

Comparação da Qualidade de Vida entre Universitários de um Centro  
Universitário de São Paulo

Ed Carlos Tiago Alves, Everaldo S. De Souza, Julio Cesar Fleming  
Soares, Roberto Aparecido Da Silva, Ana Carolina Siqueira Zuntini

## Comparação da Qualidade de Vida entre Universitários de um Centro Universitário de São Paulo

**ALVES, E.C.T.<sup>1</sup>; DE SOUZA, E.S. <sup>1</sup>; SOARES, J.C.F.<sup>1</sup>; DA SILVA, R.A.<sup>1</sup>; ZUNTINI, A.C.S<sup>2</sup>.**

<sup>1</sup> Discentes do Curso de Educação Física – Uníltalo

<sup>2</sup> Orientadora, Bacharel em Fisioterapia pelo Uníltalo, Especialista em Anatomia Macroscópica pelo Centro Universitário São Camilo, Mestranda em Farmacologia e Fisiologia pela UNIFESP, Docente do Curso de Educação Física do Uníltalo

## **RESUMO**

Este estudo teve como principal foco a qualidade de vida, que hoje em dia tem o seu conceito definido por várias áreas e dimensões. É formada por um conjunto que engloba muitos fatores, não só a prática de atividade física e boa alimentação, e sim um ciclo de vida como um todo. Pensando nesse conceito, esse trabalho teve como metodologia a aplicação de 2 (dois) questionários, o Perfil de estilo de vida individual, e o SF-36, questionários padrão de avaliação de qualidade de vida para a área da Saúde e área de Negócios de um Centro Universitário. A partir dos resultados, pode-se comparar os níveis de qualidade de vida entre as áreas. No total foram avaliados 526 universitários, que, de maneira geral, apresentaram boa ou ruim qualidade de vida, com estudantes da área de saúde referindo melhor qualidade do que aqueles da área de negócios.

**Palavras-Chave:** Qualidade de Vida; Universitários; Saúde

## **ABSTRACT**

This study had as its main focus the quality of life, which today has its concept defined by several areas and dimensions. It consists of a set that encompasses many factors, not only the practice of physical activity and good nutrition, but a life cycle as a whole. Thinking about this concept, this work had as its methodology the application of 2 (two) questionnaires, the Individual Lifestyle Profile, and the SF-36, standard questionnaires for quality of life assessment for Health and Business a University Center. From the results, one can compare the levels of quality of life between the areas. A total of 526 university students were evaluated, which in general presented good or poor quality of life, with health students referring better quality than those in the business area.

**Keywords:** Quality of life; College students; Cheers

## INTRODUÇÃO

Levando em consideração o modo de vida nas grandes cidades, o grande crescimento tecnológico, o crescimento do estresse, a mecanização e o crescimento dos mecanismos que poupam esforços físicos diminuindo a cada dia os níveis de atividade física em casa, no trabalho e no lazer, é cada vez mais gritante a necessidade de reeducar a população em relação aos conceitos de saúde, qualidade de vida e à necessidade da prática de exercícios físicos.

Em geral, e historicamente, considerava-se saudável um indivíduo com ausência de doenças, porém, na atualidade, saúde tem um conceito mais amplo, entendendo-se que é um conjunto físico, social e psicológico. A Organização Mundial da Saúde (OMS) em 1946 conceituou o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença e de enfermidade, como saúde. Promover a saúde alcança, dessa maneira, uma abrangência muito maior do que ao campo específico da saúde, mas sim o ambiente em sentido amplo, o que engloba a perspectiva local e global, além de incorporar elementos físicos, psicológicos e sociais (RIBEIRO DA SILVA; 2007).

Existem dois Polos da saúde:

**Positivo:** caracterizado pela capacidade de ter uma vida dinâmica e produtiva, bem estar geral.

**Negativo:** associado com os riscos das doenças, morbidade, e na esfera extrema como a mortalidade.

Nessa mesma perspectiva, o bem-estar pode ser definido como uma boa integração entre os componentes mentais, físicos, espirituais e emocionais. Mas é sempre mais que isso, é sempre uma percepção objetiva e subjetiva, fruto de uma avaliação individual, o que é bom para uma pessoa pode não ser bom para outra e vice e versa (NAHAS, 2000).

O conceito de qualidade de vida envolve um conjunto de parâmetros individuais, socioculturais e ambientais que se caracterizam nas condições em que vive o ser humano, e estão associados a fatores como saúde, longevidade, satisfação no trabalho, boas relações familiares, boa alimentação, passar o mínimo de estresse possível, ter tempo para lazer e diversão, atividade física diária, disposição, dignidade e até mesmo na esfera espiritual (NAHAS, 2000).

Qualidade de vida depende das ações individuais, pois é preciso que cada

pessoa mude seus hábitos e, com isso, melhore a qualidade de vida, bem-estar e passe a viver melhor (DE ALMEIDA, 2012).

Assim, a promoção da saúde é considerada a arte de fazer as pessoas mudarem seu estilo de vida, com mudanças de hábitos diários, comportamentos alimentares e outros aspectos complementares. Existem vários programas de saúde para que o indivíduo se reedue ou mude de hábitos. Esses programas fazem com que as pessoas se conscientizem, utilizando estratégias e oportunidades para mudar o estilo de vida (NAHAS, 2000).

Hábitos são formados pelas repetições de algo, de algum comportamento, situação, ações que fazem parte do dia-a-dia. A pessoa repete tanto que aquela ação, seja ela qual for, fica gravada no subconsciente, e passa a executar aquela ação de uma maneira automática, fácil, sem pensar e se esforçar muito (NAHAS, 2000).

Existem numerosas estratégias que visam a quantificação da qualidade de vida, especialmente utilizando-se escalas de avaliação, que atribuem escores a comportamentos por meio de questionários auto-aplicáveis ou de entrevistas com os próprios sujeitos avaliados (PIMENTA et al, 2008).

Embora já existam questionários de avaliação da qualidade de vida validados para a população brasileira, diversos autores buscam englobar aspectos diferentes e mais abrangentes, que considerem também os componentes mentais e sociais. Um exemplo é o Pentágono do Bem-Estar, proposto por Nahas (2000), dentro da abordagem Saúde Renovada.

A abordagem Saúde Renovada tem como principal foco a saúde nas aulas de educação física, em que é proposta uma interessante opção de trabalho relacionando aptidão física com a saúde, criando assim um meio de informar, conscientizar e mudar atitudes para que o aluno tenha hábitos saudáveis ao longo da vida. A abordagem sugere que os programas de Educação Física escolar utilizem estratégias de ensino direcionados à promoção da saúde e de um estilo de vida fisicamente ativo. Educar para a saúde envolve a formação de hábitos e atitudes que devem ser de acordo com os aspectos biológicos, afetivos, sociais e culturais, visando um equilíbrio entre a boa alimentação, relacionamento social, comportamento preventivo, diminuir o stress, atividade física (NAHAS, 2000).

O *Short-Form* 36 (SF-36) é um questionário originalmente desenvolvido nos Estados Unidos e já validado para a população brasileira, muito utilizado em

pesquisas científicas e que busca avaliar a qualidade de vida levando-se em conta várias dimensões (PIMENTA et al, 2008).

Avaliar a qualidade de vida respeitando seus aspectos multidimensionais é uma ótima estratégia para avaliar impactos físicos e psicossociais causados por rotinas específicas, tratamentos, além de ajudar no controle de doenças e na elaboração de estratégias para promoção da Saúde (PIMENTA et al, 2008).

Nesse contexto, sabendo-se da rotina estressante e cada vez mais corrida dos universitários de grandes metrópoles, o presente estudo se propôs a avaliar a qualidade de vida entre universitários de um Centro Universitário da cidade de São Paulo.

## **MATERIAL E MÉTODOS**

Trata-se de um estudo epidemiológico observacional do tipo descritivo, cuja população alvo foram universitários de um Centro Universitário da cidade de São Paulo, estudantes das áreas de Negócios e Saúde, dos períodos madrugada, manhã e noite, escolhidos por conveniência.

Após serem esclarecidos quanto aos objetivos e procedimentos do estudo, todos os voluntários que aceitaram participar da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (anexo 1), preenchendo na sequência os questionários para avaliação da qualidade de vida. Os formulários selecionados para este estudo foram o SF-36 e o Pentáculo do Bem-Estar.

A coleta de dados ocorreu entre os meses de março e maio de 2018, com posterior análise pela produção de tabelas e gráficos simples. Após a organização das informações, os dados foram submetidos a tratamento estatístico por meio da comparação entre grupos, utilizando-se o software de análise estatística GraphPad Prism. O teste escolhido foi o de t de Student para amostras não pareadas, considerando-se significativos os valores de  $p < 0,05$ .

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A avaliação mostrou que, apesar do estresse da vida universitária, os estudantes apresentaram boa qualidade de vida, em todos os aspectos considerados. Quando comparadas as áreas, os estudantes da Saúde apresentaram maiores escores em relação ao Pentáculo do Bem-Estar e nos

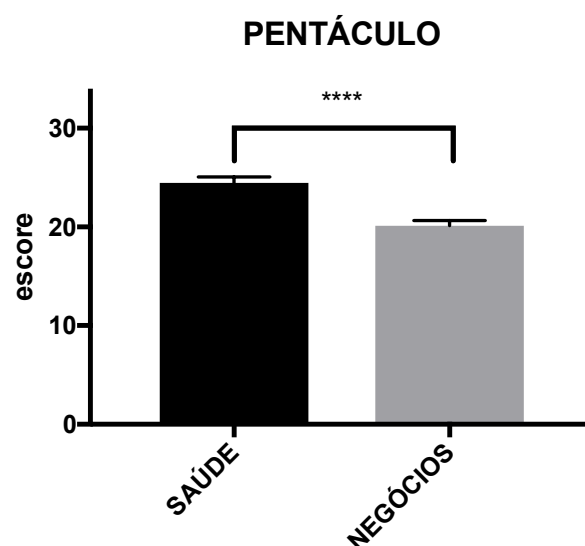
aspectos “capacidade funcional”, “dor”, “estado geral da saúde”, “aspectos sociais” e “saúde mental” do SF-36. Para os itens “aspectos físicos”, “vitalidade” e “aspectos emocionais”, os estudantes da área de Negócios mostraram os maiores valores (Tabela 1 e Figuras 1 e 2).

Como os resultados entre os grupos foram, de forma geral, uniformes, diferenças estatísticas foram encontradas apenas no Pentáculo do Bem-Estar e nos itens “aspectos emocionais” e “saúde mental” do SF-36.

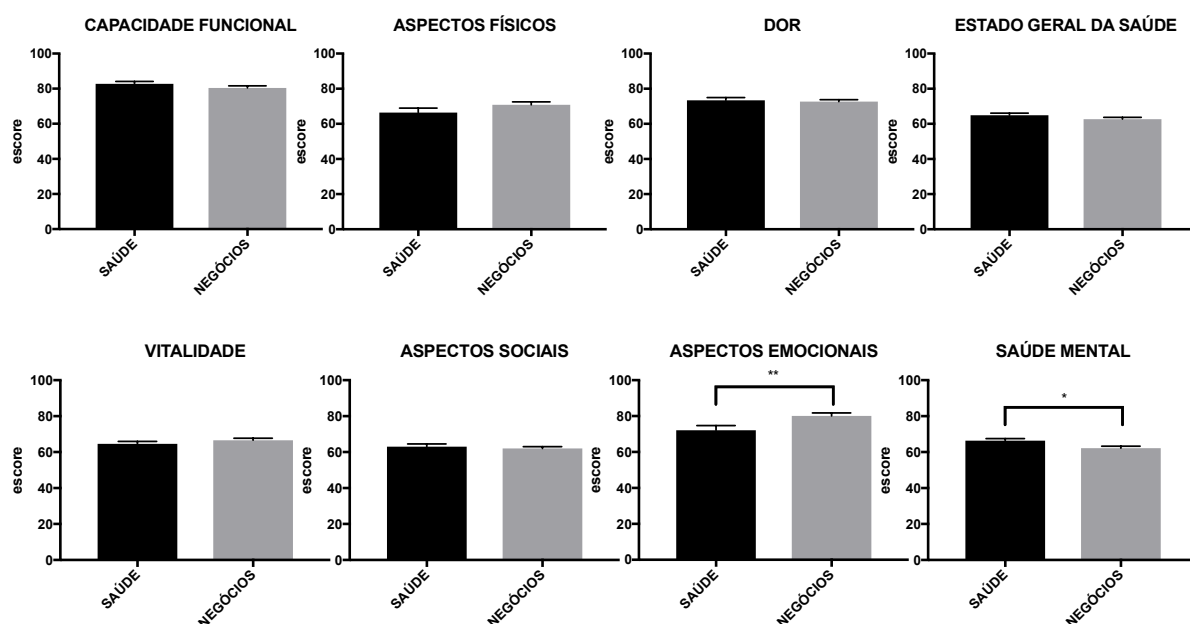
**Tabela 1.** Comparação Geral

	SAÚDE		NEGÓCIOS		p-valor
	MÉDIA	ERRO PADRÃO	MÉDIA	ERRO PADRÃO	
<b>Pentáculo do Bem-Estar</b>	24,46	0,6	20	0,52	< 0,0001
<b>Capacidade Funcional</b>	82,78	1,38	80,48	1,16	ns
<b>Aspectos Físicos</b>	66,45	2,5	70,87	1,69	ns
<b>Dor</b>	73,45	1,47	72,73	1,08	ns
<b>Estado Geral da Saúde</b>	64,96	1,18	62,73	0,96	ns
<b>Vitalidade</b>	64,64	1,27	66,65	1,04	ns
<b>Aspectos Sociais</b>	63,01	1,56	62,07	0,95	ns
<b>Aspectos Emocionais</b>	72,1	2,61	80,12	1,66	0,0069
<b>Saúde Mental</b>	66,36	1,21	62,17	1,07	0,013

Comparação geral entre os escores obtidos na avaliação da qualidade de vida. Valores apresentados em pontos.



**Figura 1.** Escores obtidos na avaliação da qualidade de vida pelo Pentáculo do Bem-Estar. \*\*\*\* p < 0,0001, teste t de Student



**Figura 2.** Escores obtidos na avaliação da qualidade de vida pelo SF-36. \*\* p = 0,0069; \* p = 0,0130, teste t de Student

## CONCLUSÃO

Na presente pesquisa observou-se que os universitários apresentaram boa qualidade de vida, independente da área de graduação.

## REFERÊNCIAS

NAHAS, Markus V; DE BARROS, Mauro V. G.; FRANCALACCI, Vanessa; **o pentágono do bem estar** – Base conceitual para avaliação de estilo de vida individual ou em grupo; **Revista Atividade Física & Saúde**, volume 5, número 2; 2000; Available from: <http://rbafs.emnuvens.com.br/RBAFS/article/view/1002/1156>

RIBEIRO DA SILVA; João Bosco Oliveira; **Conceito de Saúde**: Um estudo entre profissionais e estudantes da área da saúde; p.4,5; 2007; Faculdade de Odontologia, Universidade José do Rosário Vellano (UNIFENAS) Alfenas – MG – Brasil; Available from: <http://www.uesb.br/revista/rsc/v4/v4n1a01.pdf>

BETTINI DE ALMEIDA, Marco Antonio; **Qualidade de vida**; p.15; São Paulo Escola de Artes, Ciências e Humanidades - EACH/USP 2012.

RIBEIRO, Giovanna Larissi, BORGES, João Batista Franco; atividade física: um estudo sobre a realização desta prática na cidade de cáceres-mt, p 2,), Available from: [http://www.unemat.br/eventos/sefipa/docs/ATIVIDADE\\_FISICA\\_UM\\_ESTUDO\\_SOBRE.pdf](http://www.unemat.br/eventos/sefipa/docs/ATIVIDADE_FISICA_UM_ESTUDO_SOBRE.pdf)

OMS (Organização mundial da Saúde);



PIMENTA, Fausto Aloísio Pedrosa et al. Avaliação da qualidade de vida de aposentados com a utilização do questionário SF-36. **Rev. Assoc. Med. Bras.**, São Paulo, v. 54, n. 1, p. 55-60, Feb. 2008. Available from: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-42302008000100021&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-42302008000100021&lng=en&nrm=iso)>. access on 10 May 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-42302008000100021>.