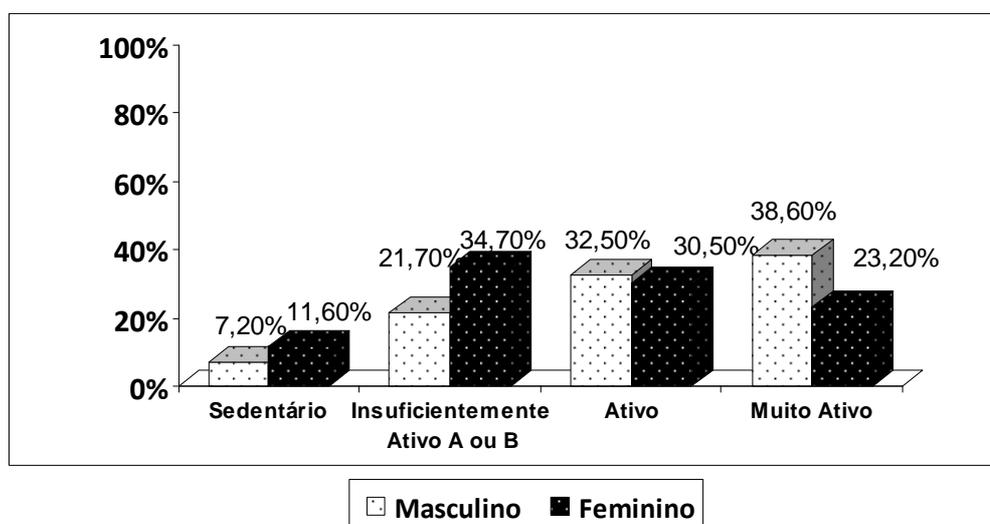


Figura 1 – Valores dos níveis de atividade física dos universitários de ambos os sexos, expressos em percentuais.

* $p < 0,05$ no Teste Qui-quadrado

Para o sexo masculino verificaram-se fortes relações entre as variáveis de qualidade de vida: Domínio I – Físico, Domínio II – Psicológico, Domínio III – Relações Sociais, Domínio IV – Meio Ambiente e QV Geral ($p < 0,001$). Entre os níveis de atividade física e as variáveis de

qualidade de vida foram encontradas fortes relações significativas ($p < 0,001$) para os domínios I – Físico, II – Psicológico, III – Relações Sociais ($p < 0,001$), IV – Meio Ambiente e QV Geral (Tabela 3).

Tabela 3 – Valores das correlações entre os domínios de qualidade e o nível de atividade física para o sexo masculino (n=83).

	Domínio I	Domínio II	Domínio III	Domínio IV	QV geral	Nível AF
Domínio I	1					
Domínio II	0,978**	1				
Domínio III	0,973**	0,968**	1			
Domínio IV	0,975**	0,980**	0,959**	1		
QV Geral	0,990**	0,991**	0,982**	0,991**	1	
Nível AF	0,882**	0,917**	0,870**	0,906**	0,899**	1

**p < 0,01 *p < 0,05 na Correlação de Spearman *Rho*

Os valores das correlações indicam fortes relações entre as variáveis de qualidade de vida: Domínio I – Físico, Domínio II – Psicológico, Domínio III – Relações Sociais, Domínio IV – Meio Ambiente e QV Geral ($p < 0,001$) no sexo feminino. Entre os níveis de atividade física e as

variáveis de qualidade de vida foram encontradas moderadas relações significativas ($p < 0,001$) para os Domínios I – Físico, II – Psicológico, III – Relações Sociais, IV – Meio Ambiente e QV Geral (Tabela 4).

Tabela 4 – Valores das correlações entre os domínios de qualidade de vida e o nível de atividade física para o sexo feminino (n=95).

	Domínio I	Domínio II	Domínio III	Domínio IV	QV Geral	Nível AF
Domínio I	1					
Domínio II	0,986**	1				
Domínio III	0,954**	0,957**	1			
Domínio IV	0,972**	0,973**	0,938**	1		
QV Geral	0,989**	0,990**	0,980**	0,980**	1	
Nível AF	0,512*	0,515**	0,369**	0,391**	0,480**	1

**p < 0,01 *p < 0,05 na Correlação de Spearman *Rho*

DISCUSSÃO

As dificuldades relativas à avaliação da qualidade de vida talvez limitem a sua inclusão na prática clínica, em maior parte devido à falta de informação das equipes de saúde sobre as diferentes possibilidades hoje existentes para investigação da qualidade de vida. A literatura mostra que os instrumentos comumente utilizados são os questionários, sendo as formas de administração mais frequentes a autoaplicação e a entrevista (SEIDL; ZANNON, 2004). Além disso, é visível a carência de pesquisas sobre qualidade de vida com a utilização do instrumento WHOQOL-Bref em

universitários (SAUPE et al., 2004; CIESLAK et al., 2007; COSTA et al., 2008). Neste sentido, o enfoque das discussões do presente estudo é a utilização de evidências com a mensuração da qualidade de vida em diversos participantes.

Na comparação entre os sexos, os universitários do sexo masculino demonstraram valores maiores para todos os domínios, sendo os maiores valores de escore para o Domínio I – Físico, demonstrando similaridade com outros estudos (NUNES; FREIRE, 2006; CIESLAK et al., 2007; PENTEADO; PEREIRA, 2007; COSTA et al., 2008). Os altos valores para este domínio representam uma tendência para um estilo de vida entre os universitários, no sentido

de que esse domínio refere-se à energia suficiente para a vida diária, a uma maior aceitação da aparência física e à capacidade de locomover-se e de desempenhar as atividades do cotidiano com êxito (THE WHOQOL GROUP, 1998b; COSTA et al., 2008; COLARES; FRANÇA; GONZALEZ, 2009).

Os domínios II (Psicológico) e QV Geral apresentaram diferenças estatísticas entre os sexos. Esses resultados demonstram uma tendência a uma melhor percepção dos homens para a QV quando comparados às mulheres (CIESLAK et al., 2007; PENTEADO; PEREIRA, 2007). Uma possível explicação das diferenças para os aspectos psicológicos reportados em estudos com mulheres refere-se a uma maior preocupação com os sentimentos, a autoestima, crenças pessoais, a formação da personalidade, processos cognitivos e outros aspectos relacionados ao desenvolvimento humano (COSTA et al., 2008). Não obstante, dentre os quatro domínios, o que mais explica a QV Geral é o físico (SILVA et al., 2010).

Para os dois sexos, foram identificados os menores resultados no Domínio IV – Meio Ambiente, corroborando os resultados do estudo de Wang et al. (2006), na avaliação da qualidade de vida de 13.083 adultos de Taiwan, na qual este domínio, em ambos os sexos, mostrou-se o principal ponto vulnerável dos participantes estudados. Na pesquisa realizada por Cieslak et al. (2007), na análise da qualidade de vida de acadêmicos de educação física de Ponta Grossa (PR), obtiveram-se os menores valores para o domínio ambiental. Em outra observação, realizada com 128 professores de quatro escolas públicas de Rio Claro (SP), os menores valores foram verificados no Domínio IV – Meio Ambiente (PENTEADO; PEREIRA, 2007). Esses baixos valores indicam uma situação preocupante para este domínio, uma vez que os fatores referentes a políticas públicas comprometem as necessidades de recursos e interesses dos sujeitos.

As análises das informações referentes aos níveis de atividade física demonstraram que os homens apresentam um estilo de vida mais ativo quando comparados às mulheres, corroborando os resultados de outros estudos (MELLO; FERNANDEZ; TUFIK, 2000; BARROS, NAHAS, 2001; PROPER et al., 2007; SILVA et

al., 2007); entretanto, outras pesquisas não apresentam diferenças significativas entre os gêneros para os níveis de atividade física (HALLAL et al., 2003; DOMINGUES et al., 2004; BARETTA, E.; BARETTA, M.; PERES, 2007; RODRIGUES; CHEIK; MAYER, 2008). No estudo com universitários realizado por Silva et al. (2007), verificou-se que os homens possuem maior nível de atividade física que as mulheres e que os universitários avaliados não possuem padrões semelhantes nos diferentes cursos. Na abordagem de Proper et al. (2007), foi verificado que gênero é um dos fatores associados à atividade física, e que as mulheres apresentam uma maior tendência ao sedentarismo do que os homens. A diferença entre gêneros na atividade física tem sido amplamente pesquisada, indicando que os homens demonstram claramente ser mais ativos em comparação com as mulheres. A provável causa desse comportamento pode estar relacionada à maior carga de trabalho “fora de casa” e à participação em esportes competitivos (HALLAL et al., 2005).

As pesquisas de atividade física realizadas com universitários têm utilizado os questionários como medida padrão (MOTA et al., 2006; CIESLAK et al., 2007; SILVA et al., 2007; INTERDONATO; GREGUOL, 2010; SILVA et al., 2010). Os instrumentos mais acessíveis para avaliação da atividade física em pesquisas epidemiológicas são os questionários, devido ao baixo custo (PAFFENBARGER et al., 1993; EKELUND et al., 2006; RODRIGUES; CHEIK; MAYER, 2008). Desse modo, a apreciação do aumento no interesse e a dificuldade na mensuração da atividade física estimularam a elaboração de um questionário-padrão para avaliar esse parâmetro em estudos populacionais no mundo (HALLAL et al., 2003).

O IPAQ é um questionário utilizado como medida-padrão para coletar dados comparáveis de atividade física em diferentes contextos socioculturais (CRAIG et al., 2003; HALLAL et al., 2004; EKELUND et al., 2006), e o Brasil foi um dos países incluídos na elaboração e validação desse instrumento (HALLAL et al., 2007). Apesar da existência de um estudo multicêntrico de validação do IPAQ (CRAIG et al., 2003), a forma de análise desse estudo foi

contestada por pesquisadores brasileiros (HALLAL et al., 2004), de modo que ainda são necessários novos estudos de validade e repetibilidade (HALLAL et al., 2007). Além disso, estudos sobre o desempenho do IPAQ para mensuração dos níveis de atividade física tendem a superestimar a prevalência de inatividade física (AINSWORTH et al., 2006; EKELUND et al., 2006). Apesar dessas limitações, o IPAQ tem vantagens em comparação a outros instrumentos, principalmente no que se refere à possibilidade de comparação entre os estudos (HALLAL et al., 2007).

As relações entre qualidade de vida e nível de atividade física apresentaram fortes correlações significativas para o sexo masculino em todos os domínios e QV Geral, e moderadas correlações significativas para o sexo feminino em todos os domínios e QV Geral. Em estudo com 863 avaliados (107 professores, 111 funcionários e 638 universitários) de uma universidade de Pelotas - RS, verificou-se uma correlação significativa entre baixa qualidade de vida e o sedentarismo (SILVA et al., 2010). Em pesquisa realizada por Cieslak et al. (2007), na análise das relações da qualidade de vida e nível de atividade física de 85 acadêmicos de educação física, os pesquisadores detectaram moderadas relações significativas apenas para o sexo masculino. As diferenças entre os estudos podem ser explicadas, em parte, pelo número de participantes envolvidos em cada estudo, de modo que os questionários são instrumentos aplicados comumente em amostras epidemiológicas e, sobretudo o IPAQ, que tem demonstrado dificuldades nos resultados em estudos com baixo número de participantes (PARDINI et al., 2001).

A relação da atividade física com o domínio físico sugere que os indivíduos ativos apresentam um melhor comportamento em fatores relacionados à saúde como os ritmos biológicos e o sono. Para as variáveis psicológicas, a atividade física parece ser um indicativo na promoção de benefícios em sujeitos que apresentem alterações de humor e memória (MELLO et al., 2005). O relacionamento social e o meio ambiente apresentam associação com a atividade física, o que pode ser explicado pela coletividade e

integração gerada entre os praticantes, demonstrando que a inserção em programas em atividade física e políticas públicas torna-se uma oportunidade de investimento social e ambiental. Sobretudo, independentemente do gênero, evidencia-se que a atividade física propicia melhora na qualidade de vida em todos os aspectos (SILVA et al., 2010).

Os resultados deste estudo expressaram forte relação entre qualidade de vida e nível de atividade física; contudo, essa pesquisa deve ser analisada com cautela, por causa de limitações como o delineamento amostral de seleção não aleatória de sujeitos com características étnicas próprias (THUMBOO et al., 2003) e de diferentes cursos e turnos de graduação, o que pode ter ocasionado um viés de seleção e assim dificultar a validade externa do estudo e a generalização dos resultados (THOMAS; NELSON, 2005); mas mesmo com as possíveis limitações apresentadas, esta pesquisa parece ser um dos poucos relatos sobre a relação entre qualidade de vida e nível de atividade física em universitários brasileiros.

CONCLUSÕES

Embora se conheça o difícil processo que envolve a mensuração da qualidade de vida, o presente estudo possibilitou uma visão reflexiva da análise deste conceito no âmbito universitário. Os resultados obtidos nesta pesquisa nos permitem inferir que, de forma geral, os universitários apresentaram níveis satisfatórios de qualidade de vida, embora neste estudo os domínios físico, psicológico e QV Geral tenham revelado diferenças significativas entre os sexos. No domínio ambiental foram encontrados os piores valores para os dois grupos avaliados. As considerações sobre a qualidade de vida desta pesquisa atestam equivalência com outras análises e demonstram a necessidade de investimentos em políticas públicas, pois as sociedades atuais possuem graves problemas estruturais, relacionados principalmente a fatores econômicos, educacionais e do âmbito da saúde.

De forma geral, os universitários apresentaram níveis satisfatórios de atividade física, e segundo este estudo, a maioria dos participantes está inserida em um estilo de vida

ativo, embora os universitários do sexo masculino tenham se diferenciado significativamente em relação às mulheres quanto aos níveis de atividade física.

Assim, apesar das correlações positivas entre as variáveis do estudo, verificou-se diferença na força das relações para cada sexo, pois os universitários do sexo masculino apresentaram fortes relações, e os do sexo feminino, moderadas relações em todos os

domínios da qualidade de vida e nível de atividade física, fato que mostra a necessidade de estudos prospectivos referentes às possíveis associações entre essas variáveis.

Agradecimentos

Este trabalho foi realizado com o apoio financeiro da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).

ANALYSIS OF THE QUALITY OF LIFE AND PHYSICAL ACTIVITY LEVEL IN UNDERGRADUATE STUDENTS

ABSTRACT

The study aimed to analyze the quality of life and physical activity level in undergraduate students. Participated in the study 178 undergraduate students (83 males and 95 females). Quality of life was measured by WHOQOL-Bref, and the physical activity level, through the IPAQ. Regarding the quality of life, the male subjects showed higher values for women, however, only with significant differences in the physical domain, psychological domain and overall quality of life. Most participants were classified as active and very active (men=71.1% and women=53.7%), with men showing higher levels of physical activity. The correlations between the quality of life domains and physical activity levels were strong and positive for both genders. We concluded that the domains of quality of life and physical activity level differ between the genders and show positive strong relationships in undergraduate students.

Keywords: IPAQ. University. WHOQOL.

REFERÊNCIAS

- AINSWORTH, B. E. et al. Comparison of the 2001 BRFSS and the IPAQ physical activity questionnaires. **Medicine & Science in Exercise and Sports**, Madison, v. 38, n.9, p. 1584-1592, 2006.
- ALEXANDER, A. et al. IPAQ environmental module; reliability testing. **Journal Public Health**, Berlin, v. 14, no. 2, p. 76-80, 2006.
- BARETTA, E.; BARETTA, M.; PERES, K. G. Physical activity and associated factors among adults in Joaçaba, Santa Catarina, Brazil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 7, p. 1595-1602, 2007.
- BARROS, M. V.; NAHAS, M. V. Comportamentos de risco, auto-avaliação do nível de saúde e percepção de estresse entre trabalhadores da indústria. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 35, n. 6, p. 554-563, 2001.
- BAUMAN, A.; CRAIG, C. L. The place of physical activity in the WHO global strategy on diet and physical activity. **The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, Londres, v. 2, p. 10, 2005.
- BERTOLDI, A. D.; HALLAL, P. C.; BARROS, A. J. D. Physical activity and medicine use: evidence from a population-based study. **BMC Public Health**, Londres, v. 224, n. 6, p. 1-6, 2006.
- CIESLAK, F. et al. Relação da qualidade de vida com parâmetros antropométricos em atletas juvenis do município de Ponta Grossa-PR. **Revista da Educação Física**, Maringá, v. 19, n. 2, p. 225-232, 2008.
- CIESLAK, F. et al. Relação do nível de qualidade de vida atividade física em acadêmicos do curso de educação física. **Fitness and Performance Journal**, Rio de Janeiro, v.18, n. 6, p. 317-319, 2007.
- COLARES, V.; FRANÇA, C. D.; GONZALEZ, E. Condutas de saúde entre universitários: diferenças entre gêneros. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 3, p. 521-528, 2009.
- COSTA, C. C. et al. Qualidade de vida e bem-estar espiritual em universitários de psicologia. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 13, n. 2, p. 249-255, 2008.
- CRAIG, C. L. et al. International physical activity: questionnaire: 12-country reliability and validity. **Medicine & Science in Exercise and Sports**, Madison, v. 35, no. 8, p. 1381-1395, 2003.
- DANTAS, R. A. S.; SAWADA, N. O.; MALERBO, M. B. Pesquisas sobre qualidade de vida: revisão da produção científica das universidades públicas do estado de São Paulo. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 11, n. 4, p. 532-538, 2003.
- DOMINGUES, M. R.; ARAÚJO, C. L. P.; GIGANTE, D. P. Knowledge and perceptions of physical exercise in an adult urban population in Southern Brazil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 1, p. 204-215, 2004.
- EKELUND, U. et al. Criterion-related validity of the last 7-day, short form of the International Physical Activity Questionnaire in swedish adults. **Public Health Nutrition**, Wallingford, v. 9, no. 2, p. 258-265, 2006.
- ELJEDI, A. et al. Health-related quality of life in diabetic patients and controls without diabetes in refugee camps in the Gaza strip: a cross-sectional study. **BMC Public Health**, Londres, v. 268, no. 6, p. 1-7, 2006.

- FLECK, M. P. A. et al. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação de qualidade de vida "WHOQOL-Bref". **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 34, n. 2, p.178-183, 2000.
- FRANÇA, C. D.; COLARES, V. Estudo comparativo de condutas de saúde entre universitários no início e no final do curso. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 42, n. 3, p. 420-427, 2008.
- GUYATT, G. H.; FEENY, D. H.; PATRICK, D. L. Measuring health-related quality of life. **Annals of Internal Medicine**, Philadelphia, v. 118, no. 8, p. 622-629, 1993.
- HALLAL, P. C. et al. Evolution of the epidemiological research on physical activity in Brazil: a systematic review. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 41, no. 3, p. 453-460, 2007.
- HALLAL, P. C. et al. Physical activity in adults from two Brazilian areas: similarities and differences. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 2, p. 573-580, 2005.
- HALLAL, P. C. et al. Physical inactivity: prevalence and associated variables in Brazilian adults. **Medicine & Science in Exercise and Sports**, Madison, v. 35, no. 11, p. 1984-1900, 2003.
- HALLAL, P. C.; VICTORA, C. G. Validity and reliability of the International Physical Activity Questionnaire. **Medicine & Science in Exercise and Sports**, Madison, v. 36, no. 3, p. 556, 2004.
- HELMS, J. E. et al. Treating Cronbach's alpha reliability coefficients as data in counseling research. **The Counseling Psychologist**, Milwaukee, v. 34, no. 5, p. 630-660, 2006.
- INTERDONATO, G. C.; GREGUOL, M. Qualidade de vida percebida por indivíduos fisicamente ativos e sedentários. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, DF, v. 18, n. 1, p. 61-67, 2010.
- KIRJONEN, J. et al. Stability and prediction of physical activity in 5-, 10-, and 28-year follow-up studies among industrial employees. **Scandinavian Journal of Medicine & Science Sports**, Copenhagen, v. 16, p. 201-208, 2006.
- MASTHOFF, E. D. et al. Quality of life and psychopathology: investigations into their relationship. **Australian and New Zealand Journal of Psychiatry**, Victoria, v. 40, no. 4, p. 333-340, 2006.
- MATSUDO, S. M. et al. Nível de atividade física da população do estado de São Paulo: análise de acordo com gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento: estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Ciência & Movimento**, Brasília, DF, v. 4, n. 10, p. 41-50, 2002.
- MATSUDO, S. M. et al. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Pelotas, v. 6, n. 2, p. 5-18, 2001.
- MELLO, M. T. et al. O exercício físico e seus aspectos psicobiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 11, n. 3, p. 203-207, 2005.
- MELLO, M. T.; FERNANDEZ, A. C.; TUFIK, S. Levantamento epidemiológico da prática de atividade física na cidade de São Paulo. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 6, n. 4, p. 119-124, 2000.
- MINAYO, M. C. S.; HARTZ, Z. M. A.; BUSS, P. M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 5, no.1, p.7-18, 2000.
- MONTEIRO, C. A. et al. A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity in Brazil, 1996-1997. **Revista Panamericana de Salud Publica**, Washington, v. 14, no. 4, p. 246-254, 2003.
- MOTA, J. et al. Atividade física e qualidade de vida associada a saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 20, n.3, p. 219-225, 2006.
- Nunes, M. F.; Freire, M. C. M. Qualidade de vida de cirurgiões-dentistas que atuam em um serviço público. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 40, n. 6, p. 1019-1026, 2006.
- PAFFENBARGER, J. R. S. et al. Measurement of physical activity to assess health effects in free-living populations. **Medicine & Science in Exercise and Sports**, Madison, v. 29, no. 1, p. 1-205, 1993.
- PARDINI, R. et al. Validação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ – versão 6) : estudo piloto em adultos jovens brasileiros. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, DF, v. 9, n. 3, p. 45-51, 2001.
- PENTEADO, R. Z.; PEREIRA, I. M. T. B. Qualidade de vida e saúde vocal de professores. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 41, n. 2, p. 236-243, 2007.
- PROPER, K. I. et al. Sitting time and socio-economic differences in overweight and obesity. **International Journal of Obesity**, Londres, v. 31, n. 1, p. 169-176, 2007.
- RODRIGUES, E. S. R.; CHEIK, N. C.; MAYER, A. F. Nível de atividade física e tabagismo em universitários. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 42, n. 4, p. 672-678, 2008.
- SAUPE, R. et al. Qualidade de vida dos acadêmicos de enfermagem. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 12, n. 4, p. 636-642, 2004.
- SEIDL, E. M. F.; ZANNON, C. M. L. C. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.20, no.2, p.580-588, 2004.
- SILVA, G. S. F. et al. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 13, n. 1, p. 39-42, 2007.

- SILVA, R. S. et al. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.15, no.1, p.115-120, 2010.
- THE AUSTRALIAN CENTRE FOR POSTTRAUMATIC MENTAL HEALTH. **Trauma related research, training and policy development**. [The University of Melbourne]. 2003. Disponível em :<http://www.acpmh.unimelb.edu.au/whoqol/whoqol-bref_5.html>. Acesso em: 9 jul. 2006.
- THE WHOQOL GROUP. Development of the World Health Organization WHOQOL-Bref: quality of life assessment. **Psychological Medicine**, Londres, v. 28, no. 3, p. 551-1558, 1998b.
- THE WHOQOL GROUP. The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): position paper from the world health organization. **Social Science and Medicine**, Leicester, v. 41, no.10, p.1403-1409, 1995.
- THE WHOQOL GROUP. The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): development and general psychometric properties. **Social Science and Medicine**, Leicester, v. 46, no.12, p. 1569-1585, 1998a.
- THE WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Quality of life assessment**: annotated bibliography. Geneva: World Health Organization, 1994.
- THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Porto Alegre: Artmed, 2005.
- THUMBOO, J. et al. Quality of life and urban Asian population: the impact of ethnicity and socio-economic status. **Social Science and Medicine**, Leicester, v. 56, no. 8, p. 1761-1762, 2003.
- TSUTSUMI, A. et al. Reliability and validity of the Bangla version of WHOQOL-Bref in an adult population in Dhaka, Bangladesh. **Psychiatry and Clinical Neurosciences**, Carlton, v. 60, n. 4, p. 493-498, 2006.
- WANG, W. C. et al. Validating, improving reliability, and estimating correlation of the four subscales in the WHOQOL-Bref using multidimensional Rasch analysis. **Quality of Life Research**, Amsterdam, v. 15, no. 4, p. 607-620, 2006.
- YANCEY, A. K. et al. E. Physical inactivity and overweight among Los Angeles county adults. **American Journal of Preventive Medicine**, Amsterdam, v. 27, no. 2, p. 146-152, 2004.

Recebido em 18/08/2010
Revisado em 03/09/2011
Aceito em 22/03/2012

Endereço para correspondência: Fabrício Cieslak. Núcleo de Pesquisa em Qualidade de Vida, Departamento de Educação Física, Universidade Federal do Paraná. Rua Coração de Maria, 92, BR-116, km 92, Jardim Botânico, CEP 80215-370, Curitiba-PR, Brasil.
E-mail: facieslak@gmail.com