



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
PRO-REITORIA DE GRADUAÇÃO
ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS E DA SAÚDE CURSO DE GRADUAÇÃO EM
ENFERMAGEM

TAISSA SOUZA PEREIRA DE OLIVEIRA

**CONTRIBUIÇÕES DA ATIVIDADE FÍSICA NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO
DA DEPRESSÃO E ANSIEDADE: UM ESTUDO DE REVISÃO**

Goiânia, 2024

TAISSA SOUZA PEREIRA DE OLIVEIRA

**CONTRIBUIÇÕES DA ATIVIDADE FÍSICA NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO
DA DEPRESSÃO E ANSIEDADE: UM ESTUDO DE REVISÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Graduação em Enfermagem da Escola de Ciências Sociais e da Saúde da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, como requisito para obtenção de nota parcial para conclusão do curso.

Orientadora: Prof. MS. Maria Salete S. Pontieri Nascimento
Linha de Pesquisa: Promoção da Saúde
Eixo temático: Saúde Mental

Goiânia, 2024

AGRADECIMENTOS

Gostaria de expressar minha profunda gratidão a todos que contribuíram direta ou indiretamente para a realização deste trabalho.

Primeiramente, agradeço a Deus, por ter me mantido no caminho certo durante este projeto de pesquisa, com saúde e forças para chegar até o final. Agradeço à minha orientadora, Prof. Maria Salete Silva Pontieri, pelo apoio, orientação e dedicação ao longo de toda a pesquisa. Seus conhecimentos e ensinamentos foram essenciais para o desenvolvimento deste estudo.

Agradeço também à minha família, especialmente à minha avó, Euraídes Joana Souza Salles, e ao meu pai, Werk Dresdean Sousa de Oliveira, pelo amor, paciência e compreensão, que me sustentaram em momentos de desafios e me motivaram a seguir em frente.

Aos meus amigos e colegas de curso, especialmente a minha amiga Yasmin Menezes Silva, pela amizade, apoio e troca constante de experiências, que tornaram essa jornada mais leve e enriquecedora.

Por fim, agradeço a todos os profissionais e participantes que, de alguma forma, contribuíram para a realização deste trabalho, seja com dados, sugestões ou incentivo.

A todos, o meu mais sincero agradecimento.

RESUMO

Introdução: a prática regular de atividades físicas é amplamente reconhecida por seus impactos positivos na saúde física e mental, sendo uma estratégia eficaz para a prevenção e tratamento de transtornos como depressão e ansiedade. **Objetivo:** identificar se a atividade física contribui para a prevenção e diminuição de sintomas depressivos e ansiosos. **Metodologia:** este estudo trata-se uma revisão narrativa de literatura, utilizando as bases Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Biblioteca Nacional de Medicina dos Estados Unidos (PubMed). Foram selecionados seis artigos publicados entre os anos de 2018 a 2024. **Resultados:** indicaram que o exercício físico promove melhorias significativas na qualidade de vida, interação social e controle emocional e sintomas depressivos e ansiosos. A prática de atividade física é essencial para a saúde mental dos estudantes, sendo associada a menores índices de ansiedade e depressão, especialmente entre universitários com níveis elevados de atividade física. Estudantes de cursos que incentivam a prática de exercícios, como Educação Física, apresentaram melhora na saúde mental, enquanto a inatividade física foi associada ao aumento de sintomas emocionais negativos. Durante a pandemia de COVID-19, o isolamento social aumentou a inatividade física, o que agravou sintomas de ansiedade e depressão, especialmente em estudantes. Apesar disso, no ensino médio, o ambiente escolar e as aulas de Educação Física contribuíram para a proteção da saúde mental, promovendo socialização e equilíbrio emocional. Fora da pandemia, atividades físicas em grupo, sobretudo no contexto escolar, foram associadas à melhora do convívio social e à redução de sintomas de ansiedade e depressão. **Conclusão:** além de prevenir o surgimento de transtornos mentais, o exercício físico pode ser integrado às estratégias de reabilitação e promoção de saúde, reforçando sua importância no cuidado integral à saúde mental. Por fim, os resultados reafirmam a importância de incentivar políticas públicas e estratégias de saúde que promovam e estimulem a realização de atividades físicas, independente da modalidade de exercício físico, considerando seu papel não apenas na prevenção e tratamento de transtornos mentais e emocionais, mas também na melhoria geral da saúde da população.

Palavras-chave: atividade física; exercício físico; saúde mental; depressão; ansiedade.

ABSTRACT

Introduction: Regular physical activity is widely recognized for its positive impacts on physical and mental health, and is an effective strategy for preventing and treating disorders such as depression and anxiety. **Objective:** to identify whether physical activity contributes to the prevention and reduction of depressive and anxious symptoms. **Methodology:** this study is a narrative review of the literature, using the Virtual Health Library (BVS), Scientific Electronic Library Online (SciELO), and the United States National Library of Medicine (PubMed) databases. Six articles published between 2018 and 2024 were selected. **Results:** indicated that physical exercise promotes significant improvements in quality of life, social interaction, and emotional control, as well as depressive and anxious symptoms. Physical activity is essential for students' mental health, being associated with lower rates of anxiety and depression, especially among university students with high levels of physical activity. Students in courses that encourage exercise, such as Physical Education, showed improved mental health, while physical inactivity was associated with increased negative emotional symptoms. During the COVID-19 pandemic, social isolation increased physical inactivity, which worsened symptoms of anxiety and depression, especially in students. Despite this, in high school, the school environment and physical education classes contributed to protecting mental health, promoting socialization and emotional balance. Outside the pandemic, group physical activities, especially in the school context, were associated with improved social interaction and reduced symptoms of anxiety and depression. **Conclusion:** in addition to preventing the onset of mental disorders, physical exercise can be integrated into rehabilitation and health promotion strategies, reinforcing its importance in comprehensive mental health care. Finally, the results reaffirm the importance of encouraging public policies and health strategies that promote and encourage physical activity, regardless of the type of physical exercise, considering its role not only in the prevention and treatment of mental and emotional disorders, but also in improving the overall health of the population.

Keywords: physical activity; physical exercise; mental health; depression; anxiety.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	6
1.1 Problema de Pesquisa.....	8
1.2 Justificativa	8
2 OBJETIVO.....	10
3 REFERENCIAL TEÓRICO	11
4 CAMINHO METODOLÓGICO	14
5 RESULTADOS.....	15
5.1 Relação entre os sintomas de depressão e ansiedade e a prática de atividades físicas realizadas por estudantes (universitários) durante a pandemia de COVID-19	16
5.2 Relação entre os sintomas de depressão e ansiedade e a prática de atividades físicas realizadas por estudantes (universitários) fora da pandemia de COVID-19.....	16
5.3 Relação entre os sintomas de depressão e ansiedade e a prática de atividades físicas realizadas por estudantes (Ensino Médio) durante a pandemia de COVID-19	16
5.4 Relação entre os sintomas de depressão e ansiedade e a prática de atividades físicas realizadas por estudantes (Ensino Médio) fora da pandemia de COVID-19.....	17
5.5 Relação das atividades físicas desenvolvidas por alunos universitários e alunos do ensino médio e as repercussões sobre a saúde mental.....	17
6 DISCUSSÃO	18
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	20
REFERÊNCIAS	21

1 INTRODUÇÃO

A atividade física é definida como todo movimento executado pelo corpo por meio dos músculos esqueléticos e que necessitam de gasto energético. A “atividade física” se difere de “exercício físico” por ser mais complexa. Deve ser planejada, estruturada e realizada de modo periódico. Tem como resultado o condicionamento físico e inúmeros benefícios à saúde (OPAS, 2018; Brasil, 2021).

Estima-se que em todo mundo “um em cada cinco adultos e quatro em cada cinco adolescentes (com idade entre 11 e 17 anos) não praticam atividade física suficiente”. Grupos populacionais como de meninas, mulheres, pessoas idosas, populações marginalizadas, povos indígenas, desprovidos de recursos financeiros, assim como pessoas com deficiências e doenças crônicas, normalmente tem menor acesso para desenvolverem atividades físicas (OPAS, 2018; Brasil, 2021).

A prática de exercícios físicos é vantajosa e pode ser incluída numa rotina de trabalho, prática esportiva, momentos de diversão ou meio de deslocamento, e ainda ser explorada através de atividades como dança, recreação e afazeres domésticos, como cuidar do jardim e manter a casa limpa. Cultivar uma rotina de exercícios físicos é essencial para evitar e gerenciar condições como problemas cardíacos, diabetes e câncer, diminuindo também os sinais de depressão e ansiedade, retardar o envelhecimento mental, aprimorar a memória e promover a saúde cerebral (OPAS, 2018).

Preocupada com o sedentarismo no mundo, a OMS propôs um plano de ação global para atividades físicas com metas a serem cumpridas entre os anos de 2018-2030. Essa ação propõe o bem-estar e a qualidade de vida, aumento do desempenho acadêmico, uma maior produtividade, maior funcionamento cognitivo o alcance de um peso considerado saudável. Essas diretrizes foram aceitas por autoridades mundiais da saúde durante a 71ª Assembleia Mundial de Saúde ocorrida no ano de 2018, com a meta de diminuir o sedentarismo em 10% até o ano de 2025, e 15% até 2030 (OPAS, 2020).

A saúde física está aliada à saúde mental. No entanto, ao longo dos tempos, tem sido em todo o mundo uma das áreas mais negligenciadas da saúde pública, não recebendo investimentos e recursos necessários. A OMS lançou o Plano Integral à Saúde Mental compreendendo os anos de 2013-2030. Tal proposta teve adesão de todos os 194 Estados Membros, com o compromisso de se cumprir metas para transformar a saúde mental. Nesse contexto, a prática de atividades físicas se alia ao plano de melhorias para a saúde mental, tanto

na prevenção de doenças como promoção da saúde. Evidenciada na última década essa parceria mostrou que é possível investir e incentivar planos de vida mais saudáveis (OPAS, 2020).

A prática de atividade física se mostra eficaz na diminuição dos sintomas da depressão e contribuem de forma benéfica tanto para a saúde física quanto para a saúde mental. Significativos benefícios são observados, como aumento da autoestima, percepção da capacidade em realizar tarefas, elevação do humor e do bem-estar psicológico, diminuição de pensamentos negativos e melhora do nível da atenção, maior interação e melhor convívio social (Anibal; Romano, 2017).

Em estados depressivos o desenvolvimento de atividade física tem proporcionado excelentes resultados. No entanto, são grandes os desafios quanto à adesão e manutenção de programas de exercícios físicos direcionados a pessoas com depressão grave devido a prejuízos na sociabilidade e na inatividade presentes nos sintomas clássicos do transtorno depressivo. Portanto, é recomendado que a atividade física seja prescrita e incentivada o mais cedo possível, inclusive como medida preventiva e de reabilitação (Anibal; Romano, 2017).

A depressão é considerada um transtorno comum. A OMS estima que mais de 300 milhões de pessoas sofram desse transtorno. Causa grande sofrimento, compromete o desempenho no trabalho, na escola e nas relações familiares e sociais, podendo, inclusive, levar ao suicídio. Em torno de 800 mil pessoas morrem por suicídio a cada ano. É considerada a segunda principal causa de morte entre pessoas com idade entre 15 e 29 anos (OPAS, 2020).

A realização de estudo qualitativo em um Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) permitiu observar que no desenvolvimento de atividades físicas realizadas com os usuários do serviço se obteve resultados terapêuticos importantes como diminuição de efeitos adversos dos medicamentos, estimulação cognitiva, favorecimento da comunicação e a vivência de novas experiências em ambientes diferentes (Leonídio *et al.*, 2021).

O Sistema Único de Saúde (SUS) reconhece as atividades físicas como importantes no desenvolvimento de ações e serviços, sejam elas de prevenção, intervenção ou reabilitação, tanto individuais, como coletivas, independente dos níveis de complexidade. No panorama da reforma psiquiátrica o exercício físico é incluído como uma terapêutica importante na recuperação, em casos de transtornos psiquiátricos graves e manutenção para auxiliar no controle de novas crises e na prevenção para que o indivíduo não adoça (Melo; Oliveira; Raposo, 2014).

1.1 Problema de Pesquisa

Diante da importância e estímulo para a prática de atividades físicas em todo o mundo, surge a seguinte indagação: a atividade física contribui para a prevenção e o reestabelecimento de crises ansiosas e depressivas em população jovem? De que forma elas devem ser desenvolvidas em jovens que vivenciam transtornos depressivos e ansiosos?

1.2 Justificativa

Diversos estudos afirmam sobre os benefícios do exercício físico para a saúde física e mental das pessoas, assim como sua contribuição para a redução dos sintomas de depressão e ansiedade. Compreender como o exercício físico pode ser incorporado em intervenções de Enfermagem é essencial para promover a saúde mental dos pacientes, onde os enfermeiros podem incentivar e adotar programas de exercícios adaptados às necessidades individuais, promovendo a adesão e obtendo resultados positivos.

A Enfermagem busca adotar uma abordagem holística para o cuidado do paciente e deve considerar não apenas os aspectos físicos, mas também os emocionais e mentais. Ao reconhecer os benefícios do exercício físico na saúde mental, os enfermeiros podem proporcionar cuidados mais abrangentes e eficazes, contribuir na educação em saúde, assim como desenvolver estratégias de autocuidado. Ao informar sobre os benefícios do exercício físico na prevenção e tratamento da depressão e ansiedade, os enfermeiros podem ajudar os pacientes a tomarem medidas proativas para melhorar sua saúde mental.

A promoção do exercício físico está presente normalmente no tratamento realizado na atenção psicossocial, com atividades corporais desenvolvidas em oficinas e grupos terapêuticos. Os enfermeiros podem desempenhar um papel fundamental no incentivo e na realização desses grupos, como também coordenar grupos educativos direcionados à comunidade e à família. O exercício físico, ao ser realizado em modo grupal, contribui para a socialização, maior aceitação e compreensão das doenças mentais. A atividade física não apenas ajuda a reduzir os sintomas de depressão e ansiedade, mas também pode prevenir recaídas.

Assim, é preciso que a Enfermagem amplie os conhecimentos em torno da importância do exercício físico na prevenção e tratamento de transtornos como a depressão e ansiedade para despertar e desenvolver cuidados mais abrangentes e baseados em evidências. Oferecer

suporte e incentivo aos pacientes para manterem uma rotina de exercícios pode ser crucial para a manutenção e restabelecimento da saúde mental e emocional.

2 OBJETIVO

Identificar se a atividade física contribui para a prevenção e diminuição das crises ansiosas e depressivas em estudantes.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

A atividade física é entendida como “qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético. Incluem uma ampla gama de atividades, desde exercícios estruturados até atividades diárias ocupacionais” (Caspersen; Powell; Chirsyenson, 1985, p. 126).

O exercício físico diz respeito a movimentos planejados, estruturados e repetitivos, os quais visam a melhora ou manutenção de um ou mais elementos da aptidão física. Já a atividade física inclui todos os movimentos que aumentam o gasto de energia corporal (American College of Sports Medicine, 2014).

Atividades de força, como a musculação, também proporcionam benefícios significativos para a saúde mental. Além de fortalecer o corpo, essas práticas estão ligadas à elevação da autoestima e à diminuição dos sintomas de ansiedade e depressão (Gordon *et al.*, 2017).

Práticas que aumentam a flexibilidade e o equilíbrio, como por exemplo a yoga e o tai chi, demonstram benefícios significativos para a saúde mental, como a diminuição do estresse e a melhoria do bem-estar mental (Cramer *et al.*, 2013).

Exercícios que demandam uma elevada coordenação e habilidade têm se mostrado suficientes na melhoria da função cognitiva, assim como também na redução do estresse. Além disso, a convivência social e o caráter competitivo relacionados a essas práticas esportivas também promovem uma saúde mental benéfica (Voss *et al.*, 2011).

Existem vários modelos teóricos que esclarecem como os benefícios do exercício físico, que de acordo com a teoria da distração, auxiliam na desvinculação da atenção de preocupações associadas à depressão e ansiedade e aos pensamentos intrusivos (Salmon, 2001).

De acordo com a teoria da autoeficácia, a atividade física pode elevar a confiança nas próprias habilidades, potencialmente reduzindo os sentimentos de descrença e promovendo uma melhora no humor (Bandura, 1997).

O exercício físico induz mudanças neurobiológicas que podem suavizar os sintomas de depressão e ansiedade. Conforme apontado por Ernst *et al.* (2006), a prática da atividade física aumenta a dispensação da serotonina e endorfinas, que são os neurotransmissores, conhecidos por melhorar o humor. Além do mais, a atividade física diminui os níveis do hormônio ligado ao estresse, o cortisol (Hamer; Steptoe, 2008).

Os impactos positivos do exercício físico vão além dos aspectos fisiológicos. Segundo Mazon *et al.* (2010), a prática constante de atividades físicas pode elevar a autoestima e a percepção da própria imagem. Além disso, a convivência social enquanto atividades físicas em grupo, como destacado por Peluso e Guerra de Andrade (2005), colabora para reduzir os sintomas depressivos, criando um ambiente de comunidade e apoio social.

Um estudo conduzido por Dunn *et al.* (2005) evidenciou que a prática regular de exercícios aeróbicos, podem ser eficazes quanto ao uso de medicamentos antidepressivos. Além disso, uma outra pesquisa concluiu que programas de exercícios controlados são suficientes na diminuição dos sintomas depressivos em adultos mais velhos. A prática contínua de atividades aeróbicas não melhora apenas a função cardíaca, mas também abaixa a pressão arterial, os níveis altos de colesterol, reduzindo, assim, o risco de doenças cardiovasculares (Warbuton; Nicol; Bredin, 2006).

De acordo com uma seguinte análise, o exercício físico apresenta efeitos ansiolíticos grandes, semelhantes aos de terapias psicológicas. O estudo ressaltou que os exercícios aeróbicos e anaeróbicos podem sim diminuir os sintomas depressivos (Jayakody *et al.*, 2004).

Os registros mais antigos de atividades físicas são de aproximadamente 3000 a.C. no Egito Antigo. Os desenhos descobertos em tumbas indicam as realizações de natação, danças e artes marciais como elementos de rituais religiosos e militares (McNeill, 1993).

Na Idade Média, na Europa, as atividades físicas enfrentaram um decaimento devido à predominância do misticismo incentivado pela religião. Apesar disso, as competições entre cavaleiros perpetuaram a tradição de treinamento físico junto à nobreza (Guttman, 2004).

Recentemente, ocorreu um aumento na aceitação da relevância da inclusão e diferenças nos esportes. A decisão de se iniciar os Jogos Paralímpicos, juntamente com a grande inclusão da participação de mulheres em diversas modalidades esportivas, ilustram uma mudança marcante na compreensão e o enaltecimento das atividades físicas como um meio de fomentar a inclusão social (Howe, 2008).

A depressão é um transtorno mental bastante comum, reconhecido por uma sensação persistente de abalo, desânimo em atividades que antes eram até preferidas, mais outros sentimentos que impactam o funcionamento diário. O diagnóstico de depressão é confirmado quando uma pessoa apresenta ao menos cinco dos sintomas a seguir durante um período de 15 dias: abatimento, apatia, não dormir direito, falta de apetite, cansaço, arrependimentos, se sentir inútil, distração e pensamentos suicidas (American Psychiatric Association, 2013).

A ansiedade é uma resposta natural do organismo diante de ocasiões onde o corpo é preparado para poder lidar com um perigo próximo, expressando-se através de sensações como

apreensão, irritabilidade, aflição. Entretanto, a ansiedade, sendo ela crônica, desproporcional ao cenário real e que atrapalhe as atividades cotidianas, pode indicar a presença de um transtorno de ansiedade (LeDoux, 1996).

A depressão, juntamente com a ansiedade, muitas vezes, coincidem e podem apresentar sintomas até bem comuns. A existência da ansiedade em pessoas deprimidas, pode agravar a gravidade dos sintomas e apresentar uma certa dificuldade com o andamento do tratamento. Semelhantemente, tanto a depressão quanto a ansiedade são propensas ao desenvolvimento de ambos os transtornos (Nolen-Hoeksema, 2000).

4 CAMINHO METODOLÓGICO

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica do tipo narrativo, que foi realizada sobre os benefícios das atividades físicas no tratamento e prevenção dos transtornos ansiosos e depressivos. O estudo tem um recorte temporal do ano de 2018 a 2024.

A busca foi realizada no mês agosto e setembro do ano de 2024 nas Bases de Dados: Biblioteca Virtual da Saúde (BVS), Biblioteca Nacional de Medicina dos Estados Unidos (PubMed), Scientific Electronic Library Online (Scielo), Google Acadêmico, foram utilizados os descritores: atividade física, exercícios físicos, saúde mental, mental, prevenção. Com a utilização dos booleanos *and*.

Os critérios de inclusão foram artigos no idioma português, disponíveis na íntegra, publicados nos últimos cinco anos e que respondessem a questão de pesquisa. A exclusão ocorreu por meio de artigos que não estavam disponíveis gratuitamente, trabalho de conclusão de curso, dissertação, teses, resumos e editoriais.

A análise dos dados ocorreu após a seleção dos estudos, sendo esta organizada em quadro sinóptico, conforme ano de publicação, autores e tipo de estudo. Após leitura exaustiva e crítica, os resultados foram organizados, descritos e discutidos na perspectiva de autores de referência ao tema em questão.

5 RESULTADOS

A captura das produções científicas identificou oitenta e cinco (85) artigos expostos nas bases de dados que, após a seleção por título e apreciação do resumo, resultou em vinte e dois (22) artigos. A leitura desses artigos na íntegra proporcionou a seleção final de sete (7) artigos que abordavam diretamente o tema e que foram incluídos neste estudo.

Quadro 1 – Identificação dos artigos selecionados para o estudo

Ordem	Artigo	Autor	Ano	Base de Dados
A1	Atividade física e fatores associados durante a pandemia de COVID-19 em universitários brasileiros: revisão de escopo	Goveia, Vargas, Cantorani, Pedroso e Varga	2024	BVS, LILACS
A2	Atividade Física e sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes de Medicina durante a pandemia	Mendes, Souza, França, Rossi, Santos, Duailibi, Tuleta, Armond, Stubbs e Neves	2021	BVS, LILACS
A3	A influência da atividade física em sintomas de ansiedade e depressão em estudantes universitários dos cursos da área da saúde: uma revisão bibliográfica	Bitencourt e Brito	2021	BVS, LILACS
A4	Atividade física, ansiedade, estresse e depressão de estudantes do ensino médio e superior de instituições públicas pós-pandemia de COVID-19 no norte do Brasil	Nascimento, Coelho, Oliveira, Santos, Linhares, Dias e Pinheiro	2023	GOOGLE ACADÊMICO
A5	Intervenções nas aulas de educação física e a saúde mental de escolares: Estudo de protocolo	Cunha, Hartwig e Bergmann	2023	LILACS
A6	Prevalência de ansiedade e depressão, nível de atividade física e qualidade de vida em estudantes universitários da área de saúde	Azevedo, Silva, Correa e Camargo	2020	GOOGLE ACADÊMICO
A7	Sofrimento psicológico em estudantes de enfermagem: relação com tempo de tela, alimentação e atividade física	Ramón-Arbués, López, Dordà, Serrano, Romero e Solanas	2023	PUBMED SCIELO

No Quadro 1 são apresentados os artigos selecionados, com destaque ao título, autor, ano da publicação e base de dados, com abordagens sobre as contribuições da atividade física/exercício físico na prevenção e tratamento da ansiedade e depressão.

5.1 Relação entre os sintomas de depressão e ansiedade e a prática de atividades físicas realizadas por estudantes (universitários) durante a pandemia de COVID-19

Pesquisa realizada em várias regiões do Brasil com universitários de diversos cursos demonstrou que a inatividade física, variando de 40% a 49,3%, foi associada ao aumento de sintomas de ansiedade e depressão. Aqueles que mantiveram altos níveis de atividade física relataram menor risco de problemas emocionais e maior bem-estar geral (A1). Outro estudo com estudantes de Medicina que realizaram mais de 300 minutos semanais de atividade física, também apresentaram menores níveis de ansiedade e depressão. Apesar de ambos resultados serem satisfatórios, não foi observado interferência significativa na qualidade do sono (A2).

Universitários fisicamente ativos, da área de saúde, relataram níveis mais baixos de ansiedade e depressão. Cursos com maior incentivo à prática de exercícios, como Educação Física, apresentaram melhores resultados em saúde mental (A3). Já com estudantes de Enfermagem, a inatividade física, combinada com hábitos como tempo prolongado de tela e alimentação inadequada, aumentou os sintomas de ansiedade e depressão. Atividade física e alimentação saudável foram fatores protetores (A7).

5.2 Relação entre os sintomas de depressão e ansiedade e a prática de atividades físicas realizadas por estudantes (universitários) fora da pandemia de COVID-19

Estudantes dos cursos como Educação Física, Enfermagem e Psicologia (72%), demonstraram serem fisicamente ativos. Relataram menor prevalência de sintomas de ansiedade e depressão, com resultados melhores para cursos que promovem atividade física, como os de Educação Física (A6).

5.3 Relação entre os sintomas de depressão e ansiedade e a prática de atividades físicas realizadas por estudantes (ensino médio) durante a pandemia de COVID-19

Já os estudantes de ensino médio, também no contexto pandêmico, apresentaram melhor saúde mental com menores índices de estresse e depressão, apesar de níveis de

atividade física inferiores aos do ensino superior. A diferença foi atribuída às características das rotinas escolares e aulas práticas (A4).

5.4 Relação entre os sintomas de depressão e ansiedade e a prática de atividades físicas realizadas por estudantes (ensino médio) fora da pandemia de COVID-19

Em escolas de Bagé e Pelotas, no estado do Rio Grande do Sul (RS), aulas de Educação Física com exercícios de respiração, atividades cooperativas e esportes melhoraram os sintomas de ansiedade e depressão. As aulas proporcionaram socialização e equilíbrio emocional, sendo indicadas como estratégias de prevenção para a saúde mental (A5).

5.5 Relação das atividades físicas desenvolvidas por alunos universitários e alunos do ensino médio e as repercussões sobre a saúde mental

Em relação aos níveis de atividade física, os estudantes universitários, especialmente de cursos como Educação Física, tendem a apresentar maior prática de exercícios, enquanto estudantes do Ensino Médio, mesmo com níveis menores de atividade física, relataram melhor condições de saúde mental (A4).

Da repercussão na saúde mental, foi observado que no ensino médio o contexto educacional (ex.: aulas de Educação Física) parece ter um papel protetor maior que o nível de atividade física por si só. Já entre universitários, a prática regular de exercícios mostrou-se mais decisiva para redução de sintomas de depressão e ansiedade.

Durante a pandemia, ambos os grupos foram afetados negativamente, mas o impacto no ensino médio foi mediado por fatores como interação social em atividades escolares (A4, A5). No contexto da pandemia o isolamento social e restrições aumentaram a inatividade física e os sintomas depressivos e ansiosos em ambos os grupos. Os universitários foram mais ativos, e apresentaram maior proteção contra esses sintomas (A1, A2, A3, A4, A7).

Fora da pandemia os estudos mostraram que atividades coletivas e contextos escolares, como aulas de Educação Física no Ensino Médio, contribuíram significativamente para o bem-estar emocional e a socialização desses grupos (A5, A6).

6 DISCUSSÃO

Em todos os grupos de estudantes universitários que se apresentaram fisicamente ativos constatou-se menores índices de ansiedade e depressão e menor risco de desenvolverem problemas emocionais, reforçando a prática de exercícios físicos como estratégia protetora. A inatividade física influenciada pelo isolamento social e as restrições observadas durante a pandemia de COVID 19, reduziram a prática de atividades físicas, aumentando os sintomas de ansiedade e depressão. Assim, a prática regular de exercícios atuou como fator de proteção durante a pandemia.

Para que se estimule o aumento do nível de atividade física na população em geral é necessário que se conheça sobre seus benefícios, provocando, desse modo, maior adesão e envolvimento nessas atividades. O aumento de atividades físicas constitui um fator importante para a saúde pública e repercute de modo expressivo na saúde mental por contribuir com o equilíbrio das emoções e bom funcionamento do corpo (Nazaré Oliveira *et al.*, 2011).

A prática de atividade física foi identificada como um importante fator protetor contra os impactos psicológicos do isolamento social e das restrições. Estudantes fisicamente ativos apresentaram menores níveis de ansiedade e depressão, enquanto a inatividade e os comportamentos sedentários se associaram a piores indicadores de saúde mental.

A intensidade da atividade física diária com a integração de uma rotina de exercícios físicos se torna um fator importante para o equilíbrio de energia física e mental, o que influencia na qualidade de vida e na saúde das pessoas (Pontes *et al.*, 2019).

O Ministério da Saúde, ao buscar estratégias para incentivar o desenvolvimento de práticas corporais e melhorar o estilo de vida da população brasileira, lançou um guia prático para atividades físicas no ano de 2021. Esse guia enfatiza que as atividades físicas trazem vários benefícios por contribuírem com a redução do risco de desenvolver doenças associadas ao excesso de peso ou comportamento sedentário, além da diminuição de condições associadas à saúde mental, como ansiedade e depressão (Brasil, 2021).

Alunos dos cursos universitários, como de Medicina, ao realizarem atividades físicas semanalmente, moderada ou vigorosa, apresentaram menores níveis de ansiedade e depressão, o que se constatou que a prática de exercícios físicos exerceu ação protetora na saúde mental. Em relação aos estudantes de Enfermagem, a atividade física elevada e alimentação saudável se tornaram protetores contra ansiedade e depressão.

Estudantes fisicamente ativos apresentaram níveis significativamente mais baixos de ansiedade e depressão e melhores índices de complicações na saúde mental. A prática de

educação física como atividades desenvolvidas na escola, seja no ensino médio ou na graduação em Educação Física, influenciou na diminuição de sintomas depressivos e ansiosos. Outro aspecto relevante foi também constatar que a prática de atividades físicas é importante estratégia de prevenção e proteção para a saúde mental. É preciso que se observe a relação de fatores não destacados no estudo como idade, sexo, realidade social e outros.

Fora da pandemia, além da prática de exercícios físicos, o suporte social e metodologias escolares também mostraram um papel significativo no bem-estar psicológico e na diminuição de sintomas ansiosos e depressivos.

A prática regular de atividades físicas e exercícios contribui significativamente para a saúde mental. Esses benefícios são observados tanto em indivíduos sem diagnósticos clínicos quanto naqueles que apresentam transtornos mentais, especialmente os transtornos depressivos. Dessa forma, o exercício físico se mostra como uma estratégia essencial na prevenção e no tratamento de condições mentais, além de oferecer inúmeros ganhos fisiológicos associados à sua prática (Gaia; Ferreira; Pires, 2023).

Independentemente do contexto, a prática de atividade física é um componente essencial para a promoção da saúde mental, reforçando a importância de sua inclusão, seja no desenvolvimento de políticas de proteção ou de reabilitação da saúde física e mental (Brasil, 2021).

Atividades físicas realizadas em sua maioria por meio dos exercícios físicos, tem se mostrado uma alternativa eficaz para a melhora da função cognitiva. Os resultados satisfatórios aliados ao baixo custo para sua prática, facilitam a adesão por grande parte da população. Os indivíduos que praticam atividades físicas regularmente tendem a lidar melhor com as dores emocionais, o que reflete significativamente na melhora do humor, no aumento da disposição para as atividades diárias e no desenvolvimento de um pensamento mais lógico, crítico e criativo, além de favorecer uma melhor capacidade de enfrentar desafios e superar adversidades do cotidiano (Nazaré Oliveira *et al.*, 2011).

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo permitiu evidenciar que a prática regular de atividades físicas desempenha um papel fundamental na promoção da saúde mental, apresentando efeitos significativos para a saúde física e bem-estar, além de proporcionar melhoria da qualidade de vida dos estudantes.

A prática de atividades físicas foi considerada um fator de proteção contra sintomas de depressão e ansiedade em estudantes de diferentes níveis de ensino, seja em contexto pandêmico ou fora dele. O impacto da pandemia destacou a vulnerabilidade de ambos os grupos, universitários e do ensino médio, ao isolamento e à inatividade física, o que reforça a importância do desenvolvimento de estratégias protetoras à saúde mental. Estas devem se realizar por meio do incentivo à prática de exercícios físicos, adaptadas a cada faixa etária e ao contexto educacional.

Por fim, os resultados reafirmam a importância de incentivar políticas públicas e estratégias de saúde que promovam e estimulem a realização de atividades físicas, independente da modalidade de exercício físico, considerando seu papel não apenas na prevenção e tratamento de transtornos mentais e emocionais, mas também na melhoria geral da saúde da população. Promover o acesso a essas práticas representa um passo essencial para ampliar as possibilidades terapêuticas e contribuir com o cuidado em saúde mental.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **ACSM's guidelines for exercise testing and prescription**. Lippincott Williams & Wilkins, 2014. Disponível em: <https://www.acsm.org/education-resources/books/guidelines-exercise-testing-prescription>. Acesso em: 22 mar. 2024.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Diagnostic and statistical manual of mental disorders**. 5. ed. American Psychiatric Publishing, 2013.

ANIBAL, J. G.; ROMANO, S. S. A influência da atividade física na saúde mental: uma revisão da literatura. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 22, n. 2, p. 1-10, 2017.

ARBUÈS, E. Sofrimento psicológico em estudantes de enfermagem: relação com tempo de tela, alimentação e atividade física. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, v. 31, p. e3961, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/CvqdPQG8gXdYTT7qXHDZRxj/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 12 mar. 2024.

AZEVEDO, L. G. 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 – Multidisciplinar**, v. 5, n. 1, 2020. Disponível em: <https://revista.unifagoc.edu.br/multidisciplinar/article/view/584>. Acesso em: 22 mar. 2024.

BANDURA, A. **Self-efficacy**: the exercise of control. New York: Freeman, 1997.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br>. Acesso em: 2 dez. 2024.

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Reports**, v. 100, n. 2, p. 126-131, 1985. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3920711/>. Acesso em: 25 mar. 2024.

CRAMER, H.; LAUCHE, R.; LANGHORST, J.; DOBOS, G. Yoga for depression: a systematic review and meta-analysis. **Depression and Anxiety**, v. 30, n. 11, p. 1068-1083, 2013. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23922209/>. Acesso em: 25 out. 2024.

CUNHA, G. O. K.; HARTWIG, T. W.; BERGMANN, G. G. intervenções nas aulas de educação física e a saúde mental de escolares: Estudo de protocolo. **Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde**, v. 28, p. 1-9. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/15012>. Acesso em: 22 mar. 2024.

DUNN, A. L.; TRIVEDI, M. H.; KAMPERT, J. B.; CLARK, C. G.; CHAMBLISS, H. O. Exercise treatment for depression: efficacy and dose response. **American Journal of Preventive Medicine**, v. 28, n. 1, p. 1-8, 2005. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15626549/>. Acesso em: 11 set. 2024.

ERNST, C.; OLSON, A. K.; PINEL, J. P. J.; LAM, R. W.; CHRISTIE, B. R. Antidepressant effects of exercise: Evidence for an adult-neurogenesis hypothesis? **Journal of Psychiatry & Neuroscience**, v. 31, n. 2, p. 84-92, 2006. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16575423/>. Acesso em: 22 mar. 2024.

GAIA, J. W. P.; FERREIRA, R. W.; PIRES, D. A. Exercício e Saúde Mental. **ResearchGate**, jun. 2023. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/371930634_Exercicio_e_Saude_Mental_Exercise_and_Mental_Health. Acesso em: 5 dez. 2024.

GORDON, B. R.; McDOWELL, C. P.; LYONS, M.; HALLGREN, M.; HOPKINS, M. E. et al. The Effects of Resistance Exercise Training on Anxiety: a meta-analysis and meta-regression analysis of randomized controlled trials. **Sports Medicine**, v. 47, n. 12, p. 2521-2532, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28819746/>. Acesso em: 23 mar. 2024.

GOVEIA, J. C. de et al. Atividade física e fatores associados durante a pandemia de COVID-19 em universitários brasileiros: revisão de escopo. **Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde** v. 29, p. 1-10. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/15206>. Acesso em: 12 set. 2024.

GUTTMANN, A. **From Ritual to Record**: the nature of modern sports. Nova York: Columbia University Press, 2004.

HAMER, M.; STEPTOE, A. Walking, vigorous physical activity, and markers of hemostasis and inflammation in healthy men and women. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, v. 18, n. 6, p. 736-741, 2008. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18248547/>. Acesso em: 25 out. 2024.

HOWE, P. D. **The Cultural Politics of the Paralympic Movement**. Londres: Routledge, 2008.

JAYAKODY, K.; GUNADASA, S.; HOSKER, C. Exercise for anxiety disorders: Systematic review. **British Journal of Sports Medicine**, v. 48, n. 3, p. 187-196, 2014. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23299048/>. Acesso em: 22 mar. 2024.

LEDOUX, J. **The emotional brain: the mysterious underpinnings of emotional life**. Nova York: Simon & Schuster, 1996.

LEONÍDIO, A. P.; SOUZA, M. S.; PEREIRA, F. J.; OLIVEIRA, R. C. Impacto das atividades físicas no tratamento de usuários de um Centro de Atenção Psicossocial (CAPS). **Revista de Saúde Mental e Atividade Física**, v. 30, n. 1, p. 45-58, 2021.

MAZON, J. H.; NASCIMENTO, D. C.; PRADO, L. A. Efeitos do exercício físico regular na saúde mental: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 16, n. 1, p. 35-41, 2010.

MCNEILL, W. H. **A History of the World**. Reino Unido: Oxford University Press, 1993.

MELO, A. C.; OLIVEIRA, P. R.; RAPOSO, R. M. A importância da atividade física na reabilitação psicossocial. **Revista Brasileira de Saúde Mental**, v. 23, n. 3, p. 221-230, 2014.

MENDES, T. B. et al. Atividade Física e sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes de Medicina durante a pandemia. **Rev Bras Med Esporte**, v. 27, n. 6, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/wR5VY8h6HQPc595wCdfqnVz/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 22 mar. 2024.

NASCIMENTO, M. C. et al. Atividade física, ansiedade, estresse e depressão de estudantes do ensino médio e superior de instituições públicas pós-pandemia de COVID-19 no norte do Brasil. **Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación**, n. 52, p. 76-84,

2024. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9224793>. Acesso em: 15 mar. 2024.

NAZARÉ OLIVEIRA, E. et al. Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental. **Saúde Coletiva**, v. 8, n. 50, p. 126-130, 2011. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=84217984006>. Acesso em: 13 mar. 2024.

NOLEN-HOEKSEMA, S. The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. **Journal of Abnormal Psychology**, v. 109, n. 3, p. 504-511, 2000. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11016119/>. Acesso em: 15 mar. 2024.

OPAS. Organização Panamericana de Saúde. **Depressão**. Folha informativa. 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>. Acesso em: 14 maio 2024.

PELUSO, M. A. M.; GUERRA DE ANDRADE, L. H. S. Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. **Clinics**, v. 60, n. 1, p. 61-70, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/clin/a/nJtsYg7cXYppsF7VZ7hhHXw/?lang=en>. Acesso em: 25 set. 2024.

PONTES, S. S.; SILVA, A. M.; SANTOS, L. M. S.; SOUSA, B. V. N.; OLIVEIRA, E. F. Prática de atividades físicas e esportes no Brasil. *Rev. Brasileira de Promoção a Saúde*, v. 3, n. 32, p. 8406, 2019. Disponível em: <https://ojs.unifor.br/RBPS/article/view/8406>. Acesso em: 25 mar. 2024.

SALMON, P. Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. **Clinical Psychology Review**, v. 21, n. 1, p. 33-61, 2001. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11148895/>. Acesso em: 12 mar. 2024.

VOSS, M. W.; NAGAMATSU, L. S.; LIU-AMBROSE, T.; KRAMER, A. F. Exercise, brain, and cognition across the lifespan. **Journal of Applied Physiology**, v. 111, n. 5, p. 1505-1513, 2011. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21527670/>. Acesso em: 15 mar. 2024.

WARBURTON, D. E. R.; NICOL, C. W.; BREDIN, S. S. D. Health benefits of physical activity: the evidence. **CMAJ**, v. 174, n. 6, p. 801-809, 2006. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1402378/>. Acesso em: 15 set. 2024.