

QUALIDADE DE VIDA ASSOCIADA À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA POR ESTUDANTES: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Enzo Paulini Teixeira (enzopauliniteixeira@gmail.com)

Michel Monteiro Macedo (michel.macedo@afya.com.br)

A relação entre prática de atividade física e qualidade de vida em estudantes tem adquirido relevância crescente, sobretudo diante do aumento de sintomas emocionais, sedentarismo e prejuízos à saúde no percurso acadêmico. Este estudo teve como objetivo analisar a associação entre atividade física e qualidade de vida em estudantes, com base na literatura científica publicada entre 2020 e 2025. Tratou-se de uma revisão sistemática da literatura, orientada pela estratégia PICO e organizada segundo as etapas do fluxograma Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA). A busca resultou em 68 registros inicialmente identificados, dos quais 56 permaneceram após remoção de duplicatas. Depois da triagem por títulos e resumos, 25 estudos foram submetidos à leitura na íntegra e, ao final, 14 compuseram a síntese qualitativa. Os achados indicaram associação recorrente entre níveis mais elevados de atividade física e melhores escores de qualidade de vida, especialmente nos domínios físico e psicológico. Também foram observadas relações entre inatividade física, maior frequência de ansiedade e depressão, pior percepção de saúde, sedentarismo, dor e comprometimento funcional. Entre adolescentes, a atividade física mostrou associação com satisfação com a vida, autoconceito e bem-estar subjetivo; entre universitários, a relação foi influenciada por sofrimento psíquico, estágio

acadêmico, índice de massa corporal e fatores sociodemográficos. A análise comparativa evidenciou convergência quanto ao efeito favorável da atividade física, embora com diferenças nos mecanismos explicativos e nas variáveis moderadoras. Concluiu-se que a prática regular de atividade física se associou positivamente à qualidade de vida estudantil, configurando-se como componente relevante da promoção da saúde e da permanência acadêmica.

Palavras-chave: qualidade de vida; atividade física; estudantes universitários; saúde mental.