

# Relação entre nível de atividade física e qualidade de vida de usuários de grupos de atividade física na atenção primária à saúde

Jadiel Frutuoso do Nascimento Filho<sup>1</sup> 

Rafaela Niels da Silva<sup>1</sup> 

1. Centro Universitário Tabosa de Almeida - ASCES-UNITA, Caruaru, PE, Brasil.

## RESUMO

**Introdução:** A prática regular de atividade física é reconhecida por promover melhorias na qualidade de vida, especialmente em populações atendidas na Atenção Primária à Saúde. Este estudo investigou a relação entre o nível de atividade física e a percepção de qualidade de vida de usuários de grupos de atividade física. **Métodos:** Estudo transversal realizado com 78 participantes de grupos de atividade física de uma unidade de Atenção Primária em Caruaru (PE), entre 2023 e 2024. Foram coletados dados sociodemográficos e informações sobre nível de atividade física e qualidade de vida por meio de ficha de anamnese. A análise estatística utilizou os testes Qui-quadrado de Pearson, Mann-Whitney e Shapiro-Wilk, com significância de 5%. **Resultados:** A amostra foi majoritariamente feminina (97,4%) e parda (55,1%), com média de idade de  $47,4 \pm 13,6$  anos. A maioria (67,9%) praticava caminhada, com média semanal de  $163,0 \pm 110,2$  minutos. A prática de caminhada associou-se significativamente a melhor percepção de qualidade de vida (64,2% vs. 36,0%;  $p = 0,020$ ). Observou-se também diferença significativa entre os grupos de melhor e pior percepção de qualidade de vida quanto ao tempo semanal dedicado a outras atividades físicas ( $193,9 \pm 70,3$  min vs.  $162,6 \pm 71,3$  min;  $p = 0,049$ ). **Conclusões:** Participantes mais ativos apresentaram maior percepção de qualidade de vida. A associação entre as práticas corporais dos grupos e a caminhada mostrou efeito positivo adicional sobre a percepção de qualidade de vida.

**Palavras-chave:** atividade física; qualidade de vida; saúde; atenção primária à saúde.

# Relationship between physical activity level and quality of life of participants in physical activity groups in primary health care

## ABSTRACT

**Introduction:** Regular physical activity is recognized for promoting improvements in quality of life, especially among populations assisted in Primary Health Care. This study investigated the relationship between the level of physical activity and the perceived quality of life of users participating in physical activity groups. **Methods:** A cross-sectional study was conducted with 78 participants from physical activity groups at a Primary Health Care unit in Caruaru (Pernambuco, Brazil), between 2023 and 2024. Sociodemographic data and information on physical activity level and quality of life were collected through an anamnesis form. Statistical analysis was performed using Pearson's chi-square, Mann-Whitney, and Shapiro-Wilk tests, adopting a 5% significance level. **Results:** The sample was predominantly female (97.4%) and mixed race (55.1%), with a mean age of  $47.4 \pm 13.6$  years. Most participants (67.9%) reported walking, with a weekly average of  $163.0 \pm 110.2$  minutes. Walking practice was significantly associated with a better perception of quality of life (64.2% vs. 36.0%;  $p = 0.020$ ). A significant difference was also observed between groups with better and worse perceived quality of life regarding the weekly time devoted to other physical activities ( $193.9 \pm 70.3$  min vs.  $162.6 \pm 71.3$  min;  $p = 0.049$ ). **Conclusions:** More active participants showed a higher perception of quality of life. The combination of group-based physical practices and walking demonstrated an additional positive effect on the perception of quality of life.

**Keywords:** physical activity; quality of life; health; primary health care.

# Relación entre el nivel de actividad física y la calidad de vida de los participantes de grupos de actividad física en atención primaria de salud

## RESUMEN

**Introducción:** La práctica regular de actividad física es reconocida por promover mejoras en la calidad de vida, especialmente en poblaciones atendidas en la Atención Primaria de Salud. Este estudio investigó la relación entre el nivel de actividad física y la percepción de calidad de vida de los usuarios de grupos de actividad física. **Métodos:** Estudio transversal realizado con 78 participantes de grupos de actividad física de una unidad de Atención Primaria en Caruaru (Pernambuco, Brasil), entre los años 2023 y 2024. Se recopilieron datos sociodemográficos e información sobre el nivel de actividad física y la calidad de vida mediante una ficha de anamnesis. El análisis estadístico utilizó las pruebas Chi-cuadrado de Pearson, Mann-Whitney y Shapiro-Wilk, con un nivel de significancia del 5%. **Resultados:** La muestra fue mayoritariamente femenina (97,4%) y de raza parda (55,1%), con una edad media de  $47,4 \pm 13,6$  años. La mayoría (67,9%) practicaba caminata, con un promedio semanal de  $163,0 \pm 110,2$  minutos. La práctica de caminata se asoció significativamente con una mejor percepción de calidad de vida (64,2% vs. 36,0%;  $p = 0,020$ ). También se observó una diferencia significativa entre los grupos con mejor y peor percepción de

calidad de vida en cuanto al tiempo semanal dedicado a otras actividades físicas ( $193,9 \pm 70,3$  min vs.  $162,6 \pm 71,3$  min;  $p = 0,049$ ). **Conclusiones:** Los participantes más activos presentaron una mayor percepción de calidad de vida. La combinación entre las prácticas corporales grupales y la caminata mostró un efecto positivo adicional sobre la percepción de calidad de vida.

**Palabras clave:** actividad física; calidad de vida; salud; atención primaria de salud.

## INTRODUÇÃO

A qualidade de vida é um importante indicador de saúde, refletindo a percepção do indivíduo sobre seu bem-estar físico, emocional, mental, psicológico, espiritual e social, bem como suas condições de vida em geral. Atualmente, o tema tem sido cada vez mais estudado em diversas áreas do conhecimento, ganhando relevância no contexto acadêmico (Dumith, 2020).

O conceito de qualidade de vida evoluiu historicamente, assumindo diferentes significados e fornecendo uma visão integrativa a partir do bem-estar. Trata-se da avaliação de distintos atributos da vida individual e da percepção do estado de saúde, podendo orientar a atenção à saúde e subsidiar políticas públicas de prevenção, promoção e manutenção da saúde (Gómez e Caballero, 2002).

Para a Organização Mundial da Saúde (1998), qualidade de vida é a percepção do indivíduo sobre o atendimento de suas necessidades e sua inserção em diferentes contextos da vida, considerando fatores culturais, objetivos, expectativas, padrões e preocupações pessoais. Esse conceito envolve múltiplas dimensões, incluindo saúde física e psicológica, nível de independência, relações sociais, meio ambiente e dimensão espiritual.

A prática de exercícios físicos constitui uma estratégia relevante para a melhoria do condicionamento geral da saúde, influenciando positivamente a qualidade de vida (Bottcher, 2019). O nível de atividade física atua como tratamento complementar no manejo de doenças crônicas degenerativas, cuja prevalência tem aumentado devido a hábitos alimentares inadequados e baixos níveis de atividade física.

Exercícios físicos proporcionam diversos benefícios à saúde, incluindo: socioafetivos (maior interação social e melhoria da autoestima, redução da ansiedade e depressão); biológicos (prevenção e manejo de doenças crônicas não transmissíveis, combate à osteoporose e redução de dores crônicas); e cognitivos (melhora da memória) (Carvalho, 2016). Esses efeitos contribuem significativamente para a qualidade de vida dos praticantes.

Diversos estudos evidenciam que a atividade física impacta positivamente a saúde física, mental e emocional, mantendo a autonomia e independência, inclusive em populações específicas como indivíduos com doença de Parkinson, idosos e hipertensos (Silva et al., 2020; Oliveira, Chaves e Nascimento, 2022; Cassiano et al., 2020).

Apesar dos benefícios amplamente reconhecidos, a adesão a programas de atividades físicas pode ser influenciada pelos determinantes sociais da saúde (DSS), fatores que caracterizam os indivíduos e condicionam o processo saúde-doença (Sant'anna et al., 2010).

Embora existam pesquisas sobre práticas corporais e atividades físicas na Atenção Primária à Saúde (APS), a maioria desses estudos tem caráter descritivo, concentrando-se na oferta e na implementação das ações desenvolvidas nos serviços. Contudo, ainda são escassos os trabalhos que avaliam de forma sistemática a relação entre o nível de atividade física e a qualidade de vida dos usuários desses grupos. A análise dessa população é essencial para monitorar os resultados efetivos das iniciativas no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS) e compreender o impacto real dessas práticas na qualidade de vida dos participantes (Ferreira e Ferreira, 2022; Dutra e Knuth, 2025; Andrella et al., 2025).

Diante disso, o presente estudo tem como objetivos: (1) analisar as características sociodemográficas, a percepção de qualidade de vida e o nível de atividade física de participantes de grupos de atividade física em um território de atuação da APS em Caruaru – PE; e (2) avaliar a relação entre o nível de atividade física e a percepção de qualidade de vida desses participantes.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo transversal, de abordagem quantitativa, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Associação Caruaruense de Ensino Superior e Técnico (ASCES-Unita), sob o parecer nº 7.437.766. Todos os participantes dos grupos de atividade física vinculados a um território de atuação do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Básica e Saúde da Família da Faculdade ASCES-Unita foram convidados a participar do estudo. Assim, constituiu-se uma amostra de conveniência, composta pelos indivíduos que consentiram voluntariamente sua participação.

A coleta de dados foi realizada entre abril de 2023 e novembro de 2024. O convite à participação ocorreu durante a aplicação de um protocolo de avaliação física. A pesquisa foi conduzida por meio do preenchimento de uma ficha de anamnese com perguntas específicas,

posteriormente registradas em um formulário digital (Google Forms). Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), conforme preconiza a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

Foram analisadas as variáveis sociodemográficas idade, sexo e raça/cor; com o objetivo de caracterizar o perfil dos participantes. O nível de atividade física foi avaliado por meio de uma adaptação do questionário IPAQ-curto, considerando apenas as questões relacionadas à frequência e ao tempo semanal de caminhada e de outras atividades físicas. Essa adaptação teve como finalidade simplificar a aplicação do instrumento e otimizar o tempo de coleta, mantendo o foco na identificação do engajamento em práticas corporais. O IPAQ é amplamente utilizado em estudos populacionais e reconhecido por sua validade e confiabilidade na mensuração do nível de atividade física em diferentes faixas etárias (Miranda et al., 2021). Ressalta-se, contudo, que o uso parcial do instrumento não permite mensurar com precisão a intensidade ou o gasto energético total, configurando uma limitação metodológica deste estudo.

A qualidade de vida foi avaliada por meio do WHOQOL-BREF, composto por 26 questões distribuídas em quatro domínios — físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente —, além de duas perguntas globais sobre a percepção geral de qualidade de vida e de saúde (Araújo et al., 2020). Neste estudo, utilizou-se apenas a primeira questão, referente à percepção global da qualidade de vida, com o objetivo de correlacioná-la às demais variáveis e facilitar o processo de coleta, sem comprometer a validade do constructo. Evidências demonstram forte correlação entre a questão global do WHOQOL-BREF e os escores totais e dimensionais do instrumento, reforçando a consistência e validade de medidas de item único em diferentes populações e contextos de saúde (Rosén, Ahlström e Lexén, 2020; Verster et al., 2024; Siebens et al., 2015).

Dessa forma, a utilização parcial de ambos os instrumentos fundamentou-se em critérios de viabilidade e adequação metodológica, permitindo uma abordagem mais objetiva e compatível com o delineamento do estudo, sem prejuízo à validade das informações obtidas.

Quanto à análise estatística, os dados foram avaliados de forma descritiva por meio de frequências absolutas e percentuais para variáveis categóricas, e medidas de tendência central e dispersão (média, desvio-padrão, mediana e percentis 25 e 75) para variáveis numéricas. A associação entre variáveis categóricas foi verificada pelo teste Qui-quadrado de Pearson. Para comparação entre duas categorias em relação às variáveis numéricas, empregou-se o teste de Mann-Whitney, em virtude da rejeição de normalidade em pelo menos uma das categorias, conforme o teste de Shapiro-Wilk. Adotou-se um nível de significância de 5% para todas as

análises. Os dados foram tabulados em planilha Excel, e as análises estatísticas foram conduzidas por um profissional estatístico externo, utilizando o software IBM SPSS, versão 27 (Altman, 1991; Conover, 1980).

## RESULTADOS

De acordo com a Tabela 1, a amostra foi composta majoritariamente por mulheres (97,4%), com idade variando de 18 a 79 anos (média = 47,4 anos) e faixa etária mais prevalente de 40 a 59 anos (44,9%). Quanto à raça/cor, a maioria se declarou parda (55,1%).

**Tabela 1 – Características sociodemográficas dos participantes dos grupos de atividade física da Atenção Primária do território de atuação da Residência Multiprofissional Asces Unita**

Variáveis	n (%)
<b>Sexo</b>	
Masculino	2 (2,6)
Feminino	76 (97,4)
<b>Idade (em anos): Média ± DP</b>	47,40 ± 13,55
Mediana (P25; P75)	47,50 (37,00; 58,00)
<b>Faixa etária (em anos)</b>	
18 a 39	29 (37,2)
40 a 59	35 (44,9)
60 ou mais	14 (17,9)
<b>Raça/cor</b>	
Branca	27 (34,6)
Parda	43 (55,1)
Negra	8 (10,3)
<b>Total</b>	78 (100,0)

Fonte: Elaboração própria.

A Tabela 2 mostra que, a maioria dos participantes realizava caminhada (67,9%) e todos praticavam outra atividade física além da caminhada, com tempo médio semanal de 179,87 minutos. Quanto à autoavaliação da qualidade de vida, as categorias mais frequentes foram “boa” (48,7%) e “razoável” (41,0%).

Tabela 2 – Características da prática de atividade física dos participantes dos grupos de atividade física da Atenção Primária do território de atuação da Residência Multiprofissional Ascens Unita

Variáveis	n (%)
<b>Faz caminhada</b>	
Sim	53 (67,9)
Não	25 (32,1)
<b>Frequência semanal de caminhada</b>	
1	5 (6,4)
2	10 (12,8)
3	10 (12,8)
4	12 (15,4)
5	12 (15,4)
6	1 (1,3)
7	3 (3,8)
Não faz caminhada	25 (32,1)
<b>Tempo por caminhada (em min): Média ± DP</b>	
(n = 53)	45,28 ± 22,52
Mediana (P25; P75)	45,00 (30,00; 60,00)
<b>Tempo de caminhada semanal (em min): Média ± DP</b>	
(n = 53)	163,02 ± 110,16
Mediana (P25; P75)	150,00 (70,00; 232,50)
<b>Tempo de caminhada semanal</b>	
Não faz	25 (32,1)
< 150 min	26 (33,3)
≥150 min	27 (34,6)
<b>Faz outro tipo de atividade física</b>	
Sim	78 (100,0)
Não	-
<b>Frequência semanal da outra atividade física</b>	
1	6 (7,7)
2	31 (39,7)
3	4 (5,1)
4	32 (41,0)
5	5 (6,4)
<b>Tempo que faz outra atividade física (em min): Média ± DP</b>	
(n = 78)	60,13 ± 4,11
Mediana (P25; P75)	60,00 (60,00; 60,00)
<b>Tempo semanal que faz outra atividade física (em min): Média ± DP</b>	
(n = 78)	179,87 ± 72,05
Mediana (P25; P75)	180,00 (120,00; 240,00)
<b>Tempo que faz outra atividade física semanal</b>	
< 150 min	37 (47,4)
≥150 min	41 (52,6)
<b>Percepção da Qualidade de vida</b>	

Muito boa	5 (6,4)
Boa	38 (48,7)
Razoável	32 (41,0)
Ruim	3 (3,8)

Fonte:Elaboração própria.

A Tabela 3 mostra que não foram observadas associações significativas entre a qualidade de vida e as variáveis sociodemográficas analisadas ( $p > 0,05$ ).

**Tabela 3 – Avaliação da qualidade de vida segundo as variáveis sociodemográficas dos participantes dos grupos de atividade física da Atenção Primária de território de atuação da Residência Multiprofissional Asces Unita**

Variáveis	Muito bom/boa n (%)	Razoável/ruim n (%)	Total n (%)	Valor p
<b>Grupo total</b>	43 (55,1)	35 (44,9)	78 (100,0)	
<b>Sexo</b>				$p^{(1)} = 1,000$
Masculino	1 (50,0)	1 (50,0)	2 (100,0)	
Feminino	42 (55,3)	34 (44,7)	76 (100,0)	
<b>Faixa etária (em anos)</b>				$p^{(2)} = 0,148$
18 a 39	12 (41,4)	17 (58,6)	29 (100,0)	
40 a 59	23 (65,7)	12 (34,3)	35 (100,0)	
60 ou mais	8 (57,1)	6 (42,9)	14 (100,0)	
<b>Raça</b>				$p^{(1)} = 0,636$
Branca	15 (55,6)	12 (44,4)	27 (100,0)	
Parda	25 (58,1)	18 (41,9)	43 (100,0)	
Negra	3 (37,5)	5 (62,5)	8 (100,0)	

(1) Teste Exato de Fisher. (2) Teste Qui-quadrado de Pearson.

Fonte: Elaboração própria.

A Tabela 4 indica que a prática de caminhada esteve significativamente associada a uma percepção de qualidade de vida muito boa/boa (64,2% vs. 36,0%;  $p = 0,020$ ), enquanto o tempo semanal dedicado a outras atividades físicas não apresentou associação significativa.

**Tabela 4 – Avaliação da percepção de qualidade de vida segundo a variável faz caminhada, o tempo de caminhada semanal e tempo semanal que faz outra atividade física dos participantes dos grupos de atividade física da Atenção Primária de território de atuação da Residência Multiprofissional Asces Unita**

Variáveis	Muito boa/boa n (%)	Razoável/ruim n (%)	Total n (%)	Valor p
<b>Faz caminhada</b>				$p^{(1)} = 0,020^*$
Sim	34 (64,2)	19 (35,8)	53 (100,0)	
Não	9 (36,0)	16 (64,0)	25 (100,0)	
<b>Grupo Total</b>	<b>43 (55,1)</b>	<b>35 (44,9)</b>	<b>78 (100,0)</b>	
<b>Tempo de caminhada semanal (em min.)</b>				$p^{(1)} = 0,065$
Não faz	9 (36,0)	16 (64,0)	25 (100,0)	
< 150 min	17 (65,4)	9 (34,6)	26 (100,0)	
≥ 150 min	17 (63,0)	10 (37,0)	27 (100,0)	
Grupo total	43 (55,1)	35 (44,9)	78 (100,0)	
<b>Tempo de caminhada semanal (em min)</b>				$p^{(1)} = 0,854$
< 150 min	17 (65,4)	9 (34,6)	26 (100,0)	
≥ 150 min	17 (63,0)	10 (37,0)	27 (100,0)	
Grupo total	34 (64,2)	19 (35,8)	53 (100,0)	
<b>Tempo semanal que faz outra atividade física (em min.)</b>				$p^{(1)} = 0,274$
< 150 min	18 (48,6)	19 (51,4)	37 (100,0)	
≥ 150 min	25 (61,0)	16 (39,0)	41 (100,0)	
Grupo total	43 (55,1)	35 (44,9)	78 (100,0)	

(\*). Associação significativa ( $p = 0,020$ ). (1) Teste Qui-quadrado de Pearson

Fonte: Elaboração própria.

A Tabela 5 mostra que participantes com qualidade de vida muito boa/boa apresentaram maior tempo semanal dedicado a outras atividades físicas em comparação aos de qualidade razoável/ruim, sendo essa diferença estatisticamente significativa ( $p = 0,049$ ). Para o tempo semanal de caminhada, não foram observadas diferenças significativas entre as categorias de qualidade de vida.

**Tabela 5 – Estatística do tempo de caminhada semanal e do tempo semanal que faz outra atividade segundo a percepção de qualidade de vida dos participantes dos grupos de atividade física da Atenção Primária de território de atuação da Residência Multiprofissional Asces Unita**

Variáveis	Muito bom/boa	Razoável/ruim	Valor p
	Média ± DP Mediana (P25; P75)	Média ± DP Mediana (P25; P75)	
<b>Tempo de caminhada semanal (em min)</b> (n = 34/19)	168,53 ± 113,43 135,00 (87,50; 255,00)	153,16 ± 106,34 150,00 (60,00; 225,00)	p <sup>(1)</sup> = 0,661
<b>Tempo semanal que faz outra atividade física (em min)</b> (n = 43/35)	193,95 ± 70,31 240,00 (120,00; 240,00)	162,57 ± 71,35 120,00 (120,00; 240,00)	p <sup>(1)</sup> = 0,049*

(\*) Diferença significativa ( $p = 0,049$ ). (1) Teste Mann-Whitney.

Fonte: Elaboração própria

## DISCUSSÃO

O presente estudo analisou as características sociodemográficas, o nível de atividade física e a percepção de qualidade de vida de usuários do SUS participantes de grupos de atividade física na atenção básica, bem como a relação entre nível de atividade física e qualidade de vida. Quanto ao perfil sociodemográfico, os achados foram semelhantes aos de um estudo realizado em 2015 com 90 participantes, no qual a maioria apresentava idade superior a 40 anos e era predominantemente do sexo feminino (Ferreira; Dietrich; Pedro, 2015). Em relação ao nível de atividade física e à qualidade de vida, os resultados indicam que indivíduos mais ativos apresentaram melhor percepção de qualidade de vida, corroborando os achados do estudo citado e a literatura que destaca os benefícios da prática regular de atividade física (Moura et al., 2020; Silva et al., 2010).

Sobre a frequência e o tempo semanal de prática, a maioria dos participantes relatou realizar atividades físicas duas vezes por semana ou mais. A média semanal de tempo dedicada a alguma modalidade, excluindo a caminhada, foi de 179,87 minutos. Entre os participantes que também relataram realizar caminhada, a maioria praticava duas ou mais vezes por semana, com média semanal de 163,02 minutos. Esses valores estão de acordo com as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2010), que preconiza pelo menos 150 minutos semanais de atividade física distribuídos em frequência mínima de duas vezes por semana. A variação observada entre os indivíduos pode ser explicada pelo fato de que, embora o grupo se encontrasse duas vezes por

semana, alguns participantes realizavam outras modalidades, enquanto outros não conseguiam comparecer a ambos os encontros.

Os participantes que realizaram caminhada apresentaram melhores escores de qualidade de vida em comparação ao grupo que não a praticava. No entanto, não é possível afirmar se esses resultados decorrem especificamente da caminhada ou do nível geral mais elevado de atividade física desse grupo. De modo geral, os dados indicam que independentemente da modalidade de prática corporal, indivíduos mais ativos tendem a relatar melhor qualidade de vida, confirmando a hipótese inicial do estudo.

No que se refere à variável qualidade de vida, verificou-se que os indivíduos mais ativos apresentaram melhores escores em comparação àqueles com menores níveis de atividade física, apesar de todos os participantes realizarem algum tipo de prática corporal. Esse achado sugere que quanto maior o nível de atividade física, melhores tendem a ser os níveis de autopercepção da qualidade de vida, confirmando a adequada aplicação desse indicador no presente estudo. Esses resultados corroboram pesquisas nacionais recentes, que identificaram relação positiva entre níveis mais elevados de atividade física e melhores percepções de qualidade de vida em diferentes populações, como adultos (Alves et al., 2020), idosos (Santos et al., 2025) e profissionais de saúde (Silva et al., 2020). Observou-se ainda que os participantes que, além das atividades em grupo, também praticavam caminhada apresentaram escores mais altos de percepção individual de qualidade de vida em comparação àqueles que realizavam apenas atividades coletivas. Contudo, não é possível afirmar se essa diferença decorre especificamente da caminhada ou do maior nível geral de atividade física desse grupo. Considerando essa possibilidade, os achados reforçam que, independentemente do tipo de prática corporal realizada, indivíduos mais ativos tendem a relatar melhor qualidade de vida — resultado que está em consonância com estudos recentes que apontam o volume e a frequência da atividade física como fatores determinantes para melhores níveis de qualidade de vida (Rodel et al., 2020; Castro; Soares; Carvalho, 2023).

Embora a maioria dos participantes tenha avaliado sua qualidade de vida como boa ou muito boa (55,1%), uma parcela considerável a classificou como razoável (41,0%) ou ruim (3,8%). Esse resultado indica que, apesar dos efeitos positivos da atividade física, a qualidade de vida é um fenômeno multifatorial, influenciado também por aspectos mentais, socioeconômicos e ambientais (Griep et al., 2024; Almeida-Brasil et al., 2017).

Esses achados reforçam a importância de considerar os determinantes sociais da saúde (DSS), como nível de escolaridade, renda, coesão social e ambiente comunitário, na formulação e

execução de programas de atividade física. No contexto brasileiro, observam-se acentuadas desigualdades socioeconômicas no nível de atividade física no lazer, com maior engajamento entre indivíduos de melhor escolaridade e condições econômicas mais favoráveis (Ferrari et al., 2021). Além disso, o apoio social, expresso pelo convívio em grupos e pelo incentivo de amigos para caminhar, assim como a coesão comunitária, favorecem a adesão à prática física e contribuem para o bem-estar e a qualidade de vida (Kretschmer; Dumith, 2020). No âmbito da Atenção Primária à Saúde, os grupos comunitários de atividade física configuram-se como espaços de vinculação social, estímulo mútuo e formação de redes de apoio, ampliando o impacto das intervenções para além da prática corporal e promovendo pertencimento e suporte emocional no território.

Por fim, reconhecem-se algumas limitações metodológicas deste estudo. O nível de atividade física foi avaliado por um recorte do IPAQ-curto, considerando apenas a frequência e o tempo de caminhada e de outras práticas corporais, sem incluir a intensidade. A qualidade de vida foi mensurada apenas pela primeira questão do WHOQOL-BREF, referente à percepção global de qualidade de vida. Essas adaptações buscaram simplificar a coleta de dados e aumentar a adesão dos participantes, mas podem ter reduzido a profundidade da análise, sobretudo quanto aos domínios específicos da qualidade de vida e aos contextos de prática corporal. Estudos futuros que utilizem os instrumentos completos poderão oferecer uma visão mais abrangente e detalhada das variáveis analisadas.

## CONCLUSÃO

Os resultados deste estudo indicam que maiores níveis de atividade física estão associados a melhores percepções de qualidade de vida entre usuários de grupos de atividade física da Atenção Primária à Saúde. Embora todos os participantes realizassem algum tipo de exercício, aqueles com maior volume semanal, especialmente os que também praticavam caminhada, relataram percepções mais positivas sobre sua qualidade de vida. Não foram observadas associações estatisticamente significativas entre as variáveis sociodemográficas (sexo, idade e raça/cor) e a qualidade de vida. Esses achados reforçam o papel da atividade física como fator relevante na promoção da qualidade de vida, ainda que se reconheça a influência de outros aspectos, como saúde mental e condições socioeconômicas, que não foram foco desta investigação.

Os dados obtidos evidenciam a importância de políticas públicas que incentivem práticas corporais regulares no âmbito da Atenção Básica, além de apontarem caminhos para o aprimoramento das ações já existentes, especialmente nos grupos de atividade física. Como

implicações práticas, destaca-se o incentivo à caminhada como uma estratégia simples, acessível e eficaz para ampliar o nível de atividade física da população. Também se ressalta a necessidade de fortalecer ações que estimulem a adesão e a continuidade dos grupos de atividade física, potencializando seus benefícios sobre a qualidade de vida.

Para perspectivas futuras, recomenda-se o desenvolvimento de estudos longitudinais e comparativos que analisem o impacto de diferentes modalidades, intensidades e contextos sociais, além da investigação de fatores psicológicos e ambientais que possam mediar a relação entre atividade física e qualidade de vida.

## CONFLITOS DE INTERESSE

O autor declara não haver conflitos de interesse.

## USO DE TECNOLOGIAS ASSISTIDAS E IA

Declaro que o manuscrito submetido contou com o uso de ferramentas de Inteligência Artificial, especificamente o ChatGPT (OpenAI), para revisão gramatical e ortográfica, sob minha supervisão e responsabilidade, sem prejuízo à originalidade e à integridade científica do conteúdo.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA-BRASIL, Celline Cardoso; SILVEIRA, Micheline Rosa.; SILVA, Katia Rodrigues *et al.* Qualidade de vida e características associadas: aplicação do WHOQOL-BREF no contexto da Atenção Primária à Saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**. v. 22, n.5, p.1705-16, 2017.

ALTMAN, Douglas Graham. **Practical Statistics for Medical Research**. 1. ed. Great Britain: Chapman and Hall, 1991.

ALVES, Maurício Evaristo; BISPO, Julio Cesar da Silva; SOUZA, André Ferreira *et al.* Nível de atividade física e qualidade de vida em adultos de Jacobina-BA. In: **XI CONGRESSO BRASILEIRO DE ATIVIDADE MOTORA ADAPTADA (CBAMA)**, 11., 2020, Maceió. Anais... Maceió: CBAMA, 2020. p. 01–08.

ANDRELLA, João Luiz; LIZZI, Elisangela Aparecida da Silva; COSTA, Gabriel Peinado *et al.* Atividade Física no tempo livre está associada com a saúde mental e a percepção de qualidade de vida de usuários da APS. **Pensar a Prática**. v.28, p. 1-26, e.81787, 2025.

ARAÚJO, Felipe Mendonça; Nascimento, Victor Matheus Santos do; Soares, Nara Michelle Moura *et al.* Nível de atividade física, percepção de qualidade de vida e saúde mental em policiais militares. **Revista Motricidade**, v.16, n. S1, p.113-23, 2020.

BOTTCHER, Lara Belmudes. Atividade física como ação para promoção de saúde: um ensaio crítico. **Revista Eletrônica Gestão e Saúde, Brasília**, p. 98-111, 2019.

CARVALHO, Fabio Fortunato Brasil de. Práticas corporais e atividades físicas na Atenção Básica do Sistema Único de Saúde: ir além da prevenção das doenças crônicas não transmissíveis é necessário. **Revista Movimento**, v. 22, n. 2, 647-658, 2016.

CASSIANO, Andressa do Nascimento; SILVA, Thiago Santos da; NASCIMENTO, Carlos Queiroz do *et al.* Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos. **Revista Ciência & saúde coletiva**, v.25, n.6, p. 2203-12, 2020.

CASTRO, Ana Letícia Rodrigues; SOARES, Anna Beatriz Sousa; CARVALHO, Leyla Regis de Meneses Sousa. Estilo de vida ativo e indicadores da saúde e qualidade de vida em idosos. **RECIMA21 – Revista Científica Multidisciplinar**, v.4, n.11, p. 1-16, 2023.

CONOVER, William Jay. **Practical Nonparametric Statistics**. 2. ed. New York: John Wiley & Sons, 1980.

D'OLIVEIRA, Camila Arantes Ferreira Brecht; PAULA, Daniela Polessa; SILVA-COSTA, Aline *et al.* Padrões de trajetórias de autoavaliação de saúde e fatores associados no ELSA-Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v.58, n.1, p. 1-14, 2024.

DUMITH, Samuel Carvalho. Atividade física e qualidade de vida de professores universitários. **Cadernos Saúde Coletiva**, v.28, n.3, p. 438-46, 2020.

DUTRA, Rinelly Pazinato; KNUTH, Alan Goularte. Práticas corporais e atividades físicas desenvolvidas na Atenção Primária à Saúde no Brasil entre 2013 e 2021. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 35, n.1, e350119, p.1-25, 2025.

FERRARI, Gerson; DULGHEROFF, Pedro Toteff; CLARO, Rafael M. *et al.* Socioeconomic inequalities in physical activity in Brazil: a pooled cross-sectional analysis from 2013 to 2019. **International Journal for Equity in Health**, v.20, n.188, p.1-9, 2021.

FERREIRA, Joel Carlos Vacanaia; FERREIRA, Joel Saraiva. Promoção de atividades físicas na atenção primária à saúde: revisão integrativa de publicações em língua portuguesa. **Horizontes – Revista de Educação**, v.5, n.9, p.113-32, 2017.

- FERREIRA, Joel Saraiva; DIETRICH, Sandra Helena Correia; PEDRO, Danielly Amado. Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS. **Revista Saúde em Debate**, v.39, n. 106, p. 792-801, 2015.
- KRETSCHMER, Andressa Carine; DUMITH, Samuel Carvalho., Prática de atividade física no lazer e ambiente percebido: um estudo de base populacional com adultos e idosos do Sul do Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 23, e200043, p. 1-13, 2020.
- MIRANDA, Kessketlen Alves; SILVA, Ivaldo Miranda da; CERQUEIRA, Juliana Cecilio *et al.* Validade do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em idosos: uma revisão integrativa da literatura. **Archives of Health Sciences**, v. 28, n.1, p.64-67, 2021
- MOURA, Caroline Rodrigues de Barros; ALVES, Wellington dos Santos; MACÊDO, Jordano Leite Cavalcante de *et al.* A melhora da qualidade de vida e os benefícios da atividade física em idosos: uma revisão sistemática. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n.4, p.10381-93, 2020.
- OLIVEIRA, Elisa Regina Pereira; CHAVES, Lígia Gisely dos Santos; NASCIMENTO, Everton Vinicius Souza do. A relevância do exercício físico na qualidade de vida de idosos: nos aspectos da saúde mental. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v.8, n.5, p. 1003-9, 2022
- OMS, **Promoción de la salud: Glosario**. Genebra, 1998. Disponível em: [https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/67246/WHO\\_HPR\\_HEP\\_98.1\\_spa.pdf](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/67246/WHO_HPR_HEP_98.1_spa.pdf). Acesso em: 24 dez. 2024.
- RODEL, Rafaelo Germano Bauer; DANIELEVICZ, Angelica; SIRYDAKIS, Maria Eduarda de Moraes *et al.* Qualidade de vida associada à frequência semanal de treinamento: um estudo transversal comparativo. **Research, Society and Development**, v.9, n.9, e663997549, p. 1-12, 2020.
- ROSÉN, Helena; AHLSTRÖM, Gerd; LÉXEN, Annika., Psychometric properties of the WHOQOL-BREF among next of kin to older persons in nursing homes. **Health and Quality of Life Outcomes**, v.18, n.103, p.1-10, 2020.
- RUIDIAZ-GÓMEZ, Keydis Sulay; CACANTE-CABALLERO, Jasmin Viviana. Desenvolvimento histórico do conceito de Qualidade de Vida: uma revisão da literatura. **Revista Ciencia y Cuidado**, v. 18, n. 3, p. 86-99.
- SANT'ANNA, Cynthia Fontella; CEZAR-VAZ, Marta Regina; CARDOSO, Letícia Silveira *et al.*, Determinantes sociais da saúde: características da comunidade e trabalho das enfermeiras na saúde da família. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v.31, n.1, p. 92-99, 2010
- SANTOS, Johnata de Jesus; SANTANA, Lucas Barbosa de; BARRETO, Ikaro Daniel de Carvalho *et al.*, Qualidade de vida de adultos e idosos praticantes de atividade física em uma capital do nordeste brasileiro. **Research, Society and Development**, v.14, n. 3, e7814348492, p1-11, 2025.

SIEBENS, Hilary C; TSUKERMAN, Dmitry; ADKINS, Rodney H. *et al.* Correlates of a Single-Item Quality-of-Life Measure in People Aging with Disabilities. **American Journal of physical medicine & rehabilitation**, v. 94, n.12, p.1065–1074, 2015.

SILVA, Luvanor Santana; LIMA, Isael João; FILHO, Edil Albuquerque *et al.* Correlação entre a qualidade de vida e o nível de atividade física de profissionais do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF). **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 8, n.1, p.37-44, 2020.

SILVA, Maria Eduarda da; SILVA, Wellington Manoel da; SILVA, Cassandra Alves de Oliveira *et al.* Doença de Parkinson, exercício físico e qualidade de vida: uma revisão. **Brazilian Journal of Development**, v.6, n.9, p.71478-71488, 2020.

SILVA, Rodrigo Sinnott; SILVA, Ivelissa da; SILVA, Ricardo Azevedo da *et al.* Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, n.1, p. 115-120, 2010.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global Recommendations on Physical Activity for Health**. Geneva, 2010. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>. Acesso em: 24 dez. 2024.

VERSTER, Joris C.; IŠERICÍ, Emina; ULIJN, Guusje A. *et al.* Single-Item Assessment of Quality of Life: Associations with Well-Being, Mood, Health Correlates, and Lifestyle. **Journal of Clinical Medicine**, v. 13, n. 17;5217, p. 1-11, 2024.

**Autor Correspondente:**

Jadiel Frutuoso do Nascimento Filho  
Centro Universitário Tabosa de Almeida, Caruaru, PE, Brasil.  
Email: [frutuosojadiel2@gmail.com](mailto:frutuosojadiel2@gmail.com)

**Submissão em 29 de setembro de 2025.**

**Aceite em 16 de novembro de 2025.**

**Revista Pesquisa e Inovações em Ciências da Vida, Caruaru, v. 1, 1-16, 2025. Universidade Federal de Pernambuco. ISSN 3086-0946. DOI: <https://doi.org/10.51356/3086-0946.2025.268175>**

