



# EDUCAÇÃO FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA:

Reflexões e perspectivas **2**

LUCIO MARQUES VIEIRA SOUZA  
(Organizador)



# EDUCAÇÃO FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA:

Reflexões e perspectivas **2**

LUCIO MARQUES VIEIRA SOUZA  
(Organizador)

**Editora chefe**

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

**Editora executiva**

Natalia Oliveira

**Assistente editorial**

Flávia Roberta Barão

**Bibliotecária**

Janaina Ramos

**Projeto gráfico**

Bruno Oliveira

Camila Alves de Cremo

Daphynny Pamplona

Luiza Alves Batista

Natália Sandrini de Azevedo

**Imagens da capa**

iStock

**Edição de arte**

Luiza Alves Batista

2022 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2022 Os autores

Copyright da edição © 2022 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

**Conselho Editorial****Ciências Biológicas e da Saúde**

Profª Drª Aline Silva da Fonte Santa Rosa de Oliveira – Hospital Federal de Bonsucesso

Profª Drª Ana Beatriz Duarte Vieira – Universidade de Brasília

Profª Drª Ana Paula Peron – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília

Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás



Prof. Dr. Cirênio de Almeida Barbosa – Universidade Federal de Ouro Preto  
Profª Drª Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí  
Profª Drª Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão  
Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro  
Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri  
Profª Drª Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina  
Profª Drª Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília  
Profª Drª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina  
Profª Drª Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira  
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia  
Profª Drª Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco  
Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra  
Profª Drª Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras  
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria  
Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia  
Profª Drª Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco  
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande  
Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará  
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí  
Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte  
Prof. Dr. José Aderval Aragão – Universidade Federal de Sergipe  
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará  
Profª Drª Juliana Santana de Curcio – Universidade Federal de Goiás  
Profª Drª Lívia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás  
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas  
Profª Drª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande  
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia  
Profª Drª Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará  
Prof. Dr. Maurilio Antonio Varavallo – Universidade Federal do Tocantins  
Profª Drª Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma  
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte  
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá  
Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados  
Profª Drª Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino  
Profª Drª Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora  
Profª Drª Sheyla Mara Silva de Oliveira – Universidade do Estado do Pará  
Profª Drª Suely Lopes de Azevedo – Universidade Federal Fluminense  
Profª Drª Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade do Vale do Sapucaí  
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande  
Profª Drª Welma Emídio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco



## Educação física e qualidade de vida: reflexões e perspectivas 2

**Diagramação:** Daphynny Pamplona  
**Correção:** Mariane Aparecida Freitas  
**Indexação:** Amanda Kelly da Costa Veiga  
**Revisão:** Os autores  
**Organizador:** Lucio Marques Vieira Souza

### Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

E24 Educação física e qualidade de vida: reflexões e perspectivas 2 / Organizador Lucio Marques Vieira Souza. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2022.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-258-0237-4

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.374222005>

1. Educação física. I. Souza, Lucio Marques Vieira (Organizador). II. Título.

CDD 613.7

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

**Atena Editora**  
Ponta Grossa – Paraná – Brasil  
Telefone: +55 (42) 3323-5493  
[www.atenaeditora.com.br](http://www.atenaeditora.com.br)  
contato@atenaeditora.com.br



## DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.



## DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, *desta forma* não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.



## APRESENTAÇÃO

É com imensa satisfação e responsabilidade que apresentamos mais uma importante Coletânea intitulada de “Educação Física e qualidade de vida: Reflexões e perspectivas 2” que reúne 05 artigos com pesquisas científicas de vários pesquisadores nacionais.

Estruturada desta forma a obra demonstra a pluralidade acadêmica e científica da Educação Física, bem como a sua importância para a sociedade. Neste sentido, nos capítulos constam estudos de diversas temáticas contemplando assuntos de importante relevância dentro da área. Dentre eles no Capítulo 1 com o objetivo verificar a relação entre o nível de atividade física, satisfação com a saúde e qualidade de vida de universitários do curso de Educação Física; Capítulo 2 de relatar o impacto da pandemia nas aulas de Educação Física e a experiência de docentes de Educação Física frente ao retorno presencial; Capítulo 3 observar o uso de comandos verbais na prescrição online do exercícios com o peso corporal; Capítulo 5 descrever os benefícios do exercício físico para pessoas após infecção do COVID-19 e por fim no Capítulo 6 discutir sobre o papel da suplementação de Whey Protein para os ganhos de massa muscular esquelética e força em diferentes populações e condições, sua ação metabólica, a diferença dos seus subtipos e os principais mecanismos fisiológicos que justificam os resultados pelo qual ele é proposto e conhecido.

Agradecemos a Atena Editora que proporcionou que fosse real este momento e da mesma forma convidamos você Caro Leitor para embarcar na jornada fascinante rumo ao conhecimento.

Lucio Marques Vieira Souza

## SUMÁRIO

### **CAPÍTULO 1..... 1**

#### **NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, SATISFAÇÃO COM A SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DE UNIVERSITÁRIOS**

Suzy Francisca do Nascimento Silva  
Jayne Nathaniele da Silva Linhares  
Ingride Sousa Linhares  
Brena Francyhellen Lopes Ribeiro  
Jorge Felipe de Alcântara Silva  
Veruska Cronemberger Nogueira Rebêlo  
Edna Yoshiko Senzako  
Francilene Batista Madeira  
Patrícia Uchôa Leitão Cabral

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3742220051>

### **CAPÍTULO 2..... 16**

#### **IMPACTO DA PANDEMIA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E AS PROBLEMÁTICAS DO RETORNO ÀS AULAS PRESENCIAIS**

Emanuela Maria Montoro Hernandes  
Mariana Vitorino Rossi  
Rita de Cássia Malagi  
Milton Vieira do Prado Júnior

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3742220052>

### **CAPÍTULO 3..... 24**

#### **USO DE COMANDOS VERBAIS NA PRESCRIÇÃO ONLINE DO EXERCÍCIO COM O PESO CORPORAL: UM ESTUDO PILOTO**

Andrew Henrique Souza da Costa  
Luís Alberto Garcia Freitas  
Cristiano Meiga Belem  
Sandro dos Santos Ferreira

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3742220053>

### **CAPÍTULO 4..... 31**

#### **RECOMENDAÇÕES E ESPECIFICAÇÕES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA PACIENTES PÓS COVID-19**

Kleverson Henrique de Sousa  
Lanna Tamires Teixeira Ferreira  
Lucas Gabriel Ribeiro Limeira  
Francisco Eduardo da Conceição Pires  
Emanuel Monteiro Oliveira  
Adriano de Pinho Silva  
Allyce Silveira Lima  
Ana Clara Mendes dos Santos  
Damião Costa Araújo  
Gilvanya Beatriz Lima Silva

Jessica Lorrane Soares da Silva  
Kaio César Carvalho da Silva  
Kleverson Henrique de Sousa  
Lanna Tamires Teixeira Ferreira  
Lucas Gabriel Ribeiro Limeira

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3742220054>

**CAPÍTULO 5..... 42**

**SUPLEMENTAÇÃO DE WHEY PROTEIN: AS EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS SOBRE O GANHO DE MASSA E FORÇA MUSCULAR**

Leandro Moraes-Pinto  
Denise Fernandes Coutinho  
Cristiano Teixeira Mostarda

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3742220055>

**SOBRE O ORGANIZADOR..... 54**

**ÍNDICE REMISSIVO..... 55**

# CAPÍTULO 1

## NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, SATISFAÇÃO COM A SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DE UNIVERSITÁRIOS

Data de aceite: 01/05/2022

Data de Submissão: 13/03/2022

### Suzy Francisca do Nascimento Silva

Universidade Estadual do Piauí – UESPI.  
Teresina - PI

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4534637743420866>

### Jayne Nathaniele da Silva Linhares

Universidade Estadual do Piauí – UESPI.  
Teresina - PI

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7499608338419502>

### Ingride Sousa Linhares

Universidade Estadual do Piauí – UESPI.  
Teresina - PI

<http://lattes.cnpq.br/8108524104658532>

### Brena Francyhellen Lopes Ribeiro

Universidade Estadual do Piauí – UESPI.  
Teresina - PI

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1388960485340492>

### Jorge Felipe de Alcântara Silva

Universidade Estadual do Piauí – UESPI.  
Teresina - PI

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0598349772345033>

### Veruska Cronemberger Nogueira Rebêlo

Universidade Estadual do Piauí – UESPI.  
Teresina - PI

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3083740156893029>

### Edna Yoshiko Senzako

Universidade Estadual do Piauí – UESPI.  
Florianópolis - PI

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9643986714110544>

### Francilene Batista Madeira

Universidade Estadual do Piauí – UESPI.  
Teresina - PI

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0850650593671520>

### Patrícia Uchôa Leitão Cabral

Universidade Estadual do Piauí – UESPI.  
Teresina - PI

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3696271647946415>

**RESUMO: OBJETIVO:** Verificar a relação entre o nível de atividade física, satisfação com a saúde e qualidade de vida de universitários do curso de Educação Física. **METODOLOGIA:** Participaram do estudo 145 estudantes do curso de Licenciatura em Educação Física de uma Universidade pública do Piauí. Os participantes responderam ao questionário *International Physical Activity Questionnaire* – (IPAQ), para estimar o seu nível de atividade física; o *World Health Organization Quality of Life* (WHOQOL-bref), sua qualidade de vida e percepção de saúde, e questões referentes aos aspectos sociodemográficos, antropométricos e acadêmicos. A análise estatística incluiu medidas descritivas, o teste exato de Fischer, Kruskal-Wallis e U-Mann Whitney. Para classificar os alunos quanto à qualidade de vida geral, utilizou-se a análise de *cluster*. Valores de  $p < 0,05$  foram considerados significativos. **RESULTADOS:** Houve maior prevalência (55,9%) de estudantes com níveis insuficientemente de atividade física (<150 min/sem.). Quando associado o nível de atividade física com os aspectos sociodemográficos, antropométricos e acadêmicos, apenas o sexo

mostrou diferença significativa ( $p < 0,001$ ), onde o masculino apresentou níveis mais elevados de atividade física que o feminino. Os estudantes muito ativos possuíam escores mais elevados no domínio físico da qualidade de vida, que os insuficientemente ativos ( $p = 0,003$ ). Não houve associação significativa entre o nível de atividade física e a qualidade de vida geral, porém os estudantes com maiores níveis de atividade física se mostraram mais satisfeitos com a sua saúde ( $p = 0,001$ ) e qualidade de vida ( $p < 0,001$ ). **CONCLUSÃO:** Os estudantes com níveis mais elevados de atividade física, percebiam sua qualidade de vida melhor e se mostraram mais satisfeitos com sua saúde, quando comparados àqueles com níveis insuficientes.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividade Física, Qualidade de Vida, Percepção de Saúde, Universitários.

## PHYSICAL ACTIVITY LEVEL, HEALTH SATISFACTION AND QUALITY OF LIFE OF UNIVERSITY STUDENTS

**ABSTRACT: OBJECTIVE:** To verify the relationship between the level of physical activity, satisfaction with health and quality of life of Physical Education university students.

**METHODOLOGY:** 145 students from the Licentiate Degree in Physical Education at the State University of Piauí – UESPI, campus Torquato Neto, participated in the study. Participants answered the International Physical Activity Questionnaire – (IPAQ) to estimate their level of physical activity; the World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-bref), their quality of life and health perception, and questions related to sociodemographic, anthropometric and academic aspects. Statistical analysis included descriptive measures, Fisher's exact test, Kruskal-Wallis and U-Mann Whitney. To classify students as to their general quality of life, cluster analysis was used. Values of  $p < 0.05$  were considered significant. **RESULTS:** There was a higher prevalence (55.9%) of students with insufficient levels of physical activity ( $< 150$  min/week). When the level of physical activity was associated with sociodemographic, anthropometric and academic aspects, only gender showed a significant difference ( $p < 0.001$ ), where males had higher levels of physical activity than females. Very active students had higher scores in the physical domain of quality of life than insufficiently active students ( $p = 0.003$ ). There was no significant association between the level of physical activity and general quality of life, but students with higher levels of physical activity were more satisfied with their health ( $p = 0.001$ ) and quality of life ( $p < 0.001$ ). **CONCLUSION:** Students with higher levels of physical activity perceived their quality of life better and were more satisfied with their health, when compared to those with insufficient levels.

**KEYWORDS:** Physical Activity, Quality of Life, Perception of Health, University students.

## 1 | INTRODUÇÃO

Os benefícios da atividade física para a saúde estão bem documentados na literatura. Estudos apontam uma relação inversa entre o nível de atividade física e o risco de ocorrência de diversas doenças crônicas não transmissíveis e mortalidade por todas as causas (FLETCHER *et al.* 2018; LAVIE *et al.*, 2019).

Níveis mais elevados de atividades físicas têm sido associado com maior satisfação com a saúde e qualidade de vida (LEGEY *et al.*, 2017; PUCIATO; ROZPARA; BORYSIUK,

2018). Nas últimas décadas observa-se uma diminuição acentuada dos níveis de atividade física e do aumento do comportamento sedentário na população (IBGE, 2017).

Evidências científicas observaram que há uma diminuição na prática de atividades físicas com o ingresso na Universidade (OLIVEIRA *et al.*, 2014). Observa-se elevada prevalência de estudantes universitários com níveis insuficientes de atividades físicas e de comportamentos de risco, como o consumo de tabaco e bebida alcoólica, e maior suscetibilidade às condutas negativas para a saúde (BRANDÃO; PIMENTEL; CARDOSO, 2011; BLAKE; STANULEWIC; MCGILL, 2017).

Importante ressaltar que o início da vida adulta coincide com a entrada na universidade, fato que pode estar associado com situações estressantes, como aumento das responsabilidades, início da jornada de trabalho ou a aproximação com o exercício da vida profissional, que juntamente com as cobranças provenientes do meio acadêmico, comprometem ainda mais o bem-estar e saúde dos estudantes (DAMASCENO *et al.* 2017; TANG; FENG; LIN, 2021).

São vários os relatos de situações estressantes como perda de sono e ansiedade relacionados às cobranças provenientes do meio acadêmico. Muitos deles, seguem dupla jornada: a de trabalho e a acadêmica. Essa jornada, como consequência, limita o tempo livre para a vida pessoal e para o lazer, diminuindo assim a possibilidade de aumento do nível de atividade física (PEKMEZOVIC *et al.*, 2011).

Os estudos sobre o comportamento humano têm revelado que o conhecimento sobre uma determinada questão, como por exemplo, o hábito de fumar ou a prática de exercícios, está relacionado com a atitude que uma pessoa pode tomar diante desta questão. De fato, observa-se que pessoas com um maior conhecimento sobre os benefícios da prática de exercícios físicos normalmente são fisicamente mais ativas (NAHAS, 2017). No entanto, Resende *et al.* (2010), evidenciam que apenas o conhecimento acerca dos fatores de risco não é suficiente para que as práticas saudáveis de estilo de vida sejam adotadas.

Nesse sentido, a sociedade acredita que alunos dos cursos de Educação Física, tenham hábitos mais saudáveis em seu cotidiano, sobretudo por terem disciplinas curriculares que tratam dos conceitos sobre educação e promoção da saúde. Entretanto, estudos demonstraram que não somente alunos de Educação Física, mas também de outros cursos da área de saúde apresentam comportamentos negativos relacionados à saúde, como alimentação desequilibrada, excesso de peso e baixos níveis de atividade física (CAMPOS *et al.*, 2016; BLAKE; STANULEWICZ; MCGILL, 2017).

Assim, a prevalência de níveis baixos de atividade física observados em universitários e considerando que o nível de atividade física do indivíduo tem se mostrado determinante na promoção da saúde e qualidade vida, este estudo tem por objetivo verificar a relação entre o nível de atividade física, satisfação com a saúde e qualidade de vida de universitários do curso de Educação Física.

## 2 | METODOLOGIA

Foi realizado um estudo observacional de corte transversal, que envolveu uma população de 188 estudantes do Curso de Licenciatura em Educação Física de uma universidade pública do Estado do Piauí, na cidade de Teresina – PI.

Foram considerados critérios de inclusão, todos os estudantes matriculados no curso que estivessem em sala de aula no momento da pesquisa e que aceitassem participar do estudo. A amostra final resultou em 145 estudantes, considerando as perdas decorrentes da ausência de alunos em sala, recusas e de questionários incompletos. A coleta de dados aconteceu no segundo semestre do ano de 2019.

Após a entrega do TCLE assinados, os estudantes responderam um questionário sobre os seus aspectos sociodemográficos, antropométricos e acadêmicos; e posteriormente os instrumentos de avaliação do nível de atividade física e qualidade de vida.

Para mensuração do nível de Atividade Física foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire/ IPAQ*), versão curta. Este instrumento foi proposto pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e pelo Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC), e é utilizado para estimar o nível da prática habitual de atividade física de populações de diferentes países e contextos socioculturais, tendo sido validado em âmbito internacional (CRAIG et al., 2003) e nacional (MATSUDO et al., 2001). O mesmo tem sido proposto nos últimos anos como um possível modelo de padronização, permitindo assim a comparação dos resultados entre estudos realizados em diferentes países.

O IPAQ é constituído de perguntas referentes à frequência de atividade física vigorosa ou moderada e caminhadas realizadas na última semana pelo entrevistado. Neste estudo foi estabelecido 3 categorias para o nível de atividade física: insuficientemente ativos (<150 minutos/semana), moderadamente ativo e muito ativo.

A qualidade de vida dos estudantes foi analisada por meio do WHOQOL-Bref (*World Health Organization Quality of Life*) (FLECK, et al., 2000). O instrumento é composto por 26 questões relativas aos últimos 15 dias anteriores à avaliação, sendo que as duas primeiras questões avaliam a autopercepção individual da qualidade de vida e a satisfação com a saúde. As demais são subdivididas em 4 domínios: Físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente, representando cada uma das 24 facetas que compõem o instrumento original - WHOQOL-100. As respostas encontram-se em uma escala do tipo *Likert* onde os escores mais altos indicam melhor qualidade de vida.

Com o objetivo de classificar os alunos quanto à qualidade de vida geral, utilizou-se uma técnica multivariada, denominada análise por *cluster*, que classifica os sujeitos de acordo com o comportamento de variáveis simultâneas, neste caso consideraram-se os domínios do WHOQOL-Bref. Nesta análise, utilizou-se o método de ligação de Ward e a distância Euclidiana para caracterizar os grupos quanto às similaridades dos indivíduos,

resultando na classificação dos alunos em três categorias: baixa, média e alta QV, de acordo com a similaridade.

Para verificar associação entre as variáveis com o nível de atividade física foi usado o teste Qui-quadrado de Pearson e Exato de Fisher. Verificou-se diferença entre as médias dos escores pelo teste não-paramétrico H de Kruskal-Wallis e U de Mann-Whitney para comparação das médias entre as categorias. Os dados foram tabulados no Microsoft Office Excel e analisados no *IBM Statistical Package for the Social Sciences versão 20.0*. O nível de significância adotado foi de 5%.

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Estadual do Piauí sob o parecer de número 2.070.131, conforme os padrões éticos contidos nas normas da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde para pesquisas com seres humanos do Ministério da Saúde.

### 3 | RESULTADOS

Dos 145 estudantes avaliados, 55,9% eram do sexo masculino e 44,1% feminino. A média de idade foi de  $22,52 \pm 4,38$  anos, o IMC foi considerado normal, com média de  $23,66 \pm 3,66$  Kg/m<sup>2</sup> e maior prevalência de estudantes insuficientemente ativos (55,9%), seguidos pelos muito ativos (30,3%) e moderadamente ativos (13,8%).

Na tabela 1 observamos as características dos estudantes com relação aos aspectos sociodemográficos, IMC e período do curso segundo o nível de atividade física. Os resultados indicam que o nível de atividade física se associou apenas com o sexo ( $<0,05$ ), onde o masculino se mostrou com níveis mais elevados de atividade física que o feminino.

Variáveis	Atividade Física						p
	Insuf. Ativo		Mod. Ativo		Muito ativo		
	N	%	n	%	n	%	
<b>Faixa Etária</b>							
Até 19 anos	20	(24,7)	7	(35,0)	11	(25,0)	0,783 <sup>a</sup>
20 a 24 anos	44	(54,3)	8	(40,0)	22	(50,0)	
Mais de 24 anos	17	(21,0)	5	(25,0)	11	(25,0)	
<b>Sexo</b>							
Feminino	37	(45,7)	7	(35,0)	20	(45,5)	<0,001 <sup>b</sup>
Masculino	44	(54,3)	13	(65,0)	24	(54,5)	
<b>IMC (Kg/m<sup>2</sup>)</b>							
Abaixo do peso	6	(7,4)	1	(5,0)	1	(2,3)	0,079 <sup>a</sup>
Peso normal	57	(70,4)	9	(45,0)	32	(72,7)	
Excesso de peso	14	(17,3)	8	(40,0)	9	(20,5)	
Obesidade (I, II e III)	4	(4,9)	2	(10,0)	2	(4,5)	
<b>Período do curso</b>							
Ingressante	20	(24,7)	5	(25,0)	15	(34,1)	0,797 <sup>a</sup>
Intermediário	47	(58,0)	12	(60,0)	21	(47,7)	
Concluinte	14	(17,3)	3	(15,0)	8	(18,2)	
<b>Trabalho remunerado</b>							
Não	58	(71,6)	14	(70,0)	33	(75,0)	0,890 <sup>b</sup>
Sim	23	(28,4)	6	(30,0)	11	(25,0)	
<b>Renda</b>							
Até 1 SM	11	(13,6)	3	(15,0)	5	(11,4)	0,986 <sup>a</sup>
De 1 a 3 SM	48	(59,3)	12	(60,0)	25	(56,8)	
De 3 a 5 SM	15	(18,5)	3	(15,0)	8	(18,2)	
Mais de 5 SM	7	(8,6)	2	(10,0)	6	(13,6)	

Tabela 1 – Características dos estudantes segundo o nível de atividade física.

<sup>a</sup>Teste Exato de Fisher; <sup>b</sup>Teste Qui-quadrado; IMC: Índice de massa corporal; Insuf.:insuficientemente; Mod.: moderadamente; SM: salário-mínimo.

Na tabela 2, observa-se que as médias dos domínios da qualidade de vida mostraram-se mais elevadas nos estudantes mais ativos, com exceção de “relações sociais”. No entanto, apenas o domínio físico apresentou diferença estatística significativa (<0,05) entre as médias, indicando que os estudantes mais ativos possuem melhor qualidade de vida

neste aspecto, que os insuficientemente ativos (Tabela 2).

Domínios	IPAQ	Média <sup>1</sup>	Desvio padrão	p <sup>2</sup>
Físico	Insuf. Ativo	65,7 <sup>a</sup>	12,8	<b>0,003</b>
	Mod. Ativo	71,4	11,4	
	Muito Ativo	73,4 <sup>b</sup>	11,2	
Psicológico	Insuf. Ativo	64,0	13,4	0,163
	Mod. Ativo	65,8	10,3	
	Muito Ativo	68,1	13,4	
Relações Sociais	Insuf. Ativo	71,6	14,4	0,983
	Mod. Ativo	72,1	10,2	
	Muito Ativo	70,8	15,4	
Meio Ambiente	Insuf. Ativo	56,6	12,1	0,569
	Mod. Ativo	55,6	9,5	
	Muito Ativo	58,7	12,6	

Tabela 2 – Médias dos domínios do WHOQOL-BREF segundo o nível de atividade física (IPAQ) dos estudantes.

<sup>1</sup>Médias com letras diferentes se diferem entre si; <sup>2</sup>teste Kruskal-Wallis. Insuf.: insuficientemente; Mod.: moderadamente.

Na tabela 3 observa-se que não houve associação significativa entre o nível de atividade física e a qualidade de vida geral dos estudantes. No entanto, quanto analisadas as duas primeiras questões do WHOQOL-BREF (Autopercepção da qualidade de vida e a satisfação com a saúde) os resultados mostram associações estatísticas significativas (<0,05), onde os estudantes com maiores níveis de atividade física estavam mais satisfeitos com sua saúde e qualidade de vida.

Variável	Atividade Física						Total	p	
	Insuf. Ativo		Mod. Ativo		Muito ativo				
	n = 46	%	n = 36	%	n = 63	%			
<b>Qualidade de Vida Geral</b>									
Baixa	24	(29,6)	6	(30,0)	16	(36,4)	46	(31,7)	0,661
Média	24	(29,6)	4	(20,0)	8	(18,2)	36	(24,8)	
Alta	33	(40,7)	10	(50,0)	20	(45,5)	63	(43,4)	
<b>Autopercepção da qualidade de vida geral</b>									
Ruim	6	(7,4)	-	-	-	-	6	(4,1)	<b>&lt;0,001</b>
Regular	25	(30,9)	3	(15,0)	1	(2,3)	29	(20,0)	
Boa	50	(61,7)	17	(85,0)	43	(97,7)	110	(75,9)	

### Satisfação com a saúde

Insatisfeito	18	(22,2)	3	(15,0)	3	(6,8)	24	(16,6)	<b>0,001</b>
Nem satisf. nem insatisfeito	24	(29,6)	3	(15,0)	2	(4,5)	29	(20,0)	
Satisfeito	39	(48,1)	14	(70,0)	39	(88,6)	92	(63,4)	

Tabela 3 – Qualidade de vida, autopercepção da qualidade de vida e satisfação com a saúde segundo o nível de atividade física dos alunos.

p= teste Exato de Fisher. Insuf.: insuficientemente; Mod.: moderadamente.

## 4 | DISCUSSÃO

Apesar de evidente a importância da atividade física na promoção da qualidade de vida, estudos revelam que uma grande parcela dos jovens não consegue atingir quantidades mínimas de atividades recomendadas diariamente, e mais, o ingresso à Universidade tem sido observado como fator associado à diminuição dos níveis de atividades físicas (SILVA *et al.* 2007; FONTES; VIANNA, 2009; BLAKE *et al.* 2017).

Este estudo mostrou uma grande prevalência (55,9%) de estudantes insuficientemente ativos, ou seja, que não cumpriam as recomendações mínimas de atividade física para a saúde ( $\geq 150$  min/semana). Ince e Ebem (2009) verificaram que estudantes após conclusão do ensino médio reduzem acentuadamente o nível de atividade física ao ingressarem na Universidade. Oliveira *et al.* (2014) mostraram que os níveis de atividade física diminuem significativamente com o ingresso à Universidade.

Diferentemente de nossos resultados, outros estudos realizados com estudantes de Educação Física, indicam que essa população universitária, geralmente são mais ativos que os demais cursos, apresentando hábitos mais saudáveis em seu cotidiano devido em grande parte aos conhecimentos acerca da atividade física e saúde disseminados no curso (MIELKE *et al.*, 2010; SILVA *et al.* 2021). Entretanto foram observados em outros, resultados similares ao nosso, no qual houve prevalência elevada de baixos níveis e/ou sedentarismo em estudantes de Educação Física (DUAVÍ, 2016; MARTINS; TORRES; DE OLIVEIRA, 2017).

O primeiro estudo desenvolvido com acadêmicos de Educação Física de universidade pública, de uma região do Nordeste do Brasil, que utilizou também o IPAQ para medir o nível de atividade física, mostrou uma prevalência de apenas 10,6% de acadêmicos insuficientemente ativos (SILVA, 2011).

Já, em 2011, uma revisão sistemática de literatura concluiu que os níveis de inatividade física em estudantes universitários brasileiros apresentavam elevadas prevalências, que chegaram a 78,9% de inatividade física ou baixos níveis de atividade física, seja em termos globais, seja somente no lazer (SOUSA, 2011).

Uma investigação realizada por Melo *et al.* (2016), com uma amostra composta

por 285 graduandos de ambos os gêneros dos cursos de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física, identificou-se que os acadêmicos apresentaram alta prevalência de atividade física classificada como muito ativo e ativo (86%) e baixa prevalência de sedentarismo (14%), não apresentando diferença significativa entre o nível de atividade física dos estudantes em ambos os cursos e nem entre os sexos.

Silva *et al.* (2007) em um estudo realizado na Universidade Federal de Juiz de Fora (MG), com 280 estudantes das áreas de saúde e biológicas nos cursos de Educação Física, Farmácia e Bioquímica, Odontologia e Ciências Biológicas, observou que apenas estudantes de Educação Física se mantiveram fisicamente ativos durante a graduação, e que homens possuíam maior nível de atividade física que mulheres.

Em estudo realizado na Universidade Federal de Pelotas (RS), com 485 universitários que envolveu analisar a atividade física no lazer e no deslocamento revelou que um dos principais motivos para a diminuição do nível de atividade física destes universitários foi a falta de tempo, pois 86% dos alunos relataram gostar da prática de atividades físicas, porém 60% disseram não ter tempo livre para praticá-las (MIELKE *et al.*, 2010). Neste estudo, assim como evidenciado na pesquisa realizada por Silva *et al.* 2007, pode-se observar que os graduandos do curso de Educação Física também foram mais ativos fisicamente que os demais.

Blake, Stanulewicz e Mcgill (2017) verificaram que 48% dos estudantes de enfermagem e 38% de medicina não atingiram os níveis recomendados de atividade física ( $\geq 150$  min/semana). O estudo buscou investigar os níveis de atividade física e examinar seus preditores e benefícios, e segundo os estudantes de medicina, dentre os benefícios apontados, o alívio do estresse se mostrou mais prevalente.

Ao se analisar 1.503 universitários de graduação dos seis Centros de Ensino da Universidade Federal da Paraíba, constatou-se que quanto maior o tempo de ingresso na universidade, maior era a redução na intensidade das atividades físicas, onde inicialmente a frequência das atividades passaram de alta para moderada e posteriormente de moderada para baixa (FONTES; VIANNA, 2009).

Nossos resultados mostraram que quando analisado a relação entre o nível de atividade física e os aspectos sociodemográficos, apenas o sexo mostrou associação significativa com o nível de atividade física, visto que rapazes possuíam níveis mais elevados de atividade física que as moças.

O sexo masculino, em grande parte dos estudos, tem se mostrado mais ativo que o feminino (SILVA *et al.* 2021; TAVARES *et al.*, 2020). O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2017, constatou que a participação de homens em alguma prática esportiva ou atividade física é maior que a de mulheres, com percentuais de 42,7% e 33,4% respectivamente (IBGE 2017).

Estudos que envolveram estudantes de Educação Física também mostraram resultados similares ao nosso. Nowak, Bozek e Blukacz, (2019), mostraram que o sexo

feminino apresenta mais chances de inatividade física quando comparados ao masculino e essa tendência aumenta com a idade. Pastuszak *et al.* (2014), avaliando estudantes da Universidade de Educação Física de Warsaw (Polônia), mostraram que 21,2% e 3,2% dos acadêmicos apresentam baixos níveis de atividade física nos gêneros feminino e masculino, respectivamente.

Uma revisão sistemática que teve como objetivo identificar os níveis de atividade física de estudantes do curso de Educação Física no Brasil, revelou que em 75% dos estudos analisados, os homens eram mais ativos que as mulheres, o que vai ao encontro da literatura a qual demonstra que os homens praticam mais atividades físicas, mesmo quando considerada a população universitária (COLARES, FRANCA, GONZALEZ; 2009; PASTUSZAK, *et al.* 2014; VARGAS *et al.* 2015).

Ao se analisar as médias dos domínios da qualidade de vida segundo o nível de atividade física, nossos resultados mostraram que em quase todos os domínios os mais ativos possuíam médias mais elevadas, indicando melhor qualidade de vida, no entanto, apenas o domínio físico apresentou diferença significativa entre os níveis de atividade física. Este fato é esperado, pois os mais ativos tendem a ter melhor aptidão física e, assim, melhor autopercepção neste domínio.

Os resultados também indicaram que 97,7% dos estudantes muito ativos consideraram sua autopercepção da qualidade de vida geral boa, e também 88,6% destes se mostraram satisfeitos com sua saúde.

Uma revisão sistemática sobre a relação entre atividade física e qualidade de vida, composta por trinta estudos envolvendo um total de 19.731 universitários, mostrou correlações positivas entre atividade física e todos os aspectos da qualidade de vida (ABRANTES *et al.*, 2021). Pengpid e Peltzer (2019) ao avaliar 12.492 universitários de 24 países, observaram que um comportamento sedentário elevado ( $\geq 8$  h/dia) foi associado com menor percepção de saúde.

Indivíduos fisicamente mais ativos percebem como melhores, certos aspectos de sua qualidade de vida, que aqueles com níveis mais baixos (PUCIATO; ROZPARA; BORYSIUK, 2018). Um estudo com docentes constatou que aqueles considerados ativos tiveram uma percepção de qualidade de vida mais favorável que aqueles que os insuficientemente ativos (CARVALHO, 2019).

Carleto *et al.* (2019) observaram que quanto melhor a percepção de saúde, melhor qualidade de vida dos estudantes. Machado (2020) ao analisar graduandos de enfermagem, verificou que 54,4% classificam sua autopercepção da qualidade de vida como boa e 45,3%, sua satisfação com a saúde, também boa.

Em seus estudos, Nowak, Bozek e Blukacz, (2019), concluíram que o comportamento sedentário durante o fim de semana se correlacionou negativamente com a qualidade de vida objetiva e subjetiva, entretanto, nem o nível de atividade física nem o comportamento sedentário demonstram uma relação significativa com o nível de satisfação com a vida.

Um estudo com 1.266 adultos residentes na Coreia, que analisou a qualidade de vida relacionada à saúde relacionada com a atividade física no trabalho, no lazer (não esporte) e atividade esportiva, mostraram que apenas o lazer e a atividade esportiva se correlacionaram positivamente com a qualidade de vida relacionada à saúde (KIM; CHOI; DAVIS, 2010).

Tessier et al. (2007), ao verificar as associações entre as mudanças na qualidade de vida relacionada à saúde ao longo de 3 anos de atividade física de lazer, revelaram que atividade física no lazer foi associado a altos escores nas dimensões de qualidade de vida relacionada à saúde: funcionamento físico, saúde mental, vitalidade para ambos os sexos, bem como funcionamento social apenas para mulheres. Os autores observaram que um aumento de 1 hora por semana de atividade física no lazer foi associado a um aumento de 0,17 e 0,39 pontos na dimensão da vitalidade em homens e mulheres, respectivamente. A pontuação do componente mental também foi aumentada em mulheres aumentando sua atividade física de lazer.

A relação entre saúde e qualidade de vida depende da cultura da sociedade em que está inserido o sujeito, além de ações pessoais (aspectos subjetivos) e programas públicos ligados à melhoria da condição de vida da população (aspectos objetivos). O estado de saúde é um indicador das possibilidades de ação do sujeito em seu grupo, se apresentando como um facilitador para a percepção de um bem-estar positivo ou negativo. O mesmo é influenciado pelo ambiente, pelo estilo de vida, pela biologia humana e pela organização do sistema de atenção à saúde em que o sujeito está inserido (ALMEIDA; GUTIERREZ; MARQUES, 2012).

Este estudo apresenta limitações que devem ser consideradas, como o a utilização de instrumentos e questionários de medidas apenas de autorrelato, no entanto pesquisas realizadas com instrumentos reconhecidos e validados pela comunidade científica, têm sido bastante aceitos e utilizados em estudos de base populacional. Vale ressaltar que o delineamento de estudo transversal não permite afirmações de relação de causa e efeito, nesse sentido, sugerimos modelos de estudos alternativos, com maior número de universitários, para que se conheça mais sobre os processos envolvidos acerca do presente tema.

## 5 | CONCLUSÃO

Os resultados mostraram que a maioria dos estudantes de Educação Física avaliados, foram considerados insuficientemente ativos, ou seja, não cumpriam as recomendações mínimas de atividade física para a saúde. Os rapazes apresentaram níveis mais elevados de atividade física que as moças.

Os estudantes muito ativos, possuíam melhores escores no domínio físico da qualidade de vida, que os insuficientemente ativos. O nível de atividade física não se

associou com a qualidade de vida geral dos estudantes, no entanto, aqueles com níveis mais elevados de atividade física, percebiam sua qualidade de vida melhor e se mostraram mais satisfeitos com sua saúde, quando comparados àqueles com níveis insuficientes.

Tendo em vista a redução do nível de atividade física já observado nos estudantes universitários, e atualmente as medidas de contenção do Novo Coronavírus, como as aulas remotas e o distanciamento social, que favoreceram o aumento do comportamento sedentário e da inatividade física nessa população, se faz necessário que as instituições de ensino superior, repensem em estratégias mais efetivas de promoção de um estilo de vida ativo e saudável, partindo do pressuposto que a universidade não seja apenas um espaço para produção do conhecimento, mas também um importante ambiente de aprendizagens e vivências saudáveis.

## REFERÊNCIAS

ABRANTES, L. C. S.; MORAIS, N. B. de; GONÇALVES, V. S. S.; RIBEIRO, S. A. V.; SEDIYAMA, C. M. N. de O.; FRANCESCHINI, CASTRO, S. do C. C.; AMORIM, P. R. dos S.; PRIORE, S. E. Physical activity and quality of life among college students without comorbidities for cardiometabolic diseases: systematic review and meta-analysis. **Qual. Life. Res.**; v. 20, p: 1-30, 2021.

ALMEIDA, M. A. B. de; GUTIERREZ, G.L.; MARQUES, R. **Qualidade de Vida**: definição, conceitos e interfaces com outras áreas de pesquisa. São Paulo: Escola de Artes, Ciências e Humanidades – EACH/ USP, 2012.

BLAKE, H.; STANULEWICZ, N.; MCGILL, F.; Predictors of physical activity and barriers to exercise in nursing and medical students. **J Adv Nurs.**; 73(4):917-929. 2017.

BRANDÃO, M.P.; PIMENTEL, F.L.; CARDOSO, M.F. Impact of academic exposure on health status of university students. **Rev Saúde Públ** ,v.45, n.1, p.49-58, 2011.

CAMPOS, L.; ISENSSE, D. C.; RUCKER, T. C.; BOTTAN, E. R. Condutas de saúde de universitários ingressantes e concluintes de cursos da área da saúde. **Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde/ Brazilian Journal of Health Research**, [S. l.], v. 18, n. 2, p. 17–25, 2016.

CARLETO, C.; CORNÉLIO, M.; NARDELLI, G.; GAUDENCI, E.; HAAS, V.; PEDROSA, L. 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, p.60-61.2019.

CARVALHO, D. **Percepção de qualidade de vida e fatores associados: estudo transversal com docentes universitários**. 2019. 46 f. Tese (Mestrado em Nutrição Humana) - Instituto de Nutrição Josué de Castro, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, p.46 .2019.

COLARES, V.; FRANCA, C.; GONZALEZ, E. Condutas de Saúde entre os universitários: diferenças entre gêneros. **Cad. Saúde Pública** [online], v. 25, n. 3. 2009.

CRAIG, C.L.; MARSHALL, A.L.; SJÖSTRÖM, et al. International physical activity questionnaire: 12-Country reliability and validity. **Med Sci Sports Exerc** , v.35,n.8, p.1381-1395, 2003.

DAMASCENO, E. M. A.; NASCIMENTO, E. B.; LEITE, I. F. D.; BARBOSA, H. A.; DAVID, N. J. M.N.; ROCHA, R.L.; PINHEIRO, M. L. P. Consumo de álcool entre estudantes de um Curso de graduação em Nutrição e fatores associados. **Rev Infarma Ciências Farmacêuticas**, v.29,p. 241-247,2017.

DUAVÍ, W. C. **Estado nutricional, prática de exercício físico e comportamento sedentário em universitários do curso de educação física**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física), Universidade Federal do Ceará. Fortaleza, 2016.

FLECK, M.P.A, 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**;34(2):178-83, 2000.

FLETCHER, G.F.; LANDOLFO, C.; NIEBAUER, J.; et al. Promoting Physical Activity and Exercise: JACC Health Promotion Series. **J Am Coll Cardiol** , v.72, n.14, p.1622-1639, 2018.

FONTES, A.C.D.; VIANNA, R.P.T. Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste - Brasil. **Rev Bras Epidemiol**. v.12, n.1, p.20-29, 2009.

IBGE – INSTITUTE BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios – Práticas de Esporte e Atividade Física**. Rio de Janeiro: IBGE. 2017.

INCE, M.L.; EBEM, Z. Role of exercise stages in self-reported health-promoting behaviors of a group of Turkish adolescents at transition to university. **Percept Mot Skills**, v.108, n.2, p.399-404, 2009.

KIM, I. ; CHOI, H.; DAVIS, A.H. Health-related quality of life by the type of physical activity in Korea. **J Community Health Nurs**. 2010.

LAVIE, C. J.; OZEMEK, C.; CARBONE, S.; KATZMARZYK, P.T.; BLAIR, S. N. Sedentary Behavior, Exercise, and Cardiovascular Health. **Circ Res**, v.124, p.799–815, 2019.

LEGEY, S.; AQUINO, F.; LAMEGO, M. K.; PAES, F. ; NARDI, A. E.; NETO, G. M.; MURA, G.; SANCASSIANI, F.; ROCHA, N.; RODRIGUEZ, E. M.; MACHADO, S. Relationship Among Physical Activity Level, Mood and Anxiety States and Quality of Life in Physical Education Students. **Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health**, 13, 82-91,2017.

MACHADO, I. E. **Avaliação da qualidade de vida e fatores associados entre graduandos de enfermagem**. 2020. 22 f. Dissertação (Mestrado em Gestão e Saúde Coletiva) – Faculdade de Odontologia de Piracicaba, Universidade Estadual de Campinas. Piracicaba. P. 22-23.2020.

MARTINS, J.S; TORRES, M. G. R; OLIVEIRA, R. A. Comportamento sedentário associado ao tempo de tela em acadêmicos de educação física em fortaleza ce. **Ciência em Movimento, Reabilitação e Saúde**, n. 38, vol. 19, 2017.

MATSUDO, S.; ARAÚJO, T.; MATSUDO, V.; et al. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Rev Bras Ativ Fis Saúde**, v.6, n.2, p.5-18, 2001.

MELO, A.B.; CARVALHO, E.M.; SÁ, F.G. S de.; CORDEIRO, J.P.; LEOPOLDO, A.S.; LIMA-LEOPOLDO, A.P.L. Nível de Atividade Física dos estudantes de graduação em educação física da Universidade Federal do Espírito Santo **J. Phys. Educ**. v. 27, e2723, 2016.

MIELKE, G. I.; RAMIS, T.R.; HABEYCHE, E.C.; OLIZ, M.M.; TESSMER, M.G.S.; AZEVEDO, M.R.; HALLAL, P.C. Atividade física e fatores associados em universitários do primeiro ano da Universidade Federal de Pelotas. **Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde**. 2010.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e qualidade de vida**: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Florianópolis, Ed. do Autor, 2017.

NOWAK, P.F.; BOŽEK, A.; BLUKACZ, M. Physical Activity, Sedentary Behavior, and Quality of Life among University Students. **BioMed Res Int**. 18; 9791281, 2019.

OLIVEIRA, C. T. de; CARLOTTO, R. C.; VASCONCELOS, S. J. L.; DIAS, A.C. G. Adaptação acadêmica e coping em estudantes universitários brasileiros: uma revisão de literatura. **Rev. bras. orientac. prof**, São Paulo , v. 15, n. 2, p. 177-186, 2014.

PASTUSZAK, A. LISOWSKI, K., LEWANDOWSKA, J., BUŠKO, K. Level of physical activity of physical education students according to criteria of the IPAQ questionnaire and the recommendation of WHO experts. **Biomed Hum Kinetics**, 6(1):5-11, 2014.

PEKMEZOVIC, T.; POPOVIC, A.; TEPAVCEVIC , D.K.; et al. Factors associated with health-related quality of life among Belgrade University students. **Qual Life Res.**, v. 20, n.3,p.391-97, 2011.

PENGPFI, S; PELTZER, K. Sedentary Behaviour, Physical Activity and Life Satisfaction, Happiness and Perceived Health Status in University Students from 24 Countries. **Int J Environ Res Saúde Pública**. v. 16, n. 12, p: 2084, 2019.

PUCIATO, D.; ROZPARA, M.; BORYSIUK, Z.; Physical Activity as a Determinant of Quality of Life in Working-Age People in Wrocław, Poland. **Int J Environ Res Public Health**. 15(4):623, 2018.

RESENDE, M.A.; RESENDE, R.B.V.; TAVARES, R.S.; SANTOS ,C.R.R.; BARRETO-FILHO, J.A.S. Comparative study of the pro-atherosclerotic profile of students of medicine and physical education. **Arq Bras Cardiol** ,v.95,n.1, p.21-29, 2010.

SILVA, D.A.S. Nível de atividade física e fatores associados em acadêmicos de educação física de uma universidade pública do nordeste do Brasil. **Rev. Bras.de Ativ.Física e Saúde**,v.16,n.3, 2011.

SILVA, G.; BERGAMASCHINE, R.; ROSA, M.; MELO,C.; MIRANDA, R.; FILHO,M. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói. 2007.

SILVA, V. T. da; SILVA, L. R.; OLIVEIRA, V. G. B.; RAMSON, B. P.; CAPUTO, E. L.; SILVA, M. C. da. Nível de atividade física de estudantes de educação física no Brasil: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 26, p. 1–8, 2021.

SOUSA,T. Inatividade Física em Universitários Brasileiros: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, ano 9, nº 29, 2011.

TANG, Z.; FENG, S., LIN, J. Depression and its correlation with social support and health-promoting lifestyles among Chinese university students: a cross-sectional study. **BMJ Open**. 2021.

TAVARES, G. H.; OLIVEIRA, D. P. de; RODRIGUES, L. R.; MOTA, C. G. da; SOUSA, T. F. de; POLO, M. C. E. Inatividade física no lazer durante a pandemia da COVID-19 em universitários de Minas Gerais. **Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde**. 2020.

TESSIER, S.; VUILLEMIN, A.; BERTRAIS, S.; BOINI, S.; LE BIHAN, E.; OPPERT, J.M.; HERCBERG, S.; GUILLEMIN, F.; BRIANÇON, S. Association between leisure-time physical activity and health-related quality of life changes over time. **Prev Med**. 2007.

VARGAS, L.; CANTORANI, J. R.; VARGAS, T.; GUTIERREZ, G. Fatores associados ao nível de atividade física entre estudantes universitários. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**. Ponta Grossa-PR, v.07, n.03, p.158-168, 2015.

VITA, V. **Qualidade vida dos estudantes de educação física do UNIPE**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação).2019 Centro Universitário de João Pessoa- UNIPÊ. João Pessoa, 2019.

## ÍNDICE REMISSIVO

### A

Alimentação 3, 43

Ansiedade 3, 21, 38, 39

Atividade física 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 26, 33, 40, 48, 54

### C

Comando verbal 24, 26, 28, 29

Comunicação 17

Corte transversal 4

Covid-19 15, 16, 17, 21, 22, 23, 25, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 37, 38, 40, 41

Curso 1, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 13, 15, 22, 54

### D

Doenças crônicas 2, 3, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 22, 23, 32, 38, 39, 40, 41

### E

Educação 1, 1, 3, 4, 8, 9, 10, 11, 13, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 31, 32, 39, 41, 54

Educação Física Escolar 16, 19, 23, 54

Ensino remoto 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23

Equipamentos 17, 25

Escola 12, 18, 19, 20, 21, 23

Excesso de peso 3, 6

Exercício Físico 13, 24, 25, 32, 34, 35, 38, 40, 41, 43

### F

Físico 2, 4, 6, 7, 10, 11, 13, 21, 24, 25, 30, 32, 34, 35, 38, 40, 41, 43, 48, 54

Força muscular 38, 39, 42, 43, 48, 49

### I

Idade 5, 10, 25, 27, 43, 45, 47, 48

Informação 17, 18, 21, 22, 35

Intensidade 9, 24, 26, 28, 29, 34, 39, 40

Isolamento social 18, 19, 21, 22, 23, 33

### M

Massa muscular 32, 34, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 49, 50

Meio ambiente 4, 7

Monitoramento 25, 41

## **P**

Pandemia 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 30, 33, 41

Percepção de saúde 1, 2, 10

Perdas 4, 49

Peso corporal 24, 25, 26, 29, 47

Professores 16, 17, 18, 19, 20, 22

Promoção da saúde 3, 38, 40

Psicológico 4, 7, 22

## **Q**

Qualidade de vida 1, 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 37, 39

## **R**

Relações sociais 4, 6, 7

Resultado do tratamento 32, 35

## **S**

Saúde 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 21, 23, 31, 32, 34, 35, 38, 39, 40, 41, 43, 45, 48, 50, 51, 54

Séries 26, 28, 29

Sono 3

Suplementação 42, 43, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51

## **T**

Tecnologias digitais 17, 18, 22

Trabalho remoto 17

Treinamento 25, 29, 30, 34, 39, 40, 42, 43, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 54

## **U**

universitários 1, 3, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15

Universitários 2, 14

UNIVERSITÁRIOS 1

## **W**

Whey protein 42, 43, 44, 45, 47, 49, 50, 51, 52, 53



# EDUCAÇÃO FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA:

Reflexões e perspectivas **2**



# EDUCAÇÃO FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA:

Reflexões e perspectivas **2**