

## QUALIDADE DE VIDA DE ADOLESCENTES NO ENSINO MÉDIO TÉCNICO: UMA ANÁLISE DESCRITIVA

Vitória Camargo Silveira<sup>1</sup>; Gicele de Oliveira Karini da Cunha<sup>2</sup>; Gabriel Gustavo Bergamann<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas 1 – [vitoriacamargo221@gmail.com](mailto:vitoriacamargo221@gmail.com) 1

<sup>2</sup>Instituto Federal Sul Riograndense – [gicelecunha@ifsul.edu.br](mailto:gicelecunha@ifsul.edu.br) 2

<sup>3</sup>Universidade Federal de Pelotas – [gabrielgustavobergmann@gmail.com](mailto:gabrielgustavobergmann@gmail.com) 3

### 1. INTRODUÇÃO

A adolescência é marcada por intensas mudanças físicas, emocionais e de identidade social, sendo crucial para a formação de hábitos que influenciam a vida adulta. A prática de atividade física exerce um papel determinante na qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS), proporcionando benefícios que vão além da forma física, como a redução do estresse e a melhoria no bem-estar mental (Villafaina et al., 2021). Estudos indicam que adolescentes fisicamente ativos apresentam melhor saúde mental e social quando comparados aos sedentários (Janssen e Leblanc, 2010). A prática regular de exercícios está associada a pontuações mais altas de QVRS, enquanto o sedentarismo tende a impactar negativamente esses níveis (Zhang et al., 2020). No Brasil, pesquisas confirmam essa relação positiva entre atividade física e QVRS, ressaltando o bem-estar físico em meninas e múltiplas dimensões em meninos (Costa et al., 2020). Além disso, a prática esportiva, frequentemente motivada pelo prazer e diversão, favorece tanto a saúde física quanto o desenvolvimento socioemocional, ampliando os resultados positivos na QVRS (Smoll e Smith, 1996; Michael, 2016). Essa interconexão é ainda mais relevante considerando que a adolescência é um período crítico para a formação de hábitos que perdurarão na vida adulta, reforçando a necessidade de programas que incentivem a atividade física entre os jovens. Estudos sugerem que ambientes sociais positivos e suporte familiar são fatores que podem aumentar a adesão à atividade física entre adolescentes, criando um ciclo virtuoso que promove a saúde mental e física (Booth et al., 2012; Biddle e Asare, 2011). Portanto, a investigação dos preditores da QVRS em adolescentes saudáveis se torna essencial para o desenvolvimento de estratégias eficazes de promoção de saúde (Alencar et al., 2022). Dessa forma, o objetivo deste estudo é apresentar dados de linha de base sobre a qualidade de vida de estudantes do ensino médio fisicamente ativos e inativos, buscando entender as implicações dessas práticas na saúde integral dos jovens.

### 2. METODOLOGIA

Este estudo descritivo transversal foi realizado com dados da linha de base de um estudo experimental em que a temática central foi avaliar os efeitos de diferentes protocolos de exercícios e atividades esportivas realizadas em parte das aulas de Educação Física nos sintomas de ansiedade e depressão de adolescentes no ensino médio técnico profissionalizante. Sendo assim, esta pesquisa analisou os dados de linha de base dos indicadores relacionados a qualidade de vida de alunos do ensino médio integrado do IFSUL campi Pelotas e Bagé. Para a avaliação da qualidade de vida, foi utilizado o instrumento *World Health Organization Quality of Life* (WHOQOL) versão abreviada, proposto pela

Organização Mundial da Saúde e validado na língua portuguesa por Fleck e colaboradores (2000). Composto por 26 questões, os primeiros dois itens referem-se à qualidade de vida geral e satisfação com a saúde, sendo as outras 24 questões distribuídas em quatro domínios: físico, psicológico, social e ambiental. As respostas seguem uma escala de pontuação de 1 a 5 (Escala de Likert). As pontuações na escala variam da seguinte forma: 1 = muito ruim, 2 = ruim, 3 = nem ruim, nem boa, 4 = boa e 5 = muito boa. Dessa forma, pontuações maiores indicam melhor qualidade de vida. Além da qualidade de vida, o gênero (masculino e feminino) e a faixa etária (14 a 17 anos e 18 a 20 anos) e o nível de atividade física foi utilizado o Internacional Physical Activity Questionnaire (IPAQ) versão curta, instrumento validado para a população brasileira (MATSUDO et al., 2001). O IPAQ avalia a frequência (dias da semana) e a duração (em minutos) das atividades físicas com mais de 10 minutos consecutivos dentro dos seguintes domínios: trabalho, lazer, deslocamento e atividades domésticas, dentro de uma semana habitual. dos participantes também foram coletadas. O teste de normalidades indicou que a qualidade de vida geral apresentou paramétrica, mas os domínios da qualidade de vida não. Dessa forma optamos por descrever a qualidade de vida e seus domínios usando a mediana (Md) e o intervalo interquartis (IIQ). Para a comparação da QVRS e seus domínios conforme gênero, faixa etária e nível de atividade física foi utilizado o teste de Mann-Whitney. O nível de significância adotado foi de 5%.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo contou com um total de 302 estudantes, 178 com idades entre 14 e 17 anos e 124 com idades de 18 a 20 anos. Em relação ao gênero, 159 eram do sexo masculino e 143 do sexo feminino. Dentre os participantes, 116 relataram praticar alguma atividade física regularmente e 186 relataram não praticar nenhuma atividade física no momento do estudo.

**Tabela 1.** Qualidade de Vida de estudantes do ensino médio técnico profissionalizante conforme o gênero, a faixa etária e o nível de atividade física.

	Total da Amostra		Sexo				Faixa Etária				Prática AF			
			Feminino		Masculino		14-17		18-20		Sim		Não	
	Md	IQR	Md	IIQ	Md	IIQ	Md	IIQ	Md	IIQ	Md	IIQ	Md	IIQ
<b>Domínio Físico</b>	22	19-23	21	18-23	22*	22-24	22	19-24	21	19-23	22*	20-24	21	18-23
<b>Domínio Psicológico</b>	20	18-22	20	17-22	20	20-22	20	17-22	20	18-22	20*	18-22	19	17-21
<b>Domínio Rel. Sociais</b>	11	10-12	11	10-12	11	9-12	11	10-12	11	9-12	11	10-12	11	10-12
<b>Domínio Meio Ambiente</b>	29	26-32	28	25-31	30*	26-32	30	27-32	28	25-31	30	26-32	28	26-31
<b>Qualidade de Vida Geral</b>	7	6-8	7	6-8	8	6-8	7	6-8	7	6-8	8*	7-8	7	6-8

Neste estudo, os escores de qualidade de vida relacionados à saúde (QVRS) foram analisados de acordo com as dimensões da qualidade de vida (física, psicológica, relações sociais e meio ambiente), entre participantes de 14 a

20 anos. Em relação ao gênero, os homens obtiveram melhores resultados no domínio físico em comparação às mulheres. No entanto, as relações sociais apresentaram pouca variação entre os gêneros, refletindo uma estabilidade nessa dimensão, independentemente das variações encontradas. A consistência nos resultados de qualidade de vida geral entre todos os grupos etários também corrobora estudos anteriores, abaixo de que a faixa etária moderada (14 a 20 anos) tende a ter uma percepção estável sobre sua qualidade de vida, independentemente de variáveis como sexo ou sexo prática de atividade física (AF). Isso se reflete principalmente nas dimensões psicológicas e nas relações sociais, onde pouca variação foi observada, indicando que esses fatores podem depender mais de questões individuais ou contextuais, como apoio familiar e redes de suporte. Os participantes que praticam AF regularmente obtiveram melhores pontuações de QVRS nos domínios físicos e de meio ambiente em comparação com aqueles que não praticavam AF. No domínio psicológico, os resultados também favoreceram os praticantes de AF. Esses achados corroboram a literatura, que muitas vezes associa a prática regular de atividade física a uma melhor percepção da qualidade de vida, especialmente nos aspectos físicos e de meio ambiente (Gomes et al., 2021; Silva et al., 2019). No entanto, pouca diferença foi observada nas dimensões psicológicas e das relações sociais, o que pode ser explicado por fatores individuais ou contextuais (Oliveira & Santos, 2020).

#### 4. CONCLUSÕES

Em suma, os resultados deste estudo destacam a importância da prática de atividade física na melhoria de diferentes domínios da qualidade de vida entre adolescentes, especialmente nos aspectos físico e do meio ambiente. Esses achados são de grande importância para professores de Educação Física, pois reforçam o papel crucial das aulas com atividades estruturadas e programas esportivos no ambiente escolar. Ao oportunizar atividades físicas regulares, os professores não apenas promovem o bem-estar físico dos alunos, mas também contribuem para uma percepção mais positiva do ambiente escolar e das relações sociais, criando um impacto duradouro na saúde e no desenvolvimento dos jovens. Além disso, o fato de a qualidade de vida geral ter se mostrado estável indica que a promoção da atividade física pode ser uma estratégia eficaz para manter o equilíbrio emocional e psicológico dos estudantes. As limitações deste estudo incluem a utilização de um questionário autoaplicável, o que pode gerar vieses de autorrelato. Futuros estudos podem ampliar a investigação da temática incluindo amostras mais diversificadas para validar os resultados em outros contextos escolares.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALENCAR, N. E.; SILVA, G. R.; GOUVEIA, M. T.; SILVA, A. R. *Fatores associados à qualidade de vida relacionada à saúde de adolescentes*. **Acta Paul Enferm**, v. 35, eAPE0189345, 2022.
- BOOTH, M. L.; et al. Social and environmental determinants of physical activity in adolescents. **Australian and New Zealand Journal of Public Health**, v. 26, n. 5, p. 418-424, 2012.

BIDDLE, S. J. H.; ASARE, M. Physical activity in children and adolescents: An overview of correlates. **Journal of Sport Sciences**, v. 29, n. 5, p. 287-298, 2011.  
COSTA, J.; et al. Physical activity and health-related quality of life in Brazilian adolescents. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 23, p. e200005, 2020.

SMOLL, F. L.; SMITH, R. E. Coaching behaviors and the development of psychological skills in youth athletes. *Journal of Sports Sciences*, v. 14, n. 1, p. 155-163, 1996.

CHAN, A. et al. SPIRIT 2013 Statement: Defining standard protocol items for clinical trials. **Annals of Internal Medicine**, v. 158, n. 3, p. 200–207, 2013.

FLECK, M. P. A. et al. 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.

GOMES, M. A.; SILVA, P. R.; SOUZA, L. F. Impacto da atividade física na qualidade de vida de adolescentes. **Revista Brasileira de Saúde e Bem-Estar**, v. 10, n. 2, p. 34-42, 2021.

JANSSEN, I.; LEBLANC, A. G. *Revisão sistemática dos benefícios da atividade física e do condicionamento físico para a saúde em crianças e adolescentes*. *Lei Int J Behav Nutr Phys*, v. 7, p. 40, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40PMID:20459784>.

MATSUDO, S. et al. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 6, n. 2, p. 5–18, 2001.

MICHAEL, K. The impact of sports on youth development: An overview. **Journal of Youth Development**, v. 10, n. 3, p. 28-42, 2016.

OLIVEIRA, R. F.; SANTOS, A. M. A influência das redes de apoio na saúde mental de jovens. **Jornal de Psicologia Social**, v. 5, n. 3, p. 55-63, 2020.

SILVA, J. C.; LIMA, A. G.; COSTA, V. R. A relação entre a prática de esportes e a percepção do meio ambiente. **Estudos de Saúde e Esporte**, v. 15, n. 1, p. 18-29, 2019.

SMOLL, Frank L.; SMITH, Ronald E. (Ed.). *Crianças e jovens no esporte: uma perspectiva biopsicossocial* [Editado por Smoll, FL; Smith, RE. 1996.

VILLAGAINA, S.; TAPIA-SERRANO, M. A.; VAQUERO-SOLÍS, M.; LEÓN-LLAMAS, J. L.; SÁNCHEZ-MIGUEL, P. *O papel da atividade física na relação entre satisfação com a vida e qualidade de vida relacionada à saúde em adolescentes em idade escolar*. **Behavioral Sciences**, v. 11, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/bs11090121>.

ZHANG, Tong; LU, Guohua; WU, Xiu Yun. Associações entre atividade física, comportamento sedentário e autoavaliação de saúde entre a população geral de crianças e adolescentes: uma revisão sistemática e meta-análise. **BMC public health**, v. 20, p. 1-16, 2020.