



ORIGINAL

Avaliação da atividade física e qualidade de vida da enfermagem

Physical activity assessment and quality of life in nursing
Evaluación de la actividad física y la calidad de vida en enfermería

Joiceléia de Fátima Camargo¹

 <https://orcid.org/0000-0002-4984-3792>

Edna Thais Jeremias Martins¹

 <http://orcid.org/0000-0002-2546-2987>

Lucas Porto Santos²

 <http://orcid.org/0000-0001-7934-0427>

Patrícia Martins Bock^{1,2}

 <https://orcid.org/0000-0001-8572-3950>

¹Faculdades Integradas de Taquara. Taquara, Rio Grande do Sul, Brasil. ²Laboratório de Fisiopatologia do Exercício - Hospital de Clínicas de Porto Alegre. Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil.

RESUMO

Objetivo: avaliar o nível de atividade física, índice de massa corporal e a qualidade de vida dos acadêmicos de enfermagem e enfermeiros do Rio Grande do Sul. **Método:** trata-se de um estudo transversal, com aplicação de questionários digitais de anamnese e para levantamento do nível de atividade física, pelo *International Physical Activity Questionnaire*, e da qualidade de vida, por meio do *Short Form-36*. Os dados foram coletados e analisados pelos softwares *SurveyMonkey* e *SPSS* (teste de Mann-Whitney e qui-quadrado). **Resultados:** os resultados do questionário de atividade física mostraram que um total de 22 (25%) indivíduos apresentava nível de atividade física insuficiente, 33 (37%) eram suficientemente ativos e 34 (38%) muito ativos. O índice de massa corporal dos enfermeiros e acadêmicos apresentou uma média de 24,7 (22-29) kg/m². Avaliando a qualidade de vida segundo os domínios do questionário, observou-se que os enfermeiros e acadêmicos apresentam alta capacidade funcional (90% do máximo), porém os demais domínios da qualidade de vida apresentam-se com valores abaixo de 75% do máximo possível. **Conclusão:** a maioria dos enfermeiros e acadêmicos possuem níveis satisfatórios de atividade física, índice de massa corporal dentro dos parâmetros recomendados e qualidade de vida parcialmente adequada.

Descritores: Qualidade de vida. Enfermagem. Exercício físico. Índice de massa corporal.

ABSTRACT

Objective: evaluate the level of physical activity, body mass index and quality of life of nursing students and nurses in Rio Grande do Sul. **Method:** this was a cross-sectional study, with application of digital questionnaires for anamnesis and for survey of the level of physical activity, by the *International Physical Activity Questionnaire*, and of the quality of life, by means of the *Short Form-36*. Data were collected and analyzed by *SurveyMonkey* and *SPSS* software (Mann-Whitney and chi-square test). **Results:** the results of the physical activity questionnaire showed that a total of 22 (25%) individuals had insufficient level of physical activity, 33 (37%) were sufficiently active and 34 (38%) were very active. The body mass index of the nurses and students had a mean of 24.7 (22-29) kg/m². Evaluating the quality of life according to the domains of the questionnaire, it was observed that the nurses and academics had high functional capacity (90% of the maximum), but the other domains of quality of life presented values below 75% of the maximum possible. **Conclusion:** most nurses and students have satisfactory levels of physical activity, body mass index within the recommended parameters and partially adequate quality of life.

Descriptors: Quality of life. Nursing. Exercise. Body mass index.

RESUMÉN

Objetivo: evaluar el nivel de actividad física, índice de massa corporal y calidad de vida de estudiantes de enfermería y enfermeros en Rio Grande do Sul. **Método:** este es un estudio transversal, con la aplicación de cuestionarios digitales de anamnesis y relevar el nivel de actividad física, mediante el *International Physical Activity Questionnaire*, y de calidad de vida, mediante el *Short Form-36*. Los datos fueron recolectados y analizados por los softwares *SurveyMonkey* y *SPSS* (prueba de Mann-Whitney y de Chi-cuadrado). **Resultados:** los resultados del cuestionario de actividad física mostraron que un total de 22 (25%) individuos tenían un nivel insuficiente de actividad física, 33 (37%) eran suficientemente activos y 34 (38%) eran muy activos. El índice de masa corporal de enfermeros y académicos mostró un promedio de 24,7 (22-29) kg/m². Evaluando la calidad de vida según los dominios del cuestionario, se observó que enfermeros y académicos tienen alta capacidad funcional (90% del máximo), sin embargo los demás dominios de calidad de vida se presentan con valores por debajo del 75% del máximo posible. **Conclusión:** la mayoría de enfermeros y académicos tienen niveles satisfactorios de actividad física, índice de masa corporal dentro de los parâmetros recomendados y calidad de vida parcialmente adecuada.

Descritores: Calidad de vida. Enfermería. Ejercicio físico. Índice de masa corporal.

INTRODUÇÃO

Níveis suficientes de atividade física (AF) fazem parte de comportamentos desejáveis de saúde, além de terem o potencial para modificações favoráveis de diversos parâmetros fisiológicos, e trazerem uma percepção mais positiva da qualidade de vida.⁽¹⁾ A AF é considerada uma ferramenta de baixo custo, e caracteriza-se como qualquer tipo de movimento corporal no qual ocorra gasto de energia, o que inclui atividades praticadas durante o trabalho, deslocamento, execução de tarefas domésticas e atividades de lazer - diferenciando-se do exercício físico, que se caracteriza por ser de caráter planejado, repetitivo, e com o objetivo de melhorar o condicionamento físico e força muscular.⁽²⁾

A inatividade física aumenta o risco de muitas doenças crônicas, um aumento em sua prevalência tem sido observado nas últimas 5 décadas.⁽³⁾ A adoção de maiores níveis de atividade física pode trazer benefícios para a saúde, atuando preventivamente em fatores de risco para condições como obesidade e doenças cardiovasculares, bem como servindo como ferramenta terapêutica no tratamento de diversas condições de saúde.⁽⁴⁾ Além disso, a realização de exercícios atua positivamente em uma grande quantidade de diferentes aspectos da saúde como a qualidade do sono, cognição e sintomas de ansiedade, podendo ser considerada um componente chave na saúde da população.⁽⁵⁾

Por sua vez, a qualidade de vida (QV) é subjetiva, contemplando a percepção do indivíduo da sua inserção na vida, cultura e seus valores em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações, além de envolver o bem estar espiritual, físico, mental, psicológico e emocional, relacionamentos sociais, saúde e educação, entre outros.⁽⁶⁾ Muitos fatores podem interferir na qualidade de vida de profissionais de enfermagem, como os baixos salários, o acúmulo de atividades, condições laborais precárias e pouco tempo para o lazer⁽⁷⁾, bem como características de trabalho de cada instituição, modalidades de contratos de trabalho temporários ou efetivos⁽⁸⁾, da mesma forma que o formato de plantões de trabalho extensos.⁽⁹⁾

Interessantemente, especificamente no âmbito de alunos de graduação, a realização de AF tem um impacto positivo na qualidade de vida.⁽¹⁰⁾ Entretanto, apenas alguns tipos de AF realizada por universitários demonstram uma relação positiva com a qualidade de vida, como as tarefas domésticas, a atividade profissional e as atividades durante o transporte. Surpreendentemente, não foi encontrada relação entre a atividade de lazer e a qualidade de vida, pois algumas pessoas podem não associar AF com situações prazerosas.⁽¹¹⁾ Em relação aos profissionais de enfermagem, é importante que os mesmos mantenham um nível adequado de AF, pois um baixo nível pode influenciar diretamente na assistência à saúde prestada.⁽¹²⁾

Outro fator a ser destacado é o fato de que durante o período da graduação em enfermagem pode ser observado o aumento de peso em acadêmicos, o que tende a gerar prejuízos para a saúde durante e após a conclusão do curso, pois as

altas exigências da área dificultam a prática de atividades físicas.⁽¹³⁾ O aumento na prevalência do excesso de peso ao longo dos anos é observado entre homens e mulheres universitários, e pode ser decorrente da comportamentos de saúde inadequados durante a graduação.⁽¹⁴⁾

Embora os profissionais de enfermagem cuidem da saúde de outras pessoas, também é importante ter responsabilidade sobre a própria saúde, portanto torna-se imprescindível que os acadêmicos e enfermeiros estejam dispostos a manter uma qualidade de vida e nível da AF adequados, evitando a curto e longo prazo prejuízos decorrentes da inadequação, como o desenvolvimento de sobrepeso e obesidade. Uma vez que não existem na literatura dados disponíveis sobre a atividade física, índice de massa corporal (IMC) e QV dos enfermeiros e acadêmicos de enfermagem do estado do Rio Grande do Sul, o objetivo deste trabalho foi avaliar o nível de AF, IMC e a QV dos acadêmicos de enfermagem e enfermeiros do Rio Grande do Sul.

MÉTODO

O presente relato descreve um estudo transversal, de natureza quantitativa, com aplicação de questionários para avaliar o nível de AF, a qualidade de vida, e o IMC dos acadêmicos de enfermagem e enfermeiros do Rio Grande do Sul. Este estudo foi conduzido e reportado de acordo com o *STrengthening the Reporting of OBservational studies in Epidemiology* (STROBE Statement).⁽¹⁵⁾

Para a realização do cálculo de tamanho amostral foi utilizado como desfecho primário o nível de AF em estudantes de enfermagem e enfermeiros. Foi utilizada para o cálculo de tamanho amostral uma prevalência estimada de 50% de indivíduos com baixo nível de AF, já que esta prevalência permite a obtenção do maior tamanho amostral. Foi adotado um nível de confiança de 95%, e um erro máximo de 10%, sendo o tamanho calculado da amostra de 97 indivíduos. Um adicional de 15% foi incluído na amostra, a fim de minimizar possíveis perdas amostrais, totalizando uma amostra pretendida de 110 sujeitos.

O questionário IPAQ necessita que todas as perguntas sejam respondidas para possibilitar o cálculo dos equivalentes metabólicos e consequentemente do nível de atividade física, portanto não foi possível realizar a análise quando parte das questões não foi respondida. O tamanho amostral de 110 indivíduos já considerava uma perda de 15% das respostas, porém houve uma perda de 23%. Foi realizada análise *a posteriori* do nível de confiança, sendo que com 89 indivíduos o nível de confiança foi de 94% ao invés dos 95% inicialmente calculados, desta forma a inclusão de mais 8 participantes para alcançar o n calculado de 97 indivíduos não levaria a diferenças de proporção nos resultados obtidos.

Foram incluídos graduandos de enfermagem e enfermeiros do estado do Rio Grande do Sul, com idade acima de 18 anos, que aceitassem participar da pesquisa.

A participação no estudo ocorreu pelo preenchimento de questionários digitais gerados na plataforma *SurveyMonkey* (<https://pt.surveymonkey.com>), no período de agosto a outubro de 2019. A seleção da amostra e o acesso aos questionários se deram por meio de links divulgados e disponibilizados pelas redes sociais (*WhatsApp, Facebook*) ou por e-mail, encaminhado a listas de distribuição de instituições de ensino superior e hospitais. O referido link continha, em sua página inicial, o TCLE. Ao concordar com os termos apresentados, o participante era direcionado para a anamnese, na qual foram coletados dados de peso corporal, estatura, idade, sexo, estado civil, região onde reside, escolaridade, local de trabalho, horas semanais trabalhadas e renda mensal. Posteriormente foram aplicados os questionários de qualidade de vida e nível de AF.

Para avaliação do nível de AF foi utilizado o *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ-versão longa), apresentado em sua versão validada para o português. Neste questionário os entrevistados relatam o tempo gasto em AF realizada em quatro diferentes domínios: trabalho, lazer, atividades domésticas e transporte. A AF é então mapeada para valores de equivalentes metabólicos (METs) usando uma das três intensidades: "vigorosa" (8,0 METs), "moderada" (4,0 METs) e "leve" (3,3 METs). As AF leves incluem caminhar em ritmo lento ou vagaroso e a realização de atividades domésticas leves. As atividades moderadas incluem caminhar rapidamente, e atividades domésticas como, por exemplo, limpeza do quintal. Por sua vez, a atividade vigorosa inclui corrida, transporte de mantimentos ou cargas pesadas.⁽¹⁶⁾

Para avaliação da qualidade de vida, foi utilizado o instrumento *Short Form-36* (SF36), em sua versão validada para o português. O SF36 é um instrumento formado por 36 itens, que engloba 8 domínios, sendo estes capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral da saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental. O instrumento apresenta um escore final de 0-100, dividido pelos domínios, em que 0 representa o pior estado geral de saúde e 100 o melhor estado geral de saúde.⁽¹⁷⁾

Para a análise dos dados, foi utilizado o programa estatístico SPSS, versão 18.0. A normalidade das variáveis contínuas foi avaliada por meio do teste de Shapiro-Wilk. Medianas e intervalos interquartis foram utilizados para descrever as variáveis contínuas não paramétricas, enquanto frequências absolutas e relativas foram utilizadas para descrever as variáveis categóricas. Para as comparações entre os grupos de enfermeiros e acadêmicos de enfermagem, foram utilizados os testes de Mann-Whitney e qui-quadrado de Pearson. O nível de significância adotado foi de $\alpha=0,05$.

Os preceitos bioéticos foram respeitados, de acordo com a resolução 510/2016 para pesquisas em ciências humanas e sociais. Todos os participantes consentiram sua participação através do Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE). Este estudo foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa institucional, conforme certificado de apresentação de apreciação ética (CAAE) nº 17208819.7.0000.8135.

RESULTADOS

Foram obtidas respostas de 110 indivíduos, porém apenas 89 participantes responderam os questionários de forma completa a ponto de possibilitar a análise. Dos participantes, 62 (69,7%) eram acadêmicos de enfermagem e 27 (30,3%) enfermeiros. As características gerais dos participantes são apresentadas na Tabela 1. A idade foi de 21 a 29 anos para acadêmicos e de 28 a 39 anos para enfermeiros. Entre os locais de trabalho dos enfermeiros encontram-se hospitais (23,6%), atenção básica (11,2%) e outros locais (48,3%), sendo que (16,9%) dos enfermeiros não exerciam nenhuma função.

Prevaleceram enfermeiros e acadêmicos de enfermagem do sexo feminino (89% e 84%, respectivamente). Com relação ao estado civil, a maior parte dos enfermeiros encontra-se em relacionamento estável (63%), enquanto a maioria dos acadêmicos apresenta-se solteiro (55%). Os participantes residem na Região do Vale do Paranhana (15%), Região das Hortênsias (9%) e Região Metropolitana (76%). A média da renda familiar dos enfermeiros foi de R\$5.000,00 mensais e dos acadêmicos de R\$1.325,00 mensais. Quanto às horas diárias trabalhadas, a média foi de 40 horas semanais para enfermeiros e para acadêmicos 36 horas semanais de trabalho.

Em relação ao IMC, observa-se que (2,2%) dos participantes apresentam-se abaixo do peso, (50,6%) são eutróficos, (32,6%) apresentam sobrepeso e (14,6%) obesidade. O valor médio de IMC dos enfermeiros é de 24,60 kg/m² e dos acadêmicos 24,87 kg/m². No grupo dos enfermeiros (52%) apresentam-se eutróficos, (26%) em sobrepeso e (22%) em obesidade, já entre os acadêmicos, (3%) estão abaixo do peso, (50%) eutróficos, (36%) com sobrepeso e (11%) com obesidade.

Quanto ao nível de AF verificado por meio do IPAQ, foi observado que um total de 22 (25%) dos indivíduos apresentava nível de AF insuficiente, 33 (37%) eram suficientemente ativos e 34 (38%) muito ativos. Grande parte dos enfermeiros apresentou-se suficientemente ativos (48%) ou muito ativos (41%) e poucos foram insuficientemente ativos (11%). Dentre os acadêmicos de enfermagem 23 (37%) eram muito ativos, 20 (32%) suficientemente ativos e 19 (30%) insuficientemente ativos (Tabela 1). A Figura 1 representa os equivalentes metabólicos (METs) por semana nos domínios trabalho, transporte, atividades do lar e atividades de lazer dos grupos enfermeiros e acadêmicos, mostrando que estes grupos têm o mesmo gasto energético nos diferentes domínios.

A Tabela 2 avalia a QV segundo os domínios do SF-36, e foi observado que os participantes apresentam alta capacidade funcional (90% da pontuação máxima), aspectos físicos (75% da pontuação máxima), dor considerável (72% da pontuação máxima), estado geral de qualidade em (62%) da pontuação máxima, baixa vitalidade (55% da pontuação máxima), aspectos sociais (63%) da pontuação máxima, aspectos emocionais (67%) da pontuação máxima e saúde mental (68%) da pontuação máxima. Não houve diferença significativa

na pontuação do questionário SF-36, quando comparados acadêmicos e enfermeiros.

Tabela 1 - Características sociodemográficas, de horas de trabalho e nível de atividade física dos participantes. Taquara, RS, Brasil, 2019.

Características	Total (n = 89)	Enfermeiro (a) (n = 27)	Acadêmico (a) (n = 62)	p
Idade (anos)	26 (23-35)	35 (28-39)	24 (21-29)	<0,001
< 30	58 (65,2)	9 (33,3)	49 (79)	
31-40	21 (23,6)	13 (48,1)	8 (12,9)	
41-50	8 (9)	4 (14,8)	4 (6,5)	
> 50	2 (2,2)	1 (3,7)	1 (1,6)	
Sexo Feminino	76 (85)	24 (89)	52 (84)	0,398
IMC (Kg/m²)	24,7 (22-29)	24,6 (23-39)	24,87 (22-29)	0,643
Estado Civil				0,150
Solteiro (a)	49 (43)	10 (37)	34 (55)	
Relacionamento estável	43 (48)	17 (63)	26 (42)	
Separado/divorciado	2 (2)	0 (0)	2 (3)	
Renda em R\$	1800 (1000-4000)	5000 (3796-7000)	1325 (400-2000)	<0,001
Horas trabalhadas semanais	36 (20-44)	40 (29-44)	36 (8-42)	0,151
IPAQ				0,119
Insuficientemente ativo	22 (25)	3 (11)	19 (30)	
Suficientemente ativo	33 (37)	13 (48)	20 (32)	
Muito ativo	34 (38)	11 (41)	23 (37)	

IMC: Índice de massa corporal; IPAQ: Questionário Internacional de Atividade física (versão longa). As variáveis contínuas são expressas como mediana [intervalo interquartil (p25-p75)]. Variáveis categóricas são expressas como número (%). As comparações (Enfermeiros (as) vs. Acadêmicos (as)) foram analisadas pelos testes de Mann-Whitney e Qui quadrado de Pearson.

Figura 1 - Equivalentes metabólicos (METS) por semana nos domínios trabalho, transporte, atividades do lar e atividades de lazer dos grupos enfermeiros e acadêmicos. Taquara, RS, Brasil, 2019.

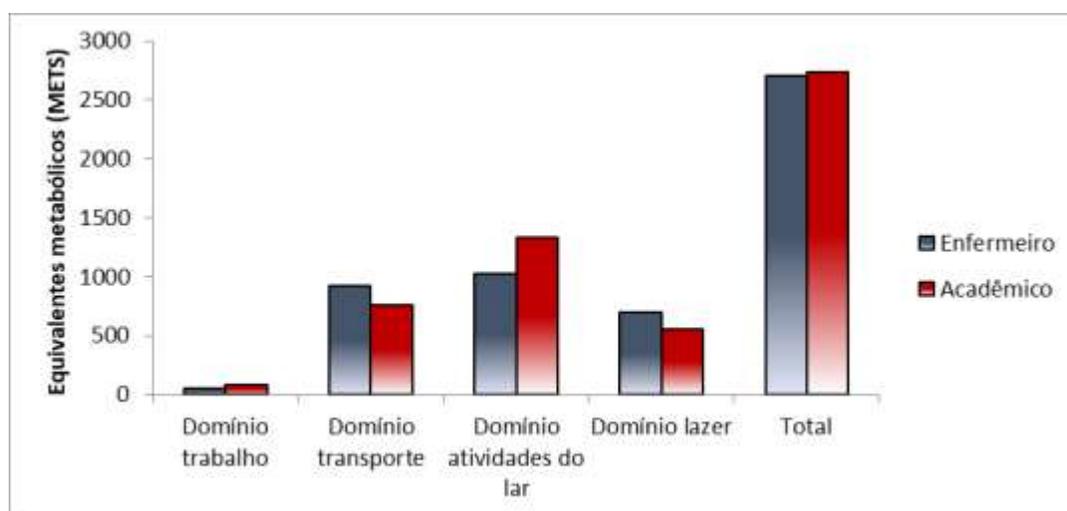


Tabela 2 - Qualidade de vida segundo os domínios do SF-36. Taquara, RS, Brasil, 2019.

Quesitos	Amostra total (n=89)	Enfermeiro (a) (n=27)	Acadêmico (a) (n=62)	P ≤ 0,005
Capacidade funcional	90 (75-97)	85 (70-95)	90 (80-100)	0,315
Aspectos físicos	75 (50-100)	100 (50-100)	75 (25-100)	0,190
Dor	72 (51-84)	62 (51-74)	72 (51-84)	0,324
Estado geral	62 (47-78)	67 (52-82)	62 (47-78)	0,848
Vitalidade	55 (40-65)	55 (50-65)	55 (40-62)	0,290
Aspectos sociais	63 (50-88)	75 (63-100)	63 (50-88)	0,110
Aspectos emocionais	67 (0-100)	67 (33-100)	67 (0-100)	0,565
Saúde Mental	68 (52-80)	72 (48-80)	68 (52-80)	0,655

SF-36: Questionário sobre qualidade de vida. As variáveis contínuas são expressas como mediana [intervalo interquartil (p25-p75)]. As comparações (Enfermeiros (as) vs. Acadêmicos (as)) foram analisadas pelos testes de Mann-Whitney

DISCUSSÃO

Os resultados mostraram que a maior parte dos participantes apresentou nível de AF classificado como muito ativo ou suficientemente ativo, níveis de qualidade de vida satisfatórios e IMC dentro dos parâmetros de eutrofia. Foi observado também que não houve diferença significativa quando comparado o nível de AF, IMC e qualidade de vida dos enfermeiros (as) e acadêmicos (as).

O IMC dos enfermeiros e acadêmicos encontra-se na classificação de eutrofia (entre 18,5kg/m² e 25kg/m²), porém no limite superior da mesma, e cerca de metade dos participantes encontra-se com sobrepeso ou obesidade, valores similares aos encontrados na população brasileira.⁽¹⁸⁾ Em relação ao sobrepeso e obesidade em profissionais da saúde, um estudo que analisou agentes comunitários de saúde no Rio Grande do Sul encontrou prevalência de sobrepeso e obesidade próximo de 70%, e associação com ansiedade e sedentarismo.⁽¹⁹⁾ É possível que a prevalência mais baixa encontrada no presente trabalho esteja relacionada com o fato de que foram utilizadas medidas de autorrelato de peso e altura, que podem fazer com que as taxas de prevalência de excesso de peso sejam subestimadas em 24% nos homens e 28% nas mulheres.⁽²⁰⁾

De maneira oposta à hipótese suscitada, a maior parte dos participantes apresentou nível de AF classificado como muito ativo ou suficientemente ativo. Ser acadêmico ou enfermeiro pareceu não influenciar nos níveis de atividade nem a qualidade de vida, que foram semelhantes entre os grupos para todos os domínios. Tal observação contraria a premissa que a transição entre a faculdade e o mercado de trabalho possa ter impacto significativo nestas variáveis no contexto da enfermagem. Adicionalmente, foi observada apenas uma pequena contribuição das atividades laborais no montante de AF semanal. Isso implica que, em nossa amostra, as atividades do lar, de transporte, e de lazer constituem a grande maioria da AF semanal. Esta informação é importante pois possibilita inferir que os níveis de AF observados não estão sendo influenciados por uma quantidade exacerbada de esforço laboral, que é pertinente à própria atividade de enfermagem. A superestimação da AF em certos domínios é comum em instrumentos indiretos de medição de AF e dados brasileiros demonstram que o domínio do trabalho é o mais afetado.⁽²¹⁾

De maneira interessante, o aumento da renda dos profissionais, quando comparados com os estudantes - pois enfermeiros apresentam uma maior renda, 3,7 vezes maior do que a dos acadêmicos - não pareceu implicar em diferenças na qualidade de vida. Nossos dados demonstram que embora tenha sido demonstrado previamente que renda familiar inadequada é um preditor de baixa qualidade de vida em universitários,⁽²²⁾ os acadêmicos já apresentavam um nível adequado de QV.

A avaliação da QV por meio do questionário SF-36 mostrou que os participantes apresentam alta capacidade funcional (90% do máximo), porém nos demais domínios a qualidade de vida apresentou-se com valores abaixo de 75% do máximo possível, o que sugere que estratégias podem ser desenvolvidas para

impulsionar aumentos de qualidade de vida de enfermeiros e acadêmicos de enfermagem. Além disso, percebe-se que o quesito vitalidade obteve pontuação de 55% do valor máximo, sendo esta a menor pontuação em ambos os grupos. A dimensão vitalidade diz respeito ao nível de energia e de fadiga e escores baixos indicam a sensação constante de cansaço e esgotamento.⁽¹⁷⁾

Em estudo brasileiro, de delineamento transversal, com profissionais da enfermagem, observa-se 62,5% nesta dimensão, o que é próximo dos achados desta pesquisa, porém a capacidade funcional foi inferior (77%).⁽²³⁾ Corroborando os resultados do presente estudo, foi observado que profissionais que atuam em setores críticos apresentam avaliação insatisfatória de qualidade de vida em relação ao domínio físico.⁽²⁴⁾ A baixa pontuação na dimensão vitalidade pode ser parcialmente explicada por estresse ocupacional, visto que profissionais de enfermagem podem estar expostos a várias fontes estressoras no trabalho.⁽²⁵⁾

De maneira interessante, apesar da idade dos enfermeiros ser mais elevada do que a idade dos acadêmicos, não foi observada diferença quanto à qualidade de vida na amostra do presente. Tal achado discorda de estudo prévio realizado com 1.806 enfermeiros na Polônia, que encontrou relação entre idade e qualidade de vida, com a observação de maior qualidade de vida nos enfermeiros mais jovens em relação aos mais velhos.⁽²⁶⁾

Observa-se que parte dos enfermeiros participantes trabalha em hospitais, o que pode impactar negativamente na saúde física e mental dos profissionais, sendo que o baixo nível de AF entre os profissionais de saúde está fortemente relacionado à fatores de impacto negativo na qualidade de vida.⁽²⁷⁾ Um estudo realizado em um hospital universitário nos EUA com diferentes profissionais, encontrou que os enfermeiros possuem um nível satisfatório de AF durante a jornada de trabalho, sugerindo que a intensidade física das tarefas do hospital é alta.⁽²⁸⁾ Entretanto, tais exigências físicas podem estar relacionadas a distúrbios osteomusculares em enfermeiros, com aumento significativo de risco quando associados à falta de AF.⁽²⁹⁾ Também foi observado que quanto maior a quantidade de locais anatômicos com sintomas musculoesqueléticos, pior a qualidade de vida de profissionais de enfermagem.⁽³⁰⁾

A enfermagem possui papel de destaque em relação ao cuidado, o que torna imprescindível ter uma qualidade de vida de excelência. Este estudo permitiu analisar o IMC, a qualidade de vida e o nível de AF de enfermeiros (as) e acadêmicos (as). Os resultados deste estudo apontam que tanto os enfermeiros (as) quanto os acadêmicos (as) possuem níveis satisfatórios de AF e qualidade de vida adequada, entretanto quase a metade dos participantes apresenta-se com sobrepeso ou obesidade, o que ressalta a importância desses participantes em atentarem-se para sua saúde. Isto pode ser feito buscando incentivo para modificações positivas de estilo de vida, como a prática de atividade física no lazer e uma alimentação saudável,

dessa forma contribuindo para uma boa qualidade de vida.

É preciso investir em estratégias que conscientizem os acadêmicos e enfermeiros, referentes aos benefícios da AF, intervenções de incentivo à adoção de hábitos saudáveis, buscando junto à comunidade acadêmica e aos enfermeiros combater o surgimento do excesso de peso. Isto é importante, pois embora a prevalência de sobrepeso/obesidade se assemelhe à da população local, estes índices podem ser considerados elevados. Futuros estudos explorando outros fatores como a ingestão calórica e a composição da dieta, bem como avaliando AF através de ferramentas objetivas, como a acelerometria, poderão contribuir no entendimento dos motivos para o aparecimento destes índices na população de acadêmicos e profissionais de enfermagem.

O presente estudo apresenta algumas limitações, como a possibilidade de ocorrência de viés de informação, pois como o preenchimento foi por meio de questionário eletrônico, desta forma, pode ter ocorrido erro de interpretação das questões. Além disso, os dados de peso e altura dos participantes foram obtidos por autorrelato, podendo implicar em estimativas menos precisas. Outro fator importante de ser notado, é o alto número de desistências no preenchimento dos questionários, possivelmente por sua extensão. Isto limita a generalização dos dados obtidos, uma vez que os participantes que preencheram os questionários até o final poderiam estar mais motivados em produzir suas respostas. Adicionalmente, os participantes que preencheram o questionário são oriundos de uma região concentrada do Rio Grande do Sul, diminuindo a representatividade socioeconômica de nossos dados. Um ponto forte do estudo se refere à aplicação *on line* do questionário eletrônico, o que permite que os participantes participem da pesquisa sem necessidade de deslocamento.

CONCLUSÃO

A partir dos dados deste estudo, verificou-se que a maioria dos enfermeiros e acadêmicos possuem níveis satisfatórios de atividade física, IMC dentro dos parâmetros recomendados e qualidade de vida parcialmente adequada.

REFERÊNCIAS

1. Codina N, Pestana JV, Valenzuela R, Giménez N. Procrastination at the Core of Physical Activity (PA) and Perceived Quality of Life: A New Approach for Counteracting Lower Levels of PA Practice. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(10):3413. Disponível em: doi: 10.3390/ijerph17103413.
2. World Health Organization - WHO. Physical activity - Fact sheets. 2018. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
3. Ozemek C, Lavie CJ, Rognmo Ø. Global physical activity levels - Need for intervention. *Prog Cardiovasc Dis*. 2019;62(2):102-107. Disponível em: doi: 10.1016/j.pcad.2019.02.004.
4. Elagizi A, Kachur S, Carbone S, Lavie CJ, Blair SN. A Review of Obesity, Physical Activity, and Cardiovascular Disease. *Curr Obes Rep*. 2020. Epub ahead of print. Disponível em: doi: 10.1007/s13679-020-00403-z.
5. Piercy KL, Troiano RP, Ballard RM, Carlson SA, Fulton JE, Galuska DA, George SM, Olson RD. The Physical Activity Guidelines for Americans. *JAMA*. 2018;320(19):2020-2028. Disponível em: doi: 10.1001/jama.2018.14854.
6. Teoli D, Bhardwaj A. Quality Of Life. In: StatPearls. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2021. PMID: 30725647.
7. Souza RF, Rosa RS, Picanço CM, Souza Junior EV, Cruz DP, Guimarães FEO, Boery RNSO. Repercussões dos fatores associados à qualidade de vida em enfermeiras de unidades de terapia intensiva. *Rev salud pública*. 2018;20(4). Disponível em: doi: 10.15446/rsap.V20n4.65342.
8. Zavala MOQ, Klinj TP, Carrillo KLS. Quality of life in the workplace for nursing staff at public healthcare institutions. *Rev. Latino-Am. Enfermagem [online]*. 2016; 24: e2713. Disponível em: doi:10.1590/1518-8345.1149.2713.
9. Ljevak I, Vasilj I, Ćurlin M, Šaravanja N, Meštrović T, Šimić J, Neuberg M. The Impact of Shift Work on Psychosocial Functioning and Quality of Life Among Hospital-Employed Nurses: A Cross-Sectional Comparative Study. *Psychiatr Danub*. 2020;32(2):262-268. PMID: 32970645.
10. Ge Y, Xin S, Luan D, Zou Z, Liu M, Bai X, Gao Q. Association of physical activity, sedentary time, and sleep duration on the health-related quality of life of college students in Northeast China. *Health Qual Life Outcomes*. 2019;17(1):124. Disponível em: doi: 10.1186/s12955-019-1194-x.
11. Nowak PF, Božek A, Blukacz M. Physical Activity, Sedentary Behavior, and Quality of Life among University Students. *Biomed Res Int*. 2019;2019:9791281. Disponível em: doi: 10.1155/2019/9791281.
12. Torquati L, Pavey T, Kolbe-Alexander T, Leveritt M. Promoting Diet and Physical Activity in Nurses. *Am J Health Promot*. 2017;31(1):19-27. Disponível em: doi: 10.4278/ajhp.141107-LIT-562.
13. Pires CGDS, Mussi FC. Excesso de peso em universitários ingressantes e concluintes de um curso de enfermagem. *Esc. Anna Nery [online]*. 2016;20(4) e20160098. Disponível em: doi: 10.5935/1414-8145.20160098.
14. Sousa TFD, Barbosa AR. Prevalências de excesso de peso corporal em universitários: análise de inquéritos repetidos. *Rev. bras. epidemiol. [online]*. 2017;20(4): 586-97. Disponível em: doi: 10.1590/1980-5497201700040003.
15. Von Elm E, Altman DG, Egger M, Pocock SJ, Gøtzsche PC, Vandenbroucke JP; STROBE Initiative. The Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology (STROBE) statement: guidelines for reporting observational studies. *J Clin Epidemiol*. 2008;61(4):344-9. PMID: 18313558.

16. Matsudo S, Araújo T, Matsudo V, Andrade D, Andrade E, Oliveira LC, Braggion G. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Rev. Bras. Atividade Física e Saúde*. 2012;6(2): 5-8. Disponível em: doi: 10.12820/rbafs.v.6n2p5-18.

17. Ciconelli RM, Ferraz MB, Santos W, Meinão I, Quaresma MR. Tradução para a língua Portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36 (Brasil SF-36). *Rev. Bras. Reumatologia*. 1999;39(3): 143-50.

18. Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis. *Vigilância Brasil 2018. Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2018*. 2019.

19. Silveira FC, Fernandes CG, Almeida MD, Aldrighi LB, Jardim VMR. Prevalence of overweight and obesity in community health agents in the southern region of Rio Grande do Sul, 2017. *Epidemiol Serv Saude*. 2020;29(4): e2019447. Disponível em: doi: 10.5123/s1679-49742020000400013.

20. Ferriani LO, Coutinho ESF, Silva DA, Faria CP, Molina MDCB, Benseñor IJM, Viana MC. Subestimativa de obesidade e sobrepeso a partir de medidas autorrelatadas na população geral: prevalência e proposta de modelos para correção. *Cad Saude Publica*. 2019;35(6):e00065618. Disponível em: doi: 10.1590/0102-311X00065618.

21. Sebastião E, Gobbi S, Chodzko-Zajko W, Schwingel A, Papini CB, Nakamura PM, Netto AV, Kokubun E. The International Physical Activity Questionnaire-long form overestimates self-reported physical activity of Brazilian adults. *Public Health*. 2012;126(11):967-75. Disponível em: doi: 10.1016/j.puhe.2012.07.004.

22. Ghassab-Abdollahi N, Shakouri SK, Aghdam AT, Farshbaf-Khalili A, Abdolalipour S, Farshbaf-Khalili A. Association of quality of life with physical activity, depression, and demographic characteristics and its predictors among medical students. *J Educ Health Promot*. 2020;9:147. Disponível em: doi: 10.4103/jehp.jehp_91_20.

23. Costa KNFM, da Costa TF, Marques DRF, Viana L, Salviano GR, Oliveira MS. Qualidade de vida relacionada à saúde dos profissionais de enfermagem. *Rev. enferm. UFPE on line*. 2017;11(2): 881-9. Disponível em: doi: 10.5205/reuol.10263-91568-1-RV.1102sup201702.

24. Souza VS, Silva DS, Lima LV, Teston EF, Benedetti GMS, Costa MAR, Mendonça RR. Qualidade de vida dos profissionais de enfermagem atuantes em setores críticos. *Rev Cuid [online]*. 2018;9(2): 2177-86. Disponível em: doi: 10.15649/cuidarte.v9i2.506.

25. Anshasi HA, Fawaz M, Alhalalmeh S, Ahmad WQ, Tassi A. Nurses' stressors and their quality of life: A study on nurses caring for older patients. *Nurs Open*. 2020;7(6):1698-1706. doi: 10.1002/nop2.553.

26. Kupcewicz E, Jóźwik M. Role of Global Self-Esteem, Professional Burnout and Selected Socio-Demographic Variables in the Prediction of Polish

Nurses' Quality of Life - A Cross-Sectional Study. *Risk Manag Healthc Policy*. 2020;13:671-84. Disponível em: doi: 10.2147/RMHP.S252270.

27. Saridi M, Filippopoulou T, Tzitzikos G, Sarafis P, Souliotis K, Karakatsani D. Correlating physical activity and quality of life of healthcare workers. *BMC Res Notes*. 2019;12(1):208. doi: 10.1186/s13104-019-4240-1.

28. Jun SY, Kim J, Choi H, Kim JS, Lim SH, Sul B, Hong BY. Physical Activity of Workers in a Hospital. *Int J Environ Res Public Health*. 2019;16(4):532. Disponível em: doi: 10.3390/ijerph16040532.

29. Yao Y, Zhao S, An Z, Wang S, Li H, Lu L, Yao S. The associations of work style and physical exercise with the risk of work-related musculoskeletal disorders in nurses. *Int J Occup Med Environ Health*. 2019;32(1):15-24. Disponível em: doi: 10.13075/ijomh.1896.01331.

30. Nguyen TH, Hoang DL, Hoang TG, Pham MK, Nguyen VK, Bodin J, Dewitte JD, Roquelaure Y. Quality of life among district hospital nurses with multisite musculoskeletal symptoms in Vietnam. *J Occup Health*. 2020;62(1):e12161. Disponível em: doi: 10.1002/1348-9585.12161.

Fontes de financiamento: Não

Conflitos de interesse: Não

Data da submissão: 2020/10/26

Aceite: 2021/03/02

Publicação: 2021/06/29

Autor correspondente:

Patrícia Martins Bock

Email: patriciabock74@gmail.com

Como citar este artigo:

Camargo JF, Martins ETJ, Santos LP, Bock PM. Avaliação da atividade física e qualidade de vida da enfermagem. *Rev Enferm UFPI [Internet]* 2021 [acesso em: dia mês abreviado ano]; 10:e879. Doi: 10.26694/reufpi.v10i1.879

