

---

**PREVALÊNCIA DE ANSIEDADE, DEPRESSÃO, ESTRESSE E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA  
EM ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA  
DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO**

Gabriel Moreira Pereira<sup>1</sup>, Rayssa Marques Ferreira<sup>2</sup>, Estéfanny Vieira do Nascimento<sup>2</sup>  
Brenda Rayssa Monteiro Alves<sup>2</sup>, Glória Regina Amaral Freitas<sup>2</sup>, Giuliana Martins Costa<sup>2</sup>  
Antonio Coppi Navarro<sup>1,2</sup>, Francisco Navarro<sup>1,2</sup>

**RESUMO**

**Introdução:** A saúde mental é essencial para o bem-estar global, reconhecida como um direito fundamental pela OMS. Este estudo explora a interligação entre atividade física e saúde mental, destacando os benefícios amplamente documentados na literatura científica. **Objetivos:** O estudo visa avaliar o nível de atividade física e a prevalência de depressão, ansiedade e estresse em alunos de primeiro ano do curso de Educação Física na Universidade Federal do Maranhão, considerando também a estratificação social dos participantes. **Materiais e Métodos:** A pesquisa, aprovada pelo Comitê de Ética, envolveu 43 estudantes, sendo aplicados instrumentos como o International Physical Activity Questionnaire, Depression, Anxiety and Stress Questionnaire e um questionário socioeconômico. Os participantes eram do segundo período, concluindo o primeiro ano de graduação. **Resultados:** 76,74% dos participantes foram classificados como ativos ou muito ativos, indicando uma adequada prática de atividade física. Quanto à saúde mental, 68,18% dos estudantes apresentaram níveis normais ou leves de ansiedade, depressão e/ou estresse. A maioria dos participantes se enquadrou no estrato socioeconômico C. **Conclusão:** Conclui-se que a atividade física se configura como uma estratégia acessível e efetiva para a promoção da saúde mental no contexto acadêmico. Ao mesmo tempo, torna-se imprescindível que universidades adotem políticas integradas de cuidado psicossocial, fortalecendo a formação integral dos estudantes e favorecendo tanto o desempenho acadêmico quanto o bem-estar geral, quanto do bem-estar psicológico entre estudantes universitários de Educação Física.

**Palavras-chave:** Atividade física. Ansiedade. Depressão. Estresse. Universitários.

1 - Programa Pós-graduação Mestrado em Educação Física da Universidade Federal do Maranhão, São Luís, Maranhão, Brasil.

**ABSTRACT**

Prevalence of anxiety, depression, stress, and physical activity level among undergraduate physical education students at the Federal University of Maranhão

**Introduction:** Mental health is essential for global well-being, recognized as a fundamental right by the WHO. This study explores the interconnection between physical activity and mental health, highlighting widely documented benefits in scientific literature. **Objective:** The study aims to assess the level of physical activity and the prevalence of depression, anxiety, and stress in first-year students of the Physical Education course at the Federal University of Maranhão, also considering the social stratification of participants. **Materials and Methods:** The research, approved by the Ethics Committee, involved 43 students. Instruments such as the International Physical Activity Questionnaire, Depression, Anxiety, and Stress Questionnaire, and a socioeconomic questionnaire were applied. Participants were in the second semester, completing their first year of undergraduate studies. **Results:** 76.74% of participants were classified as active or very active, indicating adequate engagement in physical activity. Regarding mental health, 68.18% of students exhibited normal or mild levels of anxiety, depression, and/or stress. Most participants fell into socioeconomic stratum C. **Conclusion:** It is concluded that physical activity represents an accessible and effective strategy for promoting mental health in the academic context. At the same time, it is essential that universities adopt integrated psychosocial care policies, strengthening the holistic development of students and fostering both academic performance and overall psychological well-being among undergraduate Physical Education students.

**Key words:** Physical activity. Anxiety. Depression. Stress. College Students.

## INTRODUÇÃO

A preservação da saúde mental é um componente fundamental para o bem-estar abrangente de cada indivíduo, considerado um direito fundamental para todos, conforme destacado pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 2022).

O estado positivo da saúde mental permite que os indivíduos enfrentem suas atividades cotidianas com níveis de estresse controlados, promovendo assim a melhoria da qualidade de vida e o desenvolvimento nas esferas pessoal, social e econômica.

A experiência da saúde mental revela variações entre os indivíduos em um determinado contexto, sendo influenciada por fatores ambientais que podem impactar o estado mental de maneira aguda ou crônica, podendo resultar em distúrbios mentais em diferentes graus (WHO, 2022).

Nesse contexto, torna-se evidente que a saúde mental transcende a mera ausência de distúrbios, englobando a forma como as pessoas lidam com as complexas interações ambientais.

Os distúrbios mentais, considerados perturbações que afetam o comportamento, a tomada de decisões, a cognição e as relações interpessoais e profissionais, apresentam efeitos psicológicos e físicos variados, dependendo da natureza específica do distúrbio em questão (Caspi e Moffitt, 2018; Wittchen, 2022).

O Manual de Diagnóstico e Estatística das Desordens Mentais destaca a existência de aproximadamente 300 distúrbios mentais, impactando uma considerável parcela da população mundial (Shapse, 2008; WHO, 2022).

Dentre os distúrbios mentais mais prevalentes, destacam-se a depressão, ansiedade e estresse, cuja incidência demonstrou aumento significativo durante a pandemia, afetando indiscriminadamente pessoas de todas as faixas etárias, inclusive universitários (COVID-19 Mental Disorders Collaborators, 2021; Wells e colaboradores, 2021).

No ambiente acadêmico, alguns fatores como a rotina acadêmica com prazos apertados, cargas elevadas de trabalhos e tarefas acadêmicas, busca incessante por bons resultados, competição sociais e acadêmicas por vagas de estágios e emprego, estigmas e pressões sociais e familiares, adaptações a

novos desafios e acesso a auxílios à atenção da saúde mental podem influenciar na saúde mental dos discentes e atrapalhar o desempenho e a permanência na universidade.

Entretanto, apesar desses eventos que podem ser observados nas universidades, é crucial reconhecer na literatura científica que a prática regular de atividade física desempenha um papel determinante na promoção da saúde mental.

Diretrizes internacionais destacam os benefícios associados à atividade física, englobando o aumento da autoestima, do bem-estar geral e a redução dos níveis de estresse, depressão e ansiedade (Carneiro e colaboradores, 2018; Stubbs e colaboradores, 2018; Hallgren e colaboradores, 2017; Malhi e colaboradores, 2018; Schuch e Vancampfort, 2021).

Essa inter-relação entre atividade física e saúde mental é uma dimensão significativa a ser explorada, oferecendo perspectivas adicionais sobre a promoção do bem-estar psicológico.

Portanto, o objetivo principal deste estudo foi verificar o Nível de atividade física e a prevalência de Depressão, Ansiedade e Estresse de discentes de graduação do primeiro ano do curso de Educação Física da Universidade Federal do Maranhão em São Luís.

Além disso, foi verificado a estratificação social dos discentes com objetivo de se observar as prevalências sob uma visão socioeconômica dos discentes.

## MATERIAIS E MÉTODOS

### Considerações Éticas

Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal do Maranhão sob número CAAE 64678022.9.0000.5087 e parecer de número 5.978.130. Todos os participantes foram informados sobre os objetivos da pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. A pesquisa se desenvolveu seguindo os princípios éticos da Declaração de Helsinki e da legislação brasileira.

### Amostra

Participaram desta pesquisa 43 discentes, sendo 14 discentes do sexo feminino

e 29 do sexo masculino, com idade média de  $22,32 \pm 5,29$  anos.

A amostra foi selecionada a partir do registro dos discentes no Sistema Integrado de Gestão Acadêmica da Universidade Federal do Maranhão (SIGAA UFMA) e foram selecionados os discentes ingressantes no curso de Educação Física Bacharelado do Campus de São Luís - Cidade Universitária Dom Delgado, que estivessem regularmente matriculados em componentes curriculares obrigatórios do segundo período, ou seja, finalizando o primeiro ano da graduação.

### Materiais e Equipamentos

Todos os participantes foram convidados a responder os seguintes instrumentos: A versão brasileira do International Physical Activity Questionnaire - Short Form<sup>a</sup> (Matsudo e colaboradores, 2001); a versão brasileira do Depression, Anxiety and Stress Questionnaire - 21 items<sup>b</sup> (Vignola e Tucci, 2014) e o questionário socioeconômico da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa - ABEP<sup>c</sup> (ABEP, 2022).

Respectivamente, os instrumentos tinham por finalidade verificar e quantificar o

nível de atividade física<sup>a</sup>, os graus de depressão<sup>b</sup>, ansiedade e estresse e a estratificação socioeconômica dos discentes<sup>c</sup>.

### Procedimentos

Os questionários foram adaptados para uma versão on-line na plataforma Google Forms © e os discentes responderam aos questionários ao mesmo tempo. Os dados foram coletados em uma planilha do Google Sheets ©, tratados e analisados estatisticamente.

### Análise estatística

O GraphPad Prism 8 ® foi utilizado para realizar as análises descritivas. Os dados foram apresentados em valores absolutos e percentuais.

### RESULTADOS

As prevalências do nível de atividade física, grau de depressão, ansiedade, estresse e a classificação socioeconômica serão apresentadas nos quadros 1, 2, 3, 4 e 5.

**Quadro 1** - Nível de Atividade Física.

Classificação	n	%
Sedentário	3	6,98
Insuficientemente ativo	7	16,28
Ativo	4	9,30
Muito Ativo	29	67,44
Total	43	100

No Quadro 1 é possível observar que 67,44% dos participantes da pesquisa apresentaram-se muito ativos fisicamente conforme o questionário internacional de Atividade Física, ao mesmo passo, 4% se

apresentaram ativos fisicamente, 7% insuficientemente ativos fisicamente e 3% não atingiram valores significantes de atividade física e se apresentaram sedentários.

**Quadro 2** - Prevalência de Ansiedade de acordo com a sua classificação.

Classificação	n	%
Normal/Leve	29	67,44
Mínimo	1	2,33
Moderado	10	23,26
Grave	2	4,65
Muito Grave	1	2,33
Total	43	100

Quanto aos graus de ansiedade, os dados observaram que 67,44% dos participantes apresentaram sintomas considerados normais ou leves de acordo com

o questionário aplicado. 23,26% apresentaram sintomas moderados, 1% apresentou sintomas mínimos, 2% apresentaram sintomas graves e 1% sintomas muito graves.

**Quadro 3** - Prevalência de Depressão de acordo com a sua classificação.

Classificação	n	%
Normal/Leve	27	62,79
Mínimo	3	6,98
Moderado	10	23,26
Grave	3	6,98
Muito Grave	0	0,00
Total	43	100

No que se refere aos graus de depressão, segundo o questionário aplicado, 62,79% apresentaram sintomas normais ou leves, 23,26% apresentaram sintomas

moderados, sintomas mínimos 1%, sintomas graves 1% e nenhum participante apresentou sintomas muito grave de depressão.

**Quadro 4** - Prevalência de Estresse de acordo com a sua classificação.

Classificação	n	%
Normal/Leve	34	79,07
Mínimo	5	11,63
Moderado	4	9,30
Grave	0	0,00
Muito Grave	0	0,00
Total	43	100

No domínio “estresse” do questionário aplicado, 79,07% dos participantes apresentaram sintomas classificados como normal ou leve, 9,30% apresentaram sintomas

moderados, 11,63% apresentaram sintomas mínimos e não foram encontrados na amostra indivíduos que apresentaram sintomas graves ou muito grave.

**Quadro 5** - Classificação Socioeconômica segundo a ABEP.

Classificação	n	%
A	3	6,98
B1	3	6,98
B2	11	25,58
C1	10	23,26
C2	13	30,23
D/E	3	6,98
Total	43	100

Quanto a classificação socioeconômica, segundo o questionário aplicado, notou-se que a maior parcela dos participantes se encontra nos extratos C, sendo 30,23% classificados como C2 e 23,26% classificados como C1. Também foi encontrado que 6,98% dos participantes se enquadraram no menor extrato socioeconômico - D/E.

A pesquisa também verificou que 25,58% se enquadraram no extrato B2, 6,98% no extrato B1 e 6,98% no maior extrato socioeconômico - A.

## DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo indicam que a maioria dos estudantes de Educação Física apresenta níveis satisfatórios de atividade física, com 76,74% classificados como ativos ou muito ativos.

Essa elevada taxa pode estar diretamente relacionada à natureza prática do curso, que estimula o engajamento em atividades físicas desde os primeiros semestres. Esse panorama é apoiado por

estudos anteriores: Luna Filho e colaboradores, (2015) também observaram uma alta prevalência de estudantes fisicamente ativos em cursos de Educação Física, embora tenham destacado uma tendência de queda nos níveis de atividade nos períodos finais da graduação, possivelmente devido ao aumento das exigências teóricas.

Em contrapartida, Lopes e colaboradores, (2023), ao analisarem estudantes de Fisioterapia, encontraram uma taxa inferior (59,4%), reforçando a influência do currículo na adesão às práticas físicas.

Quanto à saúde mental, observou-se que 68,18% dos participantes relataram níveis normais ou leves de ansiedade, depressão e estresse.

Ainda que esse percentual seja inferior ao registrado em outras pesquisas com universitários, cerca de 30% dos estudantes relataram sintomas em algum grau - um dado que merece atenção.

Em Fortaleza, Leão e colaboradores, (2018) encontraram prevalências mais elevadas de depressão (28,6%) e ansiedade (36,1%) entre estudantes da área da saúde, sugerindo que a prática regular de atividade física, comum entre estudantes de Educação Física, pode atuar como fator de proteção. No entanto, mesmo esse grupo permanece vulnerável ao sofrimento psíquico.

Pesquisas nacionais reforçam essa preocupação, Freitas e colaboradores (2023) relataram uma alta prevalência de sintomas de sofrimento mental entre estudantes da saúde, destacando sua associação com a piora na qualidade de vida.

De forma semelhante, Leonardi e colaboradores, (2024), em estudo multicêntrico realizado na Unifesp entre 2017 e 2021, identificaram um agravamento do sofrimento mental durante a pandemia de COVID-19, especialmente entre mulheres, estudantes trans e pessoas com deficiência. A prática de atividade física, nesse contexto, revelou-se uma importante estratégia de enfrentamento em ambos os períodos analisados.

No cenário internacional, os achados seguem a mesma linha. Du e Liu (2022), em uma revisão sistemática, evidenciaram que o exercício físico contribui não apenas para a saúde mental, mas também para melhorias cognitivas e sociais entre estudantes, funcionando como um recurso acessível e eficaz diante de desafios emocionais.

Nos Estados Unidos, Hatton-Bowers e colaboradores, (2021) apontaram que fatores internos, como atenção plena e segurança nos vínculos, aliados a práticas saudáveis, podem reduzir sintomas depressivos.

Já BlackDeer e colaboradores, (2021) demonstraram que a ansiedade e a depressão impactam negativamente o desempenho acadêmico, enfatizando a necessidade de intervenções precoces e integradas.

Durante a pandemia, a saúde mental dos universitários sofreu impacto considerável. Grineski e colaboradores, (2021) relataram que mais de 70% dos estudantes norte-americanos envolvidos em pesquisa apresentaram sintomas de ansiedade e depressão no período, com maior vulnerabilidade entre minorias e estudantes de primeira geração. Mauer e colaboradores, (2022) acrescentaram que o medo relacionado à COVID-19 esteve fortemente associado à ansiedade, e que o suporte social, por si só, não foi suficiente para amenizar esse efeito.

Tais resultados dialogam com o presente estudo ao apontar que, mesmo em contextos favoráveis à prática física, como é o caso da Educação Física, a vulnerabilidade psicológica persiste.

Outro aspecto relevante observado foi a predominância de estudantes pertencentes à classe socioeconômica C. Essa condição pode limitar o acesso a serviços de saúde mental, terapias e medicamentos, tornando a atividade física uma alternativa ainda mais importante e acessível para promoção da saúde mental. Pesquisas internacionais corroboram essa relação.

Han e colaboradores, (2025), ao estudarem universitários chineses, identificaram uma prevalência de 36,4% de ansiedade subclínica, associada a fatores como gênero, saúde familiar e literacia em saúde, apontando a influência de aspectos culturais, econômicos e contextuais sobre o sofrimento psíquico.

Apesar das contribuições deste estudo, algumas limitações devem ser reconhecidas. A amostra foi reduzida (n=43) e restrita a um único curso de graduação, o que compromete a generalização dos achados.

Além disso, os dados referem-se apenas a estudantes do primeiro ano, impossibilitando uma análise longitudinal sobre o impacto da progressão acadêmica na saúde mental e nos níveis de atividade física.

Pesquisas futuras devem ampliar a amostra, contemplar diferentes cursos e períodos acadêmicos, e adotar delineamentos longitudinais que permitam acompanhar a evolução dos sintomas ao longo da trajetória universitária.

Em síntese, os resultados reforçam o papel protetor da atividade física na saúde mental de estudantes de Educação Física, mas também alertam para a presença significativa de sintomas de ansiedade, depressão e estresse nesse grupo.

Nesse sentido, destaca-se a importância de políticas institucionais voltadas ao cuidado psicossocial, programas de incentivo à prática de atividade física e estratégias de permanência estudantil.

Por fim, há necessidade de investigações multicêntricas, nacionais e internacionais, para aprofundar a compreensão sobre os fatores que contribuem para o sofrimento mental e subsidiar intervenções mais eficazes e contextualizadas.

## CONCLUSÃO

O presente estudo evidenciou que estudantes do primeiro ano do curso de Educação Física apresentaram prevalência elevada de atividade física, com a maioria classificada como ativa ou muito ativa, e níveis predominantemente normais ou leves de ansiedade, depressão e estresse.

Esses resultados reforçam a hipótese de que a natureza prática da formação em Educação Física atua como fator protetor para a saúde mental, em consonância com a literatura nacional e internacional.

Apesar dos achados satisfatórios, a identificação de aproximadamente um terço dos participantes com algum grau de sofrimento psíquico alerta para a necessidade de atenção institucional à saúde mental dos discentes.

Políticas de promoção do bem-estar psicológico, associadas a programas de incentivo à atividade física e estratégias de permanência estudantil, mostram-se fundamentais para mitigar riscos e ampliar a qualidade de vida acadêmica.

Conclui-se, portanto, que a atividade física se configura como uma estratégia acessível e efetiva para a promoção da saúde mental no contexto acadêmico.

Ao mesmo tempo, torna-se imprescindível que universidades adotem

políticas integradas de cuidado psicossocial, fortalecendo a formação integral dos estudantes e favorecendo tanto o desempenho acadêmico quanto o bem-estar geral.

## REFERÊNCIAS

- 1-ABEP. Associação brasileira de Empresas de Pesquisa. Alterações na aplicação do Critério Brasil, válidas a partir de 01/06/. ABEP. 2022. Disponível em: < [https://www.abep.org/critério/Br/01\\_cceb\\_2021.pdf](https://www.abep.org/critério/Br/01_cceb_2021.pdf)>. Acesso em: 10/10/2022.
- 2-Blackdeer, A.A.; Wold, D.A.P.S.; Maguin, E.; Beeler-Stinn, S. Depression and anxiety among college students: understanding the impact on grade average and differences in gender and ethnicity. *Journal of American College Health*. Vol. 70. Num. 6. 2021. p. 442-449. DOI: <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1920954>
- 3-Carneiro, L.F.; Mota, M.P.; Schuch, F.; Deslandes, A.; Vasconcelos-Raposo, J. Portuguese and Brazilian guidelines for the treatment of depression: exercise as medicine. *Brazilian Journal of Psychiatry*. Vol. 40. Num. 2. 2018. p. 210-211. DOI: <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2017-2415>
- 4-Caspi, A.; Moffitt, T.E. All for one and one for all: Mental disorders in one dimension. *American Journal of Psychiatry*. Vol. 175. Num. 9. 2018. p. 831-844. DOI: <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2018.17121383>
- 5-COVID-19 Mental Disorders Collaborators. Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *The Lancet*. Vol. 398. Num. 10312. 2021. p. 1700-1712. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)02143-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)02143-7)
- 6-Du, X.; Liu, Z. Influence of physical education on the mental health of college students. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 28. Num. 4. 2022. p. 311-316.
- 7-Freitas, P.H.B.; Meireles, A.L.; Ribeiro, I.K.S.; Abreu, M.N.S.; Paula, W.; Cardoso, C.S. Symptoms of depression, anxiety and stress in health students and impact on quality of life. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*. Vol.

31. 2023. p. e3885. DOI: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6315.3885>

8-Grineski, S.E.; Morales, D.X.; Collins, T.W.; Nadybal, S.; Trego, S. Anxiety and depression among US college students engaging in undergraduate research during the COVID-19 pandemic. *Journal of American College Health*. Vol. 70. Num. 7. 2021. p. 1999-2008. DOI: <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.2013237>

9-Hallgren, M.; Stubbs, B.; Vancampfort, D.; Lundin, A.; Jaakallio, P.; Forsell, Y. Treatment guidelines for depression: Greater emphasis on physical activity is needed. *European Psychiatry*. Vol. 40. 2017. p. 1-3. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2016.08.011>

10-Han, X.; Zhao, S.; Ge, P.; Liu, Y.; Li, Q.; Wang, Y.; Cai, Q.; Pan, L.; Yu, Q.; Hong, W.; Qi, J.; Wu, Y. Subthreshold anxiety in Chinese college students: prevalence, gender differences, and correlates. *BMC Psychology*. Vol. 13. Num. 803. 2025. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03084-2>

11-Hatton-Bowers, H.H.; Lombardi, C.M.; Kemp, B.; Decker, K.B.; Virmani, E.A.; Brophy-Herb, H.; Vallotton, C.D. Risks and resources for college students' mental health: ACEs, attachment, and mindfulness. *Journal of American College Health*. Vol. 70. Num. 8. 2021. p. 2403-2412. DOI: <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1942007>

12-Leão, A.M.; Gomes, I.P.; Ferreira, M.J.M.; Cavalcanti, L.P.G. 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*. Vol. 42. Num. 4. 2018. p. 55-65. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v42n4rb20180092>

13-Leonardi, F.G.; Andreazza, R.; Wagner, G.A. Fatores associados ao sofrimento mental de estudantes de graduação em São Paulo entre 2017-2021. *Avaliação*. Vol. 29. 2024. p. e024032. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-57652024v29id282843>

14-Lopes, S.L.; Silva, M.L.; Fernandes, E.V.; Costa Cunha, K.; Gouvea, L.F. Dor, nível de atividade física e comportamento sedentário em estudantes de fisioterapia. *Lecturas:*

*Educación Física y Deportes*. Vol. 27. Num. 298. 2023. p. 102-124. DOI: <https://doi.org/10.46642/efd.v27i298.3758>

15-Luna Filho, E.B.; Silva, F.T.M.; Cruz Santos, A.; Nascimento, L.S.; Rabay, A.N.; Dantas, F.F.O.; Brasileiro-Santos, M.S. Level of physical activity in college students. *Manual Therapy, Posturology & Rehabilitation Journal*. Vol. 13. 2015. p. 1-6. DOI: <https://doi.org/10.17784/mtprehabjournal.2015.13.232>

16-Malhi, G.S.; Bassett, D.; Boyce, P.; Bryant, R.; Fitzgerald, P.B.; Fritz, K.; Singh, A.B. Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists clinical practice guidelines for mood disorders. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*. Vol. 49. Num. 12. 2018. p. 1087-1206. DOI: <https://doi.org/10.1177/0004867415617657>

17-Matsudo, S.; Araújo, T.; Matsudo, V.; Andrade, D.; Andrade, E.; Braggion, G. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. Vol. 6. Num. 2. 2001. p. 05-18. DOI: <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.6n2p5-18>

18-Mauer, V.; Littleton, H.; Lim, S.; Sall, K.E.; Siller, L.; Edwards, K.M. Fear of COVID-19, anxiety, and social support among college students. *Journal of American College Health*. Vol. 70. Num. 8. 2022. p. 2285-2292. DOI: <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2053689>

19-Schuch, F.B.; Vancampfort, D. Physical activity, exercise, and mental disorders: it is time to move on. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*. Vol. 43. Num. 3. 2021. p. 177-184. DOI: <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2021-0237>

20-Shapese, S.N. *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. Washington: American Psychiatric Association. 2008.

21-Stubbs, B.; Vancampfort, D.; Hallgren, M.; Firth, J.; Veronese, N.; Solmi, M.; Kahl, K.G. EPA guidance on physical activity as a treatment for severe mental illness: a meta-review of the evidence and Position Statement from the European Psychiatric Association (EPA). *European Psychiatry*. Vol. 54. 2018. p. 124-144.

22-Vignola, R.C.B.; Tucci, A.M. Adaptation and validation of the depression, anxiety, and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. *Journal of Affective Disorders*. Vol. 155. 2014. p. 104-109. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.10.031>

23-Wells, C.R.; Townsend, J.P.; Pandey, A.; Moghadas, S.M.; Krieger, G.; Singer, B.; Galvani, A.P. Optimal COVID-19 quarantine and testing strategies. *Nature Communications*. Vol. 12. Num. 1. 2021. p. 356. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41467-020-20742-8>

24-Wittchen, H.U.; Mühlig, S.; Beesdo, K. Mental disorders in primary care. *Dialogues in Clinical Neuroscience*. Vol. 24. Num. 1. 2022. p. 77-88. DOI: <https://doi.org/10.1080/19585966.2022.2042278>

25-WHO. World Health Organization. Mental health: strengthening our response. Geneva: WHO. 2022. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Acesso em: 10/10/2022.

2 - Coordenação de Educação Física  
Bacharelado, Universidade Federal do  
Maranhão, São Luís, Maranhão, Brasil.

Autor correspondente:  
Gabriel Moreira Pereira.  
[gm.pereira@ufma.br](mailto:gm.pereira@ufma.br)

E-mail dos autores:  
[gm.pereira@ufma.br](mailto:gm.pereira@ufma.br)  
[rayssa.marques@discente.ufma.br](mailto:rayssa.marques@discente.ufma.br)  
[estefanny.vieira@discente.ufma.br](mailto:estefanny.vieira@discente.ufma.br)  
[brenda.monteiro@discente.ufma.br](mailto:brenda.monteiro@discente.ufma.br)  
[gloria.freitas@discente.ufma.br](mailto:gloria.freitas@discente.ufma.br)  
[giuliana.martins@discente.ufma.br](mailto:giuliana.martins@discente.ufma.br)  
[antonio.coppi@ufma.br](mailto:antonio.coppi@ufma.br)  
[francisco.navarro@ufma.br](mailto:francisco.navarro@ufma.br)

Recebido para publicação em 07/09/2025  
Aceito em 14/09/2025