

Comparaçã o da qualidade de vida de jovens atletas universitários e jovens militares do pantanal brasileiro

Comparación de la calidad de vida de jóvenes deportistas universitarios y jóvenes soldados del Pantanal brasileño

Comparison of the quality of life of young university athletes and young soldiers from the Brazilian Pantanal

CLEBSON VELASQUE NOGUEIRA
Universidade Federal da Grande Dourados. Brasil.
clebsonvelasque@gmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3958-1343>

GUSTAVO LEVANDOSKI
Universidade Federal da Grande Dourados. Brasil.
glevandoski@gmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2927-3868>

Recibido: 28-03-2021. Aceptado: 31-07-2021.

Cómo citar / Citation: Nogueira, C. V. e Levandoski, G. (2021). Comparaçã o da qualidade de vida de jovens atletas universitários e jovens militares do pantanal brasileiro, *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 23, 450-463.

DOI: <https://doi.org/10.24197/aefd.0.2021.450-463>

Resumo. A pesquisa compara a qualidade de vida entre militares e universitários. Pesquisa transversal com desenho descritivo, com 206 participantes do sexo masculino fisicamente ativos, 101 universitários deportados e 105 jovens militares recrutados para o Exército, com média de idade de 19,4 anos. Os cuidados necessários para o IPAQ, versão recortada para selecionar participantes com o nível de atividade física "ativa" e Whoqol-bref para identificar o nível de qualidade de vida. Os dados das respostas foram agrupados em 4 domínios diferentes, sendo Físico, Psicológico, Relações Sociais e Meio Ambiente. Os resultados mostraram uma melhor percepçã o da qualidade de vida e fatores de risco tais como estado nutricional e consumo de tabaco entre os jovens soldados em relaça o aos estudantes universitários.

Palavras chave. Whoqol-bref; universitários; jovens soldados.

Resumen. Se compara en este artículo la calidad de vida de jóvenes militares y de estudiantes universitarios. Para ello, se llevó a cabo un estudio transversal con un diseño descriptivo en el que se contó con 206 participantes varones (101 deportistas universitarios y 105 jóvenes soldados), físicamente activos según el IPAQ, de 19,4 años edad media. Para evaluar su nivel de calidad de vida se utilizó el Whoqol-bref que distingue cuatro dominios diferentes: físico, psicológico, relaciones sociales y medio ambiente. Los resultados mostraron una mejor percepción de la calidad de vida y de los factores de riesgo, como el estado nutricional y el consumo de tabaco, entre los soldados jóvenes en relación a los estudiantes universitarios.

Palabras clave. Whoqol-bref; estudiantes universitarios; jóvenes soldados.

Abstract. The research compares the quality of life between military and university students. Cross-sectional study with a descriptive design, with 206 physically active male participants, 101 university students deported and 105 young soldiers with a mean age of 19.4 years. The necessary care for the IPAQ, cropped version to select participants with the level of "active" physical activity and Whoqol-bref to identify the level of quality of life. Response data were grouped into 4 different domains: Physical, Psychological, Social Relations and Environment; The results showed a better perception of quality of life and risk factors such as nutritional status and tobacco use among young soldiers in relation to university students.

Keywords. Whoqol-bref; university students; young soldiers.

INTRODUÇÃO

A preocupação com a Qualidade de Vida tem se tornado crescente nas últimas décadas, justamente por interferir diretamente no estilo de vida das pessoas (Nahas, 2013). Sabe-se que entre jovens adultos a percepção quanto ao estilo de vida apresenta muitos fatores individuais com direcionamento a hábitos negativos de um estilo de vida, pois neste momento da vida sua atenção está voltada para construção de identidade profissional (Levandoski; Zannin 2017). Por outro lado, as doenças causadas por acúmulo de outros fatores de risco modificáveis ou não podem agravar com avanço da idade se estes fatores individuais não forem modificados.

A mudança de um estilo de vida ativo sedentário pode reduzir em 33% o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares (Lawlor *et al.*, 2003). Sabe-se que o estilo de vida de homens e mulheres é diferente, entre as mulheres o maior comportamento de risco está em relação a atividade física em seu período de lazer e entre os homens um menor comportamento preventivo tendo maior consumo de fumo e bebidas alcoólicas (Barros; Nahas, 2001). Em estudo realizado com jovens

universitários do Paraná verificou que 38% dos estudantes são sedentários e 27% apresentam sobrepeso e 15% são fumantes, e aproximadamente 4% simultaneamente apresentam estes três fatores de risco (Levandoski; Pilatti; Zannin, 2006). Enfatizamos quando aos benefícios de praticar atividade física, assim indivíduos que praticam atividade física em média de 92 minutos por semana, possuem um aumento de 3 anos em sua expectativa de vida, independentemente do sexo (Wen et al., 2011). Identificada relação significativa entre atividade física vigorosa e saúde mental, ou seja, indivíduos que praticam atividade física apresentam poucas chances de relatarem problemas sobre sua saúde mental (Vankin; Nelson 2013).

Algumas pesquisas relacionadas à qualidade de vida evidenciaram estudantes universitários e jovens militares apresentaram níveis satisfatórios de qualidade de vida (Cieslak *et al.*, 2012; Levandoski et al. 2013). Considerando a necessidade da identificação e monitoramento dos aspectos associados à saúde da população de adultos e jovens, este estudo teve como objetivo verificar e comparar o nível de qualidade de vida de jovens atletas universitários e soldados ingressantes do Exército na cidade de Dourados-MS.

MÉTODOS

Esta pesquisa trata-se de um estudo transversal, com delineamento descritivo não probabilístico, realizado com 101 estudantes e atletas universitários e 105 soldados ingressantes do Exército, totalizando assim 206 participantes com média etária de 19,4 anos (variando entre 17 a 24 anos), todos do sexo masculino, que apresentaram um nível de atividade física classificado como “ativo” através do IPAQ (Matsudo *et al.*, 2001).

O grupo dos estudantes são de uma universidade pública e integrantes do programa bolsa atleta, que visa contribuir para melhora da condição física e técnica de treinamento com uma periodicidade de 2 sessões de 90 minutos por semana. Já o grupo de soldados ingressantes no Exército Brasileiro possui em sua rotina diária o Plano de Treinamento Físico Militar (PTFM) que incluem atividades aeróbia e anaeróbicas com resistência e intensidade vigorosas.

Para avaliação do nível de qualidade de vida foi utilizado o instrumento WHOQOL-bref, contendo 26 questões fechadas, distribuídas em quatro domínios (físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente), adaptado e traduzido para o português (Fleck *et al.*, 2000).

Foram utilizadas variáveis intervenientes para controle como: (1) se pratica atividade física além deste horário de treino (universitários) ou de trabalho (militares); (2) se praticou algum esporte com fins competitivos durante a vida escolar; (3) uso de tabaco; (4) estado nutricional, considerando o IMC $< 24,9$ kg/m² como limite entre o peso normal e excesso de peso. As medidas de estatura e massa corporal total foram obtidas através de informação auto referida (Rech; Araújo; Vanat 2010).

O estudo respeitou as diretrizes referentes às pesquisas envolvendo seres humanos, sendo apreciada pelo Comitê de Ética e Pesquisas da Universidade Federal da Grande Dourados, sob número 57466716.2.0000.5160. A análise estatística foi realizada com a utilização do *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS, versão 18.0) for Windows. Após realização do teste de Kolmogorov-Smirnov foram utilizadas inferências não paramétricas (U-Mann Whitney e Qui-Quadrado), bem como a utilização de medidas de tendência central nas análises descritivas dos dados, adotando valor de $p < 0,05$.

RESULTADOS

A tabela I indica primeiramente o resultado da comparação entre as variáveis intervenientes diante da população estudada. Assim pode-se perceber que os grupos são heterogêneos em relação ao consumo de tabaco, estado nutricional e ao tempo de atividade física. Significativamente os universitários: fumam mais; tem maior sobrepeso e praticam mais atividade física além das aulas e treinamento, contudo os militares neste último aspecto apresentam em sua rotina diária uma frequência fisicamente ativa maior.

Assim em relação a pratica da atividade física fora do horário de treino evidenciamos que o grupo dos militares com 47,6%, apresentam uma menor porcentagem em comparação aos universitários.

Tabela I. Comparação das variáveis intervenientes entre os atletas universitário e os militares ingresantes

		Universitário (n=101)	Militares (n=105)	
Fumo	Não	72,3%	91,4%	<0,001*
	Sim	27,7%	8,6%	
IMC	Normal	62,4%	81,9%	<0,001*
	Sobrepeso	37,6%	15,2%	
Prática outra atividade física além deste horário de treino ou trabalho?	Não	30,7%	52,4%	0,002*
	Sim	69,3%	47,6%	
Na vida escolar você praticou algum esporte de forma competitiva?	Não	6,9%	12,4%	0,118
	Sim	93,1%	87,6%	

A tabela II descreve a média sobre as respostas entre universitário e militares diante a comparação dos constructos que originam o nível de qualidade de vida. Através da pergunta 1 “Como você avaliaria sua qualidade de vida? ”, verificou-se que 89,5% e 79,2% dos soldados e universitários respectivamente auto avaliam sua qualidade de vida como “boa” e “muito boa”, demonstrando que os militares possuem escores de satisfação superiores aos universitários, demonstrando uma elevada percepção de qualidade de vida.

Ao serem indagados “o quão satisfeitos estão com sua saúde”, os dados nos apresentam que os militares possuem uma maior satisfação com sua saúde do que os universitários, podemos atrelar esse fator como um dos requisitos que levaram os militares a terem uma boa avaliação quando perguntado como avaliavam sua qualidade de vida.

Quando questionados, se você acha que sua dor (física) impede você de fazer algo, a frequência da necessidade de ir ao médico, se o ambiente físico no qual estão inserido é um ambiente agradável (clima, barulho, poluição, atrativos), a respeito da disponibilidade de informações no seu dia-a-dia, se possuem oportunidades de atividade de lazer, de quão são capaz de se locomoverem, se estão satisfeito(a) com o seu sono, indagados se possuem dinheiro suficiente para satisfazer suas

necessidades e sobre frequência de possuírem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão; os dados nos mostram uma assimetria entre os universitários e os militares, sendo então nesses aspectos ambos possuírem a mesma percepção de qualidade de vida.

Tabela II. Comparação dos Domínios e Facetas do Whoqol-bref entre os atletas universitário e os militares ingresantes

	Universitários (n=101)	Militares (n=105)	P
Q 1. Como você avaliaria sua qualidade de vida?	3,89 ± 0,6	4,27 ± 0,6	<0,001*
Q 2. Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?	3,45 ± 0,9	4,21 ± 0,6	<0,001*
Domínio 1. Domínio Físico	69,8±13,9	76,2±11,7	<0,001*
3. Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	2,04 ± 0,9	2,04 ± 0,8	0,921
4. O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1,61 ± 0,8	1,59 ± 0,8	0,957
10. Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?	3,72 ± 0,9	4,18 ± 0,8	0,001*
15. Quão bem você é capaz de se locomover?	4,07 ± 0,9	4,13 ± 0,8	0,811
16. Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?	3,24 ± 1,0	3,39 ± 0,8	0,219
17. Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?	3,60 ± 0,7	4,11 ± 0,6	<0,001*
18. Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?	3,58 ± 0,7	4,17 ± 0,7	<0,001*
Domínio 2. Domínio Psicológico	70,0 ± 14,3	79,1 ± 11,8	<0,001*
5. O quanto você aproveita a vida?	3,95 ± 0,6	4,19 ± 0,8	0,004*
6. Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?	4,00 ± 0,9	4,32 ± 0,8	0,007*
7. O quanto você consegue se concentrar?	3,52 ± 0,8	3,84 ± 0,7	0,008*
11. Você é capaz de aceitar sua aparência física?	3,89 ± 0,9	4,35 ± 0,8	<0,001*
19. Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?	3,62 ± 0,9	4,31 ± 0,7	<0,001*
26. Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	2,19 ± 0,9	2,02 ± 0,8	0,108

Domínio 3. Domínio Relações Sociais	72,1 ±15,9	81,3± 15,5	<0,001*
20. Quão satisfeito (a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	4,02 ±0,8	4,29 ±0,8	0,012*
21. Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?	3,73 ±1,0	4,27 ±0,7	<0,001*
22. Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	3,90 ±0,7	4,21 ±0,7	0,002*
Domínio 4. Domínio Meio Ambiente	62,1 ±12,0	68,2± 12,2	<0,001*
8. Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?	3,71 ±0,7	4,15 ±0,7	<0,001*
9. Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	3,55 ±0,7	3,40 ±0,6	0,247
12. Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	3,03 ±0,9	3,25 ±0,7	0,087
13. Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?	3,78 ±0,7	3,60 ±0,9	0,099
14. Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?	3,73 ±0,8	3,56 ±0,7	0,110
23. Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?	3,93 ±0,7	4,16 ±0,8	0,018*
24. Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	3,36 ±1,0	4,01 ±0,8	<0,001*
25. Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?	2,80 ±1,1	3,70 ±1,0	<0,001*

Quando indagados de o quão satisfeito (a) você está com a sua saúde? Os dados nos mostram que os militares (4,21) possuem uma melhor percepção do que os universitários (3,45), em relação ao quão satisfeito os militares e os universitários estão em relação ao acesso aos serviços de saúde, evidenciou um escore de satisfação maior no grupo dos militares do que nos universitários.

Em relação a atividade física foi perguntado aos universitários e aos militares se possuem energia suficiente para o seu dia-a-dia, e se estão satisfeitos com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia, constatando que ambos possuem energia suficiente e estão satisfeitos com sua capacidade, no entanto nas duas questões os militares possuem uma maior percepção do que os universitários.

Quando perguntado em relação aos pontos que estão relacionados a saúde psicológica dos entrevistados, tais como o quanto você aproveita a vida? Em que medida você acha que a sua vida tem sentido? Quão

satisfeito(a) você está consigo mesmo? Os dados obtidos nos demonstram que os universitários e os militares possuem uma boa percepção relacionada a esses quesitos, no entanto em todas essas alternativas os militares apresentaram maior percepção do que os universitários.

Em relação às questões referentes ao meio ambiente e ao convívio social, em todas essas, os militares apresentaram uma maior percepção do que os universitários, sendo as seguintes questões, quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas), quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual, Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos, Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora, sendo assim quando perguntados se são capazes de aceitar sua aparência física, tanto os militares como os universitários apresentaram escore de satisfação elevado, no entanto assim como nas respostas anteriores, os militares apresentaram uma melhor percepção do que os universitários, nesse quesito.

Quando se comparou os participantes fumantes de não fumantes, foi verificado uma diferença significativa através ($p=0,020$) onde no domínio físico os fumantes apresentaram maior média. O mesmo aconteceu na comparação de estado nutricional eutrófico e sobrepeso, ($p<0,001$) domínio físico e ($p=0,044$) no domínio meio ambiente tendo como os sujeitos com estado nutricional normal apresentando melhor qualidade de vida.

DISCUSSÃO

Este trabalho teve como objetivo comparar o nível de qualidade de vida entre jovens universitário fisicamente ativos e militares ingressante no exército também fisicamente ativos. Em relação a questão “se realizam alguma atividade física fora do horário de treinamento” descrito na (tabela I) devemos salientar que na rotina diária dos militares, existe o Plano de Treinamento Físico Militar (PTFM) que incluem corridas aeróbia que geralmente são percorridos 15 km diários seguidos de atividades anaeróbicas, como flexão, abdominal, barra fixa, para posteriormente iniciar as atividades de instrução militar, em que cada soldado irá para o seu posto já pré-definido, tais como cozinhar, manutenção de carros e caminhões oficiais, tarefas de limpeza como varrer, jardinagem, lavagem, pintura, reparo das instalações físicas e

organização do almoxarifado, ou seja, o dia-a-dia dos militares são caracterizados por intensas atividades físicas sendo um desses fatores que levaram a apresentarem score inferiores (47,6%) de atividade física fora do horário de treino em comparação com os universitários. Já ao grupo universitário os treinos são divididos em físico, técnico e tático, incluindo musculação, atividades anaeróbicas e a prática da modalidade esportiva. Desta forma além dos militares praticarem sua rotina diária (PTFM), também realizam atividades que promovem maior gasto de energético após a jornada de trabalho, já os universitários após horário de treinamento físico preferem o descanso.

A tabela II descreve a média sobre as respostas entre universitário e militares diante a comparação dos constructos que originam o nível de qualidade de vida. Através da pergunta 1 “Como você avaliaria sua qualidade de vida?”, verificou que 89,5% e 79,2% dos soldados e universitários respectivamente auto avaliam sua qualidade de vida como “boa” e “muito boa”, demonstrando escores elevados, em comparação com outros estudos; 83,7% dos soldados ingressantes e 70,6% de estudantes universitário (Levandoski; Pilatti; Zannin, 2006; Levandoski et al 2013). A definição de qualidade de vida é algo individual e cada pessoa pode levantar alguns aspectos que outras não levariam em consideração (Silva *et al.*, 2012).

Há uma relação positiva entre a atividade física e qualidade de vida, o hábito de ser mais ativo fisicamente traz benefícios psicológicos, físicos e sociais para o indivíduo (Sales; Ferreira 2011). Para que o indivíduo tenha uma boa qualidade de vida torna-se necessário que ele tenha um bom convívio social, e que possua uma boa saúde tanto nas dimensões fisiológicas/biológicas como nos aspectos psicossociais, pois a presença de doenças e uso de remédio irão interferir na percepção do que é qualidade de vida para o indivíduo (Almeida-Brasil *et al.*, 2017). Sendo assim, ao analisarmos evidenciamos (tabela II) que nos 4 domínios (Físico, Psicológico, Relações sociais e Meio Ambiente) tanto os militares como os universitários apresentaram escores elevados, nas médias dos domínios, e quando indagados a respeito de quão satisfeitos estão com sua qualidade de trabalho evidenciamos que os militares apresentam um escore de satisfação superior aos universitários.

Sobre militares ingressantes, obtém resultados de predomínio de baixo estresse (58,3%), boa capacidade para o trabalho (49,10%) e alta resiliência (28,1%) e índice de presenteísmo dos militares foi de até 7,83%, atuantes em uma organização militar do Exército Brasileiro

situada no interior do Rio Grande do (Umann, 2017). Logo, estudo realizado com jovens ingressantes ao serviço militar constatou um alto nível de estresse no ambiente de trabalho (Martins; Kuhn, 2013).

Um dos aspectos que influenciam percepção da qualidade de vida da pessoa é o ambiente de trabalho, e as questões que envolvem o domínio psicológico e domínio de meio ambiente apontados na tabela II, pois nesse meio as pessoas estão sujeitas a estresse, a adoecimento podendo ser condicionado ao medo, insegurança, desmotivação, falta de expectativa de mudança de cargo nas empresas, baixos salários, carga horária excessiva são um dos fatores desmotivadores, pois sempre é atrelado a um profissional produtivo que esteja satisfeito com seu cargo e serviço que desempenha, sendo um dos fatores que influência na satisfação seriam a socialização com os colegas de trabalho (Dias, 2016). Sendo assim, nos Domínio Meio Ambiente e Domínio Relações Sociais os militares apresentaram uma média de satisfação superior aos universitários, no entanto ambos possuem uma percepção satisfatória na média dos domínios.

Em relação ao trabalho dos militares do Exército Brasileiro tem como caracterizada pelo regime de trabalho em horário incerto e por longo período, pois além da carga horária semanal prevista, há exigência de disponibilidade 24 horas por dia (dedicação exclusiva, disponibilidade permanente), independentemente de qualquer planejamento pessoal ou familiar. Esses dados podem influenciar na qualidade de vida dos militares nas questões de satisfação com sono, lazer. Esses elementos aliados a fatores próprios da cultura militar (deveres, valores e metas), influenciam o comportamento dos militares e podem contribuir para o estresse ocupacional nessa população (Umann, 2017. Silva *et al.*, 2012).

A atividade física interfere na percepção de uma boa saúde, assim por meio de seus estudos podemos atrelar a atividade física como um dos fatores que interfere na aceitação de sua aparência física, sendo assim quando indagado aos militares e universitários, os dados nos mostram que nesse quesito os militares possuem uma melhor percepção do que os universitários (Freire *et al.*, 2014).

Segundo Gomes; Hamann; Gutierrez (2014) aspectos econômicos também interferem na percepção de qualidade de vida do indivíduo, em estudo foi evidenciado, se o indivíduo possuir pouco poder financeiro, pertencendo a uma classe social baixa e ser do sexo feminino, maiores serão as chances deste ser sedentário (Oehlschlaeger et al., 2004), sendo assim evidenciamos que fatores relacionados ao poder financeiro do

indivíduo (presente no Domínio Meio Ambiente), poderão influenciar a sua prática de atividade física, levando-o ao sedentarismo, e a baixa aceitação de seu corpo (presente no Domínio psicológico). desta forma quando perguntado se estão satisfeitos com seu meio de transporte, e assim como nas outras questões os dados apresentados no mostram que ambos os grupos participantes possuem uma boa percepção em relação ao domínio Meio Ambiente, entretanto ao serem comparados os dados nos mostram um escore maior para os militares. Assim quando indagados em relação ao quanto você consegue se concentrar? Os universitários apresentaram escore inferior aos militares; o quão seguro você se sente em sua vida diária? Os dados apresentam que os militares possuem uma percepção superior do que os universitários; e em relação ao quanto estão satisfeitos com a sua capacidade para o trabalho, nesse quesito os militares também possuem uma maior percepção em comparação aos universitários.

Outro estudo sobre qualidade de vida podemos traçar e descrever a percepção subjetiva da saúde do indivíduo, sendo assim essas avaliações podem nortear ações para subsidiar a promoção de políticas públicas para a população quando identificadas situações e populações de risco em relação aos aspectos mencionados por eles. Deste modo entendemos que as piores percepções são resultantes de piores condições de lazer, saúde, relações sociais e renda que afetam diretamente a qualidade de vida da população (Barbosa *et al.*, 2018).

Conforme Gomes; Hamann; Gutierrez (2014) a qualidade de vida se baseia em uma esfera na qual está caracterizada pela subjetividade, sendo atrelado a cada indivíduo a sua percepção sobre sua situação atual, sendo assim a qualidade de vida possui algumas relações intrínsecas, podendo ser relativa a cultura, situação atual, valores, padrões, dogmas etc. sendo alguns fatores que influenciam a qualidade de vida do indivíduo estão relacionados aspectos econômicos, sociais, meio ambiente, lazer, cultura, psicológico e saúde.

CONCLUSÃO

Esse estudo realizado com participantes não sedentários indicou que os níveis de qualidade de vida são elevados. Entretanto foi constatado que a percepção do grupo militar é significativamente maior e diferente dos estudantes atletas universitário. Nesse sentido, os dados obtidos apontaram para score de satisfação superior nos domínios Físico,

Psicológico, Relações Sociais e Meio Ambiente, embora ambos possuam algumas semelhanças entre a satisfação em determinadas questões, como mencionado anteriormente, como as relações interpessoais, assim como ambiente de trabalho, atividade física, e a ausência de dor são essenciais para obter uma boa qualidade de vida e tanto os militares como os universitários possuem uma boa relação. O estudo levantou outros pontos que influenciam a percepção dos entrevistados, os quais foram agrupados nos 4 diferentes domínios.

REFERÊNCIA

- Almeida-Brasil, CC., Silveira, MR., Silva, KR., Lima, MG., Faria. CDCM, Cardoso, CL., Menzel. HJK, Ceccato, MGB. (2017). Qualidade de vida e características associadas: aplicação do WHOQOL-BREF no contexto da Atenção Primária à Saúde. *Revista Ciência & Saúde Coletiva*, (25)5 1705-1716. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232017225.20362015>
- Barbosa ML, Menezes TN, Santos SR, Olinda RA, Costa GMC. (2018). Qualidade de vida no trabalho dos profissionais de saúde no sistema prisional. *Rev. Ciência & Saúde Coletiva*, 23(4), 1293-1302. DOI: 10.1590/1413-81232018234.09292016.
- Barros MVG, Nahas MV. (2001). Comportamentos de risco, auto-avaliação do nível de saúde e percepção de estresse entre trabalhadores da indústria. *Revista de Saúde Pública*, (35)6, 554-563. DOI: 10.1590/S0034-89102001000600009
- Cieslak F, Cavazza JF, Lazarotto L, Titski ACK, Stefanello JMF, Leite N. (2012). Análise da qualidade de vida e do nível de atividade física em universitários. *Revista da Educação Física / UEM*, 23(2), 251-260. DOI: 10.4025/reveducfis.v23i2.10924.
- Dias E, Santos A, Souza E, Araújo M, Silveira Alves J. (2016). Qualidade de vida no trabalho dos profissionais da saúde de uma Unidade Básica de Saúde. *Revista Cubana de Enfermería*, (32)4. Em: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/1075/220>
- Fleck. MPA, Louzada S, Xavier M, Chachamovich E, Vieira G, Santos L. et al. (2000). Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-Bref". *Revista Saúde Pública*, 34(2):178-83. DOI: [10.1590/s0034-89102000000200012](https://doi.org/10.1590/s0034-89102000000200012)

- Freire, RS, Lélis FLO, Filho JAF, Nepomuceno MO, Silveira MF. (2014) Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no norte de minas gerais, BRASIL. *Rev Bras Med Esporte*, (20)5, 345-349. DOI: [10.1590/1517-86922014200502062](https://doi.org/10.1590/1517-86922014200502062)
- Gomes, JRAA, Hamann EM, Gutierrez MMU. (2014) Aplicação do whoqol-bref em segmento da comunidade como subsídio para ações de promoção da saúde. *Rev Bras Epidemiol*, (17)2, 495-516. DOI: [10.1590/1809-4503201400020016ENG](https://doi.org/10.1590/1809-4503201400020016ENG)
- Lawlor, DA, Ness AR, Cope AM, Davis A, Insall P, Riddoch C. (2003) The challenges of evaluating environmental interventions to increase population levels of physical activity: the case of the UK National Cycle Network. *J Epidemiol Community Health*.;57(2), 96-101. DOI: 10.1136/jech.57.2.96.
- Levandoski G, Chiquito E, Oliveira AG, Zaremba CM. (2013). Qualidade de vida e composição corporal de soldados ingressantes no exército. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, 5, 23-30. DOI: 10.3895/S2175-08582013000200003.
- Levandoski G, Pilatti LA, Zannin PHT. (2016). Quality of Life, Physical Activity and Risk Behaviors: A Case Study in Mechanical Engineering Students. *Open Journal of Social Sciences*, 4, 19-27. DOI: 10.4236/jss.2016.410002.
- Levandoski G, Zannin PHT. (2017). Perception of the lifestyle of mechanical engineering students in Curitiba, Brazil. *Memorias del Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud*, 15, 33-41. DOI: [0.18004/mem.iics/1812-9528/2017.015\(01\)33-041](https://doi.org/0.18004/mem.iics/1812-9528/2017.015(01)33-041)
- Martins LCX, Kuhn L. (2013). Prevalência de transtornos mentais comuns em jovens brasileiros recém-incorporados ao Serviço Militar Obrigatório e fatores associados. *Revista Ciência & Saúde Coletiva*, (18)6, 1809-1816. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232013000600031>
- Oehlschlaeger, M. H. K; Pinheiro, R. T; Horta, B; Gelatti, C. San'Tana, P. 2004. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de área urbana. *Revista de Saúde Pública*, 38(2), 157-163. DOI: [10.1590/s0034-89102004000200002](https://doi.org/10.1590/s0034-89102004000200002)

Vankim NA, Nelson TF. 2013. Vigorous physical activity, mental health, perceived stress, and socializing among college students. *American Journal of Health Promotion*, 28(1), 7-15.

DOI: <https://doi.org/10.4278/ajhp.111101-QUAN-395>

Wen CP, Wai JP, Tsai MK, Yang YC, Cheng TY, Lee MC, Chan HT, Tsao CK, Tsai SP, Wu X. (2011). Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. *Lancet*, 378(9798), 1244-1253. DOI: [10.1016/S0140-6736\(11\)60749-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60749-6)