

QUALIDADE DE VIDA EM ACADÊMICOS INGRESSANTES EM CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

QUALITY OF LIFE IN FRESHMEN COLLEGE STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION COURSES

Gaia Salvador Claumann¹, Fernanda Emanuella Maccari¹, Marina Ribovski¹, André de Araújo Pinto¹, Érico Pereira Gomes Felden¹ e Andreia Pelegrini¹

¹Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis-SC, Brasil.

RESUMO

Este estudo teve como objetivo analisar a qualidade de vida de acadêmicos ingressantes em cursos de Educação Física e compará-la entre os sexos, cursos, status do peso, imagem corporal e níveis de atividade física dos participantes. Participaram 198 acadêmicos (Bacharelado= 104 e Licenciatura= 94), com média de idade de 20,6 (4,6) anos. Os participantes responderam a um questionário sobre sexo, idade, massa corporal e estatura (para cálculo do IMC e classificação do status do peso), imagem corporal (escala de silhuetas), nível de atividade física (IPAQ curto) e qualidade de vida (WHOQOL-Bref). A média da qualidade de vida geral foi de 74,9 pontos. Verificou-se melhor qualidade de vida nos domínios físico e social e pior no ambiental. Observaram-se diferenças na qualidade de vida geral e nos domínios físico, psicológico e social entre as categorias da imagem corporal. Houve diferença também na qualidade de vida geral e nos domínios físico e ambiental entre os níveis de atividade física. Conclui-se que os acadêmicos apresentaram boa qualidade de vida. Comparados aos seus pares, os insatisfeitos com sua imagem corporal tinham qualidade de vida inferior e os ativos fisicamente, superior. Não houve diferenças na qualidade de vida entre os sexos, cursos ou status do peso.

Palavras-chave: Estudantes. Educação física. Qualidade de vida. Imagem corporal. Atividade física.

ABSTRACT

This study aimed to analyze the quality of life in freshmen college students of Physical Education courses and compare it between sex, courses, weight status, body image and physical activity level of the participants. Participants were 198 college students (Bachelor= 104 and Licentiate= 94), with a mean age of 20.6 (4.6) years. Participants answered a questionnaire about their sex, age, body mass and height (for BMI calculation and weight status classification), body image (figure rating scale), physical activity level (IPAQ short form) and quality of life (WHOQOL-Bref). Mean score of quality of life was 74.9 points. Better quality of life was founded in physical and social domains and worst quality of life in environmental domain. Differences were observed in general quality of life, and physical, psychological and social domains between body image categories. There was also difference in general quality of life and physical and environmental domains between physical activity levels. Concluding, college students had good quality of life. Compared to peers, the ones dissatisfied with their body image had lower quality of life and the physically actives, higher. There was no difference in quality of life between sex, courses or weight status.

Keywords: Students. Physical education. Quality of life. Body image. Physical activity.

Introdução

Qualidade de vida é uma expressão bastante popular, amplamente utilizada em diversos meios, por profissionais de diferentes áreas bem como pela sociedade de modo geral^{1,2}. Entretanto, essa expressão pode assumir os mais variados significados, de acordo com o contexto em que é empregada, devido à sua natureza complexa, ambígua e evasiva². Dentre os inúmeros conceitos apresentados na literatura, Costanza et al.¹ sugerem que a qualidade de vida compreende a integração de elementos objetivos e subjetivos. Nesse sentido, a qualidade de vida é a medida na qual as indispensabilidades humanas objetivas (tais como necessidades de subsistência, reprodução, segurança e afeto) são atendidas, conforme as percepções

peçoais (ou de grupos) de bem-estar subjetivo (como felicidade, satisfação com a vida e sentimentos de utilidade)¹.

Inúmeros fatores podem afetar a relação entre as necessidades humanas específicas e a satisfação percebida com cada uma delas, como por exemplo a capacidade mental, o contexto cultural, a informação, a educação e o temperamento¹. Além disso, as mudanças e eventos que ocorrem nos diferentes ciclos da vida também podem contribuir para a melhora da qualidade de vida ou influenciá-la negativamente, de modo que ter uma qualidade de vida boa constantemente parece algo difícil de ser alcançado.

Nessa perspectiva, o ingresso no ensino superior é um dos eventos que tem importante impacto na vida das pessoas que passam por essa experiência³. A vivência no meio acadêmico pode ser potencialmente prejudicial à qualidade de vida, principalmente nos primeiros semestres, pois o estudante precisa se adaptar a uma nova realidade, que inclui a necessidade do desenvolvimento de responsabilidade e autonomia e melhor gerenciamento do tempo para atender às exigências universitárias^{3,4}. Ademais, atrela-se a isso também o distanciamento de seus familiares e amigos, em virtude de muitos indivíduos deixarem sua cidade de origem para cursar a graduação em outro local, bem como às dificuldades financeiras^{3,4}.

Dessa forma, pesquisadores têm se interessado em investigar a qualidade de vida nesse contexto, com atenção especial aos cursos da área da saúde (principalmente Educação Física, Nutrição, Enfermagem e Medicina)⁵⁻¹¹, pois entende-se que para o exercício de suas funções precisam antes se sentirem bem para que sejam capazes de propagar conceitos adequados de bem-estar, saúde e qualidade de vida. Especificamente os estudantes de Educação Física podem experimentar inúmeras implicações em sua qualidade de vida, tanto positivas quanto negativas, inerentes ao curso escolhido. Por exemplo, o envolvimento frequente em práticas de atividades físicas pode ser prazeroso e proporcionar a melhora de diversos aspectos da vida do indivíduo, porém, também pode sobrecarregá-lo fisicamente. Ainda, os estudantes podem desenvolver preocupações excessivas e, muitas vezes, desnecessárias com a sua aparência e forma corporal, devido aos estereótipos sociais existentes de como um estudante ou profissional desta área deve se parecer, o que pode ser desfavorável à sua qualidade de vida, de modo geral. Torna-se, portanto, importante conhecer a qualidade de vida desses estudantes, levando-se em consideração os aspectos citados. Assim, o presente estudo teve como objetivo analisar a qualidade de vida de acadêmicos ingressantes em cursos de Educação Física e compará-la entre os sexos, cursos, status do peso, imagem corporal e níveis de atividade física dos participantes.

Métodos

Este estudo, de delineamento transversal, faz parte do macroprojeto denominado “*Estudo longitudinal da saúde e cognição de acadêmicos de Educação Física da Universidade do Estado de Santa Catarina*”, o qual foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos da referida instituição (Parecer número 83192/2012).

População do estudo

A população deste estudo consiste nos acadêmicos ingressantes nos cursos de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física, nos semestres 2012/2, 2013/1, 2015/2 e 2016/1, em uma universidade pública de Florianópolis-SC. Na universidade em questão, são oferecidas, a cada semestre, 60 vagas (30 para o curso de Bacharelado e 30 para a Licenciatura). Portanto, considerando os quatro semestres, a população de ingressantes era de 240 acadêmicos, todos elegíveis à participação no estudo.

Procedimentos

Para dar início às coletas de dados, inicialmente foi realizado contato com a direção de ensino e com o chefe de departamento para solicitar autorização para realização da pesquisa. Em seguida, após autorização desses setores, fez-se contato com algum dos professores que ministram aulas na primeira fase do curso, para verificar a possibilidade de conversar com os acadêmicos e aplicar os questionários em seu horário de aula. Por último, foi feito o contato direto com os acadêmicos, no próprio ambiente da universidade, no horário de aula, durante o qual os mesmos foram esclarecidos, pelos pesquisadores responsáveis, quanto aos objetivos do estudo, informados de sua importância e convidados a participar. Nesse momento, todos os que estavam presentes em sala de aula, que desejaram participar voluntariamente, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e receberam os questionários para preenchimento.

O questionário respondido pelos acadêmicos foi composto por questões como sexo (masculino e feminino), idade (em anos completos) e habilitação do curso (Bacharelado e Licenciatura em Educação Física).

Além disso, os acadêmicos autorreferiram suas medidas de massa corporal e estatura, considerando-se que essa forma de obtenção dos dados é válida para a população adulta¹². As medidas foram utilizadas para o cálculo do índice de massa corporal (IMC) o qual foi, posteriormente, classificado quanto ao status do peso de acordo com os pontos de corte propostos pela Organização Mundial de Saúde¹³. Indivíduos com baixo peso foram agrupados aos eutróficos, formando a categoria “peso normal” e aqueles com sobrepeso foram agrupados aos com obesidade, formando a categoria “excesso de peso”.

A imagem corporal foi analisada por meio da escala de silhuetas de Stunkard, Sorensen e Schulsinger¹⁴, a qual é composta por nove silhuetas do sexo masculino e feminino que aumentam gradativamente, da mais magra (número 1) à obesa (número 9). Os acadêmicos deveriam indicar como se veem realmente e como gostariam de ser, ou seja, sua imagem corporal real e ideal, respectivamente. A imagem real foi subtraída da imagem ideal e, a partir disso, os acadêmicos foram classificados em satisfeitos (caso sua imagem real fosse igual à ideal), insatisfeitos pela magreza (imagem real menor do que a ideal) e insatisfeitos pelo excesso (imagem real maior do que a ideal).

O nível de atividade física foi estimado por meio do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão curta¹⁵. Os acadêmicos informaram a quantidade de dias na semana e o tempo em que praticavam caminhada, atividade física moderada e vigorosa (considerando uma semana típica ou a última semana). A partir dessas informações, foram considerados ativos aqueles que praticavam 150 minutos semanais ou mais de atividade física (moderada + vigorosa x 2) e insuficientemente ativos aqueles que não alcançavam esse valor.

Para avaliação da qualidade de vida foi utilizada a versão em português do questionário WHOQOL-Bref¹⁶. O instrumento contém 26 questões, das quais duas são relacionadas à qualidade de vida geral e 24 questões aos domínios físico (dores, fadiga, desconforto, energia), psicológico (pensamentos positivos, negativos, autoestima, aparência), social (atividade sexual e suporte em relações pessoais) e ambiental (segurança, recreação e lazer, transporte, moradia, oportunidades). Todas as questões são respondidas em uma escala likert de cinco pontos. Para fins de comparação com estudos sobre a temática, o escore final (tanto da qualidade de vida geral, quanto dos domínios) foi transformado em uma escala de zero a 100 pontos, na qual valores mais próximos de zero indicam pior qualidade de vida enquanto os mais próximos de 100, melhor qualidade de vida.

Análise estatística

Os dados foram analisados inicialmente por meio da estatística descritiva (média,

desvio padrão e distribuição de frequências absoluta e relativa), sendo a normalidade da distribuição dos mesmos verificada a partir do teste Kolmogorov Smirnov. Devido à distribuição não normal, foram utilizados os testes U de Mann-Whitney e Kruskal-Wallis com post hoc Dunn para verificar possíveis diferenças entre a qualidade de vida e o sexo, curso, status do peso, imagem corporal e nível de atividade física. Todas as análises foram conduzidas no software The Statistical Package for the Social Sciences – SPSS, versão 20.0, tendo sido adotado nível de significância de 5%.

Resultados

Participaram do estudo 198 acadêmicos, com média de idade de 20,6 (4,6) anos, dos cursos de Bacharelado (n= 104) e Licenciatura em Educação Física (n= 94). A maioria dos participantes era do sexo masculino, apresentava peso normal, estava insatisfeita com sua imagem corporal (principalmente pelo excesso) e era ativa fisicamente (Tabela 1).

Tabela 1. Características gerais dos acadêmicos ingressantes em cursos de Educação Física, de acordo com a habilitação do curso (Bacharelado e Licenciatura).

Variáveis	Total n (%)	Habilitação do curso		p-valor
		Bacharelado n (%)	Licenciatura n (%)	
Sexo				0,543
Masculino	122 (61,6)	62 (59,6)	60 (63,8)	
Feminino	76 (38,4)	42 (40,4)	34 (36,2)	
Status do peso				0,014
Peso normal	154 (78,6)	88 (85,4)	66 (71,0)	
Excesso de peso	42 (21,4)	15 (14,6)	27 (29,0)	
Imagem corporal				0,682
Satisfeito	51 (25,9)	24 (23,3)	27 (28,7)	
Insatisfeito pela magreza	53 (26,9)	29 (28,2)	24 (25,5)	
Insatisfeito pelo excesso	93 (47,2)	50 (48,5)	43 (45,7)	
Nível de atividade física				0,473
Ativo	146 (77,2)	77 (79,4)	69 (75,0)	
Insuficientemente ativo	43 (22,8)	20 (20,6)	23 (25,0)	

n: frequência absoluta; %: frequência relativa.

Fonte: Os autores.

A média da qualidade de vida geral na amostra foi de 74,9 (16,5) pontos. As médias da qualidade de vida de acordo com cada domínio (físico, psicológico, social e ambiental) são apresentadas na Figura 1.

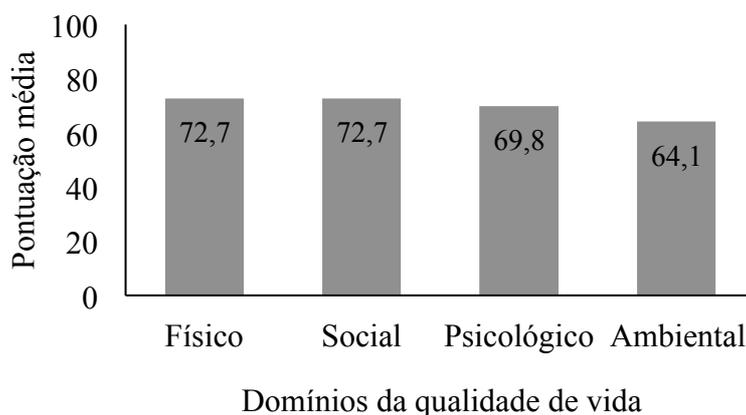


Figura 1. Qualidade de vida de acordo com os domínios físico, psicológico, social e ambiental em acadêmicos ingressantes em cursos de Educação Física.

Fonte: Os autores

Foram investigadas diferenças entre a qualidade de vida geral, bem como entre os domínios da qualidade de vida, e as variáveis independentes. Não foram encontradas diferenças significativas entre os sexos, os cursos ou o status do peso. Nas Tabelas 2 e 3 são apresentadas as análises de comparação entre a imagem corporal e o nível de atividade física, respectivamente.

Foram observadas diferenças significativas entre a qualidade de vida geral e os domínios físico, psicológico, social e ambiental e a imagem corporal. Os acadêmicos satisfeitos com sua imagem corporal apresentaram melhor qualidade de vida geral comparados aqueles insatisfeitos pelo excesso ($p=0,002$). Nos domínios físico, psicológico e social, os satisfeitos tiveram melhor qualidade de vida do que os insatisfeitos, tanto pela magreza quanto pelo excesso ($p=0,016$, $p=0,001$ e $p=0,040$, respectivamente) (Tabela 2).

Tabela 2. Comparação da qualidade de vida e seus domínios entre as categorias da imagem corporal dos acadêmicos ingressantes em cursos de Educação Física.

Qualidade de vida	Imagem corporal			p-valor*
	Satisfeitos $\bar{x}(dp)$	Insatisfeitos pela magreza $\bar{x}(dp)$	Insatisfeitos pelo excesso $\bar{x}(dp)$	
Geral	79,9 (17,0) ^a	77,1 (14,0) ^{ab}	71,0 (16,7) ^b	0,002
Domínio físico	76,5 (11,5) ^a	70,7 (11,9) ^b	71,8 (12,1) ^b	0,016
Domínio psicológico	74,8 (10,8) ^a	68,4 (9,6) ^b	67,9 (11,6) ^b	0,001
Domínio social	77,1 (13,7) ^a	70,6 (13,4) ^b	71,5 (15,8) ^b	0,040
Domínio ambiental	66,8 (11,6)	63,6 (9,1)	63,0 (12,4)	0,307

\bar{x} : média; dp: desvio padrão.

Letras distintas representam diferenças estatisticamente significativas.

**Kruskal-Wallis* com post hoc *Dunn*.

Fonte: Os autores.

Os acadêmicos ativos fisicamente apresentaram melhor qualidade de vida geral ($p=0,003$) e nos domínios físico ($p=0,030$) e ambiental ($p=0,008$) comparados aos insuficientemente ativos (Tabela 3).

Tabela 3. Comparação da qualidade de vida e seus domínios entre os níveis de atividade física dos acadêmicos ingressantes em cursos de Educação Física.

Qualidade de vida	Nível de atividade física		p-valor*
	Ativos \bar{x} (dp)	Insuficientemente ativos \bar{x} (dp)	
Geral	76,7 (15,8)	68,3 (17,1)	0,003
Domínio físico	73,7 (12,3)	69,9 (10,8)	0,030
Domínio psicológico	69,9 (11,2)	69,2 (9,6)	0,760
Domínio social	72,9 (15,8)	70,9 (10,3)	0,222
Domínio ambiental	64,8 (11,3)	60,1 (10,7)	0,008

\bar{x} : média; dp: desvio padrão.

* U de Mann-Whitney.

Fonte: Os autores.

Discussão

Como principais achados deste estudo, tem-se a média do escore da qualidade de vida geral dos acadêmicos de Educação Física participantes, de 74,9 pontos, e melhor qualidade de vida observada nos domínios físico e social e pior no domínio ambiental. Ainda, de modo geral, os acadêmicos satisfeitos com sua imagem corporal e o ativos fisicamente apresentaram melhor qualidade de vida, comparados aos seus pares. Não foram observadas diferenças entre os sexos, cursos e o status do peso na qualidade de vida geral ou em seus domínios.

Em relação à média do escore da qualidade de vida geral, o resultado observado no presente estudo é próximo, porém superior, aos encontrados em estudantes do sexo masculino de diferentes cursos de uma instituição pública de Curitiba-PR (74,7 pontos)¹⁷, do curso de Nutrição (73,3 pontos) de uma instituição de ensino superior privada do Estado de Santa Catarina⁷ e de Educação Física (homens= 71,0 pontos; mulheres= 71,9 pontos) de Ponta Grossa-PR⁵. Ademais, a qualidade de vida dos acadêmicos desse estudo é ainda melhor comparada à de estudantes do sexo feminino de diferentes cursos de uma instituição pública de Curitiba-PR (69,4 pontos)¹⁷ e de graduandos de Medicina (66,0 pontos) de uma universidade pública do Rio de Janeiro¹⁸.

Dessa forma, parece que os acadêmicos deste estudo possuem boa qualidade de vida e estão satisfeitos com a sua saúde, apesar de serem ingressantes e estarem se adaptando à vida universitária e a todas as mudanças que isso acarreta, as quais podem influenciar negativamente a qualidade de vida. Destaca-se, porém, que os cursos de Educação Física investigados são oferecidos, junto apenas ao curso de Fisioterapia, em um centro de ensino distante dos demais centros que contemplam outras áreas de estudo da universidade em questão. Trata-se de um centro de pequeno porte, em que o contato com professores e demais servidores é facilitado e possibilita o estabelecimento de relações mais próximas, bem como as amizades com os colegas. Acredita-se que esse cenário auxilie na adaptação ao meio acadêmico e melhore a percepção de diversos aspectos da qualidade de vida.

Além disso, os acadêmicos do presente estudo consideraram sua qualidade de vida e saúde de forma ainda mais positiva comparados aos graduandos do mesmo curso, de outros cursos da área da saúde e mesmo cursos de áreas distintas, de diferentes regiões do Brasil. Parte-se do pressuposto de que o curso de Educação Física tem uma relação inseparável com a qualidade de vida. Supõe-se, contudo, que algumas características específicas dos cursos deste estudo, bem como da região em que estão instalados, podem contribuir para uma melhor qualidade de vida e saúde de seus estudantes, principalmente em relação à universitários do

mesmo curso, de outras instituições de ensino. Tais características, porém, precisam ser investigadas. Ainda, enquanto a Educação Física parece ter maior ênfase na prevenção de doenças e promoção da saúde, podendo repercutir de forma favorável na qualidade de vida de pessoas inseridas nesse curso e profissão, em áreas como Nutrição e Medicina, o foco pode estar mais relacionado à recuperação ou tratamento de condições adversas da população, o que pode ser negativo para quem precisa lidar com isso.

Quando considerada a qualidade de vida de acordo com os domínios, os acadêmicos de Educação Física apresentaram melhor qualidade de vida nos domínios físico e social (ambos com 72,7 pontos) e pior no domínio ambiental. Esse achado corrobora diversos estudos conduzidos com universitários de diferentes cursos, os quais apontam que essa população possui melhor qualidade de vida principalmente no domínio social^{6-8,10} e pior no domínio ambiental^{5,7,9-11,17}. Em relação ao domínio físico, estudos como o de Cieslak et al.¹⁷, com acadêmicos de vários cursos, e de Cieslak et al.⁵, com acadêmicos de Educação Física (considerando o sexo masculino), também encontraram melhor qualidade de vida nesse domínio.

Nesse contexto, uma boa qualidade de vida no domínio físico parece ser inerente aos graduandos de Educação Física, pois os mesmos estão frequentemente envolvidos em práticas esportivas e/ou de atividades físicas, se não extracurriculares, ao menos aquelas realizadas nas disciplinas do curso. Além disso, acadêmicos dessa área também costumam manter outros hábitos de vida saudáveis. Como consequência disso, provavelmente possuem mais energia e capacidade para desempenhar as atividades da vida diária, sentem menos dor e desconforto e precisam menos de medicamentos, além de dormirem melhor (aspectos relacionados ao domínio físico).

Em relação à boa qualidade de vida também verificada no domínio social, estudos têm apontado que o ingresso no ensino superior proporciona o contato com pessoas diferentes, estabelecendo-se novos laços de amizade^{3,19}. Os colegas de turma muitas vezes fazem o papel da família dos estudantes e se unem formando grupos de apoio para lidar também com a adaptação ao meio acadêmico^{3,19}. Ademais, é durante a vida universitária que muitos indivíduos têm sua primeira relação sexual, bem como é nesse período que relações casuais são mais frequentes, especialmente nos primeiros semestres do curso²⁰. Todos esses fatores podem contribuir para que os acadêmicos estejam satisfeitos com suas relações pessoais, com o apoio que recebem, bem como com sua vida sexual.

A qualidade de vida inferior no domínio ambiental, verificada não somente nesse estudo como na maioria das investigações com universitários, pode estar atrelada principalmente às possíveis dificuldades financeiras enfrentadas^{4,20}, pois muitos ainda não trabalham e dependem exclusivamente do auxílio de seus responsáveis/familiares para atender às suas necessidades. Além disso, muitos estudantes saem de suas cidades de origem, deixando a casa dos responsáveis/familiares, e passam a morar sozinhos na região da instituição de ensino³, podendo perceber de forma mais negativa suas condições de moradia. Ainda, em virtude da nova realidade que envolve a vida acadêmica, que exige maior tempo e dedicação³, os estudantes podem ter menos oportunidades para atividades de lazer²¹.

Ao comparar a qualidade de vida entre as variáveis independentes, foram verificadas diferenças na imagem corporal e no nível de atividade física. Em relação à imagem corporal, os acadêmicos insatisfeitos pelo excesso apresentaram pior qualidade de vida geral, comparados aos satisfeitos e insatisfeitos pela magreza. Por sua vez, tanto os insatisfeitos pelo excesso quanto os insatisfeitos pela magreza apresentaram pior qualidade de vida nos domínios físico, psicológico e social, comparados aos satisfeitos. Embora tenham sido encontrados poucos estudos que investigaram as relações entre imagem corporal e qualidade de vida, as evidências disponíveis indicam fortemente que a insatisfação com a imagem

corporal está associada negativamente à qualidade de vida em diferentes populações, bem como o contrário também é verdadeiro²²⁻²⁵.

Tais resultados evidenciam a insatisfação com a imagem corporal como um problema de saúde pública atual, pois enfatizam que além do seu papel em outros desfechos “mais prejudiciais”, frequentemente apontados pela literatura (tais como baixa autoestima, sintomas depressivos e de transtornos alimentares), conforme já alertaram Mond et al.²³, a mesma pode influenciar a qualidade de vida (que, por sua vez, engloba todos os desfechos citados). Dessa forma, iniciativas para melhorar os sentimentos em relação à imagem corporal e a aceitação do corpo devem ser incentivadas, especialmente aquelas vinculadas à mídia, a qual é uma das principais responsáveis pelos elevados níveis de insatisfação populacional²⁶. Assim, campanhas lançadas recentemente por marcas de cosméticos conhecidas que enaltecem a beleza “real, natural e possível” são de extrema importância e precisam se tornar ações continuadas. Além disso, em cursos de graduação como os de Nutrição e Educação Física que formam profissionais que atuarão, em algum momento, diretamente com a estética, considera-se necessário que o conteúdo sobre imagem corporal seja abordado, para que no exercício da profissão sejam capazes de lidar com essa questão que afeta tão profundamente a vida das pessoas.

Ainda, cabe destacar que apesar dos achados referentes à imagem corporal, o mesmo não foi verificado para o status do peso. Previamente, Haraldstad et al.²² constataram resultados semelhantes, sugerindo que a experiência subjetiva de bem-estar é fundamental para a qualidade de vida. Nesse sentido, a imagem corporal, por se tratar de um constructo subjetivo, diferentemente do IMC, é um indicador especialmente importante para a qualidade de vida, isso porque as pessoas podem ter sentimentos negativos em relação ao seu corpo mesmo quando apresentam peso normal.

A respeito do nível de atividade física, os acadêmicos ativos fisicamente apresentaram melhor qualidade de vida geral, e melhor qualidade de vida nos domínios físico e ambiental, comparados aos insuficientemente ativos. Tais resultados estão parcialmente de acordo com a literatura. Por exemplo, Cieslak et al.¹⁷, verificaram, em acadêmicos de diversos cursos de graduação, correlações positivas e fortes entre o nível de atividade física e todos os domínios da qualidade de vida, bem como a qualidade de vida geral, no sexo masculino, e correlações moderadas no sexo feminino. Em estudantes de Educação Física, foram encontradas correlações positivas e fracas entre a qualidade de vida geral (além de todos os seus domínios) e o nível de atividade física, somente no sexo masculino³. Mendes-Netto et al.²⁷, em estudo conduzido com acadêmicos da área da saúde, observaram que a atividade física total esteve correlacionada positivamente apenas com o domínio psicológico, em ambos os sexos. Ainda, Park e Kim²⁸ não encontraram qualquer relação entre atividade física e qualidade de vida, em estudantes universitários.

É importante esclarecer que as pesquisas citadas foram conduzidas em regiões diferentes, avaliaram de formas distintas a qualidade de vida e o nível de atividade física, bem como empregaram diferentes análises estatísticas para verificar as relações entre essas variáveis, que podem produzir resultados divergentes. Apesar disso, estudo de revisão sistemática sobre as associações entre essas variáveis na população adulta (adultos aparentemente saudáveis, com diferentes condições clínicas e idosos), que incluiu estudos observacionais (transversais e longitudinais) e experimentais, concluiu que existe uma associação positiva entre atividade física e qualidade de vida e que há evidências que suportam uma relação causal entre as mesmas²⁹.

Nesse sentido, Gill et al.³⁰ buscaram compreender as contribuições da atividade física para a melhora da qualidade de vida, em estudo qualitativo com grupo focal composto por indivíduos adultos. Ao questionarem os participantes sobre “de que forma a atividade física

está relacionada à qualidade de vida?”, obtiveram respostas que incluíram principalmente os benefícios físicos (melhora da saúde física, composição corporal, energia e particularmente da habilidade para realizar tarefas), sociais, emocionais e espirituais (autoconfiança, autodisciplina, auto aceitação, alívio do estresse, bem-estar, melhora do humor, interação com pessoas diferentes, desenvolvimento do companheirismo, melhora das relações familiares) e mesmo ambientais (maior atenção ao sol, às nuvens, à brisa fresca). Os participantes também enfatizaram que a atividade física proporciona um equilíbrio ou integração desses aspectos, os quais, juntos, compõem o conceito subjetivo de qualidade de vida³⁰.

De modo geral, ao interpretar os resultados do presente estudo e compará-los com investigações futuras, é preciso que alguns aspectos sejam considerados. Por exemplo, o delineamento transversal deste estudo não possibilita inferir relações de causa e efeito. Além disso, o uso da escala de silhuetas para avaliação da imagem corporal é bastante limitado quanto às informações que fornece sobre essa variável, a qual é tão complexa e pode influenciar de diferentes formas a qualidade de vida. Ademais, medidas autorreferidas de massa corporal e estatura para o cálculo do IMC, apesar de serem consideradas válidas podem ser sub ou superestimada pelos indivíduos. Entretanto, como pontos fortes do estudo, pode-se citar a utilização do WHOQOL-Bref para avaliação da qualidade de vida, o qual é amplamente utilizado em pesquisas sobre a temática, facilitando a realização de comparações. Além disso, a investigação da imagem corporal como fator que pode influenciar a qualidade de vida pode ser considerado algo inovador e promissor, pois ainda são escassos os estudos que procuram entender as relações entre essas variáveis, principalmente na população universitária.

Ressalta-se que o ambiente do ensino superior é propício à discussão dos mais variados assuntos, não somente aqueles inerentes às disciplinas dos cursos, mas também à questões do cotidiano das pessoas, que incluem aspectos que podem melhorar sua qualidade de vida. Dessa forma, professores e demais envolvidos das instituições de ensino podem incentivar à adoção e manutenção de hábitos de vida saudáveis, positivos e que proporcionem bem-estar, melhorando, conseqüentemente a qualidade de vida de seus estudantes, independentemente de sua área de estudo. As instituições de ensino também podem promover ações que contribuam para uma boa qualidade de vida, oferecendo, por exemplo, atividades físicas extracurriculares, ou, ao menos um local adequado para a prática e outras iniciativas como atendimento nutricional e psicológico.

Conclusões

Os acadêmicos ingressantes em cursos de Educação Física apresentaram boa qualidade de vida, principalmente nos domínios físico e social, sendo que qualidade de vida inferior foi observada para o domínio ambiental. Quanto às comparações realizadas, não foram verificadas diferenças na qualidade de vida entre os sexos, os cursos e o status do peso. Em relação à imagem corporal, os acadêmicos insatisfeitos apresentaram qualidade de vida geral inferior (e também nos domínios físico, psicológico e social) e, a respeito do nível de atividade física aqueles que eram ativos fisicamente tiveram qualidade de vida geral superior (bem como nos domínios físico e ambiental).

Referências

1. Costanza R, Fisher B, Ali S, Beer C, Bond L, Boumans R, et al. Quality of life: an approach integrating opportunities, human needs, and subjective well-being. *Ecol Econ* 2007;61(2):267-276. Doi:10.1016/j.ecolecon.2006.02.023.

2. Barcaccia B, Esposito G, Matarese M, Bertolaso M, Elvira M, De Marinis MG. Defining quality of life: a wild-goose chase?. *Eur J Psychol* 2013; 9(1):185-203. Doi: 10.5964/ejop.v9i1.484.
3. Teixeira MAP, Dias ACG, Wottrich SH, Oliveira AM. Adaptação à universidade em jovens calouros. *Psicol Esc Educ* 2008;12(1):185-202.
4. Pinho APM, Bastos AVB, Dourado LC, Ribeiro, JLLS. A transição do ensino médio para a universidade: um estudo qualitativo sobre os fatores que influenciam este processo e suas possíveis consequências comportamentais. *Rev Psicol* 2015;6(1):33-47.
5. Cieslak F, Levandoski G, Góes SM, dos Santos TK, Vilela Junior GB, Leite N. Relação do nível de qualidade de vida e atividade física em acadêmicos de educação física. *Fit Per J* 2007;6:357-361.
6. Arronqui GV, Lacava RMVB, Magalhães, SMF, Goldman RE. Percepção de graduandos de enfermagem sobre sua qualidade de vida. *Acta Paul Enferm* 2011;24(6):762-765, 2011. Doi: 10.1590/S0103-21002011000600005.
7. Leite ACB, Grillo LP, Caleffi F, Mariath AB, Stuker H. Qualidade de vida e condições de saúde de acadêmicos de nutrição. *Espaço para a Saúde - Revi Saúde Pública Paraná* 2012;13(1):82-90.
8. Bampi LNS, Baraldi S, Guilhem D, Pompeu RB, Campos, ACO. Percepção sobre qualidade de vida de estudantes de graduação em enfermagem. *Rev Gaucha de Enferm* 2013;34(2):125-132. Doi:10.1590/S1983-14472013000200016.
9. Bampi, LNS, Baraldi, S, Guilhem D, Araújo, MP, Campos, ACO. Qualidade de vida de estudantes de Medicina da Universidade de Brasília. *Rev Bras Educ Med* 2013;37(2):217-225.
10. Chazan ACS, Campos MR, Portugal FB. Qualidade de vida de estudantes de medicina da UERJ por meio do Whoqol-bref: uma abordagem multivariada. *Cien Saud Colet* 2015;20(2):547-556. Doi:10.1590/1413-81232015202.05182014.
11. Costa BDV, Batista GR, Leão NES, Paes PP. Qualidade de vida, estágios de mudança de comportamento e nível de atividade física dos acadêmicos de Educação Física. *Rev Bras Ativ Fis Saúde* 2015;20(5):476-482. Doi:10.12820/RBAFS.V.20N5P476.
12. Coqueiro RS, Borges LJ, Araújo VC, Pelegrini A, Barbora AR. Medidas auto-referidas são válidas para avaliação do estado nutricional na população brasileira?. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum* 2009;11(1):113-119.
13. World Health Organization. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a World Health Organization Consultation. Geneva: World Health Organization. WHO Obesity Technical Report Series 2000;284:256.
14. Stunkard AJ, Sørensen T, Schulsinger F. Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. *Res Publ Assoc Res Nerv Ment Dis* 1983;60:115-120.
15. Guedes DP, Lopes CC, Guedes JERP. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes. *Rev Bras Med Esporte* 2005;11(2):151-158.
16. Fleck MPA, Louzada S, Xavier M, Chachamovich E, Vieira G, Santos L, et al. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref". *Rev Saúde Pública* 2000;34(2):178-83. Doi:10.1590/S0034-89102000000200012.
17. Cieslak F, Cavazza JF, Lazarotto L, Titski ACK, Stefanello JMF, Leite N. Análise da qualidade de vida e do nível de atividade física em universitários. *Rev Educ Fís UEM* 2012;23(2):251-260. Doi:10.405/reveducfis.v23i2.10924.
18. Chazan ACS, Campos MR. Qualidade de vida de estudantes de medicina medida pelo WHOQOL-bref- UERJ, 2010. *Rev Bras Educ Med* 2013;37(3):376-384. Doi:10.1590/S0100-55022013000300010.
19. Santos AS, Oliveira CT, Dias ACG. Características das relações dos universitários e seus pares: implicações na adaptação acadêmica. *Psicol: Teor Prat* 2015;17(1):150-163. Doi:10.15348/1980-6906/psicologia.v17n1p150-163.
20. Roberson PNE, Olmstead SB, Fincham FD. Hooking up during the college years: is there a pattern?. *Cul Health Sex* 2015;17(5):576-591. Doi:10.1080/13691058.2014.972458.
21. Oliveira BM, Mininel VA, Felli VEA. Qualidade de vida de graduandos de enfermagem. *Rev Bras Enferm* 2011;64(1):130-135. Doi: 10.1590/S0034-71672011000100019.
22. Haraldstad K, Christophersen KA, Eide H, Nativg GK, Helseth S. Predictors of health-related quality of life in a sample of children and adolescents: a school survey. *J Clin Nurs* 2011;20(21-22):3048-3056. Doi:10.1111/j.1365-2702.2010.03693.x.
23. Mond J, Mitchison D, Latner J, Hay P, Owen C, Rodgers B. Quality of life impairment associated with body dissatisfaction in a general population sample of women. *BMC Public Health* 2013;13(1):1. Doi:10.1186/1471-2458-13-920.
24. Duarte C, Ferreira C, Trindade IA, Pinto-Gouveia J. Body image and college women's quality of life: The importance of being self-compassionate. *Health Psychol Open*. 2015;20(6):754-764. Doi:10.1177/1359105315573438.

25. Kim JS, Kang S. A study on body image, sexual quality of life, depression, and quality of life in middle-aged adults. *Asian Nurs Res* 2015;9(2):96-103. Doi:10.1016/j.anr.2014.12.001.
26. Tiggemann M. Considerations of positive body image across various social identities and special populations. *Body Image* 2015;14:168-176. Doi:10.1016/j.bodyim.2015.03.002.
27. Mendes-Netto RS, Silva CS, Costa D, Raposo OFF. Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. *Rev Bras Cien Saúde* 2012;10(34):47-55. Doi:10.13037/rbcs.vol10n34.1802.
28. Park JY, Kim NH. Relationships between physical activity, health status, and quality of life of university students. *J Korean Public Health Nurs* 2013;27(1):153-165. Doi:10.5932/JKPHN.2013.27.1.153.
29. Pucci GCMF, Rech CR, Fermino RC, Reis RS. Association between physical activity and quality of life in adults. *Rev Saúde Pública* 2012;46(1):166-179. Doi:10.1590/S0034-89102012000100021.
30. Gill DL, Hammond CC, Reifsteck EJ, Jehu CM, Williams RA, Adams MM et al. Physical activity and quality of life. *J Prev Med Public Health* 2013;46(S1):S28-S34. Doi:10.3961/jpmph.2013.46.S.S28.

Recebido em 03/08/16.

Revisado em 18/12/16.

Aceito em 26/02/17.

Endereço para correspondência: Gaia Salvador Claumann. Rua Pascoal Simone, 358, Coqueiros, Florianópolis-SC, CEP: 88080-350. E-mail: gaiasclaumann@hotmail.com.