RESUMO EXPANDIDO
Anais do Congresso Interdisciplinar Internacional – CONIÚNICA
08 a 11 de setembro. Híbrido, Ipatinga – MG
doi.org/10.53426/con.v5i0.003

ISSN: 2965-0399 REVISTA CONEXÕES
V. 1, 2026
Revista dos cursos de Graduação e Pós-graduação da Faculdade Única de Ipatinga na modalidade EaD

ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER SE ASSOCIA À QUALIDADE DE VIDA RELACIONADA À SAÚDE EM UNIVERSITÁRIOS

LEISURE-TIME PHYSICAL ACTIVITY IS ASSOCIATED WITH HEALTH-RELATED QUALITY OF LIFE IN UNIVERSITY STUDENTS

LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TIEMPO LIBRE SE ASOCIA CON LA CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD EN UNIVERSITARIOS

doi.org/10.53426/con.v5i0.003

Dayzi Raquel Ferreira Paiva[1]; Candyce Mabelle Paiva Rafael[2]; Luany Oliveira dos Santos Araújo[3]; Alex Lopes Alburquerque[4]; Roberta Assis Fonseca[5]; Rafaela Alexandra Rei Mendes[6]; Clelio Rodrigo Paiva Rafael[7]
[1]UniÚnica, dayzipaiva@gmail.com; [2]UniÚnica, candyce_mabelle@hotmail.com; [3]UniÚnica, luharaujo0350@gmail.com; [4]UniÚnica, albuquerquealex29@gmail.com; [5]UniÚnica, robertafonsecaa@outlook.com; [6]UniÚnica, rafa.armendes@gmail.com; [7]UniÚnica, clelio_rodrigo10@hotmail.com

Grupo de Trabalho: GT 3 – Saúde Coletiva, Saúde Única e Qualidade de Vida
Trabalho premiado: Menção honrosa.

RESUMO

A atividade física pode se relacionar à qualidade de vida de maneiras distintas conforme o contexto em que é realizada, aspecto particularmente relevante entre universitários que conciliam estudo, trabalho e responsabilidades domésticas. O objetivo foi analisar a associação entre a frequência de atividade física em diferentes domínios e indicadores de qualidade de vida relacionada à saúde em estudantes universitários. Participaram 194 estudantes. A frequência semanal de atividade física foi organizada nos domínios trabalho, transporte ativo, atividades domésticas e lazer, e os indicadores de saúde foram avaliados pelos itens do SF-12v2. Como análise exploratória focal, a prática vigorosa no lazer foi comparada entre frequência de pelo menos três dias e frequência inferior a três dias por semana, por regressão logística ajustada por faixa etária, modalidade de ensino e área do curso. O domínio do lazer apresentou o padrão mais amplo de associação com a saúde: sete dos 12 indicadores permaneceram associados após correção para múltiplos testes, incluindo saúde geral, limitação para subir escadas, impacto emocional sobre tarefas, energia, desânimo/abatimento e interferência social. O transporte ativo apresentou associação independente apenas com saúde geral, enquanto os domínios ocupacional e doméstico não exibiram um conjunto consistente de associações. A atividade vigorosa no lazer mostrou um gradiente particularmente claro. A proporção de participantes com saúde excelente ou muito boa aumentou de 34,0% entre aqueles sem atividade vigorosa no lazer para 72,6% entre os que relataram cinco ou mais dias por semana; desânimo raro ou ausente aumentou de 53,2% para 86,3% e a ausência ou baixa interferência social, de 51,1% para 79,5%. Após ajuste, praticar atividade vigorosa no lazer em pelo menos três dias por semana esteve associado a maiores chances de saúde excelente/muito boa, ausência de limitação em escadas, maior energia, menor desânimo e menor interferência social. Os achados indicam que o contexto da atividade física pode ser tão relevante quanto a simples presença de movimento. Para ações de promoção da saúde universitária, os resultados apoiam estratégias que ampliem oportunidades regulares e voluntárias de exercício no tempo livre, sem assumir que atividades ocupacionais ou domésticas produzam o mesmo perfil de benefício.

ISSN: 2965-0399 REVISTA CONEXÕES
V. 1, 2026
Revista dos cursos de Graduação e Pós-graduação da Faculdade Única de Ipatinga na modalidade EaD

Palavras-chave: atividade física; qualidade de vida; exercício; saúde mental.

INTRODUÇÃO

A qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS) expressa como condições físicas, emocionais e sociais repercutem no funcionamento cotidiano. Entre universitários, essa perspectiva permite captar limitações que não aparecem quando a saúde é tratada apenas como presença ou ausência de doença, incluindo perda de energia, redução de desempenho e restrição da vida social. Em revisão sistemática e meta-análise com 30 estudos e 19.731 universitários, Abrantes et al. (2022) identificaram associação positiva, embora em geral de pequena magnitude, entre atividade física e diferentes dimensões da qualidade de vida. A heterogeneidade dos resultados indica, porém, que classificar o estudante apenas como mais ou menos ativo pode ocultar diferenças relevantes.

O domínio em que a atividade ocorre modifica sua relação com a saúde. Em universitários, Pedišić et al. (2014) verificaram relações distintas entre atividade física no trabalho, transporte, ambiente doméstico e lazer, com o lazer apresentando associação mais consistente com o componente físico da QVRS. Em 2025, Tao et al. também observaram que a relação entre atividade física e SF-12 não era uniforme em universitários. Evidência mais ampla reforça esse contraste: Teychenne et al. (2026), em meta-análise com mais de 3,3 milhões de participantes, encontraram a associação mais favorável com saúde mental para atividade no lazer, enquanto a atividade ocupacional apresentou direção diferente para indicadores de sofrimento mental. Assim, a questão não é apenas quanto o estudante se movimenta, mas em que contexto esse movimento ocorre e quais dimensões da saúde o acompanham. Este estudo analisou a frequência de atividade física em diferentes domínios e sua associação com indicadores físicos e psicossociais de QVRS em estudantes universitários.

METODOLOGIA

Foi realizado estudo observacional transversal com 194 estudantes de graduação do centro universitário uniúnica, que responderam a um questionário eletrônico de forma anônima. A amostra reuniu diferentes áreas, etapas e modalidades de ensino; 91,2% cursavam EaD, 64,4% pertenciam a cursos da área da saúde e 58,8% tinham 35 anos ou mais. A atividade física foi caracterizada por questões do Questionário Internacional de Atividade Física, organizadas nos domínios trabalho, transporte, ambiente doméstico e lazer, além do tempo sentado. Essa estrutura por domínios acompanha o IPAQ, desenvolvido para caracterizar atividade física em diferentes contextos (Craig et al., 2003). A QVRS foi examinada pelos 12 itens do SF-12v2, que abrangem saúde geral, limitações físicas, impacto da saúde física e emocional sobre atividades, dor, vitalidade, bem-estar emocional e funcionamento social (Ware, Kosinski e Keller, 1996).

As frequências semanais foram ordenadas de zero dia até a categoria “cinco dias ou mais”, mantida como categoria superior sem pressupor exatamente cinco dias. Para cada domínio, foi construído um índice de frequência a partir dos itens correspondentes. As respostas do SF-12v2 foram ordenadas de modo que valores maiores representassem condição de saúde mais favorável; essa codificação foi empregada apenas em análises por postos, sem criação de escore composto não validado. Como o banco registrou frequência semanal, mas não duração por sessão, as inferências se referem à frequência e ao contexto da atividade, e não a MET-minutos/semana ou ao atendimento de recomendações baseadas em duração.

As associações entre os quatro domínios e os 12 indicadores de saúde foram testadas por correlação de Spearman. Os valores de p foram corrigidos pelo procedimento de Benjamini–Hochberg. Em análise

ISSN: 2965-0399 REVISTA CONEXÕES
V. 1, 2026
Revista dos cursos de Graduação e Pós-graduação da Faculdade Única de Ipatinga na modalidade EaD

exploratória, a atividade vigorosa no lazer, que apresentou a associação bivariada mais forte com saúde geral, foi examinada em quatro categorias (0, 1–2, 3–4 e ≥5 dias/semana) e em regressões logísticas comparando ≥3 com <3 dias/semana, ajustadas por faixa etária, modalidade de ensino e área do curso. Foram estimadas odds ratios (OR) e intervalos de confiança de 95%. O tempo sentado foi convertido para horas/dia apenas quando a resposta permitia interpretação quantitativa plausível e tratado como análise secundária. Adotou-se nível de significância de 5%.

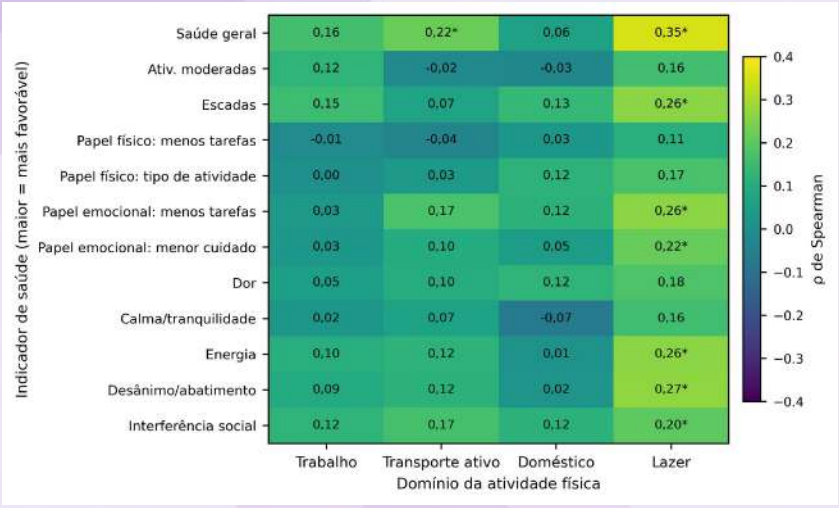
RESULTADOS E DISCUSSÃO

A percepção global de saúde foi predominantemente favorável, mas não eliminou sinais de carga funcional e psicossocial. Embora 55,7% classificassem a própria saúde como excelente ou muito boa e 87,6% não relatassem limitação para atividades moderadas, 25,8% haviam realizado menos tarefas por causa da saúde física em alguma, maior parte ou todo o tempo nas quatro semanas anteriores. Redução de tarefas atribuída a problemas emocionais ocorreu com essa frequência em 28,9%, dor com interferência ao menos moderada no trabalho habitual em 27,3%, desânimo/abatimento em 29,4% e interferência física ou emocional nas atividades sociais em 32,0%. O contraste indica que uma autoavaliação global positiva pode coexistir com perda de energia, produtividade ou participação social; ações de saúde universitária que se baseiem apenas na pergunta “como você avalia sua saúde?” tendem, portanto, a subestimar limitações relevantes do cotidiano.

A atividade física também mostrou padrões distintos conforme o contexto. Caminhada esteve presente em 75,8% no transporte e 74,2% no lazer, e 75,8% relataram alguma atividade vigorosa no lazer. Entretanto, o dado central surgiu quando os domínios foram analisados separadamente. O índice de lazer permaneceu associado, após correção para múltiplas comparações, a sete dos 12 indicadores: melhor saúde geral (ρ=0,35), menor limitação para escadas (ρ=0,26), menor impacto emocional sobre tarefas (ρ=0,26 e 0,22), maior energia (ρ=0,26), menor desânimo/abatimento (ρ=0,27) e menor interferência social (ρ=0,20). O transporte ativo manteve associação apenas com saúde geral (ρ=0,22), enquanto trabalho e atividades domésticas não apresentaram um conjunto robusto de associações (Figura 1).

ISSN: 2965-0399 REVISTA CONEXÕES
V. 1, 2026
Revista dos cursos de Graduação e Pós-graduação da Faculdade Única de Ipatinga na modalidade EaD

Figura 1 - Associação entre a frequência de atividade física por domínio e os indicadores de qualidade de vida relacionada à saúde.



Fonte: Autores, 2026. Valores são ρ de Spearman; *q<0,05 após correção de Benjamini-Hochberg em 48 comparações. Valores maiores dos itens indicam perfil de saúde mais favorável.

A concentração das associações no lazer é mais informativa do que a magnitude isolada dos coeficientes. As correlações foram pequenas a moderadas, como se espera para desfechos de saúde multifatoriais, mas atravessaram componentes físicos, emocionais e sociais. Esse padrão é compatível com a meta-análise de Abrantes et al. (2022) e, principalmente, com a análise por domínio de Pedišić et al. (2014). A diferença entre domínios também converge com Teychenne et al. (2026), que identificaram o lazer como o contexto com relação mais favorável à saúde mental. Uma explicação plausível é que a atividade no lazer seja mais voluntária, estruturada e acompanhada de recuperação, enquanto demandas ocupacionais ou domésticas podem ser repetitivas, prolongadas e realizadas com menor controle. Coenen et al. (2024) encontraram, em meta-análise de dados individuais de trabalhadores, benefício consistente da atividade no lazer sobre mortalidade sem padrão equivalente para atividade ocupacional. Esses mecanismos não foram testados aqui; os dados mostram que somar diferentes formas de movimento como exposições equivalentes apagaria uma diferença empiricamente relevante.

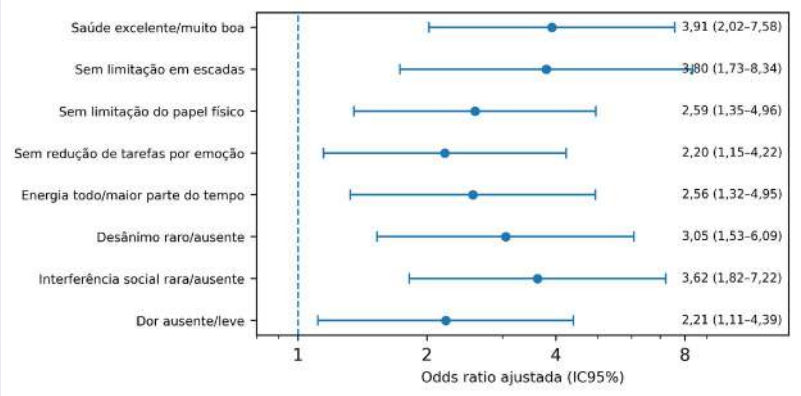
A atividade vigorosa no lazer concentrou o gradiente mais claro. Saúde excelente/muito boa aumentou de 34,0% entre participantes sem essa prática para 61,7% em 3–4 dias e 72,6% em ≥5 dias/semana. Desânimo raro ou ausente passou de 53,2% para 70,2% e 86,3%, respectivamente; interferência social rara ou ausente, de 51,1% para 74,5% e 79,5%; e ausência de limitação para subir escadas, de 63,8% para 89,4% e 87,7%. Nem todos os desfechos apresentaram aumento linear, o que impede interpretar essas categorias como uma relação dose–resposta causal, mas a direção foi coerente nos indicadores mais fortemente associados.

Nos modelos ajustados, frequência de atividade vigorosa no lazer ≥3 dias/semana esteve associada a 3,91 vezes mais chances de saúde excelente/muito boa (IC95% 2,02–7,58) e 3,80 vezes mais chances de ausência de limitação para escadas (1,73–8,34). As chances também foram maiores para energia presente todo ou na maior parte do tempo (OR=2,56;

ISSN: 2965-0399 REVISTA CONEXÕES
V. 1, 2026
Revista dos cursos de Graduação e Pós-graduação da Faculdade Única de Ipatinga na modalidade EaD

1,32–4,95), desânimo raro/ausente (OR=3,05; 1,53–6,09) e interferência social rara/ausente (OR=3,62; 1,82–7,22). Também permaneceram associados ausência de limitação do papel físico, menor redução de tarefas por problemas emocionais e dor ausente/leve; todos os contrastes permaneceram significativos após correção de Benjamini–Hochberg (Figura 2). O ajuste reduz a possibilidade de que o padrão decorra apenas da composição etária, da modalidade de ensino ou da concentração de estudantes da saúde, mas não elimina confundimento residual.

Figura 2 - Associação ajustada entre atividade vigorosa no lazer e indicadores favoráveis de saúde.



Fonte: Autores, 2026. OR para ≥3 versus <3 dias/semana, ajustada por faixa etária, modalidade de ensino e área do curso; todos os contrastes q<0,05 após correção de Benjamini–Hochberg.

A combinação de maior energia, menor desânimo e menor interferência social amplia a interpretação para além da capacidade física. Esses itens não equivalem a diagnóstico de depressão, ansiedade ou outro transtorno; descrevem funcionamento e bem-estar percebidos nas quatro semanas anteriores. Ainda assim, formam um perfil psicossocial coerente. White et al. (2024), em revisão de 247 estudos, identificaram afeto, autoeficácia, apoio e conexão social, saúde física, dor e fadiga entre os mecanismos estudados na relação entre atividade física e saúde mental. O presente desenho não testa mediação, mas a coexistência de vitalidade, menor abatimento e menor restrição social é compatível com uma relação multidimensional. Também permanece plausível causalidade reversa: estudantes com dor, limitação ou pior estado emocional podem ter menor capacidade ou disposição para atividade vigorosa. Por isso, as OR expressam associação, não efeito do exercício.

O tempo sentado apresentou relações fracas com os indicadores de saúde e nenhuma permaneceu significativa após a correção para múltiplos testes. Esse resultado secundário deve receber menor peso porque o tempo sentado foi informado em campo aberto e parte das respostas não permitiu quantificação segura. A principal implicação aplicada está, portanto, no contexto da atividade. Em uma amostra majoritariamente EaD e com elevada participação de adultos acima de 35 anos, movimentar-se no trabalho ou em tarefas domésticas não apresentou o mesmo perfil de associação observado para o lazer. Programas universitários de promoção da saúde podem priorizar oportunidades acessíveis de exercício voluntário e regular, com opções aeróbicas e de força e formatos compatíveis com rotinas de estudo e trabalho, em vez de assumir que toda atividade física cotidiana seja equivalente. A utilidade dessas estratégias deve ser testada prospectivamente, pois o

ISSN: 2965-0399 REVISTA CONEXÕES
V. 1, 2026
Revista dos cursos de Graduação e Pós-graduação da Faculdade Única de Ipatinga na modalidade EaD

desenho transversal, a autorreferência e a ausência de duração das sessões impedem estabelecer temporalidade e volume energético.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A frequência de atividade física no lazer, sobretudo vigorosa, apresentou a associação mais ampla com indicadores favoráveis de QVRS, incluindo saúde percebida, função física, energia, menor desânimo e menor interferência social. Atividade ocupacional e doméstica não exibiram relações igualmente consistentes. Os achados indicam que o contexto do movimento importa e apoiam a priorização de oportunidades voluntárias de exercício no tempo livre em ações de saúde universitária. Estudos longitudinais com medidas de duração e intensidade são necessários para testar temporalidade, dose e mecanismos.

AGRADECIMENTOS

Os autores agradecem ao Centro Universitário UniÚnica pelo incentivo contínuo às atividades de pesquisa e extensão, bem como pelo apoio institucional e pela concessão de bolsas.

REFERÊNCIAS

ABRANTES, L. C. S. et al. Physical activity and quality of life among college students without comorbidities for cardiometabolic diseases: systematic review and meta-analysis. Quality of Life Research, v. 31, p. 1933–1962, 2022. DOI: 10.1007/s11136-021-03035-5.

COENEN, P. et al. Associations of occupational and leisure-time physical activity with all-cause mortality: an individual participant data meta-analysis. British Journal of Sports Medicine, v. 58, n. 24, p. 1527–1538, 2024. DOI: 10.1136/bjsports-2024-108117.

CRAIG, C. L. et al. International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity. Medicine & Science in Sports & Exercise, v. 35, n. 8, p. 1381–1395, 2003. DOI: 10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB.

PEDIŠIĆ, Ž.; RAKOVAC, M.; TITZE, S.; JURAKIĆ, D.; OJA, P. Domain-specific physical activity and health-related quality of life in university students. European Journal of Sport Science, v. 14, n. 5, p. 492–499, 2014. DOI: 10.1080/17461391.2013.844861.

TAO, X.; WU, X.; FU, J.; XIAO, Y.; ZHONG, T. Associations between physical activity and health-related quality of life among university students in Zhuhai, China. Scientific Reports, v. 15, art. 31319, 2025. DOI: 10.1038/s41598-025-15822-y.

TEYCHENNE, M. et al. Domain-specific physical activity and mental health: an updated systematic review and multilevel meta-analysis in a combined sample of 3.3 million people. British Journal of Sports Medicine, v. 60, n. 4, p. 267–285, 2026. DOI: 10.1136/bjsports-2025-109806.

WARE, J. E. Jr.; KOSINSKI, M.; KELLER, S. D. A 12-Item Short-Form Health Survey: construction of scales and preliminary tests of reliability and validity. Medical Care, v. 34, n. 3, p. 220–233, 1996. DOI: 10.1097/00005650-199603000-00003.

WHITE, R. L. et al. Physical activity and mental health: a systematic review and best-evidence synthesis of mediation and moderation studies. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, v. 21, art. 134, 2024. DOI: 10.1186/s12966-024-01676-6.