



Qualidade de vida em estudantes do ensino superior: atividade física

Eugénia Anes*, Ana Galvão*

*Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal. IPB; LiveWell Research Center for Active Living and Wellbeing. e-mail: eugenia@ipb.pt

Braga (Portugal) del 27
de mayo al 1 de junio
2024



Introdução

A avaliação da qualidade de vida e a sua relação com a atividade física dos estudantes tem tido um destaque fundamental na investigação. Constituindo a atividade física um verdadeiro determinante do nível de saúde. Objetivo: Objetiva-se avaliar os níveis de atividade física e a sua relação com a qualidade de vida em estudantes do ensino superior.

Objetivo

Objetiva-se avaliar os níveis de atividade física e a sua relação com a qualidade de vida em estudantes do ensino superior.

Palavras-chave: Estudantes; Ensino Superior; Exercício físico, Qualidade de vida;

Métodos

Estudo de natureza quantitativa, descritivo, transversal e correlacional. Foi utilizado um questionário, constituído por questões de caracterização sócio- demográfica, o questionário internacional de atividade física IPAQ e o questionário Medical Outcomes Study 36 – Item Short – Form Health Survey- SF-36.

Resultados

Constituem a amostra deste estudo 336 estudantes, 67,5 % dos participantes são do sexo feminino, e 32,5% são do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 18 e os 48 anos de idade. No que respeita aos hábitos e/ou comportamentos (27,34%) dizem ter hábitos tabágicos e 38,2% referem hábitos de consumo de álcool. O número de horas de sono mais frequentes foi de 6 a 8 horas (69,2%). As deslocações entre casa e a escola é realizada a pé pela maioria dos inquiridos. Quanto a intensidade das caminhadas, a maior parte dos inquiridos respondeu que estas eram feitas em passo moderado. Quanto á avaliação da saúde, a dimensão função física obteve a pontuação mediana mais elevada (Mdn=94,3), seguida do desempenho físico (Mdn=83,2). A pontuação mais baixa verificou-se na saúde mental (Mdn=55.0) e na vitalidade (Mdn=56.3). A atividade física é mais intensa no sexo masculino, enquanto que no sexo feminino é mais moderada, embora não tenham sido encontradas diferenças significativas.

Conclusões

Os níveis de atividade física e qualidade de vida dos estudantes da são considerados razoáveis. Foi verificada associação entre as dimensões da qualidade de vida e a atividade física. Realçando assim, a importância do exercício físico como determinante de saúde.