

CORRELAÇÃO ENTRE A QUALIDADE DE VIDA E O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM UNIVERSITÁRIOS

CORRELATION BETWEEN QUALITY OF LIFE AND PHYSICAL ACTIVITY LEVEL IN UNIVERSITY STUDENTS

Carlos Roberto Ramos da Rosa Junior¹ - Centro Universitário Serra dos Órgãos (UNIFESO);
Sula Vieira Bitencourt² - Centro Universitário Serra dos Órgãos (UNIFESO);
Bryan da Silva Vianna³ - Centro Universitário Serra dos Órgãos (UNIFESO);
Kayky dos Santos Canto⁴ - Centro Universitário Serra dos Órgãos (UNIFESO);
Thatiane Braga Rodrigues⁵ - Centro Universitário Serra dos Órgãos (UNIFESO)

RESUMO

A qualidade de vida abrange avaliações subjetivas que podem sofrer influência de vários fatores e afetar o bem-estar físico e mental do indivíduo. A prática regular de atividade física contribui para melhoria da saúde, tratamento de doenças crônicas e distúrbios psicológicos. Diante disto, o objetivo deste estudo foi verificar a correlação entre a qualidade de vida e o nível de atividade física dos universitários de cursos da área da saúde de uma universidade privada na cidade de Teresópolis/RJ. Um total de 443 universitários matriculados nos cursos de Biomedicina, Educação Física, Enfermagem, Nutrição e Psicologia fizeram parte desta investigação. Para coleta de dados, utilizou-se um questionário de caracterização da amostra, o WHOQOL-bref para verificar a qualidade de vida e o IPAQ – versão curta para avaliar o nível de atividade física. Os questionários foram aplicados em grupos nas salas da instituição em dias e horários variados. O teste de *Spearman* com nível de significância de $p < 0,05$ foi utilizado para verificar a correlação entre as variáveis do estudo. Verificou-se correlação significativa e positiva entre os scores da qualidade de vida no geral ($p = 0,029$ e $r = 0,104$), dos domínios físico ($p = 0,001$ e $r = 0,193$) e psicológico ($p = 0,005$ e $r = 0,132$) da qualidade de vida com o nível de atividade física dos universitários estudados. Concluímos que a qualidade de vida dos universitários investigados e os domínios físico e psicológico deste

- 1 Mestre em Educação Física pela UFJF. Docente do curso de Bacharelado em Educação Física do UNIFESO, Teresópolis, Rio de Janeiro, Brasil. Endereço para correspondência: Rua Guandú, nº52, Pimenterias, Teresópolis, Rio de Janeiro, Brasil, CEP: 25963-620. ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-7409-659X> E-mail: carlosrosa@unifeso.edu.br.
- 2 Doutorado Universidade Federal Fluminense (UFF). Docente do curso de Bacharelado em Educação Física do UNIFESO, Teresópolis, Rio de Janeiro, Brasil. Endereço para correspondência: Av. Visconde do Rio Branco, nº571, Apto 503, Centro, Niterói, Rio de Janeiro, Brasil, CEP: 24020004. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3208-8911> E-mail: sulabitencourt@unifeso.edu.br.
- 3 Discente do curso de Bacharelado em Educação Física do UNIFESO, Teresópolis, Rio de Janeiro, Brasil. Endereço para correspondência: Rua Carmela Durta, nº444, Apto 302, Agriões, Teresópolis, Rio de Janeiro, Brasil CEP: 25963-140. ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-2583-5280> E-mail: bryanvianna.contato@gmail.com.
- 4 Discente do curso de Bacharelado em Educação Física do UNIFESO, Teresópolis, Rio de Janeiro, Brasil. Endereço para correspondência: Rua Mato Grosso, nº629, casa 03, Araras, Teresópolis, Rio de Janeiro, Brasil, CEP: 25957-250. ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-7531-5281>. E-mail: kaykycanto24@gmail.com.
- 5 Discente do curso de Bacharelado em Educação Física da UNIFESO, Teresópolis, Rio de Janeiro, Brasil. Endereço para correspondência: Rua Edgard Barbosa nº500, Parada Modelo, Guapimirim, Rio de Janeiro, Brasil, CEP: 25943-527. ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-2440-8956>. E-mail: thatiibragaa@gmail.com.

constructo apresentaram correlação positiva com o nível de atividade física apresentado, sendo assim, quanto melhor foram as primeiras variáveis, maior foi a segunda.

Palavras-chave: Qualidade de Vida; Saúde Física e Mental; Atividade Física; Universitários.

ABSTRACT

Quality of life encompasses subjective assessments that can be influenced by several factors and affect the individual's physical and mental well-being. Regular physical activity contributes to improving health, treating chronic diseases and psychological disorders. Therefore, the objective of this study was to verify the correlation between the quality of life and the level of physical activity of university students in health courses at a private university in the city of Teresópolis/RJ. A total of 443 university students enrolled in Biomedicine, Physical Education, Nursing, Nutrition and Psychology courses took part in this investigation. For data collection, a sample characterization questionnaire was used, the WHOQOL-bref to verify quality of life and the IPAQ – short version to assess the level of physical activity. The questionnaires were applied in groups in the institution's rooms on different days and times. The Spearman test with a significance level of $p < 0.05$ was used to verify the correlation between the study variables. There was a significant and positive correlation between the scores of overall quality of life ($p = 0.029$ and $r = 0.104$), physical ($p = 0.001$ and $r = 0.193$) and psychological ($p = 0.005$ and $r = 0.132$) domains of quality of life and the level of physical activity of the university students studied. We concluded that the quality of life of the university students investigated, and the physical and psychological domains of this construct presented a positive correlation with the level of physical activity presented, therefore, the better the first variables were, the greater the second was.

Keywords: Quality of Life; Physical and Mental Health; Physical Activity; University Students.

INTRODUÇÃO

As mudanças no cotidiano que ocorrem nas diferentes fases da vida podem influenciar positiva ou negativamente a qualidade de vida das pessoas (Claumann, *et al.*, 2017). Do ingresso ao ensino superior até a formação do indivíduo, observa-se um período de alta tensão pois a universidade torna-se uma expectativa de entrada no mercado de trabalho assim como a manutenção de cargos ocupados para os acadêmicos (Vargas *et al.*, 2020).

A vida universitária em especial pode ser uma fase com muitos sacrifícios pessoais e mudanças de hábitos de vida que podem refletir negativamente na qualidade de vida dos universitários (Couto *et al.*, 2019). Esse período frequentemente é marcado pela adoção de comportamentos considerados de risco para saúde, tais como consumo de cigarros, álcool, drogas ilícitas e inatividade física (Freitas *et al.*, 2022; Oliveira *et al.*, 2014).

Frequentemente, os universitários costumam citar as faltas de tempo, interesse, companhia, disposição, oportunidade, dinheiro, locais adequados e condições saúde como fatores que atuam como barreira para a prática de atividades físicas (Couto *et al.*, 2019; Oliveira *et al.*, 2014).

JUSTIFICATIVA

As constantes mudanças na vida adulta que incluem o início da vida universitária contribuem para modificar o estilo de vida do indivíduo influenciando a adoção comportamentos saudáveis ou não em seu cotidiano. Para além de fatores sociais pertinentes à cada indivíduo, a manutenção de comportamentos não saudáveis como sedentarismo ou baixos níveis de atividade física podem influenciar negativamente a percepção subjetiva sobre a qualidade de vida e em especial no que se refere ao bem-estar físico e mental.

Nesse cenário, tornar-se importante investigar o nível de atividade física e a qualidade de vida de universitários da área da saúde, bem como as possíveis relações entre eles. Inicialmente, para realizar levantamento de informações que subsidiem as ações de gestores e professores de universidades em prol da promoção da prática de atividade física, seja por meio de ofertas de modalidades esportivas e exercícios físicos para os universitários, assim como ações educativas acerca da manutenção de hábitos saudáveis para a promoção da própria saúde.

Igualmente importante, esses dados estão diretamente ligados à indivíduo cujas futuras área de atuação estão associadas a promoção da qualidade de vida. Sendo assim, a melhor compreensão desse contexto permite contribuir para promover ajustes curriculares em prol da construção de profissionais mais críticos e atentos do seu papel na promoção do bem-estar físico e mental da população.

OBJETIVO

Verificar a correlação entre a qualidade de vida e o nível de atividade física dos universitários de cursos da área da saúde de uma universidade privada na cidade de Teresópolis/RJ.

REFERÊNCIAL TEÓRICO

O conceito de Qualidade de Vida modificou-se ao longo do séc. XX, como consequência da preocupação existente dentro das ciências em diferentes áreas do conhecimento em considerá-lo mais amplo. De forma geral, buscou-se destacar parâmetros de análise mais extensos, que não se limitam apenas ao controle de sintomas, à diminuição da mortalidade ou ao aumento da perspectiva de vida (Guimarães *et al.*, 2022).

Para esse trabalho, utilizaremos o conceito de Qualidade de Vida proposto pelo Departamento de Saúde Mental da Organização Mundial de Saúde que o descreve 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” (OMS, 1998, p.04).

Nesse cenário, nós podemos perceber que se trata de um conceito multidimensional que abrange avaliações subjetivas da vida, incluindo percepções negativas e positivas de múltiplos domínios da vida, como ocupação, habitação e saúde (Backhaus *et al.*, 2020). Considerando seus aspectos subjetivo e interpessoal, a Qualidade de Vida assume um papel de destaque como indicador de saúde das pessoas, que deverá ser considerado no planejamento de programas assistenciais (Freitas *et al.*, 2022).

Segundo Backhaus e colaboradores (2020), a crise na saúde entre universitários tornou-se um problema social amplamente conhecido. Nesse sentido, promover saúde no contexto da universidade significa defender o desenvolvimento humano e a aprendizagem significativa. Outro fator de destaque é que o nível educacional do indivíduo parece torna-se um preditor significativo de *status* socioeconômico, qualidade de vida e saúde (Backhaus *et al.*, 2020; Claumann, *et al.*, 2017).

A prática regular de atividade física e a adoção de dietas saudáveis apresentam-se como boas estratégias para melhoria na qualidade de vida das pessoas. Em especial para o universitário, a atividade física pode ser uma ferramenta para desviar positivamente de pensamentos estressantes e melhorar a própria qualidade de vida (Backhaus *et al.*, 2020; Vargas *et al.*, 2020).

A manutenção do comportamento sedentário⁶ e a presença do baixo nível de atividade física⁷ resultam em reduzido gasto calórico, que quando associados a alimentação menos saudável podem gerar aumento da massa corporal e efeitos negativos para o corpo (Panahi; Tremblay, 2018). Dentre os comprometimentos à saúde, podemos destacar o aumento de comorbidades como obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, síndrome metabólica e dislipidemias que elevam o risco de mortalidade (Dempsey *et al.*, 2020; Park *et al.*, 2020).

Diante disto, manter-se fisicamente mais ativo apresenta-se como fundamental para promoção da saúde e consequentemente da qualidade de vida das pessoas. (Anderson; Durstine, 2019; Oliveira *et al.*, 2014). Por esse motivo torna-se importante conhecer o nível de atividade física das pessoas ao longo de diferentes fases da vida, pois estes podem

6 Comportamento sedentário é definido como qualquer comportamento de vigília caracterizado por um gasto de energia de $\leq 1,5$ equivalentes metabólicos (METs), ou seja, 1kcal/kg/h. São exemplos: permanecer sentado assistindo televisão, jogar videogame, usar computador e permanecer sentado na escola, trabalho e outros ambientes (DEMPSEY *et al.*, 2020).

7 Atividade física refere-se a todos os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso ($>1,5$ equivalentes metabólicos – METs) (PARK *et al.*, 2020).

afetar diretamente a qualidade de vida delas (Brunherot *et al.*, 2020), em especial durante a vida universitária.

O estudo de Couto e colaboradores (2019) envolvendo 392 universitários matriculados em curso das ciências da saúde, humanas e exatas de uma instituição privada do Distrito Federal (DF) verificou que 51,27% (n=201) da amostra não cumpriam as recomendações mínima de atividade física para saúde (mínimo de 150 minutos semanais de atividades físicas moderada ou 75 minutos semanais das vigorosas). Ainda nesse estudo, a qualidade de vida foi considerada baixa (valores menores que 75% do máximo da escala utilizada) em seus quatro domínios avaliados (físico, psicológico, relações sociais e ambientais).

Brunheroti e colaboradores (2020) investigaram 237 universitários da área da saúde e outras em uma universidade privada na cidade de Passos (MG) e verificaram que apenas 17,29% (n=41) da amostra não atingiam a recomendação mínima de 150 minutos de atividade física moderada por semana ou 75 minutos semanais de atividade vigorosa para a obtenção de benefícios. Em relação a qualidade de vida, esses autores também detectaram níveis inferiores a 75% do máximo da escala utilizada para os domínios físico, psicológico, relações sociais e ambientais.

Vargas e colaboradores (2020) estudaram 343 acadêmicos graduação em Administração, Ciências Contábeis, Direito, Educação Física, História, Pedagogia e Sistemas de Informação de uma universidade privada do município de Itararé-SP. Esses autores buscaram comparar a percepção da qualidade de vida entre os níveis de atividade física e verificaram que o grupo fisicamente ativo apresentou melhores resultados de qualidade de vida, entretanto, só foi possível observar diferença significativa no domínio ambiental.

METODOLOGIA

Os preceitos da pesquisa quantitativa de delineamento transversal com características descritivas e correlacionais conduzem o desenvolvimento deste estudo (Thomas; Nelson; Silverman, 2012). O projeto de pesquisa do mesmo foi submetido à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do UNIFESO, sendo aprovado com Certificado de Apresentação de Apreciação Ética (CAAE) nº 77835424.0.0000.5247 no dia 08 de março de 2024.

Os alunos matriculados nos cursos noturnos (presenciais e/ou híbridos) na área da saúde (Biomedicina, Educação Física, Enfermagem, Nutrição e Psicologia) de uma instituição privada de ensino superior na cidade Teresópolis (RJ) foram a população-alvo desta investigação. O cálculo amostral desta pesquisa foi realizado a partir de 1503 alunos matriculados nos cursos acima em 08/12/2023, adotando-se o nível de confiança de 95% e erro padrão de 5%. Desta maneira, a amostra mínima para esta pesquisa deveria ser 306 participantes.

A seleção de voluntários para este estudo baseou-se na técnica de amostragem não-probabilística por conveniência. Desta forma, foram convidados para participar desta pesquisa todos os alunos presentes nos locais, dias e horários das coletas que se tornaram voluntários por vontade própria. Foram incluídos discentes com idades entre 18 e 60 anos, tanto do sexo masculino quanto feminino e que tivessem disponibilidade de tempo para responder os instrumentos desta pesquisa. Não foram incluídas gestantes ou mulheres

que tenham passado pela gestação em um intervalo menor que 01 (um) ano, pessoas com deficiências (PCDs) e discentes envolvidos com o desenvolvimento da pesquisa.

Ao todo, três instrumentos foram utilizados nesta pesquisa para coleta dos dados. Um questionário de caracterização da amostra desenvolvido para este estudo composto por 10 (dez) itens com perguntas abertas e fechadas. Nele, buscava-se captar informações sobre idade, sexo, medidas antropométricas autorrelatadas (massa corporal atual e estatura atual), curso matriculado e faixa de renda média da família (ABEP, 2022).

O Índice de Massa Corporal (IMC) foi calculado dividindo o valor da Massa Corporal Atual (MCA) em quilogramas (kg) pela Estatura (E) em metros (m) que primeiramente foi elevada ao quadrado ($IMC = MCA/E^2$). Os valores de IMC obtidos foram categorizados conforme preconiza a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2000): baixo peso ($IMC < 18,5 \text{ kg/m}^2$), normal (IMC entre 18,5 e 24,9 kg/m^2), sobrepeso (IMC entre 25 e 29,9 kg/m^2), obesidade grau I (IMC entre 30 e 34,9 kg/m^2), obesidade grau II (IMC entre 35 e 39,9 kg/m^2) e obesidade grau III ($IMC > 40 \text{ kg/m}^2$).

O segundo instrumento aplicado foi o World Health Organization Quality of Life-Bref (WHOQOL-Bref) criado pela Organização Mundial da Saúde (THE WHOQOL GROUP, 1998a), sendo posteriormente adaptado e validado para a população brasileira por Fleck e colaboradores (2000). Ele tem por objetivo compreender a qualidade de vida do respondente, envolvendo autoavaliação geral da qualidade de vida (item 1) e saúde (item 2), da mesma forma que envolve aspectos dos domínios físico (itens 1, 2, 3, 9, 10, 11 e 12), psicológico (4, 5, 6, 7, 8 e 24), relações sociais (itens 13, 14 e 15) e meio ambiente (itens 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22 e 23).

Este questionário é composto por um total de 26 itens com respostas fechadas em uma escala do tipo Likert com pontuação de 1 até 5. As pontuações de cada domínio são transformadas numa escala de 0 a 100 e expressas em termos de médias, conforme preconiza o manual produzido pela equipe do WHOQOL (THE WHOQOL GROUP, 1998b). Nessas análises, as médias mais altas sugerem melhor percepção de qualidade de vida.

O terceiro instrumento utilizado foi o International Physical Activity Questionnaire – versão curta (IPAQ – versão curta) que é validado para população brasileira e tem como objetivo avaliar o nível de atividade física com base nos últimos sete dias do respondente (Matsudo *et al.*, 2001). Ele possui 8 (oito) questões abertas envolvendo a quantidade de dias e o tempo gasto em atividades físicas vigorosas, moderadas e andando como forma de deslocamento, assim como permiti avaliar o tempo gasto sentado pelo respondente em dias da semana e nos finais de semana.

Neste estudo, utilizou-se o score contínuo do IPAQ – versão curta para a análise dos resultados. Desta forma, a quantificação do volume de atividade física ocorre em função do tipo de solicitação de energia em MET (múltiplos da taxa metabólica de repouso) que gera uma pontuação em MET-minuto/semana (MET-min/sem) para cada nível de atividade física (IPAQ Research Committee, 2005). As fórmulas para os cálculos dos scores contínuos do IPAQ – versão curta de acordo com o nível de atividade física podem ser verificadas no quadro 1.

Quadro 1 – Fórmulas para cálculo do score contínuo do IPAQ

Nível de Atividade Física	MET	Fórmula
Caminhada MET-min/sem	3,3	3,3 * minutos caminhando * dias caminhando
Moderada MET-min/sem	4,0	4,0 * minutos em atividade física moderada * dias em atividade física moderada
Vigorosa MET- min/sem	8,0	8,0 * minutos em atividade física vigorosa * dias em atividade física vigorosa
Total da Atividade Física MET-min/sem	Cami- nhada MET-min/ sem + Moderada MET-min/ sem + Vigorosa MET- min/ sem	

Fonte: IPAQ Research Committee, 2005.

As coletas dos dados desta pesquisa ocorreram no período entre 09/05/2024 e 18/11/2024. Sendo assim, ela se iniciou após a aprovação do projeto de pesquisa pelo CEP do UNIFESO. Sob a supervisão do professor coordenador da pesquisa, esse processo foi realizado por alunos do curso de Educação Física da UNIFESO após receberem informações e treinamento sobre os procedimentos técnicos dessa etapa, assim como serem conscientizados sobre os aspectos éticos da pesquisa com seres humanos.

Para diversificar a amostra, o processo de coleta dos dados ocorreu nas salas de aula da instituição em grupos, variando-se os dias e horários. Iniciava-se convidando os alunos presentes para fazerem parte desta investigação, em seguida, eles recebiam informações sobre os objetivos do estudo e o que seria abordado nos instrumentos da coleta de dados.

Aqueles que aceitaram ser voluntários preencheram os dados solicitados e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), oficializando sua participação espontânea neste estudo. Dando continuidade, os participantes receberam os instrumentos impressos para coleta de dados, bem como, orientações verbais sobre o preenchimento deles. Os voluntários não tiveram seu tempo delimitado para manifestarem suas respostas.

As informações obtidas com as aplicações dos instrumentos foram convertidas em dados numéricos e inseridas em um documento de Excell®, garantindo que os participantes da pesquisa não pudessem ser identificados nominalmente dentro do banco de dados, o que contribuiu para a manutenção do anonimato. Esses dados organizados permitiram as análises estatísticas que buscam responder os objetivos deste estudo.

A análise estatística descritiva (média e desvio-padrão) foi utilizada para apresentar os dados que caracterizam a amostra (idade, massa corporal, estatura, IMC), os scores contínuo do IPAQ – versão curta, dos domínios e do valor total do WHOQOL-bref. As frequências absolutas e relativas foram empregadas para apresentar as variáveis: sexo, classificação do IMC, distribuição da amostra nos curso e faixa de renda familiar.

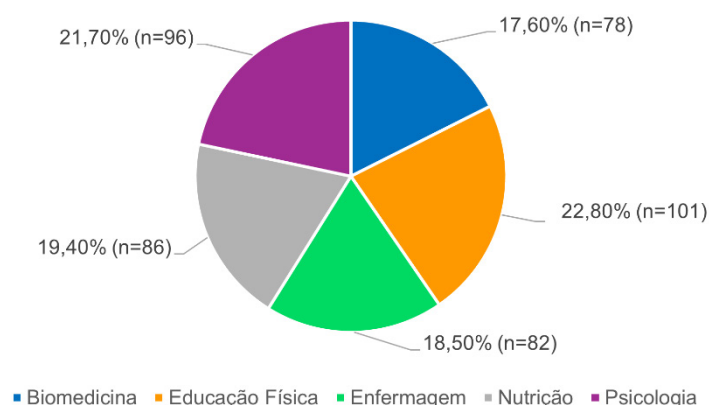
As respostas obtidas nos no WHOQOL-bref tiveram sua avaliação de consistência interna realizada pelo teste de Alfa Cronbach. O teste de Kolmogorov-Smirnov indicou que os valores do score contínuos do IPAQ – versão curta e dos domínios do WHOQOL-bref não apresentavam distribuição normal, apesar do score total do WHOQOL-bref apresentar

distribuição normal de seus dados. Sendo assim, o teste de Spearman foi utilizado para verificar a associação entre essas variáveis, adotando-se um nível de significância de $p < 0,05$. As análises estatísticas aqui descritas foram realizadas no software Statistical Package for the Social Science® (SPSS versão 30.0.0.0) da IBM.

ANÁLISES E RESULTADOS

Ao todo, 443 (quatrocentos e quarenta e três) universitários dos diferentes cursos da área da saúde investigados fizeram parte da amostra deste estudo, sendo a sua maioria composta por universitários do sexo feminino (70,7% / $n=313$). A distribuição da amostra entre os cursos pode ser observada no gráfico 1.

Gráfico 1 – Distribuição da amostra entre os cursos investigados



A estatística descritiva referente a idade, massa corporal atual, estatura e IMC que caracterizam a amostra pode ser verificada na tabela 1. A categorização dos valores de IMC demonstrou que a maioria dos voluntários (54,0% / $n=239$) apresentavam peso normal (IMC entre 18,5 e 24,9 kg/m^2), entretanto, 12,4% ($n=55$) deles apresentavam algum grau de obesidade (IMC > 30).

Tabela 1 – Caracterização da amostra

<i>Variável</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio-padrão</i>
Idade (anos)	25,18	$\pm 8,41$
Massa Corporal Atual (kg)	69,25	$\pm 14,61$
Estatura (cm)	166	$\pm 0,087$
IMC (kg/m^2)		24,87 $\pm 4,53$

Legenda: kg – quilogramas; cm – centímetros; m – metros

Fonte: os próprios autores.

O atual estudo apresentou a prevalência de voluntários do sexo feminino entre a amostra de universitários, a faixa etária média compreendida entre 20 e 26 anos, a média e predomínio do IMC classificado como peso normal. Estes dados encontram-se em concordância com estudos anteriores investigando qualidade de vida e nível de atividade física em universitários ao apontar estas mesmas tendências (Brunherti *et al.*, 2020; Couto *et al.*, 2019; Mendes-Netto *et al.*, 2018; Oliveira *et al.*, 2020).

Em relação a renda familiar mensal, a maioria da amostra (58,7% / n=260) declarou obter rendimentos entre R\$1.965,87 e R\$5.755,23, e a distribuição da desta renda da amostra entre os cursos pode ser analisada na tabela 2. Destaca-se que a maioria (55,5% / n=56) dos universitários do curso de Educação Física declaram ter uma renda familiar mensal em média de no máximo R\$3.276,76.

Tabela 2 – Distribuição da amostra: cursos x renda familiar mensal (RFM)

Faixas de RFM	Cursos				
	Biomed.	Ed.Física	Enferm.	Nutri.	Psicol.
Até R\$ 1.965,87	10,3% (n=08)	24,8% (n=25)	11% (n=09)	12,8% (n=11)	12,5% (n=12)
Até R\$ 3.276,76	10,3% (n=08)	30,7% (n=31)	26,8% (n=22)	15,1% (n=13)	24,0% (n=23)
Até R\$ 5.755,23	47,7% (n=37)	29,7% (n=30)	29,3% (n=24)	40,7% (n=35)	38,5% (n=37)
Até R\$ 10.362,48	21,8% (n=08)	10,9% (n=11)	26,8% (n=22)	19,8% (n=17)	18,8% (n=18)
Até R\$ 21.826,74 ou acima	10,3% (n=08)	4,0% (n=04)	6,1% (n=05)	11,6% (n=10)	6,3% (n=06)

Legenda: Biomed. – Biomedicina; Ed. Física – Educação Física; Enf. – Enfermagem; Nutri – Nutrição; Psicol – Psicologia.

Fonte: os próprios autores.

Tendo como parâmetro o salário-mínimo de R\$1412,00 (mil quatrocentos e doze reais) referente ao ano base de resposta dos questionários, observou-se que a maior parte da amostra deste estudo declarou ter renda familiar média entre 1,4 e 4,07 salários-mínimos. Esses dados mostram-se maiores que estudos com universitários nos estados de Amazonas, Minas Gerais e Paraná (Brunherti *et al.*, 2020; Guimarães *et al.*, 2022; Martins *et al.*, 2022; Oliveira *et al.*, 2020), menor que de discentes de Brasília-DF (Couto *et al.*, 2019).

Conforme aponta a pesquisa da Agência Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior (ANDIFES, 2019), o Brasil é marcado por profundas desigualdades sociais e educacionais ao longo de sua história, e tal fato, também pode ser observado entre universitários do Ensino Superior. Vale destacar que o perfil de renda familiar média da amostra deste estudo não se enquadra na camada mais pobre e miserável da população que nem mesmo chegam a concluir o Ensino Médio (ANDIFES, 2018).

A estatística descritiva referente aos dados dos scores do total de atividade física, qualidade de vida geral e dos respectivos domínios do WHOQOL-bref pode ser observada na tabela 3. As respostas obtidas com o WHOQOL-bref foram submetidas ao teste Alfa de Cronbach que apresentou o valor de 0,876 se mostrando superior ao valor obtido no estudo de validação para população brasileira (Fleck *et al.*, 2000), indicando uma boa consistência interna do instrumento na amostra investigada neste estudo.

Tabela 3 – Análise descritiva dos scores do IPAQ – versão curta e WHOQOL-bref.

Score	Média	Desvio-padrão
Score contínuo do IPAQ	5037,16	±5895,33
Qualidade de Vida Geral	72,66	±9,94
Domínio Físico	73,83	±12,34
Domínio Psicológico	69,55	±13,24
Domínio Relações Sociais	78,27	±14,62
Domínio Meio Ambiente	68,99	±12,19

Fonte: os próprios autores.

A média do score contínuo do IPAQ – versão curta na amostra estudada pode ser classificada como alto nível de atividade física por apresentar valores acima de 3000 MET-minutos/semana na combinação de atividades físicas (caminhar, intensidades moderada e vigorosa) (IPAQ Research Committee, 2005). De forma complementar, verificou-se que 76,7% (n=340) dos voluntários deste estudo classificavam-se como fisicamente ativo (≥ 150 minutos/semana de atividades físicas intensas e moderadas) e 23,3% (n=103) podem ser considerados insuficientemente ativo (< 150 minutos/semana de atividades físicas intensas e moderadas).

Os achados do presente estudo sobre a frequência da amostra que se apresenta como fisicamente ativo (76,7%/n=340) está dentro dos valores apresentados (48,6% a 85,81%) por estudos anteriores em universitários nas cidades de Bebedouro (SP), Distrito Federal (DF), Passos (MG), Picos (PI) (Brunherti *et al.*, 2020; Couto *et al.*, 2019; Oliveira *et al.*, 2020; Rosa *et al.*, 2019). A esse respeito, Oliveira *et al.* (2014) apontam em sua revisão que as oscilações nos níveis de atividade física e sedentarismo apresentados pelos estudos parecem ser reflexos da região em que foi desenvolvida a pesquisa, bem como o perfil sociodemográficos dos universitários dos cursos analisados.

Uma hipótese que justificaria os resultados elevados nos níveis de atividade física dentre os universitários seria a propagação de discursos em diferentes canais de mídia (televisão, páginas de internet, redes sociais entre outras) que associam diretamente o sedentarismo ao surgimento de doenças crônicas não transmissíveis na contemporaneidade. (Carvalho, 2020; Oliveira *et al.*, 2020). Nesse contexto, observar-se o discurso midiático por parte do governo brasileiro disseminando informações e incentivando a adoção de vida fisicamente ativa e saudável, apesar das políticas públicas e dos investimentos financeiros voltados para viabilizar programas com esse foco para a população não condizerem com esta mensagem propagada (Oliveira *et al.*, 2020).

O score da qualidade de vida no geral da amostra no presente estudo mostrou-se maior que estudos anteriores (variação de +2,21 até +8,05 pontos) (Brunherti *et al.*, 2020; Rosa *et al.*, 2019; Vargas *et al.*, 2020) e menor (-2,04 pontos) do que o estudo de Cieslak e colaboradores (2012). Em relação aos domínios físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente os valores obtidos estão dentro da faixa de variação apresentada de 60 a 75 pontos de acordo com cada um desses aspectos investigados em outros artigos (Brunherti *et al.*, 2020; Cieslak *et al.*, 2012; Couto *et al.*, 2019; Martins *et al.*, 2022; Rosa *et al.*, 2019; Vargas *et al.*, 2020).

Diante desse contexto, podemos hipotetizar dois fatores que explicariam a variação dos resultados. Primeiramente, a avaliação mais positiva da qualidade de vida no geral de uma amostra investigada que poderia ser consequência da maior renda familiar média declara. As condições socioeconômicas dos indivíduos influenciam acesso a serviços de saúde, tempo livre, atividades de lazer, meios de transporte utilizado, qualidade de moradia e segurança pública (Carleto *et al.*, 2019; Vargas *et al.*, 2020). Verifica-se que estudos com objetivo de avaliar a correlação das condições socioeconômicas e qualidade de vida no geral de universitários observaram que quanto menor uma variável, menor é a outra (Couto *et al.*, 2019; Vargas *et al.*, 2020).

Outro fator que também deve ser considerado é a percepção ou estado de saúde do indivíduo que pode influenciar o entendimento qualidade de vida no geral (Rosa *et al.*, 2019). Corroborando com essa afirmação, Carleto e colaboradores (2019) ao investigarem 253 universitários na área da saúde de uma Instituição do Ensino Superior de Minas Gerais verificaram que quanto melhor a percepção da saúde, melhor era a qualidade de vida deles.

O teste estatístico de Spearman demonstrou que há correlação significativa ($p=0,029$) entre o valor dos scores total do IPAQ – versão curta e a qualidade de vida geral mensurada pelo WHOQOL-Bref, e ela mostrou-se ser positiva fraca ($r=0,104$). Nesse cenário, apenas 1,08% da qualidade de vida poderia ser explicada pelo nível de atividade física, e vice-versa. Estes resultados sugerem a tendência de que quanto mais fisicamente ativo for o indivíduo melhor será a sua qualidade de vida.

A associação positiva, porém, fraca entre as variáveis reforça a complexidade do constructo qualidade de vida, visto que o nível de atividade física de um indivíduo não é o único a afetá-la. Em sua revisão, os autores Ruidiaz-Gómez e Cacante-Caballero (2021) reforçam que qualidade de vida sofre variadas influências por ser tratar de um conceito multidimensional que possui atributos estabelecidos pelas condições de vida, bem-estar em diferentes aspectos (físico, mental, material, emocional e econômico), estabilidade política, meio ambiente, percepção da satisfação geral e representações sociais no contexto no qual se está inserido.

Entretanto, observamos na literatura, estudos anteriores que confirmam os resultados da atual pesquisa ao apontarem que a avaliação da qualidade de vida tende a ser mais baixa quanto menor for o nível de atividade física do indivíduo (Cielslak *et al.*, 2012; Couto *et al.*, 2019; Martins *et al.*, 2022; Mendes-Netto *et al.* 2012; Vargas *et al.*, 2020). A esse respeito, Rosa e colaboradores (2019) ressaltam que o estilo de vida sedentário pode causar prejuízos para saúde e que essas alterações podem influenciar negativamente a percepção de um indivíduo sobre a própria qualidade de vida.

O domínio físico do WHOQOL-bref envolve aspectos ligados a dor, desconforto, sono, fadiga, mobilidade, dependência de medicação e capacidade de trabalho. E o domínio psicológico do WHOQOL-bref aborda aspectos associados a sentimentos positivos, aprendizagem, memória, autoestima, concentração, imagem corporal e aparência (Fleck *et al.*, 200).

Desta forma, também se buscou verificar a correlação entre os scores dos domínios físico e psicológico do WHOQOL-bref com o score total do IPAQ – versão curta, considerando os aspectos envolvidos nesses dois domínios e os impactos positivos da atividade física em diferentes funções orgânicas do corpo promovendo tanto a saúde física quanto mental dos indivíduos (Rueggsegger; Booth, 2018)

O teste de Spearman apontou que há correlação significativa ($p=0,001$) de maneira fraca e positiva ($r=0,193$) entre os scores total do IPAQ – versão e do domínio físico do WHOQOL-bref. Nesse cenário, 3,72% do domínio físico da qualidade de vida poderiam ser explicadas pelo nível de atividade física, bem como o contrário. Estes resultados sugerem a tendência de que quanto mais fisicamente ativo for o indivíduo melhor será o domínio físico da qualidade de vida dele.

Apesar da qualidade de vida sofrer múltiplas influências (Ruidiaz-Gómes; Cacante-Caballero, 2021), uma possível explicação para este resultado, seria o fato de que a atividade física contribui para prevenção e tratamento natural de variadas doenças crônicas não transmissíveis. Desta forma, podemos verificar os benefícios da atividade física em cardiopatias, hipertensão arterial, dislipidemias, obesidade, diabetes mellitus tipo 2, distúrbios do sono, sarcopenia e osteoporose, entre outras (Anderson; Durstine, 2019; Dempsey *et al.*, 2020; Park *et al.*, 2020).

Nesse cenário, observamos a atividade física promovendo benefícios para o bem-estar físico, prevenindo ou reduzindo complicações das diferentes patologias e melhorando a qualidade de vida das pessoas (Anderson; Durstine, 2019). Opostamente, o sedentarismo favorece o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, bem como suas complicações que influenciam negativamente a saúde, o bem-estar físico e a percepção da qualidade de vida das pessoas (Dempsey *et al.*, 2020; Park *et al.*, 2020; Rosa *et al.* 2019).

Dando continuidade, o teste de Spearman também indicou que há correlação significativa ($p=0,005$) de forma positiva e fraca ($r=0,132$) entre os scores total do IPAQ – versão curta e do domínio psicológico do WHOQOL-Bref. Sendo assim, 1,74% do domínio psicológico da qualidade de vida poderiam ser explicadas pelo nível de atividade física, e vice-versa. Estes resultados sugerem a tendência de que quanto mais fisicamente ativo for o indivíduo melhor será o domínio psicológico da qualidade de vida dele.

É importante sempre considerar que etiologia de distúrbios mentais é multifatorial e os casos frequentemente acontecem ou persistem independente de fatores de estilo de vida (Firth *et al.*, 2020). Contudo, a atividade física apresenta-se como uma intervenção não estigmatizante, que frequentemente é apontada por jovens como útil na promoção da saúde mental e no tratamento de problemas de saúde mental (Pascoe *et al.*, 2020).

Em especial, a atividade física possui efeitos promissores como uma estratégia de promoção da saúde mental em indivíduos de diferentes faixas etárias. Ela contribui positivamente em quadros de depressão, ansiedade, estresse, distúrbios de déficit de atenção e hiperatividade, da mesma forma que promove a melhora da autoestima e autoconfiança. Entretanto, ainda não há um consenso sobre a dose-resposta de atividade física necessária para obter as melhorias na saúde mental (Firth *et al.*, 2020; Marquez *et al.*, 2020; Pascoe *et al.*, 2020).

Apesar das contribuições do atual estudo para literatura científica, algumas limitações necessitam ser apontadas. Primeiramente, a atual pesquisa foi desenvolvida em um contexto local e com características específicas da amostra impossibilitando a extrapolação dos resultados para todo país, já que ele é marcado por diversidade e desigualdade entre suas regiões. Devido o corte transversal utilizado e a análise correlacional, não é possível estabelecer uma relação direta de causa e efeito entre o nível de atividade física e a qualidade de vida.

Sugerimos que estudos futuros incluam a investigação de indicadores de saúde da amostra e outros fatores sociodemográficos que possibilitem a estratificação dos indivíduos ao mesmo passo que busque correlacionar o nível de atividade física com a qualidade de vida. Da mesma forma, sugerimos o desenvolvimento de investigações que avaliem longitudinalmente a qualidade de vida antes e ao longo de intervenções de atividades físicas.

Esperamos que os dados aqui apresentados sirvam de respaldo para o desenvolvimento e condução de programas que promovam a prática de atividade para universitários. Ressaltamos a necessidade de intervenções dentro das universidades que promovam uma educação contra o sedentarismo, que criem ambientes propícios para práticas de atividades físicas e ofereçam modalidades que permitam os universitários tornarem-se mais fisicamente ativos.

CONCLUSÕES

Com base nos resultados aqui apresentados, podemos concluir que a qualidade de vida de universitários possui correlação com o nível de atividade física. A relação existente entre essas duas variáveis tende a ser positiva, ou seja, quanto maior o nível de atividade física apresentado, melhor é a avaliação da qualidade de vida, mesmo ela sendo um constructo multidimensional que sofre influência de vários fatores.

De maneira específica, a atual pesquisa também apresenta uma correlação positiva entre os domínios físicos e psicológicos da qualidade de vida de universitários e o nível de atividade física apresentado. Sendo assim quanto maior o nível de atividade física, melhor é a avaliação de aspectos físicos e psicológicos da qualidade de vida. Esse cenário reforça o importante papel da atividade física na promoção da saúde física e mental que influencia diretamente a qualidade de vida de um indivíduo.

AGRADECIMENTOS

O presente trabalho foi realizado com apoio financeiro do Programa de Iniciação Científica e Pesquisa (PICPq) da UNIFESO.

REFERÊNCIAS

- ABEP. Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa. **Critério de classificação econômica Brasil**, 2022. Disponível em: <https://www.abep.org/criterio-brasil>. Acesso em: 06 jan. 2024.
- ANDERSON, Elizabeth; DURSTINE, J. Larry. Physical activity, exercise, and chronic diseases: A brief review. **Sports medicine and health science**, v. 1, n. 1, p. 3–10, 2019. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S266633761930006X>. Acesso em: 08 jun. 2025.
- ANDIFES. Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior (Andifes). **V Pesquisa nacional de perfil socioeconômico e cultural dos graduandos das IFES**. Brasília, 2019. Disponível em: <https://www.andifes.org.br/wp-content/uploads/2019/05/V-Pesquisa-Nacional-de-Perfil-Socioeconomico-e-Cultural-dos-as-Graduandos-as-das-IFES-2018.pdf>. Acesso em: 16 jun. 2025.

BACKHAUS, Insa *et al.* Health-related quality of life and its associated factors: results of a multi-center cross-sectional study among university students. **Journal of public health (Oxford, England)**, v. 42, n. 2, p. 285–293, 2020. Disponível em: <https://academic.oup.com/jpubhealth/article/42/2/285/5365450?login=true>. Acesso em: 08 jun. 2025.

BRUNHEROTI, Karina Almeida *et al.* Nível de atividade física e qualidade de vida entre universitários: comparação entre áreas de conhecimento. **Revista brasileira de prescrição e fisiologia do exercício**, v. 14, n. 91, p. 402–409, 2020. Disponível em: <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/2042>. Acesso em 08 jun. 2025.

CARLETO, CÍNTIA TAVARES *et al.* Saúde e qualidade de vida de universitários da área da Saúde. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, vol. 7, n. 1, 2019. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/4979/497958150011/497958150011.pdf>. Acesso em 17 jun. 2025.

CARVALHO, FABIO FORTUNATO BRASIL DE. A atividade física no discurso governamental brasileiro: análise de alguns meios de comunicação à sociedade. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 18, n. 2, p.171-176, 2020. Disponível em: <https://e-revista.unioeste.br/index.php/cadern-noedfisica/article/view/23863/pdf>. Acesso em: 16 jun. 2025.

CIESLAK, Fabricio *et al.* Análise da qualidade de vida e do nível de atividade física em universitários. **Revista da Educacao Fisica/UEM**, v. 23, n. 2, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/refuem/a/FyyWNHBXrVFMc4czZVd5bpC/?format=pdf>. Acesso em 17 jun. 2025.

CLAUMANN, Gaia Salvador *et al.* Qualidde de vida em acadêmicos ingressantes em cursos de educação física. **Journal of Physical Education**, v. 28, n. 1, p. e2824, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jpe/a/kxVyRFRfjs8gZbmXZwh5cRp/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 08 jun. 2025.

COUTO, Diego Antônio Cândido *et al.* Nível insuficiente de atividade física se associa a menor qualidade de vida e ao estudo noturno em universitários do Distrito Federal. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 41, n. 3, p. 322–330, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/XTfJL3T6PbR9BjfhNS8ykGg/?format=html>. Acesso em: 08 jun. 2025.

DEMPSEY, Paddy C. *et al.* New global guidelines on sedentary behaviour and health for adults: broadening the behavioural targets. **The international journal of behavioral nutrition and physical activity**, v. 17, n. 1, p. 151, 2020. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12966-020-01044-0>. Acesso em: 08 jun. 2025.

FIRTH, Joseph. *et al.* A meta-review of “lifestyle psychiatry”: the role of exercise, smoking, diet and sleep in the prevention and treatment of mental disorders. **World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)**, v. 19, n. 3, p. 360–380, 2020. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/wps.20773>. Acesso em 20 jun. 2025.

FREITAS, Pedro Henrique Batista de *et al.* The profile of quality of life and mental health of university students in the healthcare field. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 1, p. e35011125095, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/25095>. Acesso em: 08 jun. 2025.

CLAUMANN, Gaia Salvador *et al.* Qualidde de vida em acadêmicos ingressantes em cursos de educação física. **Journal of Physical Education**, v. 28, n. 1, p. e2824, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jpe/a/kxVyRFRfjs8gZbmXZwh5cRp/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 08 jun. 2025.

GUIMARÃES, Micheli Firmino. *et al.* Depressão, ansiedade, estresse e qualidade de vida de estudantes de universidades pública e privada. **Revista Psicologia Diversidade e Saúde**, v. 11, p. e4038, 2022. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/4038>. Acesso em: 08 jun. 2025.

IPAQ Research Committee. Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – Short and Long Forms, 2005. Disponível em: <https://sites.google.com/view/ipaq/score>. Acesso em: 26 mai. 2024.

MARTINS, Raquel Cristina Carrasco *et al.* Percepção dos estudantes sobre promoção da saúde no ensino superior e qualidade de vida. **Revista Brasileira de Promoção da Saúde**, vol. 35, 2022. Disponível em: <https://ojs.unifor.br/RBPS/article/view/12412/6871>. Acesso em: 16 jun. 25.

MARQUEZ, David. X. *et al.* A systematic review of physical activity and quality of life and well-being. **Translational behavioral medicine**, v. 10, n. 5, p. 1098–1109, 2020. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7752999/pdf/ibz198.pdf>. Acesso em: 20 jun. 2025.

MATSUDO, S. *et al.* Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 6, n. 2, p.5-18, 2001. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/index.php/RBAFS/article/view/931>. Acesso em: 10 jun. 2025.

MENDES-NETTO, R. S. *et al.* NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DE SAÚDE. **Revista Brasileira Ciências da Saúde**, v. 10, n. 34, 2013. Disponível em: https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/1802/1344. Acesso em: 18 jun. 2025.

OLIVEIRA, Cristiano de Souza *et al.* ATIVIDADE FÍSICA DE UNIVERSITÁRIOS BRASILEIROS: UMA REVISÃO DA LITERATURA. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde - USCS**, v. 12, n. 42, 2014. Disponível em: https://www.seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/2457. Acesso em: 8 jun. 2025.

OLIVEIRA, Ellaine Santana. DE *et al.* Stress and health risk behaviors among university students. *Revista brasileira de enfermagem*, v. 73, n. 1, p. e20180035, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/R8ttsjSxxRScLBxZBzLPK5f/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 16 jun. 2025.

PANAHI, Shirin.; TREMBLAY, Angelo. Sedentariness and health: Is sedentary behavior more than just physical inactivity? **Frontiers in public health**, v. 6, p. 258, 2018. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2018.00258/full?ref=ramble.com.au>. Acesso em: 8 jun. 2025.

PARK, Jung Ha *et al.* Sedentary lifestyle: Overview of updated evidence of potential health risks. **Korean journal of family medicine**, v. 41, n. 6, p. 365–373, 2020. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7700832/>. Acesso em: 8 jun. 25.

PASCOE, Michaela. *et al.* Physical activity and exercise in youth mental health promotion: a scoping review. **BMJ open sport & exercise medicine**, v. 6, n. 1, p. e000677, 2020. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7010991/pdf/bmjsem-2019-000677.pdf>. Acesso em: 20 jun. 2025.

ROSA, Mateus Junior *et al.* Nível de atividade física, qualidade de vida e fatores associados de estudantes universitários de Educação Física. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 13, n. 81, p. 86-91, 2019. Disponível em: <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1627/1175>. Acesso em 16 jun. 2025.

RUIDIAZ-GÓMEZ, K. S.; CACANTE-CABALLERO, J. V. Desarrollo histórico del concepto Calidad de Vida: una revisión de la literatura. **Revista Ciencia y Cuidado**, v. 18, n. 3, p. 86–99, 2021. Disponível em: <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/2539>. Acesso em: 18 jun. 2025.

RUEGSEGGER, Gregory. N.; BOOTH, Frank. W. Health benefits of exercise. **Cold Spring Harbor perspectives in medicine**, v. 8, n. 7, p. a029694, 2018. Disponível em: <https://perspectivesinmedicine>

cine.cshlp.org/content/8/7/a029694.full?sid=720a3c19-7446-4fb5-946f-02142cdea15c. Acesso em: 11 jun. 2025.

THE WHOQOL GROUP. Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF Quality of Life Assessment. **Pshycological Medicine**, vol. 28, p.551-558, 1998a. Disponível em: <https://repository.tilburguniversity.edu/server/api/core/bitstreams/913465d6-28d2-4f42-867d-f3bc784652cc/content>. Acesso em: 10 jun. 2025.

THE WHOQOL GROUP. **WHOQOL user manual**. Geneva: World Health Organization, 1998b. Disponível em: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/77932/WHO_HIS_HSI_Rev.2012.03_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Acesso em 10 jun. 2025.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. Métodos de Pesquisa em Atividade Física. [recurso eletrônico] tradução: Ricardo Demétrio de Souza Petersen. – 6. ed. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre: Artmed, 2012.

VARGAS, Thaine Moleta. *et al.* Qualidade de vida em ingressantes e concluintes de cursos universitários. **Revista Interdisciplinar de Estudos em Saúde**, v. 9, n. 1, p. 39–48, 2020. Disponível em: <https://periodicos.uniarp.edu.br/index.php/ries/article/view/1654>. Acesso em: 08 jun. 2025.

WHO. World Health Organization. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation. WHO Technical Report Series 894. Geneva; 2000. Disponível em: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/42330/WHO_TRS_894.pdf. Acesso em: 10 jun. 2025.