



**Atividade física como fator associado à saúde mental de universitários de uma Instituição de Ensino Superior pública da Amazônia**

Physical activity as a factor associated with the mental health of university students at a public higher education institution in the Amazon

**Pâmela Cristina Teixeira dos Santos<sup>1</sup> Analice Lima dos Santos<sup>2</sup>  
Rayssa Thalia Almeida Meneses<sup>3</sup> Yasmin Lima Braga<sup>4</sup> July Ane Almeida Batalha Rodrigues<sup>5</sup>  
Mírian Leticia Carmo Bastos<sup>6</sup> Jorge Carlos Menezes Nascimento Junior<sup>7</sup>  
Divaldo Martins de Souza<sup>8</sup> Higson Rodrigues Coelho<sup>9</sup>**

Submetido: 05/12/2025    Aprovado: 24/03/2026    Publicação: 04 /04/2026

**RESUMO**

A saúde mental de universitários tem se tornado uma preocupação crescente no contexto acadêmico, especialmente diante do aumento nos sintomas de depressão e ansiedade. Este estudo teve como objetivo analisar a relação entre a prática de atividade física e os níveis de ansiedade e depressão em estudantes de uma instituição pública do estado do Pará. Trata-se de um estudo quantitativo, de delineamento descritivo-exploratório, com amostra de 344 universitários de ambos os sexos. Os dados foram coletados por meio dos Inventários de Depressão e Ansiedade de Beck (BDI e BAI), e analisados com estatística descritiva e inferencial. Os resultados demonstraram que os estudantes fisicamente ativos apresentaram níveis significativamente mais baixos de sintomas de ansiedade e depressão em comparação aos sedentários ( $p < 0,05$ ). Além disso, observou-se maior prevalência desses sintomas entre mulheres, sugerindo a influência de fatores biológicos e socioculturais. Conclui-se que a prática regular de atividade física pode atuar como fator protetivo frente ao desenvolvimento de transtornos mentais em estudantes universitários, sendo fundamental a implementação de políticas institucionais que incentivem essa prática no ambiente acadêmico.

**Palavras-chave:** Atividade física. Depressão. Ansiedade. Estudantes. Saúde mental

**ABSTRACT**

The mental health of university students is an emerging concern in the academic context, especially given the increase in symptoms of depression and anxiety. The objective of the present study was to analyse the relationship between physical activity and levels of anxiety and depression in students at a public institution in the state of Pará. This quantitative study adopts a descriptive-exploratory design, and was conducted with a sample of 344 university students of both sexes. The data was collected using the Beck Depression and Anxiety Inventories (BDI and BAI), and analysed using descriptive and inferential statistics. The findings of the study demonstrated that students who engaged in regular physical activity exhibited significantly reduced levels of anxiety and depression symptoms in comparison to their sedentary peers ( $p < 0.05$ ). Furthermore, a higher prevalence of these symptoms was observed among women, suggesting the influence of biological and sociocultural factors. In this sense, it can be concluded that the regular practice of physical activity can act as a protective factor against the development of mental health problems among university students. It is important to implement institutional policies that favour the incorporation and adherence of regular physical activity in the academic environment.

**Keywords:** motor activity; depression; anxiety; students; mental health.

<sup>1</sup> Universidade do Estado do Pará, UEPA. [pamelasantos23.teixeira@gmail.com](mailto:pamelasantos23.teixeira@gmail.com).

<sup>2</sup> Universidade do Estado do Pará, UEPA. [annahdrummer12@gmail.com](mailto:annahdrummer12@gmail.com).

<sup>3</sup> Universidade do Estado do Pará, UEPA. [rayssathalya83@gmail.com](mailto:rayssathalya83@gmail.com).

<sup>4</sup> Universidade do Estado do Pará, UEPA. [yasminbraga836@gmail.com](mailto:yasminbraga836@gmail.com).

<sup>5</sup> Universidade do Estado do Pará, UEPA. [july.aabrorodrigues@aluno.uepa.br](mailto:july.aabrorodrigues@aluno.uepa.br).

<sup>6</sup> Universidade do Estado do Pará, UEPA. [mirian.bastos@uepa.br](mailto:mirian.bastos@uepa.br).

<sup>7</sup> Universidade do Estado do Pará, UEPA. [jorge.carlos@uepa.br](mailto:jorge.carlos@uepa.br).

<sup>8</sup> Universidade do Estado do Pará, UEPA. [divaldodesouza21@gmail.com](mailto:divaldodesouza21@gmail.com).

<sup>9</sup> Universidade do Estado do Pará, UEPA. [higson.coelho@uepa.br](mailto:higson.coelho@uepa.br).

## 1. Introdução

Os transtornos mentais estão entre as dez principais causas de perda de saúde no mundo, sendo a principal causa de anos vividos com deficiência. Em 2019, aproximadamente 970 milhões de pessoas em todo o mundo conviviam com um transtorno mental, sendo a ansiedade e depressão os mais comuns (GBD, 2022).

No Brasil esses transtornos foram exacerbados durante a pandemia da COVID-19, período de aumento significativo na demanda por serviços de saúde mental (Faro *et al.*, 2020). Os jovens, especialmente universitários, foram fortemente impactados, uma vez que o ensino remoto foi implementado como nova alternativa para a continuidade do ensino acadêmico (Flores *et al.*, 2021).

Esse grupo também experimentou atrasos nos estudos, convivência com familiares acometidos pelo vírus, e mortes em decorrência da doença, fatores que contribuíram para o aumento de sintomas de estresse e ansiedade (Barzilay *et al.*, 2020). Além disso, o período que antecede a entrada dos jovens no meio acadêmico, é a adolescência, fase comum para o aparecimento dos transtornos mentais, marcada por incertezas, inseguranças, problemas de auto-imagem e outras questões que podem acarretar em sofrimento mental (Silva, 2023).

Estudos indicam que ter estabilidade mental pode contribuir para o sucesso acadêmico, o que torna essencial a busca por alternativas que melhorem a saúde mental e o desempenho acadêmico, como a prática de atividade física, que tem se mostrado uma intervenção positiva nesse aspecto, pois regula neurotransmissores como serotonina, dopamina, ácido gama-aminobutírico (GABA) e noradrenalina, que ajudam na regulação do humor e na redução de sintomas de ansiedade e depressão (Lima *et al.*, 2020).

Estudos relacionados a tal temática concentram-se em grandes centros urbanos ou em contextos internacionais (Sahão e Kienen, 2021), deixando lacunas sobre o impacto da atividade física em instituições de ensino públicas e em regiões menos exploradas, como a Amazônia. Nesse viés, pretende-se verificar a relação da atividade física na ansiedade e depressão em universitários de uma instituição pública do Estado do Pará.

Esse estudo insere-se nas estratégias investigativas do Núcleo de estudo e pesquisa em educação e saúde da Amazônia (NUPESA), por meio da linha de pesquisa "Educação, Cultura e Saúde na Região amazônica", que objetiva criar mecanismos para a intervenção dos profissionais da área da educação e saúde que atuam junto a população amazônica, especificamente no presente estudo intenta-se sobre as questões que afetam a saúde mental em discentes da Universidade do Estado do Pará

## **2. Metodologia**

### **2.1. Desenho da pesquisa**

Trata-se de uma pesquisa de campo, conduzida como um estudo exploratório descritivo de abordagem quantitativa, conforme Gil (2006). Foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Estado do Pará (UEPA; Parecer n.º 5.78.456).

### **2.2. População e amostra**

A amostra foi composta por universitários do sexo masculino e feminino, matriculados em um dos cursos da UEPA: Centro de Ciências Sociais e da Educação (CCSE); Centro de Ciências Biológicas e Saúde (CCBS) e Centro de Ciências Naturais e Tecnológicas (CCNT), com idade mínima de 18 anos. A participação foi voluntária e respeitou os critérios éticos de pesquisa com seres humanos, conforme as diretrizes do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O tamanho da amostra foi determinado por conveniência, com base na disponibilidade durante o período de coleta. Foram excluídas as respostas duplicadas e incompletas ou de indivíduos com diagnóstico prévio de transtornos mentais graves.

### **2.3. Instrumentos, variáveis e procedimentos**

A coleta de dados foi realizada a partir de dois questionários de autorrelato: o Inventário de Depressão de Beck (BDI) e o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), ambos validados para a população brasileira, com índices de consistência interna superiores a 0,80 ( $\alpha$  de Cronbach). Foram elaborados e aplicados on-line por meio da ferramenta Google Forms e divulgados à comunidade acadêmica através de QR codes compartilhados em grupos das turmas, via o aplicativo de mensagens instantâneas WhatsApp (versão 2.25).

As respostas foram processadas no Software Microsoft Excel (versão 365) para identificação do perfil psicológico de acadêmicos. Foi utilizada a variável independente "prática de atividade física", medida pela classificação dos participantes em ativos e não ativos fisicamente. As variáveis dependentes foram os níveis de ansiedade e depressão, categorizadas a partir dos escores obtidos nos instrumentos aplicados. Para o BAI, os níveis de ansiedade foram classificados como: 0 a 10 pontos (nível mínimo), 11 a 19 pontos (nível leve), 20 a 30 pontos (nível moderado) e 31 a 63 pontos (nível grave). Para o BDI, os níveis de depressão foram definidos como: 0 a 9 pontos (não deprimido), 10 a 18 pontos (depressão leve a moderada), 19 a 29 pontos (depressão moderada) e 30 a 63 pontos (depressão severa).

## 2.4. Análise de dados

Os dados foram apresentados na forma de tabelas e o tratamento estatístico foi realizado utilizando o *software SPSS versão 25.0*. Foi empregado estatística descritiva para a caracterização da amostra, através de média aritmética e desvio padrão (variáveis numéricas) e valores absolutos e relativos (variáveis categóricas). Estatística inferencial foi realizada através do teste do *qui-quadrado* para comparar as prevalências das variáveis categóricas, do teste *t de Student* para comparação de médias entre grupos (gênero e grupos ativos *versus* não ativos), além do teste de correlação de *Spearman* para verificar a associação entre as variáveis, adotado um nível de significância de  $p < 0,05$ .

## 3. Resultados e discussão

### 3.1. Resultados

A tabela 1 apresenta a distribuição amostral (valores absolutos e relativos) das variáveis sexo, prática de atividade física, e classificação dos distúrbios de saúde mental.

O estudo contou com 344 discentes, com maior proporção para o sexo feminino (70,1%), indicando uma distribuição significativa entre homens e mulheres ( $\chi^2$  de 55,36 e  $p < 0,001$ ). A maioria é sedentária (60,8%) sugerindo diferença estatisticamente significativa na prática de atividade física ( $p < 0,001$ ; tabela 1).

**Tabela 1:** Distribuição de Sexo, Prática de Atividade Física e Níveis de Depressão e Ansiedade em discentes da Universidade do Estado do Pará com Análise de Frequência (2024).

Variável	Condição	Prevalência		Comparação	
		N	%	$\chi^2$	p
Sexo	Feminino	241	70,1	55,36	<0,001*
	Masculino	103	29,9		
Prática de Atividade Física	Não	209	60,8	15,92	<0,001*
	Sim	135	39,2		

<b>Classificação da Depressão</b>	Não deprimido	112	32,6	53,51	<0,001*
	Leve a moderada	97	28,2		
	Moderada a severa	107	31,1		
	Severa	28	8,1		
<b>Classificação da Ansiedade</b>	Mínimo	165	48,0	123,88	<0,001*
	Leve	97	28,2		
	Moderado	52	15,1		
	Grave	30	8,7		

\* S – Sexo; AF – Atividade Física; ID – Índice de Depressão; CLSD – Classificação da Depressão; IA – Índice de Ansiedade; CLSA – Classificação da Ansiedade

Fonte: Elaborado pelos autores a partir de dados da pesquisa (2025).

Relacionado aos transtornos de ansiedade e depressão, a maioria dos discentes não mostrou sinais de depressão (classificado como não deprimido - 32,6%) ou teve sintomas moderados a severos (classificados como depressão moderada a severa - 31,1%; tabela 1) e sugere-se que há diferenças significativas entre os níveis de depressão ( $\chi^2$  53,51 e,  $p < 0,001^*$ ; tabela 1). A maioria dos discentes alegou sintomas mínimos de ansiedade (48 %) e a minoria alegou ter sintomas graves (8,7%), com diferença estatística significativa entre os níveis de ansiedade ( $\chi^2$  123,88,  $p < 0,001^*$ ; tabela 1).

A tabela 2 descreve diferenças significativas nos índices de depressão e ansiedade para as mulheres quando comparado com esses índices observados nos homens da amostra estudada.

**Tabela 2:** Comparação dos índices de depressão e ansiedade com relação ao sexo (masculino e feminino) em discentes da Universidade do Estado do Pará .

T – Valor da estatística t do teste t de Student; P – Valor de significância estatística, sendo significativos valores de  $p < 0,05$ .

Variável	Descrição		Comparação	
	Feminino	Masculino	t	p
<b>Índice de Depressão</b>	17,84 ± 9,08	13,17 ± 9,04	4,37	<0,001*
<b>Índice de Ansiedade</b>	14,60 ± 10,46	9,36 ± 9,25	4,62	<0,001*

Fonte: Elaborado pelos autores a partir de dados da pesquisa (2025).

Na tabela 3 observa-se os níveis de depressão e de ansiedade significativamente superiores em estudantes universitários não praticantes de atividade física na comparação com aqueles que a praticam com regularidade.

**Tabela 3:** Características descritivas da amostra quanto a prática de atividade física (média aritmética  $\pm$  desvio padrão) e comparação das diferenças (teste t de Student).

Variável	Descrição		Comparação	
	Não pratica	Prática	t	p
Índice de Depressão	17,94 $\pm$ 9,35	14,13 $\pm$ 8,78	3,83	<0,001*
Índice de Ansiedade	13,98 $\pm$ 10,93	11,56 $\pm$ 9,34	2,19	<0,029*

T – Valor da estatística t do teste t de Student; P – Valor de significância estatística, sendo significativos valores de  $p < 0,05$ .

Fonte: Elaborado pelos autores a partir de dados da pesquisa (2025).

**Tabela 4:** Correlação bivariada entre as variáveis estudadas (Teste de *Spearman*).

\*R – Coeficiente de correlação de Spearman; P – Valor de significância estatística, sendo significativos valores de  $p < 0,05$ ; S –

R	S	AF					ID		CLSD		IA		CLSA	
		AF	ID	CLSD	IA	CLSA	AF	ID	CLSD	IA	CLSA			
G		-0,35	-0,23	-0,25	-0,27	-0,25								
AF	<0,001*		-0,20	-0,20	-0,11	-0,10								
P ID	<0,001*	<0,001*		0,80	0,57	0,53								
CLSD	<0,001*	<0,001*	<0,001*		0,68	0,63								
IA	<0,001*	0,050	<0,001*	<0,001*		0,93								
CLSA	<0,001*	0,080	<0,001*	<0,001*	<0,001*									

Sexo; AF – Atividade Física; ID – Índice de Depressão; CLSD – Classificação da Depressão; IA – Índice de Ansiedade; CLSA – Classificação da Ansiedade.

Fonte: Elaborado pelos autores a partir de dados da pesquisa (2025).

Na Tabela 4, pode-se observar a existência de inúmeras correlações entre as variáveis estudadas. O gênero apresenta correlação significativa e negativa com a prática de atividade física, o índice de depressão, o grau de depressão, o índice de ansiedade e o grau de ansiedade, evidenciando que os participantes do gênero masculino apresentam níveis inferiores nas variáveis mencionadas.

A prática de atividade física apresenta correlação significativa e negativa com o índice de depressão e o grau de depressão, o que evidencia que a maior prática de atividade física está significativamente associada aos menores índices nas variáveis apontadas.

O índice de depressão apresentou correlação significativa e positiva com o grau de depressão, com o índice de ansiedade e com o grau de ansiedade, o que evidencia que o maior índice de depressão está significativamente associado aos maiores índices nas variáveis apontadas.

O grau de depressão apresentou correlação significativa e positiva com o índice e o grau de ansiedade, evidenciando que o aumento no grau de depressão está significativamente associado aos maiores índices de ansiedade e o grau de ansiedade.

O índice de ansiedade, por sua vez, apresentou correlação significativa e positiva com o grau de ansiedade, mostrando que o aumento do índice de ansiedade tem associação significativa com o grau de ansiedade.

### **3.2. Discussão**

Os achados deste estudo reforçam a premissa de que a prática regular de atividade física está associada à redução dos sintomas de ansiedade e depressão em estudantes universitários, uma vez que universitários que não praticavam atividade apresentaram índices significativamente mais altos de depressão ( $17,94 \pm 9,35$ ) e ansiedade ( $13,98 \pm 10,93$ ) em comparação aos que praticavam ( $14,13 \pm 8,78$  e  $11,56 \pm 9,34$ , respectivamente), conforme mostrado na tabela 3.

Alnofaiey (2023) , Jardim e Ferreira-Rodrigues (2020) corroboram com essa hipótese ao evidenciar que praticantes regulares de atividade física moderada a intensa têm, em média, 25,5% menos probabilidade de apresentar níveis moderados a graves de ansiedade e 23,2% menos chances de apresentar níveis moderados a graves de depressão. Assim como Azevedo (2020) demonstrou que universitários fisicamente ativos apresentam níveis significativamente mais baixos de ansiedade e depressão em comparação com aqueles que levam uma vida sedentária.

Alunos do curso de Educação Física, por estarem mais diretamente envolvidos com a prática regular de exercícios, apresentaram menores taxas de sintomas de ansiedade e depressão em comparação com alunos de outros cursos da área da saúde. A prevalência reduzida de sintomas psicopatológicos entre esses estudantes pode ser explicada pelo fato de que a atividade física faz parte de sua rotina acadêmica, tanto dentro quanto fora do ambiente universitário (Azevedo, 2020).

Essa relação pode ser explicada pela modulação de neurotransmissores, moléculas que atuam na regulação do humor, na cognição e no sono, associados à regulação do estresse, ansiedade e depressão (Du e Liu, 2022). A realização de atividade física pode otimizar a síntese, a liberação e o metabolismo de monoaminas, como serotonina, dopamina e norepinefrina no

sistema nervoso central, o que tem sido consistentemente associado à atenuação dos sintomas de ansiedade e depressão (Philips, 2017).

De acordo com a teoria das monoaminas, a deficiência desses neurotransmissores está implicada na fisiopatologia do transtorno depressivo maior (TDM), comumente chamado de Depressão (Hall, 2021) e a realização da atividade física pelos discentes pode ter contribuído para a melhora do humor e redução dos sintomas depressivos. No entanto, apenas essa hipótese não explica completamente a base patológica do TDM, mas muitos mecanismos propostos podem interagir entre si (Cui *et al.*, 2024). Além disso, a atividade física pode promover alterações neurobiológicas, como o aumento da neuroplasticidade e a modulação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, que também estão envolvidos na regulação do humor (Philips, 2017).

Na fisiopatologia dos transtornos de ansiedade generalizada (TAG), comumente chamados de Ansiedade, destacam-se as vias serotoninérgicas (5-HT) e noradrenérgicas (NE), frequentemente associadas à regulação da resposta ao estresse e ao processamento de emoções. E os circuitos gabaérgicos (relacionados ao neurotransmissor inibitório ácido gama-aminobutírico - GABA) exercem função moduladora sobre esses sistemas, atuando na inibição da excitabilidade neuronal e na contenção da hiperativação emocional característica desses transtornos (Lima *et al.*, 2020).

Além disso, o estresse exerce um papel relevante na etiologia e na intensificação dos sintomas ansiosos. Nesse contexto, a atividade física atua como um modulador do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, responsável pela liberação do cortisol. Evidências sugerem que a prática regular de exercícios físicos promove níveis de cortisol mais estáveis e reduzindo a reatividade fisiológica ao estresse (Herbert, 2022).

Embora a atividade física tenha efeitos positivos sobre a saúde mental, nem todos os estudantes conseguem implementar essa prática em sua rotina. A maioria dos entrevistados do nosso estudo (60% , tabela 1) não realiza atividade física regularmente. Fato semelhante ocorre em outros estudos, onde alunos sedentários correspondem à maior parte das amostras (Xiang *et al.*, 2020; Chootong *et al.*, 2022; Fu e Hu, 2023).

Esses dados refletem a vulnerabilidade dos estudantes sedentários. A sobrecarga acadêmica, combinada com a falta de tempo para descanso e a ausência de práticas preventivas, acaba exacerbando os fatores de risco para esses transtornos, evidenciando a importância da adoção de hábitos saudáveis desde o início da vida acadêmica (Trigueiro, 2021).

Outro ponto que merece destaque é a predominância dos sintomas de ansiedade e depressão entre as mulheres participantes do estudo, cujos escores foram mais elevados em comparação aos homens (Tabela 2). Esse achado está em consonância com a literatura. Segundo Kuehner (2017), as mulheres apresentam quase o dobro da prevalência de transtornos de

ansiedade e depressivos ao longo da vida, resultado de uma interação complexa entre fatores biológicos, psicológicos e socioculturais.

Knrys e Wygant (2005) apontam que as variações hormonais podem afetar o equilíbrio emocional das mulheres, tornando-as mais suscetíveis a episódios de ansiedade. Além disso, fatores sociais como a violência de gênero, o abuso sexual, a desigualdade socioeconômica e a sobrecarga de responsabilidades aumentam o risco de sofrimento mental. Em contextos de maior desigualdade de gênero, como é o caso do Brasil, esses fatores se intensificam, que reflete em taxas mais elevadas de ansiedade e depressão (Bower e Walker, 2015).

Ou seja, determinantes sociais e culturais historicamente também limitaram a inserção das mulheres em práticas corporais, marcado por submissão e por restrições quanto à participação em atividades físicas, especialmente em ambientes públicos ou esportivos. Desde a infância, meninas são frequentemente desencorajadas a praticar esportes, ao passo que meninos são estimulados a se engajar em modalidades coletivas e de alto desempenho, o que contribui para a construção de barreiras simbólicas e práticas que afastam muitas mulheres da atividade física regular (Costa, 2019).

Essa barreira pode estar contribuindo para os maiores índices de ansiedade e depressão nas estudantes do nosso estudo. Além disso, as mulheres estão mais expostas a situações de fobia social, o que pode gerar níveis persistentes de ansiedade leve (Indrasari, 2020).

Farhane-Medina (2022) também ressalta que as normas sociais que tradicionalmente prescrevem como homens e mulheres “devem” se comportar com base no seu sexo atribuído ao nascimento influenciam diretamente a forma como indivíduos expressam emoções e enfrentam questões relacionadas à saúde mental. Enquanto comportamentos associados ao feminino são culturalmente mais permissivos à expressão emocional, o masculino é frequentemente vinculado a posturas de repressão afetiva e autocontrole.

Esse modelo de socialização pode contribuir para a subnotificação de sintomas entre homens, ao passo que mulheres tendem a relatar com mais frequência sinais de ansiedade e depressão, ou seja, homens são menos propensos a relatar esses sintomas, o que pode levar à falsa impressão de que são menos afetados por essas condições (Farhane-medina, 2022; Kinrys e Wygant, 2005).

Considerando que a prática regular de atividade física está associada à modulação de neurotransmissores como serotonina, dopamina e norepinefrina, sua ausência — observada na maioria dos estudantes avaliados — pode representar um fator de risco adicional para o comprometimento da saúde mental. Nesse sentido, a atividade física regular apresenta potencial como estratégia preventiva na redução da incidência de transtornos mentais, sobretudo em populações vulneráveis, como estudantes universitários.

No entanto, é fundamental reconhecer que a etiologia das psicopatologias é multifatorial e, embora os benefícios da atividade física sejam amplamente reconhecidos, sua eficácia deve ser compreendida dentro de uma abordagem holística, que contemple as variáveis sociais, culturais e individuais que influenciam o sofrimento psíquico (Azevedo, 2020). Fatores como as diferenças de gênero, a sobrecarga imposta pela rotina acadêmica e as particularidades emocionais e contextuais de cada indivíduo devem ser considerados na formulação de políticas institucionais voltadas à promoção da saúde mental no ambiente universitário.

#### 4. Considerações Finais

Os resultados deste estudo indicam uma associação estatisticamente significativa entre a prática regular de atividade física e a redução dos sintomas de ansiedade e depressão em estudantes universitários. Os dados evidenciam um impacto positivo entre os estudantes fisicamente ativos, com destaque para aqueles vinculados ao curso de Educação Física, cujo envolvimento contínuo com atividades corporais parece atuar como fator protetivo frente às psicopatologias mais prevalentes nesse grupo.

A maior vulnerabilidade observada no sexo feminino e em estudantes sedentários reforça a urgência de ações institucionais voltadas à promoção da saúde mental no ensino superior. Tais ações devem incluir a implementação e o fortalecimento de políticas que incentivem a prática regular de exercícios físicos e ampliem o acesso a suporte psicológico qualificado. A articulação dessas estratégias pode contribuir para a construção de um ambiente acadêmico mais acolhedor, saudável e favorável ao bem-estar integral dos estudantes.

#### Referências

ALNOFAIEY, Y. H. et al. Correlation of physical activity to mental health state and grade point average among medical students in Saudi Arabia: a cross-sectional study. *Cureus*, v. 15, n. 6, p. e40253, 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37440798/>. Acesso em: 20 set. 2025.

AZEVEDO, Luiz Gustavo de et al. Prevalência de ansiedade e depressão, nível de atividade física e qualidade de vida em estudantes universitários da área de saúde. *Revista Científica UNIFAGOC: Caderno Multidisciplinar*, Ubá, v. 1, p. 30-38, 2020. Disponível em: <https://revista.unifagoc.edu.br/multidisciplinar/article/view/584>. Acesso em: 17 set. 2025.

BARZILAY, R. et al. Resilience, COVID-19-related stress, anxiety and depression during the pandemic in a large population enriched for healthcare providers. *Translational Psychiatry*, v. 10, n.

1, p. 291, 2020. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/343765606>. Acesso em: 15 out. 2025.

BOWEN, E.; WALKER, K. Contextualising violence and abuse in adolescent romantic relationships. In: BOWEN, E.; WALKER, K. *The psychology of violence in adolescent romantic relationship*. New York: Palgrave Macmillan, 2015. p. 191. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/304818260>. Acesso em: 14 out. 2025.

CHOOTONG, R. et al. The association between physical activity and prevalence of anxiety and depression in medical students during COVID-19 pandemic: a cross-sectional study. *Annals of Medicine and Surgery*, v. 75, p. 103408, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35251604/>. Acesso em: 16 set. 2025.

COSTA, Camilla Oleiro da et al. Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 68, p. 92-100, 2019. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/335386507>. Acesso em: 15 out. 2025.

CUI, L. et al. Major depressive disorder: hypothesis, mechanism, prevention and treatment. *Signal Transduction and Targeted Therapy*, v. 9, n. 1, p. 30, 2024. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/s41392-024-01738-y>. Acesso em: 20 out. 2025.

DU, X.; LIU, Z. Influence of physical education on the mental health of college students. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 28, n. 4, p. 311–314, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/>. Acesso em: 16 set. 2025.

FARO, André et al. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, Campinas, v. 37, e200074, 2020. Disponível em: <https://periodicos.puc-campinas.edu.br/estpsi/article/view/7350>. Acesso em: 15 out. 2025.

FARHANE-MEDINA, Naima Z. et al. Factors associated with gender and sex differences in anxiety prevalence and comorbidity: a systematic review. *Science Progress*, v. 105, n. 4, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36373774/>. Acesso em: 10 nov. 2025.

FLORES, M. A. et al. Ensino e aprendizagem à distância em tempos de COVID-19: um estudo com alunos do ensino superior. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, v. 55, p. 1-28, 2021. Disponível em: <https://repositorio.ulisboa.pt/>. Acesso em: 10 nov. 2025.

FU, H.-Y.; WANG, J.; HU, J.-X. Influence of physical education on anxiety, depression, and self-esteem among college students. *World Journal of Psychiatry*, v. 13, n. 12, p. 1121–1132, 2023. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/>. Acesso em: 10 nov. 2025.

GBD 2019 MENTAL DISORDERS COLLABORATORS. Global, regional, and national burden of 12 mental disorders in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis. *The Lancet Psychiatry*, 2022. DOI: 10.1016/S2215-0366(21)00395-3. Disponível em: <https://www.thelancet.com/>. Acesso em: 04 nov. 2025.

GIL, Antônio Carlos. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2006.

HALL, J. E. *Guyton & Hall: tratado de fisiologia médica*. 14. ed. [S. l.]: Elsevier, 2021.

HERBERT, Cornelia. Enhancing mental health, well-being and active lifestyles of university students by means of physical activity and exercise research programs. *Frontiers in Public Health*, v.

10, p. 849093, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>. Acesso em: 06 nov. 2025.

INDRASARI, H. K.; RINANDA, N. The impact of parenting on anxiety: social phobia in adult women. In: *Proceedings of the 5th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2019)*. Paris: Atlantis Press, 2020. Disponível em: <https://www.atlantis-press.com/>. Acesso em: 07 nov. 2025.

JARDIM, M. G. L.; CASTRO, T. S.; FERREIRA-RODRIGUES, C. F. Sintomatologia depressiva, estresse e ansiedade em universitários. *Psico-USF*, v. 25, n. 4, p. 645–657, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/>. Acesso em: 14 out. 2025.

KINRYS, G.; WYGANT, L. E. Transtornos de ansiedade em mulheres: gênero influencia o tratamento? *Brazilian Journal of Psychiatry*, v. 27, p. s43-s50, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/>. Acesso em: 10 out. 2025.

KUEHNER, C. Why is depression more common among women than among men? *The Lancet Psychiatry*, v. 4, n. 2, p. 146–158, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>. Acesso em: 02 nov. 2025.

LELIS, Karen de Cássia Gomes et al. Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, n. 23, p. 9-14, 2020. Disponível em: <https://scielo.pt/>. Acesso em: 10 out. 2025.

LIMA, [autor incompleto]. Physiological and drug bases of anxiety disorder. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 9, p. e808997780, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i9.7780. Disponível em: <https://rsdjournal.org/>. Acesso em: 10 set. 2025.

PHILLIPS, C. Physical activity modulates common neuroplasticity substrates in major depressive and bipolar disorder. *Neural Plasticity*, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>. Acesso em: 10 out. 2025.

SAHÃO, F. T.; KIENEN, A. F. Adaptação e saúde mental do estudante universitário: revisão sistemática da literatura. *Psicologia: Ensino e Estudo*, v. 25, e224238, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/>. Acesso em: 08 out. 2025.

SILVA, Gabriel et al. Relação entre autoestima e saúde mental de estudantes universitários: estudo transversal. *Revista Psicologia, Saúde & Doenças*, 2023. Disponível em: <https://www.scienceopen.com/>. Acesso em: 05 nov. 2025.

TRIGUEIRO, Emilia Suitberta et al. Índices de depressão e ansiedade em estudantes de psicologia: um estudo exploratório. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 3, 2021. Disponível em: <https://www.researchgate.net/>. Acesso em: 10 set. 2025.

XIANG, M.-Q. et al. Relationship of physical activity with anxiety and depression symptoms in Chinese college students during the COVID-19 outbreak. *Frontiers in Psychology*, v. 11, p. 582436, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>. Acesso em: 14 out. 2025.