



**SINTOMAS DE DEPRESSÃO, ANSIEDADE E ESTRESSE EM UNIVERSITÁRIOS
E SUA RELAÇÃO COM A ATIVIDADE FÍSICA: UMA REVISÃO
SISTEMATIZADA**

**SYMPTOMS OF DEPRESSION, ANXIETY, AND STRESS IN UNIVERSITY
STUDENTS AND THEIR RELATIONSHIP WITH PHYSICAL ACTIVITY: A
SYSTEMATIC REVIEW**

**SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN, ANSIEDAD Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS Y SU RELACIÓN CON LA ACTIVIDAD FÍSICA: UNA
REVISIÓN SISTEMÁTICA**

 10.56238/bocav25n79-014

Emanuel Augusto Sousa Silva

Graduando em Educação Física

Instituição: Centro Universitário Uniúnica

E-mail: emanuelaugustosousasilva@gmail.com

João Pedro Damasceno Lopes

Graduando em Educação Física

Instituição: Centro Universitário Uniúnica

E-mail: jp6914874@gmail.com

Victoria Palmer Rosa Silva

Graduanda em Educação Física

Instituição: Centro Universitário Uniúnica

E-mail: Victoriapallmer19@gmail.com

RESUMO

Objetivo: Investigar a prevalência de sintomas de depressão, ansiedade e estresse em jovens universitários e analisar a relação entre esses quadros e a prática habitual de atividade física. **Método:** Realizou-se uma revisão sistematizada da literatura, de natureza qualitativa e descritiva, com buscas nas bases PubMed, SciELO, LILACS e Google Acadêmico por artigos publicados entre 2016 e 2026, o que resultou na seleção final de 10 estudos originais para análise após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão. **Resultados:** Os estudos indicam prevalências de sintomas depressivos e ansiosos que frequentemente ultrapassam 35%, chegando a níveis críticos em cursos da área da saúde. Observou-se uma relação dose-resposta positiva, sugerindo que a prática de ao menos 150 minutos semanais de atividade moderada atua como fator protetor. Contudo, alguns achados são heterogêneos, indicando que o suporte social e a qualidade do sono são variáveis mediadoras cruciais. **Conclusão:** A atividade física apresenta associação favorável com menores sintomas de depressão, ansiedade e estresse, podendo ser considerada uma estratégia complementar de promoção da saúde mental no contexto universitário.

Palavras-chave: Atividade Física. Saúde Mental. Depressão. Universitários.

ABSTRACT

Objective: To investigate the prevalence of symptoms of depression, anxiety, and stress in young university students and to analyze the relationship between these conditions and the habitual practice of physical activity. **Method:** A systematic literature review of a qualitative and descriptive nature was conducted, searching the PubMed, SciELO, LILACS, and Google Scholar databases for articles published between 2016 and 2026, resulting in the final selection of 10 original studies for analysis after applying the inclusion and exclusion criteria. **Results:** The studies indicate prevalences of depressive and anxious symptoms that frequently exceed 35%, reaching critical levels in health-related courses. A positive dose-response relationship was observed, suggesting that the practice of at least 150 minutes of moderate activity per week acts as a protective factor. However, some findings are heterogeneous, indicating that social support and sleep quality are crucial mediating variables. **Conclusion:** Physical activity is favorably associated with lower levels of symptoms of depression, anxiety, and stress and may be considered a complementary strategy for promoting mental health in the university context.

Keywords: Physical Activity. Mental Health. Depression. University Students.

RESUMEN

Objetivo: Investigar la prevalencia de síntomas de depresión, ansiedad y estrés en jóvenes universitarios y analizar la relación entre estas condiciones y la práctica habitual de actividad física. **Método:** Se realizó una revisión sistemática de la literatura, de carácter cualitativo y descriptivo, mediante la búsqueda en las bases de datos PubMed, SciELO, LILACS y Google Scholar de artículos publicados entre 2016 y 2026. Tras aplicar los criterios de inclusión y exclusión, se seleccionaron 10 estudios originales para su análisis. **Resultados:** Los estudios indican prevalencias de síntomas depresivos y ansiosos que frecuentemente superan el 35%, alcanzando niveles críticos en cursos relacionados con la salud. Se observó una relación dosis-respuesta positiva, lo que sugiere que la práctica de al menos 150 minutos de actividad moderada por semana actúa como factor protector. Sin embargo, algunos hallazgos son heterogéneos, lo que indica que el apoyo social y la calidad del sueño son variables mediadoras cruciales. **Conclusión:** La actividad física muestra una asociación favorable con menores síntomas de depresión, ansiedad y estrés, y puede considerarse una estrategia complementaria para promover la salud mental en el contexto universitario.

Palabras clave: Actividad Física. Salud Mental. Depresión. Estudiantes Universitarios.

1 INTRODUÇÃO

O ingresso no ensino superior pode ser compreendido dentro da fase denominada ‘adulterez emergente’, conceito proposto por Arnett (2000) para descrever o período entre 18 e 29 anos, marcado por exploração de identidade, instabilidade e maior vulnerabilidade psicossocial. Para o jovem universitário, essa transição exige a conciliação de elevadas demandas cognitivas, pressões por desempenho acadêmico e incertezas quanto à inserção no mercado de trabalho. Esse processo envolve socialização com novos colegas, carga excessiva de estudos, pressão em provas e trabalhos, exigência de maior autonomia e, em muitos casos, distanciamento do núcleo familiar. Tais fatores contribuem para o desencadeamento de quadros de ansiedade e transtornos depressivos (LADEIA; TEIXEIRA, 2021).

No contexto brasileiro, embora a prevalência de depressão na população geral gire em torno de 5,8%, estudos contemporâneos indicam que, nos campi universitários, esses índices são substancialmente superiores (OMS, 2017). Dados da Associação Internacional de Gerenciamento de Estresse Brasil (ISMA-BR) apontam que cerca de 70% da população brasileira ativa já manifestou ou manifesta sintomas de estresse, sendo que 30% encontram-se em estado crítico (ISMA-BR, 2014). O sofrimento psíquico manifesta-se não apenas como isolamento, mas também por meio de sintomas de estresse crônico e fadiga acadêmica, que podem levar ao abandono dos estudos e à queda da qualidade de vida. Diante dessa realidade, surge a necessidade de investigar intervenções não farmacológicas que sejam acessíveis e eficazes.

A atividade física (AF), tradicionalmente associada à saúde metabólica, desponta como um potente modulador do bem-estar psicológico, capaz de atuar tanto na prevenção quanto no tratamento adjuvante de transtornos mentais. Estudos indicam que a prática de AF pode atuar como fator protetor aos sintomas de depressão e ansiedade, melhorar a autoestima e a saúde física em geral, além de aumentar a participação social (SOUZA et al., 2023). Contudo, a relação entre AF e saúde mental no contexto universitário ainda apresenta resultados heterogêneos na literatura, justificando investigações mais aprofundadas sobre esse tema. Neste sentido, o objetivo deste trabalho é investigar a prevalência de sintomas de depressão, ansiedade e estresse em jovens universitários e analisar a relação entre esses quadros e a prática habitual de atividade física.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 O PANORAMA EPIDEMIOLÓGICO DA SAÚDE MENTAL UNIVERSITÁRIA

A literatura científica recente demonstra que o ambiente acadêmico pode atuar como catalisador de transtornos psíquicos. Dados globais indicam que a prevalência de sintomas depressivos e ansiosos entre estudantes ultrapassa 35% em diversas culturas, chegando a 60% em países como a Arábia Saudita. No Brasil, observam-se disparidades preocupantes: acadêmicos de cursos com alta carga

horária e elevada responsabilidade social, como Medicina e Odontologia, apresentam níveis de estresse que chegam a ser oito vezes superiores aos da população não acadêmica.

Um estudo transversal realizado com 476 estudantes de cursos da área da saúde no Nordeste do Brasil encontrou prevalências de depressão de 28,6% e de ansiedade de 36,1%, valores muito superiores aos da população geral (LEÃO et al., 2018). Pesquisa conduzida na Universidade de Mogi das Cruzes com 255 estudantes de Medicina revelou que 66,3% apresentavam estresse e 41,4% manifestavam ansiedade (FARIA et al., 2024). Em contexto pós-pandêmico, Santos et al. (2023) identificaram prevalência de 45,8% de sintomas depressivos e 42,4% de sintomas ansiosos em uma universidade pública do Espírito Santo, evidenciando o agravamento do cenário após o isolamento social.

Variáveis de gênero e tempo de curso demonstram que mulheres e alunos veteranos constituem os grupos de maior vulnerabilidade. Leão et al. (2018) identificaram que a prevalência de ansiedade esteve mais associada ao sexo feminino ($RP = 1,66$; $p < 0,001$), corroborando dados da literatura nacional e internacional. O estudo de Oliveira, Silva e Carvalho (2022), com estudantes de Educação Física, também encontrou que as mulheres estavam moderadamente mais depressivas (29,0%), enquanto a depressão grave foi mais prevalente no sexo masculino (6,0%). Além do gênero, o relacionamento interpessoal figura como variável de grande impacto. Leão et al. (2018) demonstraram que estudantes com relacionamentos insatisfatórios com familiares apresentaram chance 2,70 vezes maior de desenvolver depressão ($IC: 2,06-3,53$; $p < 0,001$). Faria et al. (2024) corroboram esses achados ao evidenciar que a relação com família e amigos demonstrou correlação negativa moderada com todas as variáveis psicológicas avaliadas, sugerindo que o suporte social exerce papel protetor mais expressivo do que a intensidade da prática esportiva isoladamente.

2.2 MECANISMOS BIOLÓGICOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO SISTEMA NERVOSO CENTRAL

A eficácia da AF na mitigação da depressão e do estresse não é meramente comportamental, mas fundamentada em alterações neurobiológicas. O exercício físico atua como modulador sistêmico, estimulando a expressão do Fator Neurotrófico Derivado do Cérebro (BDNF), proteína essencial para a plasticidade sináptica e a neuroproteção em áreas como o hipocampo. A prática regular de exercícios também regula o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA), otimizando a resposta ao estresse e reduzindo a secreção crônica de cortisol.

A liberação aguda de neurotransmissores como serotonina, dopamina e endorfinas durante e após o treino proporciona redução imediata da ansiedade e melhoria sustentada no humor dos praticantes. Conforme apontam Faria et al. (2024), a prática regular de AF estimula a produção de endorfina e serotonina, substâncias responsáveis por proporcionar sensação de bem-estar e prazer. De forma indireta, as transformações corporais decorrentes do exercício contribuem para a melhora da

autoestima e do convívio social, promovendo maior grau de satisfação e felicidade.

Estudos aplicados demonstram essa relação na prática: estudantes de medicina que praticavam maior tempo de atividade física apresentaram baixa prevalência de sintomas de depressão, mesmo durante o período da pandemia de COVID-19, conforme demonstrado por Mendes et al. (2021). Da mesma forma, Azevedo et al. (2020), em estudo com 288 universitários da área da saúde, constataram que o grupo fisicamente ativo apresentou menor prevalência de depressão, além de interferência positiva do nível de AF na capacidade funcional e no estado geral de saúde dos estudantes.

2.3 O SEDENTARISMO E A QUALIDADE DO SONO

Paralelamente ao baixo nível de atividade física, o comportamento sedentário atua como fator de risco independente para o sofrimento mental. A Pesquisa Saúde e Trabalho realizada pelo SESI (2023) revelou que 52% dos brasileiros raramente ou nunca praticam AF. No contexto universitário, a prevalência de baixo nível de AF entre estudantes chegou a 31,2% em alguns estudos, com maior incidência entre aqueles com maior tempo de ingresso na universidade e que estudam no período noturno (RAMOS et al., 2019).

A inatividade física correlaciona-se diretamente com a má qualidade do sono, que afeta cerca de 60% dos universitários. Lima et al. (2022) demonstraram que estudantes insuficientemente ativos obtiveram 84% e 73% mais chances de apresentar maiores distúrbios de sonolência e alteração no estado de humor relacionado à tensão, respectivamente. Estabelece-se, assim, um ciclo vicioso: a privação do sono prejudica a regulação emocional e reduz a disposição para a prática de exercícios, enquanto a AF moderada poderia atuar justamente na melhoria da arquitetura do sono e na redução da fadiga diurna.

O comportamento sedentário potencializado pelo uso excessivo de telas para fins não acadêmicos agrava ainda mais esse quadro. Costa et al. (2021), em estudo com 516 adolescentes estudantes, identificaram prevalência geral de sedentarismo de 93,5% e demonstraram que os aspectos negativos de depressão, ansiedade e estresse estiveram presentes de forma significativa nessa população. Esse dado reforça a urgência de políticas institucionais que incentivem o movimento como parte da rotina acadêmica.

2.4 A ATIVIDADE FÍSICA COMO FATOR PROTETOR: EVIDÊNCIAS E CONTROVÉRSIAS

Embora a maioria dos estudos aponte a AF como fator protetor para os transtornos mentais, a literatura apresenta achados heterogêneos que merecem atenção. Santos et al. (2023), em pesquisa na Universidade Federal do Espírito Santo, identificaram relação inversa entre prática de AF e prevalência de transtornos: entre os participantes que praticavam atividade física, 59,5% não apresentaram sintomas depressivos e 63,7% não apresentaram sintomas ansiosos, contra 54,3% e 52,2%,

respectivamente, entre os sedentários.

Por outro lado, Maximiano et al. (2020) e Oliveira, Silva e Carvalho (2022), em estudos com graduandos de Educação Física, não identificaram diferenças estatisticamente significativas entre os níveis de AF e depressão ($p = 0,163$), revelando que a relação não é linear nem universal. Faria et al. (2024), em pesquisa com estudantes de medicina, também encontraram poucas associações significativas entre AF no trabalho, esporte ou lazer e os índices de depressão e ansiedade, concluindo que a hipótese da prática habitual de AF como fator protetivo não pôde ser completamente confirmada.

Essas controvérsias sugerem que fatores mediadores como o tipo de atividade, a intensidade, a regularidade, o suporte social e as condições de saúde mental preexistentes influenciam de forma determinante os resultados. Medino e Carvalho (2024), em revisão bibliográfica integrativa, concluíram que acadêmicos que mantêm estilo de vida ativo manifestam menores índices de sintomas depressivos, mas ressaltam que o exercício físico deve ser compreendido como coadjuvante terapêutico e preventivo, e não como substituto das terapias convencionais.

3 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão sistematizada da literatura, de abordagem qualitativa, descritiva e exploratória, desenvolvida com o objetivo de analisar a prevalência de sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes universitários, bem como sua relação com a prática habitual de atividade física. A busca bibliográfica foi realizada entre os meses de fevereiro e março de 2026, nas bases de dados PubMed, SciELO, LILACS e Google Acadêmico.

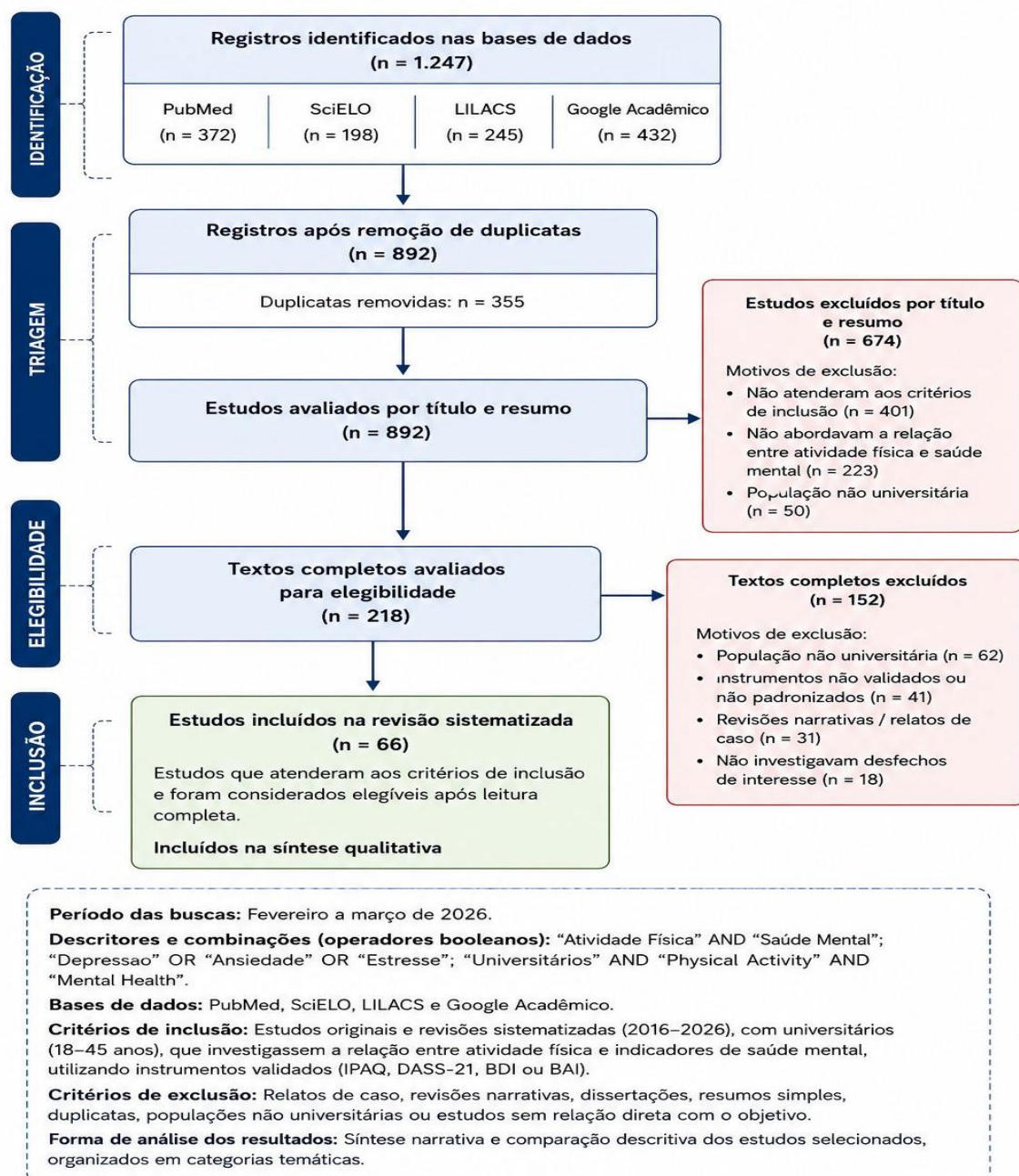
Para a estratégia de busca, utilizaram-se descritores em português e inglês, combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, incluindo: “Atividade Física” AND “Saúde Mental”; “Depressão” OR “Ansiedade” OR “Estresse”; “Universitários” AND “Physical Activity” AND “Mental Health”. Inicialmente, foram identificados estudos potencialmente relevantes nas bases consultadas. Após a remoção dos artigos duplicados, procedeu-se à triagem por meio da leitura dos títulos e resumos. Em seguida, os textos completos considerados elegíveis foram analisados integralmente conforme os critérios previamente estabelecidos.

Foram adotados como critérios de inclusão artigos originais e revisões sistematizadas publicados entre os anos de 2016 e 2026, realizados com população universitária na faixa etária entre 18 e 45 anos, que investigassem a relação entre atividade física e indicadores de saúde mental e utilizassem instrumentos validados para avaliação dos desfechos investigados, como o International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21), Beck Depression Inventory (BDI) e Beck Anxiety Inventory (BAI). Foram excluídos relatos de caso, revisões narrativas não sistematizadas, dissertações, resumos simples, artigos duplicados, estudos realizados com populações não universitárias e pesquisas que não apresentassem relação direta com o

objetivo proposto.

A extração e organização dos dados foram realizadas de forma padronizada, considerando as seguintes variáveis: autor e ano de publicação, delineamento metodológico, características da amostra, instrumentos utilizados, principais achados e relação identificada entre atividade física e sintomas de depressão, ansiedade e estresse. A análise dos resultados ocorreu por meio de síntese narrativa e comparação descritiva dos estudos selecionados, permitindo identificar convergências, divergências e possíveis fatores associados à relação entre atividade física e saúde mental no contexto universitário. O processo de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos foi apresentado conforme as recomendações do protocolo PRISMA.

Figura 1: Percurso Metodológico



Fonte: Elaborado pelos autores, adaptado ao modelo PRISMA 2020, (2026)

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Tabela 1 sintetiza os principais achados dos estudos selecionados para esta revisão, reunindo informações sobre os participantes, os resultados centrais e a natureza da relação identificada entre a prática de atividade física e a saúde mental. Os estudos foram conduzidos com universitários brasileiros, predominantemente de cursos da área da saúde, entre 2017 e 2024, e utilizaram instrumentos validados como o IPAQ, a DASS-21, o BDI e o BAI para mensurar, respectivamente, o nível de atividade física e os indicadores de saúde mental.

Tabela 1: Caracterização dos estudos selecionados e relação entre atividade física e saúde mental

Tabela 1. Caracterização dos estudos incluídos na revisão e relação entre atividade física e indicadores de saúde mental em universitários.

Autor/Ano	Delineamento	Amostra	Instrumentos	Principais achados	Relação com AF
Leão <i>et al.</i> (2018)	Estudo transversal	476 universitários da área da saúde	DASS-21	Prevalência de depressão de 28,6% e ansiedade de 36,1%, com maior vulnerabilidade entre mulheres.	AF associada a melhores indicadores de saúde mental.
Barros (2017)	Estudo transversal	220 estudantes de Educação Física	Questionário sociodemográfico e inventário de sintomas depressivos	Estudantes fisicamente inativos apresentaram maiores índices de sintomas depressivos.	Relação significativa entre inatividade física e sintomas depressivos.
Azevedo <i>et al.</i> (2020)	Estudo transversal	288 universitários da área da saúde	IPAQ / BDI	O grupo fisicamente ativo apresentou menor prevalência de depressão e melhor qualidade de vida.	Relação significativa e inversa entre AF e sintomas depressivos.
Maximiano <i>et al.</i> (2020)	Estudo transversal	186 estudantes universitários	IPAQ	Não foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre nível de AF e depressão.	Relação não confirmada.
Mendes <i>et al.</i> (2021)	Estudo transversal	312 estudantes de Medicina	IPAQ / Escalas de ansiedade e depressão	Maior tempo de prática de AF esteve associado a menor prevalência de sintomas psicológicos durante a pandemia.	Associação inversa entre AF e sintomas ansiosos/depressivos.
Costa <i>et al.</i> (2021)	Estudo transversal	516 estudantes	Questionários comportamentais e DASS-21	Elevada prevalência de sedentarismo associada a sintomas de ansiedade, depressão e estresse.	Relação significativa entre sedentarismo e sofrimento psíquico.
Lima <i>et al.</i> (2022)	Estudo transversal	195 universitários	IPAQ / Escalas de humor e sono	Universitários insuficientemente ativos apresentaram pior qualidade do sono e maior alteração de humor.	AF associada à melhora do sono e do estado emocional.
Oliveira, Silva e Carvalho (2022)	Estudo transversal	200 estudantes de Educação Física	BDI / IPAQ	Alta prevalência de sintomas depressivos, sem associação estatisticamente significativa com nível de AF.	Relação não significativa.
Santos <i>et al.</i> (2023)	Estudo transversal	341 universitários	IPAQ / DASS-21	Altos índices de depressão (45,8%) e ansiedade (42,4%) no período pós-pandêmico.	Relação parcialmente confirmada.
Faria <i>et al.</i> (2024)	Estudo transversal	255 estudantes de Medicina	IPAQ / DASS-21	Elevados níveis de estresse, ansiedade e depressão, com influência importante do suporte social.	Poucas associações significativas entre AF e saúde mental.

AF: atividade física; IPAQ: International Physical Activity Questionnaire; BDI: Beck Depression Inventory; DASS-21: Depression Anxiety and Stress Scale – 21.

Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

Fonte: Elaborado pelos autores, 2026

4.1 PREVALÊNCIA DE DEPRESSÃO E ESTRESSE EM UNIVERSITÁRIOS BRASILEIROS

Os estudos analisados evidenciam prevalências elevadas de transtornos mentais entre universitários brasileiros. Leão *et al.* (2018), em pesquisa com 476 estudantes da área da saúde no Nordeste, encontraram prevalências de depressão de 28,6% e de ansiedade de 36,1%, com destaque para o curso de Fisioterapia (35,7% e 52,4%, respectivamente). Faria *et al.* (2024) identificaram que 66,3% dos estudantes de Medicina apresentavam estresse e que 65% manifestavam algum sintoma de estresse, dados corroborados por estudo da Universidade de Mogi das Cruzes (KAM *et al.*, 2019).

Santos *et al.* (2023), em contexto pós-pandêmico, registraram as maiores prevalências do corpus analisado: 45,8% de sintomas depressivos e 42,4% de sintomas ansiosos em uma universidade pública do Espírito Santo. Esses dados refletem o impacto adicional do isolamento social sobre a saúde mental dos universitários, em consonância com estudos internacionais que documentaram elevação dos índices

de estresse, depressão e ansiedade durante a pandemia (MAIA; DIAS, 2020).

Oliveira, Silva e Carvalho (2022), em estudo com 200 estudantes de Educação Física, identificaram que 53,0% apresentavam depressão mínima, 22,0% leve e 25,0% moderada, com 4,0% em nível grave. Os sintomas mais frequentes foram cansaço, falta de prazer, insônia e irritabilidade, presentes em ambos os sexos. Esse perfil sintomatológico é relevante, pois indica que, mesmo em cursos cujo conteúdo curricular aborda saúde e promoção do bem-estar, os estudantes não estão imunes aos transtornos mentais. As prevalências devem ser interpretadas com cautela, pois os estudos utilizaram diferentes instrumentos, pontos de corte, cursos, períodos de coleta e contextos institucionais.

4.2 A RELAÇÃO DOSE-RESPOSTA ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE MENTAL

Os estudos sugerem uma possível relação dose-resposta entre a prática de exercícios e a saúde mental. A atividade física de intensidade moderada (AFIM) apresentou as correlações negativas mais robustas com os sintomas depressivos ($r = -0,428$), sugerindo que o equilíbrio na intensidade é preferível a esforços extremos para fins de regulação emocional. A frequência mínima de três vezes por semana, com duração de pelo menos 150 minutos semanais de atividade moderada, conforme recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), parece configurar o limiar necessário para que os benefícios neurobiológicos se traduzam em melhoria clínica percebida (CORREA et al., 2022).

Santos et al. (2023) confirmaram essa relação ao identificar que, entre os participantes que praticavam atividade física, cerca de 50,2% o faziam entre três e quatro dias por semana. O estudo de Barros (2017), com estudantes de Educação Física da UFSC, revelou que a prevalência de sintomas depressivos entre os ativos foi de 35,0%, contra 66,0% entre os inativos, sendo que sintomas graves e moderados foram encontrados predominantemente nos estudantes inativos. Esses achados reforçam a AF como fator protetor, ainda que não determinante de forma isolada.

Contudo, é importante destacar que nem todos os estudos encontraram associação estatisticamente significativa. Maximiano et al. (2020) e Oliveira, Silva e Carvalho (2022) não identificaram diferença estatística entre os níveis de AF e depressão ($p = 0,163$) em estudantes de Educação Física. Faria et al. (2024), com estudantes de medicina, também obtiveram resultados inconclusivos para a maioria das dimensões de AF avaliadas. Esses achados sustentam a hipótese de que a AF pode atuar como fator associado à menor prevalência de sintomas, embora não seja determinante de forma isolada.

4.3 BARREIRAS À PRÁTICA E ESTRATÉGIAS INSTITUCIONAIS

Um achado paradoxal identificado nas pesquisas é que, embora os benefícios da AF sejam reconhecidos pelos próprios estudantes, a falta de tempo e a falta de energia são apontadas como as principais barreiras à sua prática. No entanto, os dados sugerem que a inatividade constitui, em grande medida, uma consequência da desregulação do sono e do estresse crônico, e não apenas da carga horária acadêmica em si. Lourenço et al. (2016) registraram que 8 em cada 10 universitários se expõem ao comportamento sedentário, dado alarmante considerando os riscos para a saúde mental.

Faria et al. (2024) destacaram que a relação com familiares e amigos demonstrou caráter mais protetivo aos fatores depressão, ansiedade e estresse quando comparada à intensidade da prática esportiva isolada. Estudantes com melhor relacionamento com família e amigos apresentaram menores níveis de depressão, ansiedade e estresse ($p < 0,01$). Esse achado amplia a compreensão das intervenções necessárias: além de promover a AF, as instituições de ensino superior devem investir na construção de redes de apoio social e suporte emocional.

Dessa forma, as universidades precisam implementar programas de incentivo que transcendam a simples oferta de infraestrutura esportiva, incorporando educação sobre higiene do sono, estratégias de gestão do tempo, suporte psicológico e promoção do convívio social saudável. Medino e Carvalho (2024) reforçam que a prática de exercícios físicos orientados, desenvolvida em média três vezes por semana com intensidade moderada a intensa, pode proporcionar benefícios tanto à saúde física quanto às relações sociais e psicológicas, representando uma alternativa não farmacológica de baixo custo e alta acessibilidade.

5 CONCLUSÃO

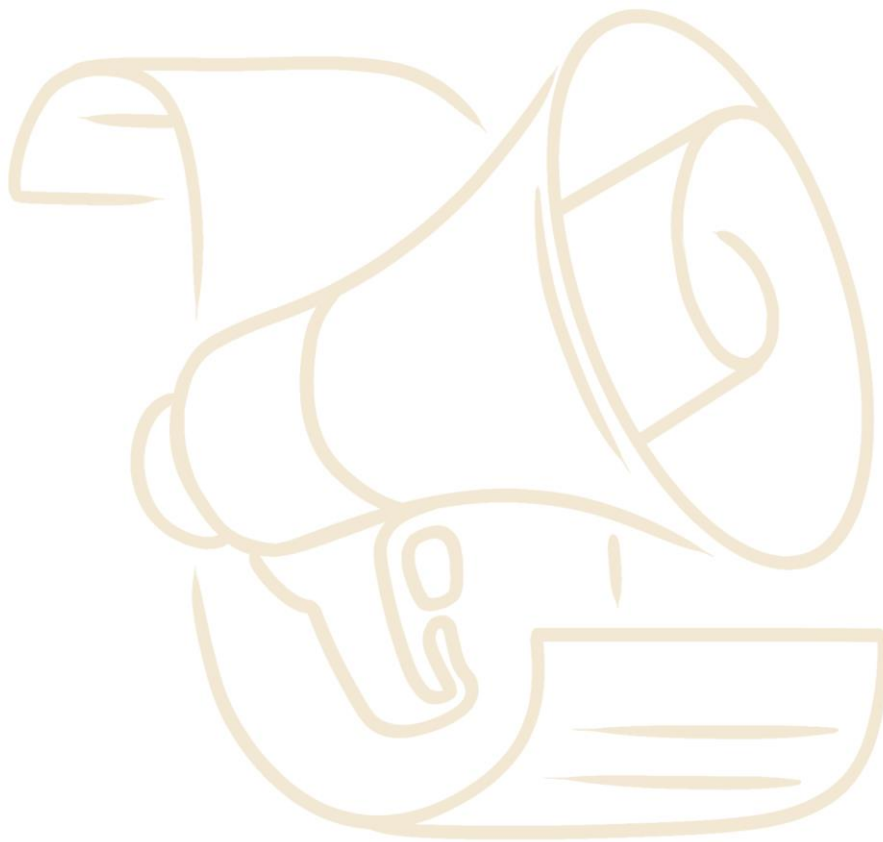
Os estudos analisados indicam que universitários fisicamente ativos tendem a apresentar menores índices de sintomas depressivos e ansiosos, embora essa relação não seja universal nem independente de outros fatores como suporte social, qualidade do sono e características do próprio curso.

Os dados reunidos indicam elevada prevalência de sintomas de depressão, ansiedade e estresse entre universitários. Estudantes de cursos com alta carga horária, como Medicina, Enfermagem e Fisioterapia, constituem grupos de atenção prioritária, embora nenhum curso da área da saúde seja imune a esse fenômeno.

Conclui-se que o sucesso acadêmico não deve ser dissociado do bem-estar físico e mental. É imperativo que as universidades adotem modelos preventivos que integrem promoção de atividade física, suporte psicológico, educação sobre sono e fortalecimento dos vínculos sociais. Programas integrados e multidisciplinares, que considerem o estudante em sua totalidade biopsicossocial, representam o caminho mais sustentável para preservar a saúde mental das futuras gerações de

profissionais da saúde. Como limitação, destaca-se a heterogeneidade dos estudos incluídos, especialmente quanto aos instrumentos utilizados, perfil das amostras e delineamentos metodológicos.

Recomenda-se, ainda, que estudos futuros investiguem de forma mais detalhada o papel mediador do suporte social na relação entre AF e saúde mental, bem como o impacto de intervenções institucionais específicas sobre a prevalência de transtornos mentais em universitários brasileiros.



REFERÊNCIAS

ARNETT, J. J. Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, v. 55, n. 5, p. 469-480, 2000.

AZEVEDO, L. G.; SILVA, D. C.; CORREA, A. A. M.; CAMARGOS, G. L. Prevalência de ansiedade e depressão, nível de atividade física e qualidade de vida em estudantes universitários da área de saúde. *Revista Científica Unifagoc-Multidisciplinar*, v. 5, n. 1, p. 30-38, 2020.

BARROS, R. F. O. Ansiedade e depressão em universitários estudantes de Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina. *Revista de Saúde Pública de Santa Catarina*, v. 1, n. 1, p. 1-16, 2017.

CORREA, A. R. et al. Exercício físico e os transtornos de ansiedade e depressão. *Revista Faculdades do Saber*, v. 7, n. 14, p. 1072-1078, 2022.

COSTA, M. P. S. et al. Inatividade física e sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes estudantes. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 34, eAPE03364, 2021.

FARIA, Y. M. et al. Relação entre atividade física habitual, depressão, ansiedade e estresse em estudantes de medicina. *Contribuciones a Las Ciencias Sociales*, v. 18, n. 1, p. 01-13, 2024.

INTERNATIONAL STRESS MANAGEMENT ASSOCIATION NO BRASIL (ISMA-BR). Dia Nacional de Conscientização do Stress. Disponível em: <https://www.ismabrasil.com.br>. Acesso em: 08 maio 2026.

KAM, S. X. et al. Estresse, ansiedade e depressão em estudantes universitários da área da saúde. *Revista Científica da Universidade de Mogi das Cruzes*, v. 4, n. 2, p. 1-10, 2019.

LADEIA, E. P.; TEIXEIRA, T. F. S. Ansiedade e depressão em universitários brasileiros: um estudo de revisão bibliográfica. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia). Centro Universitário de Guanambi, 2021.

LEÃO, A. M. et al. Prevalência e fatores associados à depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande centro urbano do Nordeste do Brasil. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 42, n. 4, p. 55-65, 2018.

LIMA, E. M. et al. Associação do nível de atividade física com sintomas depressivos, sono e humor em universitários. *Revista Contexto & Saúde*, v. 22, 2022.

LOURENÇO, L. M. et al. Comportamento sedentário em estudantes universitários. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 21, n. 1, p. 67-77, 2016.

MAIA, B. R.; DIAS, P. C. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estudos de Psicologia*, v. 37, e200067, 2020.

MAXIMIANO, V. S. et al. Nível de atividade física, depressão e ansiedade de estudantes de graduação em Educação Física. *Motricidade*, v. 16, supl. 1, 2020.

MEDINO, A. L. S.; CARVALHO, L. R. M. S. Estudo comparativo do estilo de vida ativo e fatores associados na prevalência dos transtornos de depressão em acadêmicos de Educação Física e demais cursos da área da saúde: um estudo bibliográfico. *RevistaFT Ciências da Saúde*, v. 29, ed. 140, nov. 2024.

MENDES, T. B. et al. Atividade física e sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes de Medicina durante a pandemia. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 27, n. 6, p. 582-587, 2021.

OLIVEIRA, M. S.; SILVA, M. E. N.; CARVALHO, L. R. M. S. Prevalência de depressão e fatores associados em estudantes universitários do curso de Educação Física praticantes e não praticantes de exercício físico de uma capital do Nordeste. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 15, e412111537395, 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Depression and other common mental disorders: global health estimates*. Genebra: OMS, 2017.

RAMOS, A. P. Q. et al. A prática de atividade física entre universitários. *Revista de Atenção à Saúde*, v. 17, n. 59, p. 10-18, 2019.

SANTOS, L. S. et al. Relação entre atividade física e prevalência de ansiedade e depressão em uma universidade após isolamento social. In: XXVII Encontro Latino-Americano de Iniciação Científica. Universidade do Vale do Paraíba, 2023. DOI: 10.18066/inic0132.23.

SERVIÇO SOCIAL DA INDÚSTRIA (SESI). *A relação entre atividade física e saúde mental*. Disponível em: <https://www.sesirs.org.br>. Acesso em: 28 maio 2026.

SOUZA, E. M. M. et al. O papel da atividade física na saúde mental: uma análise dos efeitos em pessoas com transtornos mentais. *Revista Científica Multidisciplinar*, v. 4, n. 2, p. 1-12, 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Global guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: WHO, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 28 maio 2026.