



INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA NOS SINTOMAS DE DEPRESSÃO EM  
UNIVERSITÁRIOS

INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON DEPRESSION SYMPTOMS IN UNIVERSITY  
STUDENTS

INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS

Paulo Cesar Ladeira<sup>1</sup>, Keila Aparecida de Lima<sup>1</sup>

e4104267

<https://doi.org/10.47820/recima21.v4i10.4267>

PUBLICADO: 10/2023

**RESUMO**

A prevalência de sintomas de depressão entre universitários tem sido uma preocupação crescente na saúde mental, destacando a necessidade de estratégias eficazes de prevenção e tratamento. Este artigo de revisão de literatura analisa a influência da prática da atividade física na redução dos sintomas de depressão em estudantes universitários. Universitários frequentemente enfrentam altos níveis de estresse acadêmico e pressão social, tornando-os particularmente suscetíveis a problemas de saúde mental, incluindo a depressão. Portanto, promover a atividade física como parte integrante da vida dos universitários pode ser uma estratégia eficaz para prevenir e aliviar os sintomas de depressão. No entanto, é importante considerar que a adesão à atividade física pode ser desafiadora para alguns estudantes, devido a barreiras como falta de tempo, motivação e acesso a instalações esportivas. Portanto, estratégias de intervenção devem ser adaptadas às necessidades individuais e contextuais. Assim, a prática da atividade física mostra-se promissora na redução dos sintomas de depressão em universitários, oferecendo benefícios físicos e psicológicos significativos. A promoção de estilos de vida ativos dentro das universidades e a criação de ambientes favoráveis à prática de exercícios podem contribuir para melhorar a saúde mental dos estudantes.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividade física. Depressão. Universitários. Benefícios.

**ABSTRACT**

*The prevalence of depression symptoms among college students has been a growing mental health concern, highlighting the need for effective prevention and treatment strategies. This literature review article analyzes the influence of physical activity on reducing symptoms of depression in university students. College students often face high levels of academic stress and social pressure, making them particularly susceptible to mental health problems, including depression. Therefore, promoting physical activity as an integral part of college students' lives can be an effective strategy to prevent and alleviate symptoms of depression. However, it is important to consider that adherence to physical activity can be challenging for some students, due to barriers such as lack of time, motivation and access to sports facilities. Therefore, intervention strategies must be adapted to individual and contextual needs. Thus, the practice of physical activity shows promise in reducing symptoms of depression in university students, offering significant physical and psychological benefits. Promoting active lifestyles within universities and creating environments conducive to exercise can help improve students' mental health.*

**KEYWORDS:** Physical activity. Depression. College students. Benefits.

**RESUMEN**

*La prevalencia de los síntomas de depresión entre los estudiantes universitarios ha sido una creciente preocupación de salud mental, lo que destaca la necesidad de estrategias efectivas de prevención y tratamiento. Este artículo de revisión de la literatura analiza la influencia de la actividad física en la reducción de los síntomas de depresión en estudiantes universitarios. Los estudiantes universitarios a menudo enfrentan altos niveles de estrés académico y presión social, lo que los hace particularmente susceptibles a problemas de salud mental, incluida la depresión. Por tanto, promover la actividad*

<sup>1</sup> Faculdade Cristo Rei - Faccrei.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA NOS SINTOMAS DE DEPRESSÃO EM UNIVERSITÁRIOS  
Paulo Cesar Ladeira, Keila Aparecida de Lima

*física como parte integral de la vida de los estudiantes universitarios puede ser una estrategia eficaz para prevenir y aliviar los síntomas de la depresión. Sin embargo, es importante considerar que la adherencia a la actividad física puede ser un desafío para algunos estudiantes, debido a barreras como la falta de tiempo, motivación y acceso a instalaciones deportivas. Por tanto, las estrategias de intervención deben adaptarse a las necesidades individuales y contextuales. Así, la práctica de actividad física se muestra prometedora para reducir los síntomas de depresión en estudiantes universitarios, ofreciendo importantes beneficios físicos y psicológicos. Promover estilos de vida activos dentro de las universidades y crear entornos propicios para el ejercicio puede ayudar a mejorar la salud mental de los estudiantes.*

**PALABRAS CLAVE:** *Actividad física. Depresión. Estudiantes universitarios. Beneficios.*

### INTRODUÇÃO

A transição do ensino médio para o ensino superior é um período repleto de desafios para os jovens. Essa etapa de vida traz consigo uma série de mudanças significativas que impactam não apenas a rotina acadêmica, mas também a vida pessoal dos estudantes. O cenário se configura por morar longe da família, a necessidade de encarar a independência ao morar sozinho, o aumento das exigências das atividades acadêmicas e a demanda por conciliar trabalho e estudo, entre outros fatores.

Essas transições podem resultar em um ambiente propício para o surgimento de dificuldades emocionais e de adaptação. No âmbito universitário, a prevalência de transtornos de saúde mental tem se tornado uma preocupação crescente. Diversos estudos têm apontado para os desafios psicológicos enfrentados por universitários, especialmente em determinados cursos, onde as demandas acadêmicas são elevadas, como medicina, direito e engenharia (Marinho; Nascimento; Gomes, 2019).

Segundo informações da Organização Mundial da Saúde (2001), as ocorrências de enfermidades mentais continuam aumentando, resultando em maior incapacitação e angústia para os indivíduos, o que ocasiona problemas para toda a sociedade, sendo que, de acordo com estudos conduzidos por Melo (2007), no âmbito dos distúrbios psicológicos, a ansiedade e a depressão são os mais comuns.

Entende-se por ansiedade a experiência de sentimentos de medo e desconforto, os quais estão ligados à sensação de tensão e à antecipação de possíveis perigos, frequentemente associados a situações desconhecidas (Gomes, 2020). No Brasil, no ano de 2017, cerca de 9,3% da população foi identificada com essa condição, posicionando o país como líder em casos no âmbito mundial (OMS, 2017).

Por outro lado, a depressão é caracterizada por manifestações de tristeza, irritabilidade, perturbações no padrão de sono e apetite, dificuldades cognitivas e pensamentos recorrentes relacionados à morte e ao suicídio (Ladeira *et al.*, 2021). Esta afeta aproximadamente 5,8% da população brasileira (OMS, 2017).

Pesquisas detalhadas mostram que estudantes universitários têm uma porcentagem considerável de chances de desenvolver transtornos mentais, como ansiedade e depressão, muitas



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA NOS SINTOMAS DE DEPRESSÃO EM UNIVERSITÁRIOS  
Paulo Cesar Ladeira, Keila Aparecida de Lima

vezes exacerbados pelo ambiente competitivo e pelas pressões sociais inerentes a essa fase da vida (De Oliveira Trigueiro, 2021).

Estudos já publicados procuram apontar os fatores que podem afetar a interação do estudante na universidade, e destacam a dificuldade que é a transição do ensino médio para o ensino superior, as dificuldades que esses jovens apresentam na adaptação à rotina da instituição, a definição de uma percepção de identidade, as pressões acadêmicas, as questões afetivas e de intimidade, o comprometimento com objetivos vocacionais e, por vezes, a necessidade de conciliar trabalho com estudo e o fato de passar a residir distante da família, entre outras questões (Ghrouz *et al.*, 2019; İlhan *et al.*, 2019).

Com tanta pressão que o ambiente universitário ocasiona na vida do jovem, ele acaba adotando algumas condutas de risco para saúde, essas condutas estão sendo estudadas em todo o mundo e são elas: prevalências de prática insuficiente de atividade física, excessivo tempo sedentário, hábitos alimentares inadequados, uso de tabaco e de outras drogas ilícitas e consumo abusivo de bebida alcoólica (Kwan *et al.*, 2012).

É de extrema importância destacar a definição de saúde, que é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença ou enfermidade. Envolve a capacidade de enfrentar os desafios da vida de maneira equilibrada, adaptativa e produtiva, promovendo a qualidade de vida e o funcionamento ótimo de todos os aspectos do indivíduo. (Melo, 2007)

De acordo com Caspersen; Powell e Christhenson (1985), a atividade física é definida como qualquer atividade produzida pelo corpo que resulte em gasto de energia significativo acima dos níveis de repouso. Já o exercício físico é uma atividade física estruturada e planejada a fim de melhorar os componentes físicos, sendo assim, a atividade física transcende a mera busca por um corpo saudável; ela também contribui para o equilíbrio mental. A atividade física promove a liberação de endorfinas, substâncias ligadas à sensação de bem-estar e redução do estresse. Essa prática não fortalece só o corpo, mas também se mostra crucial para aliviar sintomas associados à depressão e à ansiedade (Pereira, 2022).

De acordo com Gaiotto (2022), o exercício físico e a atividade física têm demonstrado impactos significativos na saúde mental. A realização de exercícios ajuda a liberar endorfinas, neurotransmissores que promovem sensações de bem-estar e reduzem os níveis de estresse e ansiedade.

A promoção da prática de atividade física tem desempenhado um papel significativo nas discussões globais de saúde. Isso se deve aos benefícios empiricamente comprovados dos exercícios na prevenção de diversas condições patológicas e na manutenção do bem-estar integral, abrangendo inclusive a esfera da saúde mental (Bauman, 2004).

Assim sendo, a questão norteadora do presente estudo é como a saúde mental de estudantes de graduação pode ser melhorada e influenciada pela prática de atividades físicas.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA NOS SINTOMAS DE DEPRESSÃO EM UNIVERSITÁRIOS  
Paulo Cesar Ladeira, Keila Aparecida de Lima

Portanto, este artigo visa explorar a influência da prática da atividade física nos sintomas de depressão em universitários, abordando a existência de transtornos mentais nesse contexto e destacando o papel crucial da atividade física na promoção do bem-estar psicológico. Por meio desta análise, busca-se fornecer resultados importantes para a compreensão dos desafios enfrentados pelos estudantes universitários e para a proposição de estratégias que possam melhorar sua qualidade de vida e saúde mental (Maia; Dias, 2020).

### OBJETIVOS

#### Objetivo geral

Analisar a associação entre a prática de atividade física e os sintomas de depressão em jovens universitários.

#### Objetivo específico

- a) Identificar o impacto da atividade física na saúde mental e qualidade de vida de estudantes universitários.
- b) Compreender o impacto da prática de atividade física na prevenção de sintomas de depressão.

### METODOLOGIA

#### Fonte de dados e pesquisa

Os artigos publicados antes de junho de 2023 foram identificados usando Google acadêmico, MEDLINE, PubMed. As palavras-chave usadas incluíram combinações de "atividade física" com "depressão", "exercício físico" com "depressão", "atividade física" com "saúde mental". Pesquisas suplementares de revisões sistemáticas e meta-análises e estudos experimentais, buscas das listas de referências nos artigos citados também foram realizadas.

#### Critérios de inclusão e exclusão dos estudos

Os critérios de inclusão foram: (a) publicações revisadas em língua portuguesa e língua inglesa, (b) artigos que demonstraram o impacto ou benefícios da prática de atividade física em indivíduos com sintomas de depressão. (c) artigos que abordaram unicamente a depressão associada a prática de atividade física. Foram excluídas as investigações que (a) incluíam exercício como parte de uma intervenção, porém excluíram os dados sobre saúde mental dos universitários, (b) utilizou outros parâmetros de saúde mental de maneira geral, sem especificar o caso.

#### Características gerais dos estudos selecionados

Um total de 256 registros foram identificados por meio do mecanismo de busca de banco de dados e um por busca manual. Após a remoção das duplicatas, 32 registros foram triados por título e conteúdo do resumo. Destes, 10 foram excluídos por não estarem relacionados aos objetivos da



**RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR**  
**ISSN 2675-6218**

**INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA NOS SINTOMAS DE DEPRESSÃO EM UNIVERSITÁRIOS**  
Paulo Cesar Ladeira, Keila Aparecida de Lima

pesquisa. 22 artigos em texto completo foram avaliados quanto à elegibilidade, dos quais 3 foram excluídos por diferentes razões. Assim, 12 artigos foram incluídos na revisão sistemática, sendo que 3 são documentos da OMS. As características desses estudos são apresentadas em tabela 1.



**RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR**  
**ISSN 2675-6218**

INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA NOS SINTOMAS DE DEPRESSÃO EM UNIVERSITÁRIOS  
 Paulo Cesar Ladeira, Keila Aparecida de Lima

<b>Autor</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Amostra</b>	<b>Métodos</b>	<b>Resultados</b>	<b>Conclusão</b>	<b>Referências</b>
Bauman, Adrian E.	Desenvolver iniciativas políticas e estratégicas para aumentar os níveis de actividade física (AF) da população requer referência constante à base de evidências epidemiológicas	Estudos de pesquisa na literatura científica revisada por pares publicada entre 2000–2003	Revisão bibliográfica	Os estudos evidenciam que há a necessidade latente de criação de mais políticas públicas voltadas ao âmbito da promoção de actividade física entre a população	Existem políticas públicas para promover o conhecimento e prática do exercício físico, porém, é preciso que elas sejam aplicadas por meio de programas sociais	BAUMAN, Adrian E. Updating the evidence that physical activity is good for health: an epidemiological review 2000–2003. <i>Journal of science and medicine in sport</i> , v. 7, n. 1, p. 6-19, 2004.
De Oliveira Trigueiro	Investigar os fatores associados ao bem-estar e ao sofrimento psíquico de estudantes de diferentes cursos de uma Universidade privada do Ceará	Participaram do estudo 545 estudantes de diferentes períodos e cursos	Pesquisa exploratória . Questionário socioeconômico e o Inventário de Ansiedade de Beck	25,68% da amostra mostraram sintomas graves de ansiedade e 19,26% apresentaram sintomas moderados, havendo uma associação significativa entre estar no final do curso e apresentar sintomas graves no inventário	Variáveis como gênero, consumo de álcool, de medicamentos e estar no final do curso, estiveram associadas a índices graves de ansiedade, predispondo a um maior sofrimento psíquico	DE OLIVEIRA TRIGUEIRO, Emília Suitberta <i>et al.</i> Saúde mental em estudantes universitários: elementos para o debate. <i>Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia</i> , v. 9, n. 1, p. 871-881, 2021.
Gaiotto, Emiliana Maria Grando <i>et al.</i>	Apresentar opções estratégicas para apoiar a adoção de políticas de fortalecimento da saúde mental de universitários da área da saúde, a serem	Revisão rápida, sem delimitação de período, com buscas realizadas de maio a junho de 2020, em 21 fontes de dados bibliográficos	Revisão de literatura	Foram incluídos 45 estudos: 34 revisões sistemáticas, uma síntese de evidências, uma <i>overview</i> , uma revisão de escopo, três revisões narrativas, três relatos de experiência e dois artigos de opinião	As opções são desafiadoras e exigem que as universidades estabeleçam comissões institucionais para implementar uma política de fortalecimento da	GAIOTTO, Emiliana Maria Grando <i>et al.</i> Resposta a necessidades em saúde mental de estudantes universitários: uma revisão rápida. <i>Revista de Saúde Pública</i> , v. 55, 2022.



**RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR**  
ISSN 2675-6218

INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA NOS SINTOMAS DE DEPRESSÃO EM UNIVERSITÁRIOS  
Paulo Cesar Ladeira, Keila Aparecida de Lima

	implementadas por instituições universitárias				saúde mental dos estudantes universitários da área da saúde, com capacidade de reconhecer as diversas necessidades em saúde, incluindo as manifestações de sofrimento psíquico; integrar ações internas da universidade entre si e aos serviços do Sistema Único de Saúde; implementar e monitorar as ações que compõem a política de saúde mental	
Ghrouz, Amer K. <i>et al.</i>	Examinar as associações e efeitos interativos da atividade física e da qualidade do sono na saúde mental entre estudantes universitários indianos	Uma amostra de conveniência composta por 617 estudantes universitários, faixa etária de 18 a 30 anos, incluindo ambos os sexos (314 homens, 51%)	Estudo Transversal	A prevalência de ansiedade (30%) foi maior que a de depressão (18%). Do total de participantes, 51% relataram baixos níveis de atividade física e 51% tinham má qualidade de sono	Problemas de saúde mental são comuns entre estudantes universitários do sexo masculino e feminino. Foram encontradas associações significativas entre os níveis de atividade física e a qualidade do sono com a saúde mental.	GHROUZ, A.K.; NOOHU, M.M.; DILSHAD, M.M.; WARREN-SEPENCE, D.; BAHAMMAM, A.S.; PANDI-PERUMAL, S.R. Physical activity and sleep quality in relation to mental health among college students. <i>SleepBreath</i> . v.23, p.627-637, 2019.
İlhan, Nesrin.	Determinar o estado de saúde mental e o nível	609 estudantes de uma universidade	Estudo transversal	Os resultados desta escala mostram que 38,9% dos estudantes apresentaram	O estudo constatou que os alunos cujas necessidades básicas	İLHAN, Nesrin. The relationship between mental health and basic need





**RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR**  
**ISSN 2675-6218**

INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA NOS SINTOMAS DE DEPRESSÃO EM UNIVERSITÁRIOS  
 Paulo Cesar Ladeira, Keila Aparecida de Lima

	de satisfação das necessidades básicas em estudantes universitários e a relação entre estes dois parâmetros em termos de determinadas variáveis sociodemográficas	pública de Istambul		sintomas psicológicos	são atendidas apresentam melhor saúde mental	fulfillment of university students. Journal of PsychiatricNursing, v. 10, n. 4, 2019.
Kwan, Matthew Y. <i>et al.</i>	Usar modelagem multinível para discernir padrões de atividade física com base no gênero e na trajetória educacional	os participantes foram entrevistados a cada 2 anos, de 1994–1995 a 2006–2007; a análise dos dados foi realizada em 2010	Estudo multinível	No geral, houve uma diminuição de 24% na atividade física (equivalente a 1 MET/dia) ao longo do período de 12 anos	O declínio da atividade física foi evidente durante a transição dos jovens adultos para o início da idade adulta, sendo o declínio mais acentuado entre os homens que ingressaram numa faculdade/universidade. Embora tenha havido aumento em vários comportamentos de risco para a saúde durante a adolescência, os indivíduos tendem a abandonar o consumo excessivo de álcool e o fumo à medida que amadurecem.	KWAN, Matthew Y. <i>et al.</i> Physical activity and other health-risk behaviors during the transition into early adulthood: a longitudinal cohort study. American journalofpreventive medicine, v. 42, n. 1, p. 14-20, 2012.
Caspersen, Carl J.; Powell,	Distinguir “Atividade física”,		Revisão de bibliografia	Encorajar descrições mais cuidadosas	Não é necessário determinar o	CASPERSEN, Carl J.; POWELL, Kenneth E.;





**RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR**  
**ISSN 2675-6218**

INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA NOS SINTOMAS DE DEPRESSÃO EM UNIVERSITÁRIOS  
 Paulo Cesar Ladeira, Keila Aparecida de Lima

Kenneth E.; Christenson, Gregory M.	“exercício” e “aptidão física”, vez que são termos que descrevem conceitos diferentes			das categorias de atividade física que estão sendo estudadas e discutidas. Isto facilitaria a comparação de relatórios no literatura científica e acelerar o progresso	realizações específicas necessárias para se tornar “fisicamente apto”, que variará, pelo menos, de acordo com a idade e o sexo. A definição proposta de exercício não está sobrecarregada de questões relativas a se todos os cinco componentes da aptidão são alcançados, nem exigem a determinação se o desejado	CHRISTENSON, Gregory M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. <i>Publichealthreports</i> , v. 100, n. 2, p. 126, 1985.
Gomes, Carlos Fabiano Munir <i>et al.</i>	Transtornos mentais comuns em estudantes universitários	Pesquisa realizada com 378 estudantes universitários de uma instituição do interior paulista, com a aplicação de questionário semiestruturado e do Self-Reporting Questionnaire.	Pesquisa exploratória, descritiva e de abordagem quantitativa, de levantamento	Resultados: 151 (39,9%) dos estudantes universitários entrevistados apresentaram escore de classificação para caso suspeito de transtornos de humor, de ansiedade e de somatização. Das variáveis sociodemográficas, os maiores índices foram para mulheres (43,7%), homossexuais (50,0%), cor de pele preta (42,9%) e em união estável (50,0%). Das variáveis acadêmicas, destacam-se maiores índices entre estudantes do curso de Administração (57,5%) e	A necessidade de planejamento de estratégias de prevenção e recuperação relacionadas à ocorrência de transtornos mentais comuns nessa população é clara, tendo em vista a vulnerabilidade a qual está exposta	GOMES, Carlos Fabiano Munir <i>et al.</i> Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: abordagem epidemiológica sobre vulnerabilidades. <i>SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas</i> (Edição em português), v. 16, n. 1, p. 1-8, 2020.



**RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR**  
**ISSN 2675-6218**

INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA NOS SINTOMAS DE DEPRESSÃO EM UNIVERSITÁRIOS  
 Paulo Cesar Ladeira, Keila Aparecida de Lima

				estudantes no período matutino (44,0%).		
Ladeira, Elielma Pereira; Teixeira, Thamara Farias Da Silva	Ansiedade e depressão em universitários brasileiros: um estudo de revisão bibliográfica		Revisão bibliográfica	Achados revelam que 15% a 25% dos estudantes universitários apresentam algum tipo de transtorno psiquiátrico durante sua formação acadêmica, isso porque, além da universidade ser um ambiente estressor, outros fatores também acabam por influenciar e contribuir para o desenvolvimento da ansiedade e depressão envolvidos nesse contexto	Foi possível concluir a necessidade de intervenções psicológicas, com o objetivo de possibilitar aos estudantes a expressão de seus sentimentos, angústias e inseguranças, construindo alternativas para lidar com a situação e amenizar o sofrimento destes.	LADEIA, Elielma Pereira; TEIXEIRA, Thamara Farias da Silva. Ansiedade e depressão em universitários brasileiros: um estudo de revisão bibliográfica. 2021.
Maia, Berta Rodrigues; Dias, Paulo César	Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19	O estudo foi realizado com 2 amostras, sendo a amostra 1 constituída por 460 sujeitos com idade média de 20,14 anos, e a amostra 2 por 159 sujeitos com idade média de 20,40 anos.	Pesquisa transversal	Os resultados sugerem um impacto psicológico negativo da pandemia nos estudantes. Importa continuar a explorar as implicações da pandemia na saúde mental dos estudantes, para que se possam prevenir e minorar os seus efeitos	Num momento posterior, certamente será necessário aprofundar a discussão e implementar programas de promoção de competências sociais e emocionais junto de populações mais jovens, bem como estratégias de remediação para episódios traumáticos decorrentes desta pandemia	MAIA, Berta Rodrigues; DIAS, Paulo César. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. Estudos de psicologia (Campinas), v. 37, p. e200067, 2020.
Marinho, Tyhorrane	Depressão entre universitários:		Revisão integrativa	A automedicação é um crescente no país, logo é	Conclui-se que estudantes da área da	MARINHO, Tyhorrane Nunes; DO NASCIMENTO, Leonor



**RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR**  
**ISSN 2675-6218**

INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA NOS SINTOMAS DE DEPRESSÃO EM UNIVERSITÁRIOS  
 Paulo Cesar Ladeira, Keila Aparecida de Lima

Nunes; Do Nascimento, Leonor Monteiro; Nicoletti, Caroline Deckmann.	revisão integrativa dos medicamentos antidepressivos mais utilizados entre os acadêmicos de universidades no Brasil		da literatura	necessária uma atuação mais eficaz do farmacêutico atuando principalmente no uso racional de medicamentos, interações medicamentosas, avaliação de seu uso e dispensação, assim como orientação farmacêutica para uma melhor terapia para quem precisa de cuidados especiais	saúde, mulheres solteiras e sem filhos, entre 18 e 28 anos são as mais propensas a desenvolver depressão e utilizar medicamentos antidepressivos, e quanto a classe de medicamentos mais utilizada entre os jovens é a dos Inibidores Seletivos de Recaptação de Serotonina, sendo o cloridrato de fluoxetina o mais utilizado	Monteiro; NICOLETTI, Caroline Deckmann. Depressão entre universitários: revisão integrativa dos medicamentos antidepressivos mais utilizados entre os acadêmicos de universidades no Brasil. <i>Semioses</i> , v. 13, n. 4, p. 15-33, 2019.
Pereira, Tiago Dias <i>et al.</i>	Nível de ansiedade e depressão em estudantes universitários fisicamente ativos e sedentários	10 homens e 10 mulheres universitários com idade igual ou maior que 18 anos.	Estudo de campo descritivo de corte transversal	Observa-se que não houve resultados significativos que demonstrassem associação significativa entre os níveis de atividade física e os de ansiedade e depressão em estudantes universitários, mas deve-se destacar a prevalência de ansiedade em todas as análises e comparações	É de fundamental importância para a saúde da população que, através de novos estudos, busque-se entender como diminuir casos de ansiedade entre estudantes universitários	PEREIRA, Tiago Dias et al. Nível de ansiedade e depressão em estudantes universitários fisicamente ativos e sedentários. <i>Revista Científica UNIFAGOC-Multidisciplinar</i> , v. 6, n. 2, 2022.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA NOS SINTOMAS DE DEPRESSÃO EM UNIVERSITÁRIOS  
Paulo Cesar Ladeira, Kella Aparecida de Lima

### RESULTADOS E DISCUSSÃO

Entre os trabalhos analisados ( $n = 15$ ), a maioria apresentou resultados de pesquisas de corte transversal, com abordagem quantitativa, envolvendo estudantes de diferentes formações de nível superior no campo da saúde. Nesta revisão, encontrou-se predominância de estudos envolvendo isoladamente estudantes de graduação em diferentes áreas da saúde. Observa-se, ainda, que tais publicações ganharam espaço na produção científica a partir do ano de 2019.

O aumento na produção parece ter acompanhado a expansão do acesso ao ensino superior e às discussões acerca da saúde mental no país. Os trabalhos analisados revelam a predominância de ansiedade nos cursos de formação superior no campo da saúde; contudo. A média de idade dos participantes nas produções analisadas foi de 23 anos, variando entre 18 e 30 anos. As produções são de diferentes regiões do país, e do mundo.

Quanto à prevalência média dos transtornos descritos nos trabalhos analisados, vimos uma busca, muitas vezes associadas como, por exemplo, depressão e ansiedade, e também agressões à saúde mental isoladamente como depressão, insônia, ansiedade entre outros.

### CONCLUSÃO

É extremamente importante o envolvimento das instituições de ensino superior no desenvolvimento de políticas públicas educacionais que perpassem assistência e permanência estudantil, contemplando estratégias de acolhimento, incentivo e apoio aos estudantes durante todo o seu tempo de formação. Há, ainda, a necessidade de investimentos na capacitação de professores e demais servidores do ambiente universitário e dos serviços de saúde que recebem alunos, possibilitando, assim, a oferta de um ensino humanizado e respeitoso e reduzindo elementos estressores na formação acadêmica.

### REFERÊNCIAS

BAUMAN, Adrian E. Updating the evidence that physical activity is good for health: an epidemiological review 2000–2003. **Journal of science and medicine in sport**, v. 7, n. 1, p. 6-19, 2004.

CASPERSEN, Carl J.; POWELL, Kenneth E.; CHRISTENSON, Gregory M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Publichealthreports**, v. 100, n. 2, p. 126, 1985.

DE OLIVEIRA TRIGUEIRO, Emília Suitberta et al. Saúde mental em estudantes universitários: elementos para o debate. **Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia**, v. 9, n. 1, p. 871-881, 2021.

GAIOTTO, Emiliana Maria Grando et al. Resposta a necessidades em saúde mental de estudantes universitários: uma revisão rápida. **Revista de Saúde Pública**, v. 55, 2022.



**RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR**  
**ISSN 2675-6218**

INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA NOS SINTOMAS DE DEPRESSÃO EM UNIVERSITÁRIOS  
 Paulo Cesar Ladeira, Kella Aparecida de Lima

GHROUZ, Amer K. *et al.* Physical activity and sleep quality in relation to mental health among college students. **Sleep and Breathing**, v. 23, p. 627-634, 2019.

GOMES, Carlos Fabiano Munir et al. Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: abordagem epidemiológica sobre vulnerabilidades. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português)**, v. 16, n. 1, p. 1-8, 2020.

İLHAN, Nesrin. The relationship between mental health and basic need fulfillment of university students. **Journal of Psychiatric Nursing**, v. 10, n. 4, 2019.

KWAN, Matthew Y. *et al.* Physical activity and other health-risk behaviors during the transition into early adulthood: a longitudinal cohort study. **American journal of preventive medicine**, v. 42, n. 1, p. 14-20, 2012.

LADEIA, Elielma Pereira; TEIXEIRA, Thamara Farias da Silva. **Ansiedade e depressão em universitários brasileiros**: um estudo de revisão bibliográfica. 2021.TCC (Bacharel) - UNIFG – Centro Universitário de Guanambi, Guanambi, BA, 2021.

MAIA, Berta Rodrigues; DIAS, Paulo César. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estudos de psicologia (Campinas)**, v. 37, p. e200067, 2020.

MARINHO, Tyhorrane Nunes; DO NASCIMENTO, Leonor Monteiro; NICOLETTI, Caroline Deckmann. Depressão entre universitários: revisão integrativa dos medicamentos antidepressivos mais utilizados entre os acadêmicos de universidades no Brasil. **Semioses**, v. 13, n. 4, p. 15-33, 2019.

MELO, Alexandre Barrosol. Nível de atividade física dos estudantes de graduação em educação física da universidade federal do Espírito Santo. **Journal of Physical Education**, v. 27, 2007.

OMS - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Depression and other common mental disorders: global health estimates** [Internet]. Geneva: WHO; 2017. Disponível em: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/254610/1/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>. Acesso em: 16 ago. 2023.

OMS - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Relatório sobre saúde no mundo 2001**: saúde mental: nova concepção nova esperança. Geneva: OMS: 2001.

PEREIRA, Tiago Dias et al. Nível de ansiedade e depressão em estudantes universitários fisicamente ativos e sedentários. **Revista Científica UNIFAGOC-Multidisciplinar**, v. 6, n. 2, 2022.

WHO - WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Depression and other common mental disorder: global health estimates**. Geneva: World Health Organization, 2017.