

Desvendando a Qualidade de Vida: A Influência da Dimensão Física na Experiência dos Pós-Graduandos do IFRS.

Daniela Dörnte¹, Gustavo Scheffel Adornes¹, Juliana Panosso Ferry de Souza¹, Yasmine Mabel dos Santos¹, Vera Lúcia Milani Martins^{1*}

*Orientador

¹Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) - *Campus* Porto Alegre.

A qualidade de vida é um conceito multidimensional que abrange diversas áreas da vida humana, incluindo aspectos físicos, psicológicos e sociais, entre outros (Fleck et al., 1999 e 2000). Neste sentido, a qualidade de vida, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), reflete a percepção dos indivíduos sobre a satisfação das suas diferentes necessidades (Pereira; Teixeira; Santos, 2012). Dessa forma, este estudo foca na percepção da qualidade de vida na dimensão física entre os pós-graduandos do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS), campus Porto Alegre. A pesquisa é justificada pela necessidade de compreender como as demandas acadêmicas e a rotina intensa desses estudantes impactam sua saúde física e, conseqüentemente, sua qualidade de vida (Anversa et al. 2018). Diante disso, o objetivo principal foi analisar a influência de hábitos alimentares, prática de atividade física e qualidade do sono na percepção da qualidade de vida física dos alunos. O período de coleta de dados foi de 1º a 05 de dezembro de 2023. Os dados foram coletados por meio de questionários estruturados em 22 perguntas, utilizando como referência as ferramentas WHOQOL-100 e WHOQOL-bref, que abordam diferentes dimensões da qualidade de vida (Kluthcovsky e Kluthcovsky, 2007; Fleck et al., 1999 e 2000; Anversa et al. 2018). Entretanto, dado o objetivo a que esta pesquisa se propõe, abordaram-se questões relacionadas à dimensão física da qualidade de vida. Com isso, o questionário foi dividido em três blocos: (1) identificação do perfil, composto de 05 perguntas, que versavam sobre gênero, sexo, idade, filhos e curso; (2) hábitos relacionados à qualidade de vida física, contendo 15 perguntas, que tratavam sobre alimentação, mobilidade, energia, sono, prática de exercícios, capacidade de trabalho, uso de vitaminas e lazer; e, por fim, (3) percepção sobre saúde e qualidade de vida, constituído de 02 perguntas, que abordavam questões relacionadas a

percepção da qualidade de vida e saúde. As hipóteses formuladas foram testadas por meio de análises estatísticas, considerando um valor-p menor que 0,05 como indicativo de significância estatística. Dada a amostragem atingida com a execução da pesquisa, a análise focou em uma amostra de 15 pós-graduandos do curso de Mestrado Profissional em Propriedade Intelectual e Transferência de Tecnologia para a Inovação - PROFNIT do Instituto Federal do Rio Grande do Sul - IFRS, sendo 10 do sexo feminino e 5 do sexo masculino. Os resultados revelaram que o número médio de refeições diárias foi de 3,66, com a maioria dos participantes consumindo quatro refeições por dia. Observou-se uma correlação negativa entre a quantidade de refeições não saudáveis e a percepção da qualidade de vida. A média de dias em que os participantes se exercitaram por semana foi de 3,33. A hipótese que afirmava que mais exercícios resultariam em maior energia para o trabalho foi confirmada (valor-p = 0,03074). A média de horas dormidas foi de 6,93 por dia. No entanto, a hipótese que relacionava mais horas de sono a uma maior satisfação com o sono não foi confirmada (valor-p = 0,9684). Os dados obtidos indicam que a alimentação inadequada e a falta de atividade física estão associadas a uma percepção negativa da qualidade de vida física entre os pós-graduandos. A prática regular de exercícios físicos demonstrou um impacto positivo na energia disponível para o trabalho, corroborando estudos anteriores que associam atividade física à melhoria da saúde geral. Por outro lado, a relação entre horas de sono e satisfação com o sono não apresentou resultados significativos, sugerindo que outros fatores possam influenciar essa percepção. Isso pode incluir estresse acadêmico ou problemas relacionados ao ambiente em que os estudantes dormem. A pesquisa conclui que os hábitos alimentares e a prática regular de atividades físicas são relevantes para melhorar a percepção da qualidade de vida física entre os pós-graduandos do IFRS. No entanto, é necessário investigar mais profundamente os fatores que afetam a qualidade do sono para entender melhor sua relação com a saúde física. Recomenda-se que futuras pesquisas explorem intervenções voltadas para melhorar esses hábitos entre estudantes, além de considerar variáveis adicionais que possam influenciar a qualidade do sono. Além disso, é importante ressaltar que a qualidade do sono não diz respeito apenas à quantidade de horas dormidas. Fatores como higiene do sono e ambiente propício para descanso também desempenham um papel importante na saúde física dos indivíduos.

Figuras:

Energia Trabalho x Atividade Física

RESUMO					
Grupo	Contagem	Soma	Média	Variância	
TESTE 1					
Muito Insatisfeito					
1 - 2	1	2	2	#DIV/0!	
TESTE 2 Médio 3	4	14	3,5	0,333333333	
TESTE 3					
Satisfeito	4 - 5	10	40	4	0,444444444

ANOVA						
Fonte da variação	SQ	gl	MQ	F	valor-P	F crítica
Entre grupos	3,933333333	2	1,966666667	4,72	0,030742472	3,885293835
Dentro dos grupos	5	12	0,416666667			
Total	8,933333333	14				

Energia Dia x Atividade F.

RESUMO					
Grupo	Contagem	Soma	Média	Variância	
TESTE 1					
Muito Insatisfeito					
1 - 2	1	2	2	#DIV/0!	
TESTE 2 Médio 3	4	11	2,75	0,25	
TESTE 3					
Satisfeito	4 - 5	10	37	3,7	5,788888889

ANOVA						
Fonte da variação	SQ	gl	MQ	F	valor-P	F crítica
Entre grupos	4,483333333	2	2,241666667	0,508987701	0,613517276	3,885293835
Dentro dos grupos	52,85	12	4,404166667			
Total	57,33333333	14				

Alimentação x Qualidade Vida

RESUMO					
Grupo	Contagem	Soma	Média	Variância	
TESTE 1					
Muito Insatisfeito					
1 - 2	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	
TESTE 2 Médio 3	7	28	4	8	
TESTE 3					
Satisfeito	4 - 5	8	28	3,5	1,714285714

ANOVA						
Fonte da variação	SQ	gl	MQ	F	valor-P	F crítica
Entre grupos	0,933333333	2	0,466666667	0,093333333	0,911544515	3,885293835
Dentro dos grupos	60	12	5			
Total	60,93333333	14				

Horas de sono x satisfação Sono

RESUMO

Grupo	Contagem	Soma	Média	Variância
TESTE 1				
Muito Insatisfeito				
1 - 2	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!
TESTE 2 Médio 3	8	55	6,875	0,982142857
TESTE 3				
Satisfeito				
4 - 5	7	49	7	0,666666667

ANOVA

Fonte da variação	SQ	gl	MQ	F	valor-P	F crítico
Entre grupos	0,058333333	2	0,029167	0,032183908	0,968412	3,885294
Dentro dos grupos	10,875	12	0,90625			
Total	10,93333333	14				

Satisf. Saúde x Qualidade Vida

RESUMO

Grupo	Contagem	Soma	Média	Variância
TESTE 1				
Muito Insatisfeito				
1 - 2	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!
TESTE 2 Médio 3	7	22	3,142857143	0,142857143
TESTE 3				
Satisfeito				
4 - 5	8	34	4,25	0,5

ANOVA

Fonte da variação	SQ	gl	MQ	F	valor-P	F crítico
Entre grupos	4,576190476	2	2,288095238	6,301639344	0,013462619	3,885293835
Dentro dos grupos	4,357142857	12	0,363095238			
Total	8,933333333	14				

Palavras-chave: Qualidade de Vida; Atividade Física; Hábitos Alimentares.

Referências:

Anversa, A. C.; Santos Filha, V. A. V. dos; Silva, E. B. da; Fedosse, E. **Qualidade de vida e o cotidiano acadêmico: uma reflexão necessária.** Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional, v. 26, n. 3, p. 626–631, 2018. DOI: 10.4322/2526-8910.ctoAO1185.

Fleck, M. P. A.; Lousada, S.; Xavier, M.; Chachamovich, E.; Vieira, G.; Santos, L.; Pinzon, V. **Aplicação da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da**

Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100). Revista de Saúde Pública, v. 33, n. 2, p. 198–205, 1999. DOI: 10.1590/S0034-89101999000200012.

Fleck, M. P.; Louzada, S.; Xavier, M.; Chachamovich, E.; Vieira, G.; Santos, L.; Pinzon, V. **Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref".** Revista de Saúde Pública, v. 34, n. 2, p. 178–183, 2000. DOI: 10.1590/S0034-89102000000200012.

Kluthcovsky, A. C. G. C.; Kluthcovsky, F. A. **O WHOQOL-bref, um instrumento para avaliar qualidade de vida: uma revisão sistemática.** Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul, v. 31, n. 3, 2009. DOI: 10.1590/S0101-81082009000400007.

Pereira, É. F.; Teixeira, C. S.; Santos, A. dos . **Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação.** Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 26, n. 2, p. 241–250, 2012. DOI: 10.1590/S1807-55092012000200007.