

SAÚDE MENTAL E COMPORTAMENTO FÍSICO: UMA REVISÃO NARRATIVA SOBRE A PREVALÊNCIA DE ANSIEDADE, DEPRESSÃO, ESTRESSE E SUA CORRELAÇÃO COM O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM UNIVERSITÁRIOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Kleidiane dos Santos Nascimento¹, Renata Gomes Navarro², Luana Gomes Correia³
Thalia Mesquita da Luz¹, Raphael Furtado Marques⁴, Antonio Coppi Navarro¹, Francisco Navarro¹

RESUMO

Objetivo: Este artigo de revisão narrativa visa sintetizar as evidências sobre a prevalência de ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários, especialmente na área de Educação Física, e analisar a correlação desses sintomas com os níveis de atividade física. **Materiais e Métodos:** Foi realizada uma revisão narrativa da literatura, com a seleção e análise de 34 artigos científicos publicados em periódicos nacionais e estrangeiros. A busca e a seleção dos artigos foram guiadas pelos temas centrais: prevalência de sintomas psíquicos em universitários, efeitos da atividade física na saúde mental e características específicas da população de estudantes de Educação Física em relação a esses temas. **Resultados:** A revisão confirmou a elevada prevalência de ansiedade, depressão e estresse entre universitários, agravada pela pandemia. A atividade física atuou como fator protetor via mecanismos neurobiológicos, melhora do sono e autoeficácia emocional. Todavia, observou-se o "paradoxo da Educação Física": nesse grupo, o alto volume de exercício não correlacionou-se necessariamente com proteção mental, possivelmente devido a estressores acadêmicos e pressões de desempenho que neutralizam os benefícios do exercício. **Conclusão:** A atividade física é uma intervenção eficaz para a saúde mental universitária, mas sua aplicação requer uma compreensão contextualizada. O 'paradoxo da Educação Física' destaca a necessidade de adaptar futuras intervenções aos estressores específicos de cada curso, otimizando a experiência da atividade física para maximizar o bem-estar dos estudantes.

Palavras-chave: Saúde mental. Atividade física. Universitários. Educação física.

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

2-Universidade Candido Mendes-UCAM, Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil.

ABSTRACT

Mental health and physical behavior: a narrative review on the prevalence of anxiety, depression, stress and their correlation with the level of physical activity in physical education university students

Objective: This narrative review aims to synthesize evidence on the prevalence of anxiety, depression, and stress among university students-particularly in the field of Physical Education-and to analyze the correlation between these symptoms and physical activity levels. **Materials and Methods:** A narrative literature review was conducted, involving the selection and analysis of 34 scientific articles published in national and foreigners journals. The search and selection process were guided by core themes: the prevalence of psychological symptoms in university students, the effects of physical activity on mental health, and the specific characteristics of Physical Education students regarding these topics. **Results:** The review confirmed a high prevalence of anxiety, depression, and stress among university students, a situation exacerbated by the pandemic. Physical activity acted as a protective factor through neurobiological mechanisms, improved sleep quality, and emotional self-efficacy. However, the "Physical Education paradox" was observed: in this group, high exercise volume did not necessarily correlate with mental protection, likely due to academic stressors and performance pressures that neutralize the expected benefits of exercise. **Conclusion:** Physical activity is an effective intervention for university mental health, but its application requires a contextualized understanding. The "Physical Education paradox" highlights the need to tailor future interventions to the specific stressors of each academic field, optimizing the physical activity experience to maximize student well-being.

Key words: Mental health. Physical activity. University. Physical education.

INTRODUÇÃO

A transição para o ensino superior é uma fase crucial na vida de jovens adultos, marcada por significativas mudanças socioeconômicas, acadêmicas e pessoais.

Este período, embora repleto de oportunidades, é igualmente associado a desafios intensos que podem impactar negativamente a saúde mental dos universitários.

A pressão por desempenho, a distância da rede de apoio familiar, as dificuldades financeiras e a adaptação a um novo ambiente social são fatores frequentemente relatados como estressores.

Consequentemente, tem-se observado um aumento na prevalência de diversos transtornos mentais entre os estudantes, tornando a saúde mental universitária uma preocupação global crescente.

A literatura científica tem consistentemente revelado taxas elevadas de sintomas de ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários, superando, em muitos casos, as da população geral da mesma faixa etária.

Estudos apontam que aproximadamente um terço dos universitários pode apresentar algum transtorno mental comum, demandando atenção urgente. Essa realidade destaca a necessidade de monitoramento contínuo e a implementação de estratégias de promoção e prevenção em saúde mental no ambiente acadêmico.

Os sintomas de ansiedade, depressão e estresse não se restringem ao sofrimento individual; eles exercem um impacto multifacetado na trajetória acadêmica e na qualidade de vida dos estudantes.

Dificuldades de concentração, redução da motivação, absenteísmo e, em casos mais graves, o abandono dos estudos ou o desenvolvimento de ideação suicida são consequências diretas da deterioração da saúde mental. Reconhecer a magnitude desses impactos é fundamental para justificar a busca por intervenções eficazes.

Em contrapartida, a prática regular de atividade física tem sido amplamente documentada como um poderoso fator protetor contra o desenvolvimento e a exacerbação de transtornos mentais.

Seus mecanismos de ação são diversos, envolvendo a liberação de neurotransmissores como serotonina e

dopamina, a redução de processos inflamatórios e a melhoria da autoestima e da socialização.

Assim, a atividade física emerge como uma estratégia não farmacológica promissora para a promoção da saúde mental em populações diversas, incluindo a universitária.

Dentro do contexto universitário, os estudantes do curso de Educação Física representam uma população de especial interesse.

Espera-se que, devido à natureza de sua formação e ao conhecimento sobre os benefícios do movimento, esses indivíduos mantenham um estilo de vida mais ativo e, consequentemente, apresentem melhor saúde mental.

No entanto, o currículo exigente, a pressão por desempenho físico e a idealização do "corpo perfeito" podem, paradoxalmente, levar a níveis inadequados de atividade física e ao aumento do estresse e ansiedade (Silva, e colaboradores, 2023). Este grupo, que será futuro agente promotor de saúde, necessita de uma compreensão aprofundada de sua própria realidade psicossocial.

Apesar da crescente atenção à saúde mental no ensino superior e ao papel da atividade física, a literatura ainda carece de uma síntese abrangente que consolide as evidências sobre essa inter-relação, com foco específico nos estudantes de Educação Física.

O conhecimento sobre a prevalência e a associação dessas variáveis em populações tão singulares permanece, muitas vezes, disperso em estudos isolados.

Uma revisão sistemática desse corpo de conhecimento se faz necessária para identificar padrões, tendências e lacunas, fornecendo um panorama claro do que já se sabe e do que precisa ser investigado.

Diante desse cenário esse texto se justifica pelos seguintes termos.

O ingresso no ensino superior representa um período crítico de transição no ciclo vital, frequentemente marcado por um aumento substancial nas demandas acadêmicas, autonomia e pressões sociais.

A literatura científica tem consistentemente apontado para uma elevada prevalência de sofrimento psíquico nesta população, caracterizando o ambiente universitário como um cenário de vulnerabilidade para o desenvolvimento ou agravamento de sintomas de ansiedade, depressão e estresse.

Este panorama configura um desafio de saúde pública, dada a potencial interferência desses transtornos no desempenho acadêmico, na qualidade de vida e na futura atuação profissional dos discentes.

Paralelamente, a atividade física regular é amplamente reconhecida como um fator protetor não farmacológico para a saúde mental, capaz de mitigar sintomas de transtornos de humor e reduzir a reatividade ao estresse.

Neste contexto, o estudante de Educação Física emerge como uma população de interesse singular. Teoricamente, este discente detém o conhecimento sobre os benefícios do movimento humano e, por extensão, espera-se que adote um estilo de vida ativo.

No entanto, investigações incipientes sugerem a existência de um possível paradoxo: a carga horária intensa de estudos teóricos e práticos, somada à pressão pela performance física exemplar, pode levar à inatividade física e ao consequente adoecimento mental, criando uma dissonância entre o "saber profissional" e o "fazer pessoal".

Apesar da existência de estudos isolados abordando a saúde mental universitária e o comportamento motor, a literatura carece de uma síntese integrativa que foque especificamente nas nuances da formação em Educação Física.

Portanto, a realização desta revisão narrativa justifica-se pela necessidade premente de mapear e analisar criticamente o estado da arte sobre essa temática.

É imperativo compreender se o conhecimento teórico sobre saúde se traduz em práticas de autocuidado (atividade física) e proteção à saúde mental nesta população específica.

A compilação e análise das evidências disponíveis não apenas organizarão o conhecimento disperso, mas também fornecerão um substrato teórico robusto para fundamentar políticas institucionais de apoio estudantil e delimitar lacunas que justifiquem futuras investigações empíricas em contextos locais específicos.

Diante desse cenário, o presente artigo de revisão narrativa tem como objetivo principal sintetizar as evidências científicas disponíveis na literatura sobre a prevalência de sintomas de ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários, com ênfase naqueles da área de Educação Física, e analisar a relação desses desfechos de saúde mental com os níveis de atividade física praticados por essa população.

Espera-se que os achados desta revisão contribuam para a melhor compreensão da temática e para o subsídio de futuras estratégias de intervenção e pesquisa.

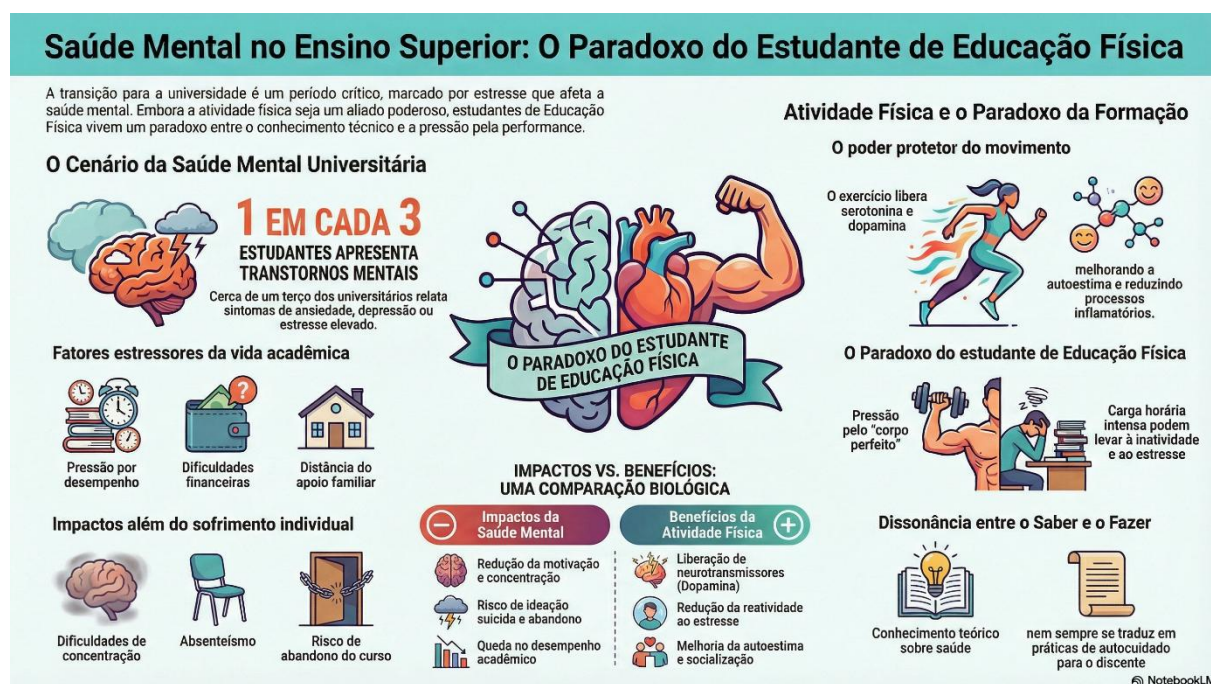


Figura 1 - Saúde mental no ensino superior: O paradoxo do estudante de Educação Física.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão do tipo narrativa.

Esta modalidade de pesquisa permite uma análise ampla e crítica da literatura científica, viabilizando a síntese do conhecimento atual sobre determinado tema, a identificação de lacunas e a fundamentação teórica para futuras investigações empíricas, sem a rigidez protocolar de uma revisão sistemática, mas mantendo o rigor na busca das fontes.

Estratégia de busca e fontes de dados

O levantamento bibliográfico foi realizado por meio de buscas eletrônicas em bases de dados nacionais e internacionais relevantes para as áreas de Ciências da Saúde e Educação Física. As bases consultadas foram: MEDLINE via PubMed (National Library of Medicine), SciELO (Scientific Electronic Library Online), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e, de forma complementar, o Google Acadêmico (Google Scholar) para identificar literatura cinzenta relevante ou artigos seminais não indexados nas bases principais. A busca foi

conduzida entre os meses de janeiro e fevereiro de 2025.

Descritores e termos de busca

Para a definição da estratégia de busca, foram utilizados descritores controlados extraídos do DeCS (Descritores em Ciências da Saúde) e do MeSH (Medical Subject Headings), além de termos livres relevantes para a temática. Os termos foram combinados utilizando os operadores booleanos "AND" e "OR".

As chaves de busca foram adaptadas para a sintaxe de cada base de dados, combinando três eixos principais:

Desfechos de Saúde Mental: ("Saúde Mental" OR "Ansiedade" OR "Depressão" OR "Estresse" / "Mental Health" OR "Anxiety" OR "Depression" OR "Stress");

Comportamento Físico: ("Atividade Física" OR "Exercício Físico" OR "Nível de Atividade Física" OR "Sedentarismo" / "Physical Activity" OR "Exercise" OR "Physical Activity Level" OR "Sedentary Behavior");

População-Alvo: ("Estudantes Universitários" OR "Discentes" OR "Estudantes de Educação Física" / "University Students" OR "College Students" OR "Physical Education Students").

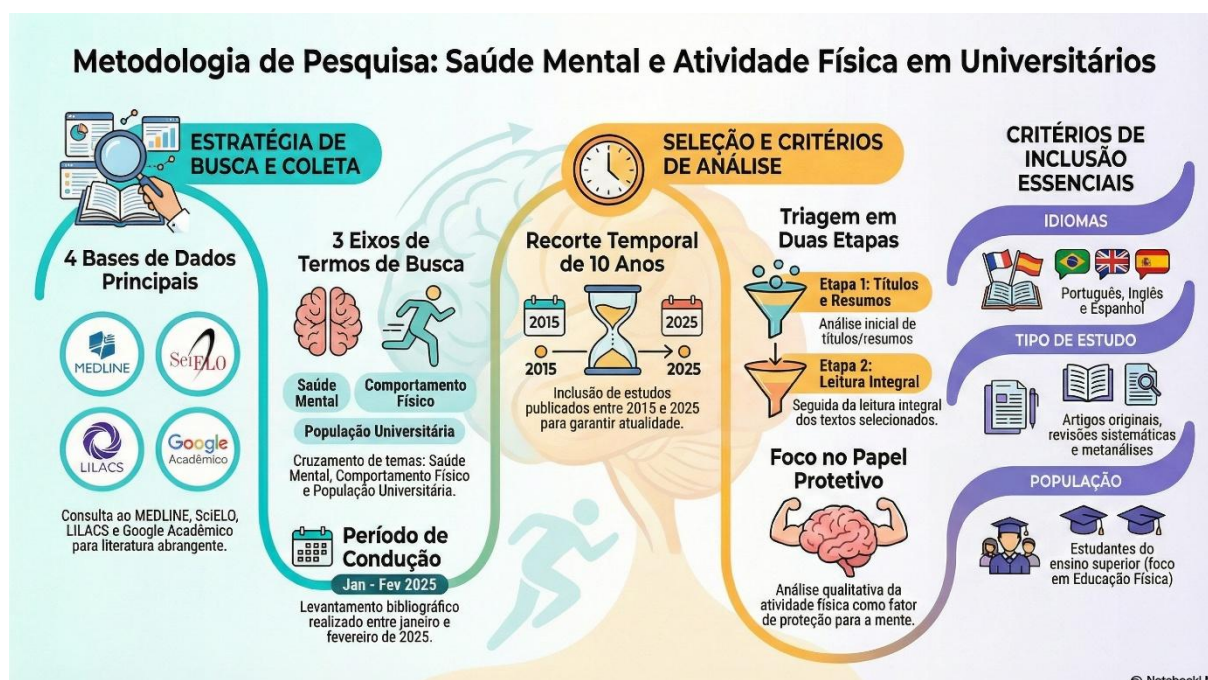


Figura 2 - Metodologia da pesquisa: Saúde mental e atividade física em Universitários

Critérios de Elegibilidade

Para a seleção dos estudos, foram adotados os seguintes critérios de inclusão:

Tipos de Estudo: Artigos originais (transversais, longitudinais, ensaios clínicos), revisões sistemáticas e metanálises publicadas em periódicos revisados por pares.

Idioma: Publicações nos idiomas português, inglês ou espanhol.

Recorte Temporal: Estudos publicados nos últimos 10 anos, entre 2015 e 2025, visando garantir a atualidade dos dados epidemiológicos e das discussões.

Temática: Estudos que abordassem diretamente a prevalência de sintomas de saúde mental (ansiedade, depressão ou estresse) e/ou sua associação com a prática de atividade física na população universitária.

Foram excluídos: resumos de congressos, editoriais, cartas ao editor, teses, dissertações não publicadas em formato de artigo, e estudos cujo foco principal não fossem estudantes do ensino superior.

Seleção dos estudos e análise dos dados

O processo de seleção iniciou-se pela leitura dos títulos e resumos das referências recuperadas na busca.

Os artigos potencialmente relevantes foram selecionados para leitura do texto completo para confirmação dos critérios de elegibilidade.

A análise dos dados deu-se de forma qualitativa. As informações extraídas dos estudos selecionados foram sintetizadas e organizadas em eixos temáticos para compor a discussão da revisão narrativa.

Os principais eixos de análise focaram na prevalência dos transtornos mentais no ambiente universitário, no perfil do estudante de Educação Física frente a essas questões e nas evidências sobre o papel da atividade física como fator de proteção ou risco para a saúde mental nessa população.

RESULTADOS

Quadro1 - Síntese da literatura científica sobre saúde mental, atividade física e universitários, por população e ano.

Autores / Ano / Local	Amostra (População)	Instrumentos	Principais Resultados
ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA			
Barros (2017) Brasil (SC)	Estudantes de Educação Física da UFSC.	Instrumentos de Ansiedade e Depressão.	Prevalência significativa de ansiedade (49,5%) e depressão (38,6%) na amostra. Identificou estressores acadêmicos e sociais.
Maximiliano e colaboradores (2020) Portugal/Brasil	Estudantes de graduação em Educação Física.	IPAQ Escalas de Depressão e Ansiedade.	Identificou a prevalência de sintomas e sua relação com o Nível de Atividade Física (NAF) na população de Educação física.
Du e Liu (2022) (Profissionais EF)	Profissionais de Educação Física (em formação ou já atuando).	Não especificado no título.	A Educação Física influencia positivamente a saúde mental de estudantes universitários, atuando como fator de proteção.
Rezende e colaboradores (2022) Brasil (GO)	Acadêmicos de Educação Física de IES privada.	IPAQ Escalas de Depressão, Ansiedade e Qualidade de Vida.	71,9% com níveis insuficientes de Atividade Física. Alta prevalência de ansiedade (54,4%) e depressão (21,9%). Nível de Atividade Física teve correlação negativa com ansiedade e depressão.
Magalhães, Soares e Silva (2023) Brasil (MG)	36 Acadêmicos de Educação Física (Licenciatura).	IPAQ (Curto) DASS-21	Alta prevalência de sintomas (41% depressão, 47% ansiedade). 97% eram ativos/muito ativos. Paradoxo: Não houve associação significativa entre Nível de Atividade Física e Depressão/ Estresse, apenas para Ansiedade.
ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DA SAÚDE			

Iqbal colaboradores (2015) Índia	e	Estudantes universitários de medicina.	Escalas de Estresse, Ansiedade e Depressão. DASS-21	Altas prevalências de estresse (73%), ansiedade (60%) e depressão (38%) em estudantes de medicina, com correlações sociodemográficas.
Leão colaboradores (2018) Brasil	e	Estudantes universitários da área da saúde (incluindo Educação Física).	Escalas de Depressão e Ansiedade.	Alta prevalência de depressão (44,7%) e ansiedade (50,5%). Estressores: vida acadêmica, financeira e social.
Pereira colaboradores (2021) Brasil (MG)	e	Estudantes universitários da área da saúde.	Questionário próprio + Escalas validadas	O grupo fisicamente ativo apresentou menor prevalência de ansiedade e depressão, sugerindo efeito protetor da atividade física.
ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS EM GERAL (OU DIVERSOS CURSOS)				
Grasdalsmoen colaboradores (2020) Noruega	e	13.920 estudantes universitários.	Questionários de Atividade Física, saúde mental, tentativas de suicídio.	Baixo nível de atividade física foi associado a problemas de saúde mental e a maior risco de tentativas de suicídio em estudantes universitários.
Mohammad colaboradores (2020) Arábia Saudita	e	Estudantes universitários (diversos cursos).	DASS-21 + Questionário sociodemográfico.	Altas prevalências de depressão (50,4%), ansiedade (60,5%) e estresse (34,9%). Fatores associados: sexo feminino, renda baixa, uso de redes sociais.
Ramón-Arbués colaboradores (2020)	e	1969 estudantes universitários (diversos cursos).	DASS-21 + Questionário sociodemográfico.	Prevalências: Depressão (34,1%), Ansiedade (60,4%), Estresse (43,8%). Fatores associados: sexo feminino, menor suporte familiar, hábitos não saudáveis.
Song colaboradores (2021)	e	Estudantes universitários (Meta-análise RCTs).	Diversos instrumentos para sintomas depressivos.	Meta-análise: Exercício aeróbico, exercícios chineses tradicionais e meditação são eficazes na redução de sintomas depressivos em estudantes universitários.
Santos colaboradores (2021) Brasil	e	Revisão de Literatura.	Diversos estudos revisados.	Aponta para a complexa associação entre o Fator Neurotrófico Derivado do Encéfalo (BDNF) e o transtorno depressivo, com a AF influenciando seus níveis.
Rodríguez-Larrad e colaboradores (2021) Espanha	e	Estudantes universitários espanhóis.	Questionário de Atividade Física e comportamento sedentário.	Impacto do confinamento por COVID-19: redução significativa na Atividade Física e aumento do comportamento sedentário, com diferenças de gênero.
Cai (2022)		Estudantes universitários.	Não especificado (intervenção baseada em Rede Neural).	Intervenção de exercício físico, otimizada por rede neural, demonstrou eficácia na melhoria da saúde mental de universitários.
Herbert (2022)		Revisão/Programas de pesquisa.	Não aplicável (revisão de programas).	Destaca a importância de programas de pesquisa em atividade física e exercício para melhorar a saúde mental e o bem-estar de universitários, revisando abordagens e resultados.
Kong colaboradores (2022)	e	Estudantes universitários.	Questionário de hábitos de exercício, escalas de saúde mental e atitude de vida.	Maior duração do hábito de exercício está associada a menor incidência de doenças mentais e melhor atitude de vida.
Li e colaboradores (2022)		Universitárias ansiosas.	Treinamento de Resistência, HRV.	O treinamento de resistência melhorou a variabilidade da frequência cardíaca (HRV) em universitárias ansiosas, sugerindo benefício para a saúde mental.
Luo e colaboradores (2022)		Universitários (Revisão)	Diversos instrumentos avaliados.	Meta-análise: Intervenções de atividade física são eficazes na redução de sintomas de ansiedade e

	Sistemática e Meta-análise).		depressão em estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19.
Rosales-Ricardo e Ferreira (2022)	Estudantes universitários.	Escalas de Burnout, questionários de Atividade Física.	O exercício físico demonstrou efeitos benéficos na redução da Síndrome de Burnout em estudantes universitários.
Tang colaboradores (2022)	Estudantes universitários (pós-pandemia).	Questionários de Atividade Física, emoções negativas, autoeficácia na regulação emocional.	O exercício físico influencia emoções negativas na era pós-pandemia, com a autoeficácia na regulação emocional como mediador.
Hexsel colaboradores (2023)	Estudantes universitários (diversos cursos).	Instrumentos para sintomas depressivos.	Elevada prevalência de sintomas depressivos (cerca de 40%). Fatores associados: histórico de doença mental, pressão acadêmica, insatisfação com a vida social.
Toreales colaboradores (2024)	Universitários em geral.	Escalas de Saúde Mental + Atividade Física	Correlação inversa significativa: quanto maior o nível total de atividade física, menores os escores de depressão ($r=-0.167$), ansiedade e estresse.
Silva colaboradores (2023)	Estudantes universitários.	Escalas de Ansiedade, Depressão e Estresse (DASS-21).	Impacto da pandemia de COVID-19: Alta prevalência de ansiedade (38,6%), depressão (43,6%) e estresse (34,2%), associados a fatores como o medo da doença e mudanças na rotina acadêmica.
Browne colaboradores (2024)	Estudantes universitários.	Qualitativo (entrevistas).	Desenvolvimento do programa "PEAK mood, mind, and marks" para saúde mental e cognitiva via exercício físico, usando o Behavior Change Wheel.
Guidotti colaboradores (2024)	Estudantes universitários (ortoréxicos vs. não ortoréxicos).	Questionários de Atividade Física, estresse, estilo de vida, ortorexia.	Diferenças significativas entre grupos: estudantes ortoréxicos apresentaram maior atividade física e níveis mais elevados de estresse relacionado ao estilo de vida.
Mu e colaboradores (2024)	Estudantes universitários.	Questionários de Atividade Física, emoções negativas, qualidade do sono, saúde autorreferida.	O exercício físico influencia emoções negativas, com a qualidade do sono e a saúde autorreferida atuando como mediadores em cadeia.
Zhao colaboradores (2024)	Estudantes universitários.	Escalas de Atividade Física, solidão.	Modelo mediado em cadeia: o exercício físico reduz a solidão, com mecanismos específicos influenciando essa relação.
Zhao e Yin (2024)	Estudantes universitários.	Escalas de Atividade Física, sentido da vida.	O exercício físico influencia o sentido da vida de universitários, com efeitos mediadores em cadeia.
Zhang colaboradores (2024)	Estudantes universitários (Revisão Sistemática e Meta-análise).	Diversos instrumentos para sintomas depressivos.	Revisão Sistemática e Meta-análise: O exercício físico tem um efeito significativo na redução da depressão entre estudantes universitários.
Jarude e Gadelha (2025)	Universitários (Revisão Sistemática).	Artigos revisados utilizaram diversas escalas.	Revisão Sistemática: Enfatiza que o exercício físico regular é eficaz na redução de sintomas de depressão, ansiedade e estresse, além de melhorar o desempenho acadêmico em universitários.

Xiao colaboradores (2025)	e	Estudantes universitários (Meta-análise em rede).	Intervenções de exercício e sintomas depressivos.	Meta-análise em rede: Comparou a eficácia de diferentes intervenções de exercício nos sintomas depressivos de universitários.
ATLETAS				
Lukanović colaboradores (2020)	e	Atletas ativos (estudantes?).	Saúde mental, autoestima.	Atletas ativos apresentaram bons níveis de saúde mental e autoestima, com diferenças dependendo do nível e tipo de esporte.
ADOLESCENTES/ENSINO MÉDIO				
Pereira (2022) Brasil (MG)		Adolescentes/ Ensino Médio (Transição).	IPAQ + DASS-21	Encontrou níveis insuficientes de Atividade Física e altos hábitos sedentários correlacionados com piores escores no DASS-21.

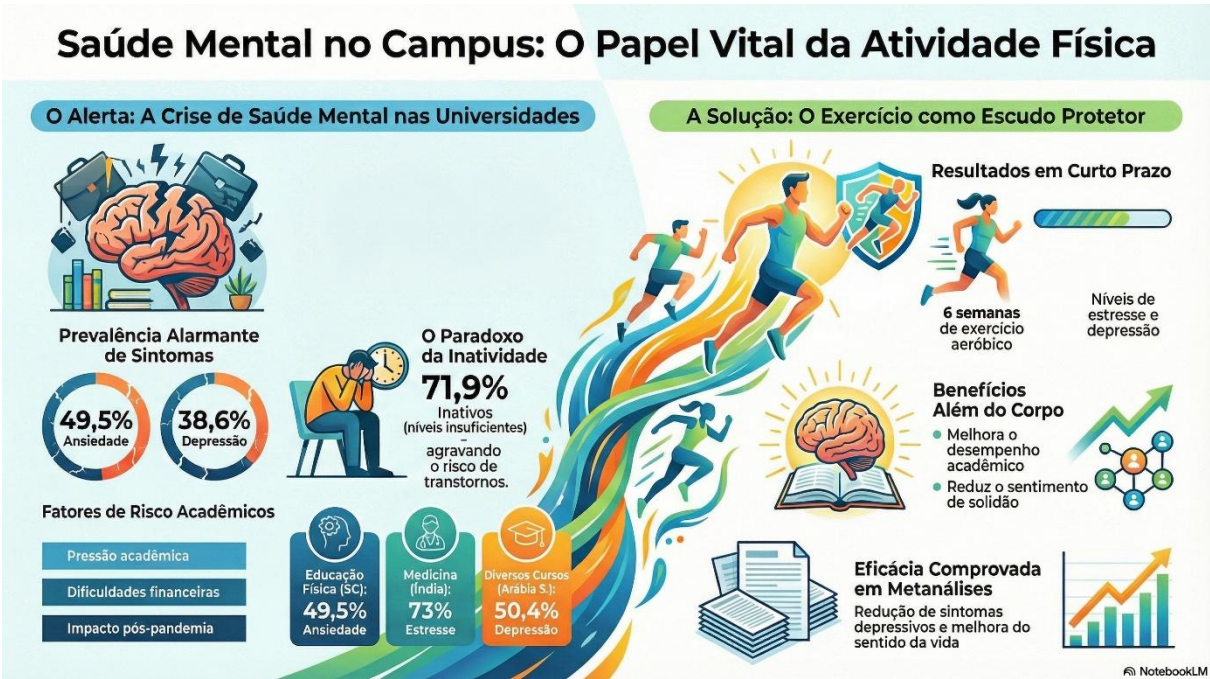


Figura 3 - Saúde mental no campus: O papel vital da atividade física.

DISCUSSÃO

A saúde mental de estudantes universitários tornou-se um campo de crescente preocupação e investigação nas últimas décadas.

A transição para o ensino superior é um período de grandes desafios e adaptações, que podem predispor os estudantes ao desenvolvimento de diversos problemas de saúde mental.

Paralelamente, a atividade física tem sido amplamente reconhecida como um potente fator protetor e interventivo.

Contudo, observam-se particularidades quando o foco se volta para estudantes de Educação Física, que frequentemente apresentam altos níveis de atividade física, mas ainda assim reportam sintomas psíquicos

elevados, um fenômeno que chamamos de "paradoxo da Educação Física".

Prevalência de sintomas psíquicos no ensino superior

A literatura internacional e nacional converge em apontar uma alta prevalência de sintomas de ansiedade, depressão e estresse entre universitários, frequentemente superando as taxas da população geral.

Em 2015, Iqbal e colaboradores (2015) já relatavam taxas alarmantes de estresse (73%) e ansiedade (60%) em estudantes de medicina na Índia, um grupo particularmente suscetível devido à alta demanda acadêmica.

No Brasil, Leão e colaboradores (2018) identificaram em um grande centro urbano do Nordeste que estudantes da área da saúde

(incluindo Educação Física) apresentavam elevada prevalência de depressão (44,7%) e ansiedade (50,5%), associadas a estressores acadêmicos, financeiros e sociais. De forma semelhante, Barros (2017) observou em estudantes de Educação Física da UFSC prevalências significativas de ansiedade (49,5%) e depressão (38,6%).

Estudos abrangentes internacionais reforçam esse panorama. Ramón-Arbués e colaboradores (2020), com uma amostra de quase 2.000 universitários, reportaram prevalências de 34,1% para depressão, 60,4% para ansiedade e 43,8% para estresse, correlacionando-as a fatores como sexo feminino e menor suporte familiar.

No mesmo ano, Grasdalsmoen e colaboradores (2020) na Noruega, em um estudo com mais de 13.000 estudantes, não apenas identificaram problemas de saúde mental, mas também uma associação entre baixos níveis de atividade física e maior risco de tentativas de suicídio. Mohammad e colaboradores (2020), na Arábia Saudita, evidenciaram prevalências ainda mais elevadas de depressão (50,4%) e ansiedade (60,5%), ligadas a fatores sociodemográficos e ao uso de redes sociais.

O impacto da pandemia de COVID-19 exacerbou esse cenário. Rodríguez-Larrad e colaboradores (2021) na Espanha documentaram uma redução significativa na atividade física e um aumento do comportamento sedentário durante o confinamento.

Posteriormente, Magalhaes, Soares e Silva (2023) no Brasil observaram altas prevalências de ansiedade (38,6%), depressão (43,6%) e estresse (34,2%) em universitários, associando-as ao medo da doença e às mudanças na rotina acadêmica.

Mais recentemente, Hexsel e colaboradores (2023) identificaram cerca de 40% de prevalência de sintomas depressivos em universitários brasileiros, correlacionados com histórico de doença mental e pressão acadêmica. Toreales e colaboradores (2024), no Paraguai, também confirmou a correlação inversa entre atividade física e saúde mental, mostrando menores escores de depressão, ansiedade e estresse com maiores níveis de atividade física.

Atividade física como fator de proteção

A vasta maioria da literatura endossa o papel protetor e terapêutico da atividade física na saúde mental de universitários.

Estudos como o de Pereira (2021) demonstraram que o grupo de estudantes da área da saúde fisicamente ativo apresentou menor prevalência de ansiedade e depressão.

Para a população jovem em transição, Pereira (2022) observou que níveis insuficientes de atividade física e altos hábitos sedentários estavam correlacionados com piores escores de depressão, ansiedade e estresse.

Revisões sistemáticas e meta-análises fornecem evidências de alto nível sobre essa relação. Jarude e Gadelha (2025) enfatizam que o exercício físico regular é eficaz na redução de sintomas de depressão, ansiedade e estresse, e pode melhorar o desempenho acadêmico.

Demonstraram que intervenções de exercício aeróbico de seis semanas reduziram significativamente o estresse e a depressão.

Luo e colaboradores (2022) e Song e colaboradores (2021), através de meta-análises, confirmaram que intervenções de atividade física (incluindo exercícios aeróbicos, exercícios chineses tradicionais e meditação) são eficazes na redução desses sintomas, especialmente durante o período pandêmico.

De forma abrangente, Zhang e colaboradores (2024) e Xiao e colaboradores (2025), nas meta-análises, concluíram que o exercício físico tem um efeito significativo na redução da depressão em estudantes universitários.

Os mecanismos por trás desses benefícios são complexos e multifacetados.

Santos e colaboradores (2021) revisam a associação entre o Fator Neurotrófico Derivado do Encéfalo (BDNF) e o transtorno depressivo, destacando como a atividade física influencia positivamente os níveis de BDNF, corroborando os benefícios em nível biológico.

Além disso, estudos recentes exploram cadeias de mediação: Mu e colaboradores (2024) e Tang e colaboradores (2022) apontam que a qualidade do sono, a saúde autorreferida e a autoeficácia na regulação emocional atuam como mediadores entre o exercício físico e a redução de emoções negativas, respectivamente. Zhao e colaboradores (2024) e Zhao e Yin (2024) expandiram essa compreensão ao identificar que o exercício

físico pode influenciar a solidão e o sentido da vida em universitários, através de efeitos mediadores em cadeia.

A duração do hábito de exercício também é crucial, com Kong e colaboradores (2022) mostrando que maior tempo de manutenção do hábito está associado a menor incidência de doenças mentais e melhor atitude de vida.

Intervenções direcionadas também demonstram sucesso. Li e colaboradores (2022) mostraram que o treinamento de resistência melhorou a variabilidade da frequência cardíaca em universitárias ansiosas, sugerindo um benefício fisiológico direto.

Rosales-Ricardo e Ferreira (2022) evidenciaram os efeitos benéficos do exercício físico na redução da Síndrome de Burnout.

Herbert (2022) e Browne e colaboradores (2024) destacam a importância do desenvolvimento de programas de pesquisa e intervenção baseados em exercício, como o "PEAK mood, mind, and marks", para melhorar a saúde mental e cognitiva de universitários, enquanto Cai (2022) propôs intervenções otimizadas por rede neural para a saúde mental. A própria Educação Física é vista como um fator de proteção, conforme Du e Liu (2022) ressaltam, influenciando positivamente a saúde mental de seus estudantes.

O Paradoxo na educação física

Apesar do papel consolidado da atividade física na promoção da saúde mental, uma particularidade emerge quando se analisam os estudantes do curso de Educação Física.

Embora se pressuponha que essa população, intrinsecamente ligada à prática de

atividades físicas, apresente robustez em sua saúde mental, alguns estudos indicam um cenário mais complexo.

Rezende e colaboradores (2022), em um estudo com acadêmicos de Educação Física em Goiás, encontraram que 71,9% apresentavam níveis insuficientes de AF, mas ainda assim reportaram alta prevalência de ansiedade (54,4%) e depressão (21,9%), com uma correlação negativa entre AF e esses sintomas.

No entanto, o "paradoxo" é evidenciado de forma mais contundente por Magalhães, Soares e Silva (2023) em sua pesquisa com acadêmicos de Educação Física em Minas Gerais.

Os autores constataram que, apesar de 97% da amostra ser classificada como ativa ou muito ativa, as prevalências de depressão (41%) e ansiedade (47%) permaneceram elevadas.

Mais notavelmente, não foi observada uma associação estatística significativa entre o nível de atividade física e os sintomas de depressão e estresse nesta amostra específica, sugerindo que, para este grupo, a prática regular de AF pode não ser um tamponamento suficiente contra os estressores acadêmicos e pessoais.

Outros estudos com essa população, como o de Maximiliano e colaboradores (2020) e Magalhães e colaboradores (2023), também exploraram a relação entre nível de AF e bem-estar mental em acadêmicos de Educação Física, contribuindo para a discussão sobre as particularidades desse grupo.

Uma possível explicação para esse paradoxo pode estar na qualidade ou no contexto da atividade física.

Saúde Mental vs. Atividade Física: O Paradoxo no Ensino Superior

O Panorama da Saúde Mental Universitária

A transição para o ensino superior gera estressores que elevam taxas de ansiedade e depressão. O panorama da saúde mental acadêmica, envenenadamente depressão exacerbou a excensão atortiemta. O panorana da saúde mental universitária.

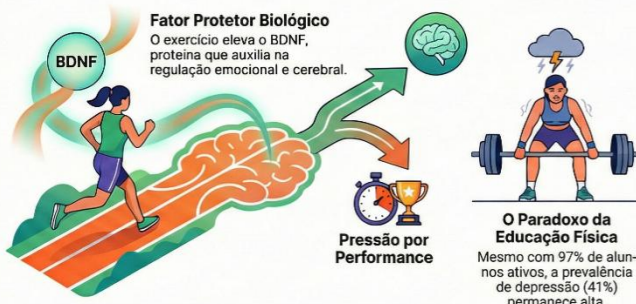


O isolamento aumentou o sedentarismo e exacerbou o medo e a pressão acadêmica.



Falta de suporte familiar e pressões financeiras são agravantes críticos para a depressão.

O Exercício e o Paradoxo da Educação Física



Comparação de Prevalência de Sintomas

Saúde/Educação Física (Brasil)	50,5% Ansiedade
Educação Física (MG - Brasil)	41,0% Depressão
Medicina (Índia)	73,0% Estresse



Atividade física sob pressão de avaliação ou padrões disfuncionais pode gerar estresse adicional.

© NotebookLM

Figura 4 - Saúde mental versus atividade física: O paradoxo do ensino superior.

Guidotti e colaboradores (2024), por exemplo, em um estudo comparando estudantes ortoréxicos e não ortoréxicos, observaram que, embora os ortoréxicos praticassem mais atividade física, eles também apresentavam maiores níveis de estresse relacionado ao estilo de vida. Isso sugere que a atividade física, quando impulsionada por padrões disfuncionais ou sob intensa pressão, pode não conferir os mesmos benefícios à saúde mental.

A inclusão de atletas ativos na discussão, como Lukanović e colaboradores (2020), pode fornecer paralelos importantes.

Esses autores observaram que atletas ativos apresentavam bons níveis de saúde mental e autoestima, mas com diferenças dependendo do nível e tipo de esporte.

Este dado pode indicar que, para estudantes de Educação Física, a atividade física, que é parte intrínseca do seu curso e profissão, pode vir acompanhada de um tipo de pressão (performance, avaliação, exigência física) que, em vez de ser puramente benéfica, pode se tornar mais um fator de estresse.

Em suma, enquanto a atividade física é um pilar fundamental para a promoção da saúde mental no ensino superior, é crucial aprofundar a compreensão das nuances em populações específicas como a de Educação

Física, buscando entender se o tipo, intensidade, contexto ou mesmo a motivação para a prática de atividade física pode influenciar o impacto na saúde mental e, assim, desvendar o "paradoxo" observado.

CONCLUSÃO

A análise aprofundada da literatura revela que o ambiente universitário contemporâneo impõe desafios significativos à saúde mental dos estudantes, manifestando-se em altas prevalências de ansiedade, depressão e estresse.

Este cenário foi, inclusive, exacerbado por crises globais recentes, como a pandemia.

Em contrapartida, a atividade física emerge como uma estratégia comprovada e multifacetada para promover o bem-estar e mitigar esses sintomas psíquicos.

Seus benefícios perpassam desde mecanismos neurobiológicos fundamentais até a melhoria da qualidade do sono, do sentido da vida, da autoeficácia na regulação emocional e a redução da solidão e da síndrome de burnout.

Diferentes modalidades de exercício demonstraram eficácia, consolidando a atividade física como um recurso valioso para a saúde mental de universitários.



Figura 5 - Atividade física e saúde mental no ensino superior: Além do movimento.

Contudo, este trabalho evidenciou um ponto de reflexão crucial, o "paradoxo da Educação Física". Observa-se que, mesmo em populações intrinsecamente ativas, como os estudantes de Educação Física, a alta adesão à atividade física nem sempre se traduz em proteção absoluta contra os sintomas psíquicos.

Este achado sugere que fatores contextuais, pressões específicas do curso ou mesmo a natureza da relação com o exercício (seja por obrigação, performance ou padrões disfuncionais) podem modular seus efeitos protetores.

Em vista disso, é imperativo que futuras intervenções e pesquisas no campo da saúde mental universitária adotem uma perspectiva mais holística e contextualizada.

É fundamental investigar profundamente os estressores específicos de cada curso e como a atividade física pode ser integrada de maneira a otimizar seus benefícios psicológicos. O objetivo não deve ser apenas incentivar a prática, mas também aprimorar a qualidade da experiência do exercício, adaptando-o às necessidades individuais e coletivas para que se torne uma ferramenta verdadeiramente eficaz de promoção de bem-estar para todos os estudantes do ensino superior.

REFERENCIAS

- 1-Barros, R.F.O. Ansiedade e depressão em universitários estudantes de Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina. TCC. Universidade Federal de Santa Catarina. 2017.
- 2-Browne, C.E.B.; Richardson, K.; Halil-Pizzirani, B.; Hughes, S.; Atikins, L.; Perowne, R.; Pitt, J.; Yucel, M.; Segrave, R.A. Developing the PEAK mood, mind, and marks program to support university students' mental and cognitive health through physical exercise: a qualitative study using the Behaviour Change Wheel. BMC Public Health. Vol. 24. Num. 1. 2024. p. 1959.
- 3-Cai, L. Effect of Physical Exercise Intervention Based on Improved Neural Network on College Students' Mental Health. Computational and Mathematical Methods in Medicine, Vol. 2022, 2022. p. 4884109.
- 4-Du, X.; Liu, Z. Influência da Educação Física na Saúde Mental de Estudantes Universitários. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, Vol. 28. Num. 4. 2022.
- 5-Grasdalsmoen, M.; Eriksen, H.R.; Lønning, K.J.; Sivertsen, B. Physical exercise, mental

health problems, and suicide attempts in university students. *BMC Psychiatry*, Vol. 20. Num. 1. 2020. p. 175.

6-Guidotti, S.; Fiduccia, A.; Murgolo, M.; Pruneti, C. Comparison between Physical Activity and Stress-Related Lifestyle between Orthorexic and Non-Orthorexic University Students: A Case-Control Study. *Nutrients*, Vol. 16. Num. 9. 2024. p. 1340.

7-Herbert, C. Enhancing mental health, well-being and active lifestyles of university students by means of physical activity and exercise research programs. *Frontiers in Public Health*. Vol. 10. 2022. p. 849093.

8-Hexsel, G.; Scarabelot, K.; Claumann, G.; Pelegrini, A. Depressive Symptoms in College Students: Prevalence and Associated Factors. *Revista Psicologia, Saúde & Doenças*. Vol. 24. Num. 3. 2023. p. 894-906.

9-Iqbal, S.; Gupta, S.; Venkatarao, E. Stress, anxiety, depression among medical undergraduate students & their socio-demographic correlates. *Indian Journal of Medical Research*. Vol. 141. Num. 3. 2015. p. 354-357.

10-Jarude, L.F.C.; Gadelha, J.G. Efeitos do exercício físico na saúde mental e desempenho acadêmico de universitários: uma revisão sistemática. *Revista JRG de Estudos Acadêmicos*. Vol. 8. Num. 19. 2025. p. e082472.

11-Kong, L.; Cui, Y.; Gong, Q. Duration of Keeping an Exercise Habit and Mental Illness and Life Attitude among University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol. 19. Num. 18. 2022. p. 11669.

12-Leão, A.M.; Gomes, I.P.; Ferreira, M.J.M.; Cavalcanti, L.H.G. Prevalência e fatores associados à depressão e ansiedade entre estudantes da saúde de um grande centro urbano do nordeste do Brasil. *Revista Brasileira de Educação Médica*. Vol. 42. 2018. p. 55-65.

13-Li, R.; Yan, R.; Cheng, W.; Ren, H. Effect of resistance training on heart rate variability of anxious female college students. *Frontiers in Public Health*. Vol. 10. 2022. p. 1050469.

14-Lukanović, B.; Babić, M.; Katić, S.; Zocovo, I.C.; Martinac, M.; Pavolovic, M.; Babic, D. Mental Health and Self-Esteem of Active Athletes. *Psychiatria Danubina*. Vol. 32. Suppl. 2. 2020. p. 236-243.

15-Luo, Q.; Zhang, P.; Liu, Y.; Ma, X.; Jennings, G. Intervention of physical activity for university students with anxiety and depression during COVID-19: systematic review and meta-analysis. *IJERPH*. Vol. 19. Num. 22. 2022. p. 15338.

16-Magalhães, L.S.; Soares, J.A.; Silva, A.F. Nível de atividade física e bem-estar mental dos acadêmicos de educação física pós-pandemia COVID-19. *Revista Eletrônica Nacional de Educação Física*. Vol. 14. Num. 22. 2023. p. 72-82.

17-Maximiliano, V.S.; Hudson, T.A.; Ferreira, L.K.; Dornellas, L.C.G.; Paula, O.R.; Neves, C.M.; Cataldi, C.L.; Meireles, J.F.F. Nível de atividade física, depressão e ansiedade de estudantes de Educação Física. *Motricidade*. Vol. 16. Num. S1. 2020, p. 104-112.

18-Mohammad, S.; Almakran, I.W.; Al-Montashri, A.S.; Mursi, A.M.; Alharbi, S.M.; Pasha, T.S.; Khalid, I. Depression, anxiety and stress and social determinants in Saudi college students. *Health Psychology Research*. Vol. 8. Num. 3. 2020. p. 9263.

19-Mu, F.Z.; Liu, J.; Lou, H.; Zhu, W.; Wang, Z.; Li, B. Influence of physical exercise on negative emotions in college students: mediating role of sleep quality and self-rated health. *Frontiers in Public Health*. Vol. 12. 2024. p. 1402801.

20-Pereira, T.D.; Silva, D.C.; Moura, A.G.; Camargos, G.L. Nível de ansiedade e depressão em estudantes universitários fisicamente ativos e sedentários. *Revista Científica UniFagoc - Multidisciplinar*. Vol. 6. Num. 2. 2021. DOI: 10.61224/2525-488X.2021.808

21-Pereira, E. Level of Physical Activity, Sedentary Behavior, Body Composition and Mental Health of High School Students. *Dissertação (Mestrado em Educação, Conhecimento e Sociedade. Universidade do Vale do Sapucaí. Pouso Alegre. Minas Gerais*. 2022.

22-Ramón-Arбуés, E.; Gea-Caballero, V.; Granada-López, R.; Juárez-Vela, R.; Pellicer-García, B.; Antón-Solanas, I. Prevalence of depression, anxiety and stress in college students. *IJERPH*. Vol. 17. Num. 19. 2020. p. 7001.

23-Rezende, V.R.; Mendanha, T.L.R.; Moura, D.M.; Teles, G.O.; Mamede, F.A.C.; Souza Filho, L.F.M.; Oliveira, J.C.M.; Sousa, W.M.; Santos, T.C.; Rebelo, A.C.S. Nível de Atividade Física, Depressão, Ansiedade e Qualidade de Vida dos Acadêmicos de Educação Física. *Vita et Sanitas*. Vol. 16. Num. 2. 2022.

24-Rodríguez-Larrad, A.; Maquibar, A.; Labayen, I.; González-Carrascosa, R.; Rico-Benito, I.; Irazusta, A. Impact of COVID-19 confinement on physical activity and sedentary behaviour. *IJERPH*. Vol. 18. 2021. p. 369.

25-Rosales-Ricardo, Y.; Ferreira, J.P. Effects of Physical Exercise on Burnout Syndrome in University Students. *MEDICC Review*. Vol. 24. Num. 1. 2022. p. 36-39.

26-Santos, T.B.; Souza, V.H.S.; Lopes, N.C.G.; Ferreira, F.A.; Leite, C.Q.; Silva, M.G.S.; Santos, B.F. Associação entre o fator neurotrófico derivado do encéfalo (BDNF) e o transtorno depressivo: uma revisão de literatura. *Research, Society and Development*, Vol. 10. Num. 10. 2021. p. e461101019139.

27-Silva, A.C.M.M.; Santos, L.P.S.; Cunha, L.R.L.; Santos, L.B.; Sousa, M.C.C. Araújo, G.O. Araújo, G.R.; Oliveira, L.B.S. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes durante a pandemia de COVID-19. *Revista CPAQV*. Vol. 15. Num. 3. 2023. DOI: 10.36692/V15N3-29

28-Song, J.; Liu, Z.; Huang, J.; Wu, J.; Tao, J. Effects of aerobic exercise, traditional Chinese exercises, and meditation on depressive symptoms: meta-analysis. *Medicine*. Vol. 100. Num. 1. 2021. p. e23819.

29-Tang, S.; Chen, H.; Wang, L.; Lu, T.; Yan, J. The Relationship between Physical Exercise and Negative Emotions in College Students in the Post-Epidemic Era: The Mediating Role of Emotion Regulation Self-Efficacy. *IJERPH*. Vol. 19. Num. 19. 2022. p. 12166.

30-Toreales, J.; Franco-Di Giuseppe, M.; Almirón-Santacruz, M.; O'higgins, M.; Amarilla,

D.; Caycho-Rodríguez, T.; Ventriglio, A.; Castaldelli-Maia, J.M.; Barrios, I. The impact of physical activity on the mental health of university students: an epidemiological study from Paraguay. *Biomedical Human Kinetics*. Vol. 16. Num. 1. 2024. p. 314-322. DOI: 10.2478/bhk-2024-0033

31-Xiao, Y.; Shi, C.; Zhang, X.; Liu, H. Effectiveness of different exercise interventions on depressive symptoms among college students: network meta-analysis. *BMC Public Health*. Vol. 25. Num. 1. 2025. p. 1845.

32-Zhang, H.; Hashim, S. B.; Huang, D.; Zhang, B. The effect of physical exercise on depression among college students: systematic review and meta-analysis. *PeerJ*. Vol. 12. 2024. p. e18111.

33-Zhao, G.; Sun, K.; Xue, Y.; Dong, D. A chain-mediated model of the effect of physical exercise on loneliness. *Scientific Reports*. Vol. 14. Num. 1. 2024. p. 30798.

34-Zhao, H.; Yin, X. Physical exercise and college students' sense of meaning in life: chain mediating effect. *BMC Psychology*. Vol. 12. Num. 1. 2024. p. 287.

3 - Universidade Nove de Julho-UNINOVE, São Bernardo do Campo, São Paulo, Brasil.

4 - Rede Nordeste de Biotecnologia (RENORBIO-UFMA), São Luís, Maranhão, Brasil.

E-mail dos autores:

kledysantoss@gmail.com

renavarrosp@gmail.com

luanagc1710@gmail.com

thallyamesquita@hotmail.com

marques.raphaf@gmail.com

ac-navarro@uol.com.br

francisco.navarro@ufma.br

Recebido para publicação em 25/11/2025

Aceito em 16/02/2026