

EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS¹

EFFECTS OF PHYSICAL EXERCISE ON THE MENTAL HEALTH OF COLLEGE STUDENTS

Thauana Leite Ribeiro²

Eliane Ferreira Carvalho Banhato³

RESUMO

A saúde mental dos indivíduos tem sido constantemente comprometida em virtude dos desafios enfrentados no dia a dia, dando margem ao aparecimento de diversos transtornos mentais. Entre os estudantes universitários a chance de desencadear transtornos mentais é muito alta, devida a preocupação com o futuro e as dificuldades enfrentadas durante a graduação. Nesse contexto, o exercício físico pode ser um mecanismo muito eficaz na prevenção e na manutenção da saúde mental. O objetivo geral do artigo é analisar os efeitos do exercício físico na saúde mental de estudantes universitários. O método utilizado foi à pesquisa bibliográfica qualitativa e a revisão integrativa, que utilizou 11 artigos encontrados nas bases de dados Google Acadêmico e Scielo. A partir da investigação pôde-se observar a importância do exercício físico para a saúde mental de estudantes universitários, em especial dos jovens. Os resultados obtidos com a análise dos artigos estudados mostraram que o exercício físico é crucial para a promoção da saúde mental de estudantes universitários. O tema em questão é abordado de forma frequente em publicações, mas ainda não se sabe quais os cursos que mais impactam negativamente na saúde mental dos estudantes universitários, o que leva a necessidade de uma melhor compreensão dos fatores de risco. A relação da saúde mental e o exercício físico é um tema atual e recorrente que traz melhoria na qualidade de vida, em especial dos estudantes universitários. Conclui-se que os transtornos mentais são frequentes nos estudantes universitários e a realização do exercício físico regular pode ajudar na conservação da saúde mental.

Palavras-chave: Exercício físico. Estudantes Universitários. Transtornos Mentais. Saúde Mental.

ABSTRACT

¹ Artigo de trabalho de conclusão de curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia, na Linha de Pesquisa Psicologia e Saúde. Recebido em 11/11/2023 e aprovado, após reformulações, em 24/11/2023.

² Discente do curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail: thauana.l.r@hotmail.com

³ Doutora em Saúde brasileira pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) e docente do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail: elianebanhato@uniacademia.edu.br

The mental health of individuals has been constantly compromised due to the challenges faced in the day-to-day, giving room to the emergence of various mental disorders. Among university students the chance of triggering mental disorders is very high, due to concern for the future and the difficulties faced during graduation. In this context, physical exercise can be a very effective mechanism in the prevention and maintenance of mental health. The general objective of the article is to analyze the effects of physical exercise on the mental health of university students. The method used was qualitative bibliographic research and integrative review, which used 11 articles found in the Google Academic and Scielo databases. From the research it was possible to observe the importance of physical exercise for the mental health of university students, especially young people. The results obtained from the analysis of the articles studied showed that physical exercise is crucial for the promotion of mental health of university students. The subject in question is often addressed in publications, but it is not yet known which courses have the most negative impact on the mental health of university students, which leads to the need for a better understanding of the risk factors. The relationship between mental health and physical exercise is a current and recurring topic that brings improvement in the quality of life, especially of university students. It is concluded that mental disorders are common in college students and performing regular physical exercise can help in the preservation of mental health.

Keywords: Physical exercise. University students. Mental Disorders. Mental health.

1 INTRODUÇÃO

Entende-se por exercício físico, uma movimentação corpórea com o intuito prévio de ser realizado em um tempo determinado e objetivando um gasto calórico, já atividade física está relacionada com a prática do dia a dia como afazeres e deslocamentos, sem ter o intuito prévio de um tempo e gasto calórico ao realizá-la. Contudo, observou-se nos artigos coletados, que não há colocação sobre a distinção das duas nomenclaturas, sendo usada muitas vezes “atividade física” para designar a prática de exercícios físicos.

A atividade física está presente na vida dos seres humanos desde os primórdios. Originalmente, um corpo físico mais preparado, gerava vantagens no quesito sobrevivência, como a proteção e a fuga. Posteriormente, com a evolução das sociedades, a atividade física foi-se adaptando as questões econômicas. Assim, a prática física sempre foi algo presente na história e de certa forma estimulada na sociedade. Independente da forma em que se realiza a atividade física, suas raízes se encontram nas primitivas civilizações, de forma verdadeira ou hipotética. Toda atividade física é proveniente de quatro causas humanas, a preparação guerreira, a luta pela existência, ritos e cultos, e jogos e práticas atléticas (Bagnara *et al.*, 2010).

Atualmente, a sociedade está facilmente conectada, e um dos motivos é devido aos veículos de informações, como as redes televisivas e a internet, as quais acabam permitindo uma maior facilidade no compartilhamento de ideias e na adoção de hobbies por parte de diferentes pessoas. O que se observava inicialmente sendo discutido com bastante frequência, é a realização do exercício físico para benefício do corpo, seja em uma busca estética ou da saúde orgânica. Contudo, recentemente, mais pessoas estão englobando a importância que o exercício físico pode vir a ter para a saúde mental. A atividade física regular proporciona bem-estar físico e cognitivo, e tem-se presenciado nos últimos anos um maior interesse por parte dos indivíduos e dos profissionais da área (Antunes *et al.*, 2006).

O número de diagnósticos dos transtornos depressivos e de ansiedade vem aumentando na contemporaneidade, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2015. Pode-se relacionar esse aumento com a facilidade de se obter diagnósticos atualmente, já que há um número maior de profissionais e informações mais acessíveis para a população. Entretanto, o aumento dos casos se deve a vários fatores, como o excesso de estímulos por meio das tecnologias, o cotidiano agitado, as cobranças sociais e profissionais, e a vida acadêmica. Tais fatores acabam por aumentar muito o estresse do organismo, que não tem capacidade de se adaptar rapidamente para acompanhar o desenvolvimento agilizado da modernidade. Aspectos como exigências de sucesso, felicidade, juventude, riqueza, produtividade e realização profissional contribuem para o transtorno da ansiedade e da depressão (Nunes, 2022).

Especialmente em estudantes universitários a prevalência de problemas com a saúde mental é alta, ocorrendo em sete a cada dez estudantes, sendo que o estresse, a ansiedade, e nos casos mais graves a depressão são características dessa etapa da vida que é cheia de cobranças e de responsabilidades, principalmente por significar mudanças na vida de um indivíduo. Com base nesses fatores torna-se importante evidenciar a contribuição da atividade física como forma de minimizar os sintomas, visto que a atividade física pode ajudar a melhorar a autoestima, reduzir os níveis de ansiedade e estresse, e ainda pode deixar as pessoas mais felizes, segundo a OMS em 2020. Em outras palavras a atividade física causa um impacto positivo no estado psicológico e emocional, além de contribuir para o desenvolvimento das habilidades interpessoais e melhorar o nível

de inteligência, como mostra um estudo realizado com universitários na China (Du; Liu, 2022).

Torna-se evidente a necessidade de pesquisas com uma especificidade maior em relação ao tema, para assim se descobrir qual a dose exata de um determinado tipo de exercício físico para o benefício da saúde mental. Para a saúde e o bem-estar, a OMS em 2020 recomendou que sejam realizadas cerca de 150 a 300 minutos de atividade física de moderada intensidade por semana, e no caso de jovens uma média de 60 minutos de atividade física aeróbica moderada por dia. O exercício físico pode se tornar um grande auxiliador para diferentes situações, ajudando em especial os estudantes universitários que lidam com o sofrimento mental. A relação entre atividade física e saúde mental está em alta ultimamente, contudo tais conceitos são amplos, havendo a necessidade de compreender melhor cada um, assim como a contribuição que um tem com o outro (Dominski, 2021).

O objetivo geral do artigo é analisar os efeitos do exercício físico na saúde mental de estudantes universitários, e como objetivos específicos identificar os transtornos mentais mais recorrentes entre os estudantes universitários (ansiedade ou depressão), detectar melhorias no quadro ao realizar o exercício físico, e mostrar a relação entre o exercício físico e a saúde mental. Já a hipótese para esse estudo é a de que o exercício físico ajuda na redução dos sintomas de transtornos mentais, podendo fazer uma diferença significativa na saúde mental dos estudantes universitários. O movimento corporal auxilia no manejo das emoções e na produção de neurotransmissores, como a serotonina, a endorfina, a ocitocina e a dopamina que podem ajudar no cuidado da saúde mental, enfrentando condições clínicas como o transtorno depressivo e o transtorno da ansiedade.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

De acordo com a OMS em 2022, entende-se por Saúde Mental o bem-estar físico, social e mental de um indivíduo, assim como a forma que ele reage as exigências da vida e ao modo como lida com os sentimentos. A saúde mental é a base para o bem-estar pessoal e emocional, sendo essencial para relacionamentos, estando relacionada à realização de atividades familiares, laborais e sociais. Já o transtorno mental se refere à forma negativa com que o indivíduo lida com os seus sentimentos, onde há a presença de patologias que necessitam de intervenções

médicas para minimizar os sintomas. Em outras palavras, o transtorno mental é a própria ausência da saúde mental, e devido a sua gravidade pode ser considerada como um dos maiores problemas de saúde, podendo ultrapassar inclusive o câncer (Silva; Silva, 2022).

Os indivíduos que ingressam na universidade muitas vezes se deparam com fatores estressores que resultam em transtornos mentais, em virtude da realidade diferente que já vivenciaram e da necessidade de habilidades fundamentais para o sucesso acadêmico. Assim como os transtornos mentais afetam a vida pessoal, eles podem interferir de forma exorbitante na vida acadêmica. Sintomas como crise de pânico, fadiga, insônia, irritabilidade, dificuldade de concentração, esquecimento, e transtornos repetitivos como arrancar os cabelos e roer as unhas, são alguns sinais claros de que a saúde mental de estudantes universitários está comprometida. Quando um estudante universitário enfrenta quadros de transtornos mentais como a ansiedade e a depressão a vida estudantil fica prejudicada, podendo ter repercussões ainda mais graves (Borges; Gomes; Sagaz, 2021).

Há uma influência negativa na qualidade de vida de universitários, uma vez que os estudantes enfrentam novos desafios e passam por grande desgaste físico e mental, causando transtornos mentais como a ansiedade e a depressão. No ano de 2019 no que se refere à questão de ordem emocional, mais de 80% dos estudantes universitários enfrentaram transtornos mentais durante a graduação, de acordo com a Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais do Ensino Superior no Brasil (Andifes). Esses dados mostram que os estudantes universitários são mais vulneráveis aos problemas de saúde mental, ou seja, tem maiores riscos em relação à população em geral, o que leva a necessidade de atenção e de cuidados. Nesse sentido, a realização de atividades físicas regulares pode atenuar os sintomas, sendo um importante instrumento para garantir a saúde mental de estudantes universitários (Ramos, 2023).

A ansiedade e a depressão se caracterizam como os transtornos mentais mais comuns no mundo contemporâneo, sendo o estresse o gatilho para que esses transtornos se manifestem. A ansiedade trata-se de pensamentos preocupados, que pode ser classificada em transtorno do pânico, transtorno de ansiedade generalizada e transtorno de ansiedade social. Tal classificação se caracteriza respectivamente pela sensação de medo intenso, preocupação com o julgamento de terceiros e fobia social. Já a depressão se refere ao estado deprimido profundo e constante, que

pode evoluir para pensamentos recorrentes de morte. Dentre os transtornos depressivos estão o transtorno depressivo maior, que é um distúrbio de humor recorrente e grave, prejudicando significativamente o funcionamento do cotidiano do indivíduo, e a distímia, que possui sintomas menos intensos, porém de longa duração. E o estresse consiste em alterações físicas e emocionais causadas por situações de perigo ou ameaça (Reis, 2021).

A síndrome de Burnout é outro transtorno mental recorrente entre estudantes universitários, sendo que a princípio era relacionada exclusivamente ao trabalho, mas ao longo do tempo verificou-se que também se manifesta em outros tipos de ambientes e relações. Dentre os sintomas mais comuns da síndrome de burnout em estudantes universitários pode-se citar exaustão emocional, estresse, cansaço excessivo, baixa motivação e falta de realização pessoal. No que se refere aos fatores causadores da síndrome de burnout no ambiente acadêmico, aspectos como preocupação com o futuro, elevada carga horária e excesso de atividades disciplinares se destacam. Logo, o comprometimento do aprendizado e o desempenho nos estudos são influenciados negativamente pela síndrome de burnout (Camêlo, 2021).

Pode-se entender a relação entre exercício físico e saúde mental por meio do modelo biopsicossocial, que é bastante discutida dentro da psicologia. O modelo biopsicossocial atua de forma a interligar e compreender a relação entre as dimensões biológicas, psicológicas e sociais do ser humano, sendo assim, uma abordagem multidisciplinar. Ou seja, mostra a importância da atenção dos profissionais da saúde, como por exemplo, o psicólogo e o educador físico, uma vez que a atuação da equipe multidisciplinar no atendimento a saúde mental é de suma importância, pois auxilia na intervenção eficaz, assim como garante qualidade no atendimento, abrange o indivíduo em todas as dimensões, garante a escuta atenta e principalmente potencializa ganhos no tratamento (Baldissera, 2021).

O modelo biopsicossocial mostra a importância da relação entre saúde física, saúde mental e meio social, sendo algo fundamental na vida dos seres humanos. Dessa forma, os exercícios físicos se tornam uma ferramenta essencial, pois além de ajudar na saúde orgânica que influencia a saúde mental, também melhora os sintomas dos transtornos mentais como a depressão e a ansiedade em estudantes universitários. O exercício físico pode proporcionar ainda o aumento da autoestima e do autoconceito, que consequentemente podem ajudar em uma melhora na

socialização do indivíduo. Logo, o modelo biopsicossocial procura mostrar que não existe separação entre a saúde mental e física, sendo que uma acaba interferindo ou influenciando a outra (Baldissera, 2021).

Ainda nessa visão, torna-se importante mencionar alguns benefícios da atividade física, como mostra abaixo:

A atividade física pode trazer benefícios para a saúde mental e bem-estar por meio de múltiplas sobreposições neurobiológicas, psicossociais e mecanismos comportamentais. A atividade física, por exemplo, pode levar a melhora da saúde mental por meio de mudanças na estrutura e função do cérebro, como mudanças na atividade do cortisol ou melhora em todo o cérebro. Além disso, a atividade física pode levar a mudanças na autoestima e na autoeficácia, que por sua vez se generalizam para melhora mental da saúde. A atividade física também pode melhorar a conexão social e o apoio que são importantes para a saúde mental. Finalmente, a atividade física pode levar a mudanças comportamentais, como melhora na quantidade do sono e qualidade, bem como melhores habilidades de enfrentamento e autorregulação que são importantes para a saúde mental (Vella *et al.*, 2023, p. 133).

Em relação à saúde mental a prática de atividade física agrega inúmeros benefícios ao estudante universitário, como por exemplo, melhora o bem-estar, aumenta a disposição e conseqüentemente diminui os sintomas da depressão e da ansiedade, pois alguns hormônios são liberados, como a endorfina. Assim, a atividade física tornou-se uma intervenção universalmente aceita para a promoção e para a prevenção de problemas de saúde mental, em especial de estudantes universitários. A prática de atividades físicas possui forte influência positiva na vida dos estudantes universitários, sendo que os estudantes que são adeptos dessa prática possuem uma melhor qualidade de vida. Dessa forma, a realização constante de atividade física funciona como uma aliada da saúde física e principalmente mental desses indivíduos (Milaneis *et al.*, 2021).

A atividade física é uma grande parceira no manejo e regulação do transtorno da ansiedade, ajudando em diversos pontos da saúde dos estudantes universitários, podendo ser mais efetiva no tratamento do transtorno da depressão. Para reduzir e estabilizar quadros de sintomas de ansiedade e depressão, a atividade física se mostra eficiente, objetivando o equilíbrio entre a saúde física e a saúde mental. Entre os jovens universitários, a realização de atividades físicas aeróbicas regulares é capaz de produzir efeitos antidepressivos assim como ansiolíticos, que são fundamentais para proteger o organismo dos efeitos prejudiciais do estresse na

saúde física e mental. A atividade física funciona como uma ferramenta preventiva e terapêutica, atenuando os sintomas e evitando o agravamento do quadro. Logo, a atividade física garante o menor risco de desenvolver disfunções mentais, quando comparadas as pessoas sedentárias (Borges, 2021).

De acordo com Dominski (2021, p. 165) “partes do cérebro que controlam o pensamento e a memória (o córtex pré-frontal e o córtex temporal medial) tem maior volume nas pessoas que se exercitam do que nas que não o fazem”. Logo, o estudante universitário ao praticar atividades físicas regulares com intensidade moderada por cerca de seis meses a um ano, consegue aumentar o volume das áreas cerebrais citadas acima. Sendo assim, torna-se necessário uma maior ênfase na relação entre saúde mental e a prática de atividade física em estudantes universitários, já que os transtornos mentais podem levar a diversos comportamentos prejudiciais a esses indivíduos, e a atividade física pode se tornar um auxiliador na redução desse sofrimento (Vella *et al*, 2023).

3 METODOLOGIA

A metodologia do estudo foi constituída em duas etapas, pesquisa bibliográfica qualitativa e revisão narrativa. Para se obter as referências necessárias para a realização deste trabalho foi utilizado o levantamento e a revisão de obras publicadas de alguns autores que tratam do tema em questão, com levantamento de dados em fontes secundarias (artigos, trabalho de conclusão de curso etc.). Posteriormente foi realizada uma pesquisa, onde os dados foram coletados através de trabalhos em forma de artigo publicados nos anos 2013, 2018, 2019, 2020, 2021 e 2022 nas plataformas Google Acadêmico e Scielo. Para a coleta de dados foi utilizado os seguintes descritores: “Transtorno Mental”, “Saúde Mental”, “Transtornos Mentais em Estudantes Universitários”, e “Atividade Física e Saúde Mental”. As buscas foram realizadas em setembro de 2023.

Após a identificação dos artigos publicados de acordo com o descritor, foi organizado o fichamento dos mesmos, sendo constituídos um quadro para registrar as características das publicações. Os trabalhos foram selecionados em virtude de sua relevância para a pesquisa e foram lidos na íntegra para a eficácia dos resultados. Foi realizada uma reflexão e análise do material bibliográfico consultado, buscando evidenciar a importância do exercício físico para a saúde mental de

estudantes universitários. Além disso, a leitura do material selecionado teve o fim de identificar informações, estabelecer relações entre as informações obtidas e analisar a consistência das informações.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram identificados inicialmente 17 artigos. Utilizou-se como critério de exclusão, serem publicações no idioma em português e a partir do ano de 2010. Dessa forma, foram excluídos seis (6), permanecendo um total de 11 artigos que foram lidos na íntegra: oito artigos da plataforma Google Acadêmico e três artigos na plataforma Scielo. A busca foi realizada em setembro de 2023. No que se refere à revista/congresso de publicação do artigo, observou-se as seguintes: Revista Brasileira de Medicina do Esporte, Revista Educação em Saúde, *Research Society and Development*, Revista Motricidade, Revista Brasileira de Educação Médica, Revista Saúde (Santa Maria), Revista Contexto & Saúde, Revista Pensar a Prática, e *Convención Internacional de Salud*.

Quadro 1 - Apresentação dos títulos dos artigos, autores, objetivos e métodos

Índice	Título	Autores	Objetivo	Método	Revista/ Congresso
1	Influência da Educação Física na Saúde Mental de Estudantes Universitários	Du, Xiufang; Liu, Zhaoxia, 2022	Fornecer orientações sobre a reforma do currículo de Educação Física nas faculdades ressaltando a importância do exercício para a saúde mental	Estudo descritivo transversal/método quantitativo	Revista Brasileira de Medicina do Esporte
2	Relação entre a prática de exercícios físicos e saúde mental em estudantes	Silva <i>et al.</i> , 2022	Verificar a existência de relação entre a prática de exercícios físicos e a manutenção da saúde mental em estudantes	Revisão integrativa; método qualitativo	Revista Educação em Saúde

3	Atividade física e depressão em universitários: uma revisão da literatura	Braga <i>et al.</i> ,2022	Investigar a relação entre a prática de atividade e sintomas depressivos em universitários	Revisão integrativa; método qualitativo	<i>Research Society and Development</i>
4	Associação entre níveis de atividade física e transtorno mental comum em estudantes universitários	Silva <i>et al.</i> ,2013	Verificar associação entre nível de atividade física e transtorno mental em universitários da área de saúde de universidade federal	Estudo descritivo transversal; quantitativo	Revista Motricidade
5	Prevalência e Fatores Associados à Depressão e a Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil	Leão <i>et al.</i> ,2018	Estimar a prevalência e os fatores associados à depressão e ansiedade em estudantes universitários da área da saúde	Estudo descritivo transversal/ quantitativo	Revista Brasileira de Educação Médica
6	Associação entre transtornos mentais comuns e o nível de atividade física em estudantes universitárias	Monteiro <i>et al.</i> , 2019	Identificar a associação entre transtornos mentais e o nível de atividade física habitual em estudantes universitários	Estudo descritivo transversal/método quantitativo	Revista Saúde (Santa Maria)
7	Nível de atividade física, depressão e ansiedade de	Maximiano <i>et al.</i> ,2020	Verificar os níveis de atividade física e correlação	Estudo descritivo transversal/método quantitativo	Revista Motricidade

	estudantes de graduação em Educação Física		com sintomas depressivos e ansiedade em estudantes de Educação Física;		
8	Associação do Nível de Atividade Física com Sintomas Depressivos, Sono e Humor em Universitários	Lima <i>et al.</i> , 2022	Verificar a associação entre atividade física, sintomas depressivos, sonolência diurna e estado de humor em estudantes universitários	Estudo descritivo transversal/ quantitativo	Revista Contexto & Saúde
9	Correlação entre o nível de atividade física e o índice de ansiedade em universitários da área da saúde	Costa <i>et al.</i> , 2022.	Correlacionar atividade física e o índice de ansiedade de universitários da área da saúde, em mulheres do último ano de graduação instituição de ensino superior de Teresina-PI	Estudo descritivo transversal/método quantitativo	<i>Research Society and Development</i>
10	Praticar atividade física reduz ansiedade e depressão em estudantes universitários	Oliveira <i>et al.</i> , 2018.	Analisar a associação entre a prática de atividade física e níveis de ansiedade, depressão e estratégias de <i>coping</i>	Estudo descritivo transversal/ quantitativo	Convención Internacional de Salud
11	Relação Entre Atividade Física e	Farias <i>et al.</i> , 2019.	Analisar a literatura científica	Revisão integrativa; método qualitativo	Revista Pensar a Prática

Síndrome de
Burnout em
Estudantes
Universitários:
Revisão
Sistemática

sobre a
relação entre
atividade
física e a
síndrome de
Burnout em
estudantes
universitários

Os resultados do artigo 1 mostraram que as atividades físicas reduziram os problemas psicológicos de estudantes universitários e, ao mesmo tempo, influenciou a saúde mental, melhorando as habilidades de comunicação e aliviando as emoções negativas. Du Xiufang e Liu Zhaoxia (2022) concluíram ainda que a maioria dos estudantes universitários não tem consciência de como solucionar os obstáculos psicológicos por meio do esporte, uma vez que atualmente a saúde mental dos estudantes é afetada por problemas psicológicos como ansiedade, depressão e distúrbios de interação pessoal. Constataram que a atividade física pode causar um impacto positivo sobre o estado emocional, psicológico, além das habilidades interpessoais, mas também pode melhorar o nível de inteligência.

O artigo 2, dos autores Silva *et al* (2022) destacou a atividade física como um fator relevante, pois melhora a saúde mental de estudantes universitários e conseqüentemente a qualidade de vida. Aliado a isso, os autores ressaltam que cabe às universidades investigarem e incentivarem os universitários a praticarem atividades físicas. Constatou-se que a atividade física evita a instalação de transtornos mentais e outras patologias psicológicas nos estudantes universitários e mantém a saúde mental. Diversas modalidades de atividade física melhoram a função física desses jovens, além de reduzir o estresse, melhorar o sono, aliviar a pressão diária, melhorar as habilidades de memória, e melhorar o pensamento e percepção. Sendo assim, existe uma relação entre a prática de atividade física e a manutenção da saúde mental de estudantes universitários.

O artigo 3, de Braga *et al* (2022) afirmou que a relação entre a saúde mental e a prática regular de atividade física é favorável em universitários, e que existem benefícios específicos de acordo com o tipo de atividade física realizada, principalmente quando executada de forma intensa. A publicação diz ainda que a prática de atividade física como tratamento para depressão em universitários é muito eficaz, havendo a comprovação de que os sintomas da depressão diminuem significativamente após a prática de atividades físicas aeróbicas, por cerca de três

vezes na semana. A relação entre atividade física e saúde mental em universitários é muito investigada e reportada, e a prescrição de atividade física dentro das universidades é um tratamento complementar ao psicoterapêutico medicamentoso da depressão.

O artigo 4 “Associação entre níveis de atividade física e transtorno mental comum em estudantes universitários” de 2013 sintetiza que existe uma relação expressiva entre os graus de saúde mental e atividade física em estudantes universitários, onde os estudantes sedentários têm mais chances de desenvolver transtornos mentais que os estudantes que realizam atividade física regular. Os autores Silva e Cavalcante Neto mencionam ainda que o período da graduação é uma fase de risco para os universitários devido ao estresse, ausência de hábitos saudáveis, dentre outros problemas físicos e mentais. Torna-se importante a adoção de programas de atividade física como proposta para esse grupo na universidade, uma vez que para a manutenção da saúde mental dessa população é necessário estratégias de prevenção e intervenção.

Leão et al. (2018), ressaltaram que os estudantes universitários da área da saúde apresentam índices mais altos de ansiedade e depressão quando comparados à população em geral. Ressaltaram ainda que o risco de desenvolvimento de ansiedade e da depressão é mais prevalente nos cursos de Fisioterapia. Concluíram que os estudantes universitários da área da saúde precisam de uma formação mais humanizada, no qual o estudante seja atendido em suas necessidades pedagógicas e emocionais. Há uma necessidade urgente e uma maior atenção a esses futuros profissionais, de forma a estarem tecnicamente e emocionalmente mais preparados e mais saudáveis para lidar com a saúde humana.

Os resultados encontrados em Monteiro et al. (2019), que buscou associar transtornos mentais comuns e o nível de atividade física em estudantes universitárias (artigo 6), ressaltou a grande importância da implantação de programas de atenção a saúde no meio acadêmico, incluindo ações que favoreçam a prática de atividade física de lazer, tendo em vista a contribuição do comportamento ativo na melhoria da saúde mental. Também apontou a necessidade de implementação de estratégias para incentivar a prática de atividade física no ambiente acadêmico, melhorando a saúde e o bem-estar físico e mental dos jovens. Os autores relataram ainda que a entrada do jovem na universidade é um período marcante devido a um novo estilo de vida, trazendo consigo a diminuição do nível de

atividade física, atrelado a alterações na conduta da saúde física e mental (Monteiro et al., 2019).

Maximiano e colaboradores (2020) observaram em seus estudos que os estudantes do curso de Educação Física que praticavam atividade física de forma frequente apresentavam baixo nível de ansiedade e de sintomas depressivos. Logo, para os autores, é medida importante a criação de programas e propostas de hábitos saudáveis de vida entre os universitários, como a prática regular de atividade física. O período da graduação é preocupante principalmente nos últimos períodos, já que pode gerar estresse devido aos diversos fatores presentes nesse momento do curso. Concluem que, a vida acadêmica é preocupante devido ao risco de sofrimento psíquico para essa população havendo necessidade de as universidades oferecerem mecanismos para evitar riscos à saúde dos estudantes universitários.

Para Lima et al. (2022), os estudantes da área da saúde que têm comportamento sedentário têm grande probabilidade de desenvolverem depressão e sonolência excessiva. O estudo desses autores confirmou maior frequência de transtornos mentais como a depressão, e alterações no padrão de sono dos estudantes sedentários. Lima *et al.* (2022) abordaram ainda que os hábitos mais sedentários entre estudantes universitários tendem a aumentar após o ingresso na universidade, o que afeta negativamente a saúde física e mental, além de contribuir para o desenvolvimento de doenças crônicas ao longo da vida. Diante desse cenário a atividade física é um instrumento valioso para melhorar a saúde mental e a qualidade de vida.

Costa et al. (2022), mencionaram que os níveis de ansiedade e os danos a saúde mental em estudantes universitários são fatores preocupantes, o que leva à necessidade de incentivo da prática de atividade física. Em alunos universitários o transtorno mental, especificamente a ansiedade, tem se tornado comum, se caracterizando como um desconforto físico e psíquico, relacionado à condição emocional. A vivência acadêmica no ambiente universitário pode desencadear o desenvolvimento de transtornos relacionados à ansiedade e um bom nível de atividade física pode reduzir os níveis de ansiedade. Os autores relataram ainda que há uma alta prevalência de ansiedade em universitários, principalmente no público feminino.

Para Oliveira et al. (2018), praticar atividade física reduz ansiedade e depressão. Entre jovens universitários, os sintomas de depressão e ansiedade têm

sido um alerta pelo aumento de casos e pela gravidade, sendo que a prática de atividade física pode proteger e reduzir os sintomas. A atividade física é crucial, pois aumenta a autoestima e os sentimentos de energia, assim como contribui para a qualidade de vida. Os autores ressaltaram ainda que para melhorar o desempenho acadêmico e, conseqüentemente reduzir os fatores estressantes em estudantes universitários, é necessário que se criem ações práticas e medidas preventivas nas universidades, na medida em que se reconheça a presença de estresse entre os estudantes. Somente assim a redução de sintomas ansiosos e depressivos seria mais evidenciada facilitando o uso de estratégias mais saudáveis. O exercício físico atuaria então como um fator protetivo.

E por fim, os estudos de Farias et al. (2019), ressaltaram que a atividade física contribui de forma significativa na síndrome de Burnout, permitindo a reflexão e o auxílio na qualidade de ensino, através da inserção de atividades físicas no cenário formativo dos estudantes. Para os autores, o surgimento de sintomas da síndrome de Burnout em estudantes se deve às demandas e às exigências de aplicação aos estudos que se encontram em diferentes etapas de formação. Os autores finalizam dizendo que, diante desse cenário, torna-se necessário que as instituições e os acadêmicos criem estratégias para o enfrentamento de tal situação, com o intuito de minimizar os riscos de desenvolvimento da síndrome de Burnout.

A partir dos resultados apresentados foi possível constatar que houve concordância entre os autores sobre a importância da atividade física/exercício físico para a saúde mental dos estudantes universitários, visto que todas as publicações selecionadas para a pesquisa mencionaram que a prática regular de exercícios físicos contribui para o bem-estar desses indivíduos. Entre os benefícios dos exercícios físicos para a saúde mental, verificou-se o fortalecimento e liberação de neurotransmissores e hormônios, como a endorfina neuro-hormônio que produz a sensação de recompensa e bem-estar, a serotonina hormônio relacionado ao bem-estar e que causa benefícios na memória, a dopamina que influencia nas emoções, humores, aprendizagem, atenção e também causa sensação de bem-estar, a ocitocina que influencia em sensações reconfortantes durante as interações sociais, como também, o cortisol que quando liberado durante o exercício físico, causa um efeito de regulação, ajudando na diminuição do estresse no dia a dia, além disso, se pode-se obter a melhora do sono e da autoestima. Dessa forma, os exercícios físicos acabam por exercerem efeitos antidepressivos e ansiolíticos.

Atrelado a isso, todos os autores mencionaram em seus artigos que a vida acadêmica causa sérias consequências negativas sobre a saúde mental dos estudantes, podendo resultar em transtornos mentais comuns como o estresse, a ansiedade e a depressão. Assim como alguns autores abordaram, especificamente sete autores das 11 publicações estudadas, que as instituições universitárias precisam criar estratégias como forma de minimizar esses sintomas, além de incentivar a prática de atividade física.

A coleta de dados realizada possibilitou alcançar o objetivo geral do presente artigo, uma vez que mostrou a relevância da atividade física na saúde mental de estudantes universitários. A temática em questão vem sendo nos últimos anos abordada por vários estudantes universitários, o que mostra que esses indivíduos têm consciência do impacto negativo a saúde mental que a vida acadêmica pode causar, assim como sabem a contribuição da atividade física para a prevenção e o tratamento dos transtornos mentais (Ariño; Bardagi, 2018). Essa temática se mostra relevante em virtude do aumento da prevalência de transtornos mentais entre os estudantes universitários. Mas apesar da constante produção de artigos nacionais sobre o tema em questão ainda não há estudos que mostram quais os cursos da graduação que mais prejudicam a saúde mental dos estudantes universitários, o que leva a necessidade de estudos específicos sobre esta temática.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A vida acadêmica representa um momento crucial para o futuro, sendo um marco para a entrada na vida adulta. Desse modo, constitui-se em um momento marcado por importantes transformações e realizações. O ingresso na instituição de ensino superior proporciona mudanças de ambientes, assim como faz com que o indivíduo adquira novos papéis. A construção de práticas positivas ao longo da graduação representa um fator importante para a aproximação do estudante com a instituição de ensino e o curso, ajudando a enfrentar os desafios nesta nova etapa da vida. É preciso evidenciar que apesar dos pontos negativos da graduação, as expectativas dos estudantes são favoráveis, e o apoio dos familiares, amigos, professores e da instituição é um fator primordial para o melhor aproveitamento da vida acadêmica (Gomes; Coelho, 2018).

A graduação pode ser uma fase de risco para os estudantes universitários devido ao aparecimento de transtornos mentais comuns como estresse, ansiedade e depressão, acompanhado da ausência de hábitos saudáveis, e inadequada prática de atividade física durante esse período, além de ser afetada por condições externas como o meio social e condições econômicas. É importante considerar também que de acordo com o transtorno abordado, há chance de manifestação no início da idade adulta que pode coincidir com a fase universitária. Atrelado a esses fatores fica evidente a relação existente entre atividade física e saúde mental de estudantes universitários, pois esse movimento contribui de forma positiva no tratamento de diferentes transtornos mentais. A saúde mental é a base para o bem-estar e o funcionamento eficaz de um indivíduo, e para consegui-la é necessário à implementação de um estilo de vida saudável, especificamente a prática de atividade física regular.

A atividade física é benéfica tanto na prevenção quanto no tratamento dos transtornos mentais, devendo assim ser estimulada e disseminada. A partir da investigação pôde-se observar a importância da atividade física para a saúde mental de estudantes universitários, em especial dos jovens que são mais vulneráveis a transtornos mentais. A partir dos resultados obtidos com a análise dos artigos estudados foi possível constatar que a atividade física é crucial para a promoção da saúde mental de estudantes universitários. O tema em questão é abordado de forma frequente em publicações, mas ainda não se sabe quais os cursos que mais impactam negativamente na saúde mental dos estudantes universitários, o que leva a necessidade de uma melhor compreensão dos fatores de risco e seus efeitos. A saúde mental e a atividade física são temas atuais e recorrentes que trazem melhorias na qualidade de vida de todos os indivíduos, em especial dos estudantes universitários.

A atividade física pode ser caracterizada como um fator protetivo dos sintomas de estresse, ansiedade e depressão, assim como outros transtornos mentais comuns entre estudantes universitários. As informações obtidas durante o presente artigo poderão ser transformadas em ações para a saúde da população de jovens universitários, além de servir como uma orientação para as instituições universitárias para que possam criar estratégias para evitar transtornos mentais em estudantes. Portanto, acredita-se que as atividades físicas funcionam como medida preventiva para o bem-estar físico e emocional, assim como para a saúde física e

mental de estudantes universitários. Logo, o trabalho procurou evidenciar que os transtornos mentais são frequentes nos estudantes universitários e a realização de atividade física regular ajuda na conservação da saúde mental.

5 REFERÊNCIAS

ANTUNES, Hanna K. M; SANTOS, Ruth F; CASSILHAS, Ricardo; SANTOS, Ronaldo V. T; BUENO, Orlando F. A; MELLO, Marco Túlio de. Exercício físico e função cognitiva: uma revisão. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 12, n. 2, p. 108-114, mar./abr. 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/d6ZwqpnCbKwM7Z74s8HJH8h/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 13 nov. 2023.

ARIÑO, Daniela Ornellas; BARDAGI, Marúcia Patta. Relação Entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. **Revista Psicologia em Pesquisa**, Juiz de Fora, v. 12, n. 3, p. 44-52, set./dez. 2018. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1982-12472018000300005&lng=en&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em: 13 nov. 2023.

BAGNARA, Ivan Carlos; LARA, Aline da Almeida; CALONEGO, Chaiane. O processo histórico, social e político da evolução da Educação Física. **Revista efdeesportes.com**, Buenos Aires, v. 15, n. 145, p. 1-5, jun./ago. 2010. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd145/o-processo-historico-da-educacao-fisica.htm>. Acesso em: 10 abr. 2023.

BALDISSERA, Olivia. Modelo biopsicossocial: dê adeus à separação entre saúde física e mental. **PÓSPUCPRDIGITAL**, 2021. Disponível em: <https://posdigital.pucpr.br/blog/modelo-biopsicossocial>. Acesso em: 20 maio. 2023.

BORGES, Eleonara; GOMES, Ricardo Marins; SAGAZ, Valéria Rossi. **Saúde Mental do Estudante Universitário: Principais Transtornos**. Orientadora: Dra. Valéria Rossi Sagaz. 2021. 13 f. TCC (Graduação) - Curso de Psicologia, Faculdade Sant'ana, Ponta Grossa, 2021. Disponível em: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/2197-Texto%20do%20artigo-5744-1-10-20220928-2.pdf>. Acesso em: 13 nov. 2023.

BORGES, Isys Stéfany da Silva. **Efeitos da Atividade Física e do Exercício Físico na Prevenção e Redução de Transtornos de Ansiedade e Depressão em Adultos Jovens**. Orientador: Dr. Admir Schimidt. 2021. 13 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2021. Disponível em: https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/1836/1/TCC_Isys_Vers%c3%a3o%20Final.pdf. Acesso em: 14 nov. 2023.

BRAGA, Mariana Cabral Falcão; SILVEIRA, Erika Maria Knopp Xavier da. Atividade física e depressão em universitários: uma revisão de literatura. **Research Society and Development**, Rio de Janeiro, v. 11, n. 14, p. 1-21, out./nov. 2022. Disponível em: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/36803-Article-405193-1-10-20221107-3.pdf>. Acesso em: 13 nov. 2023.

CAMÊLO, Bruno de Carvalho. **Burnout no Ensino Superior: Um Estudo no Contexto da Pandemia do COVID-19.** Orientador: Dr. Harrison Bachion Ceribeli. 2021. 28 f. TCC (Graduação) - Curso de Administração, Universidade Federal de Ouro Preto, Mariana, 2021. Disponível em: https://www.monografias.ufop.br/bitstream/35400000/3231/1/MONOGRRAFIA_BurnoutEnsinoSuperior.pdf. Acesso em: 13 nov. 2023.

COSTA, Marcus Vinicius Cardoso; LOPES NETO, Antônio de Oliveira; CASTRO, Lorena Karen de Morais Moura; CARVALHO, Mariana de Sousa Meneses; FREIRE, Milena Vilena; OLIVEIRA, Aureliano Machado de. Correlação entre o nível de atividade física e o índice de ansiedade em universitários da área da saúde. **Research Society and Development**, Piauí, v. 11, n. 4, p. 1-10, fev./mar. 2022. Disponível em: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/27444-Article-322523-1-10-20220325-3.pdf>. Acesso em: 13 nov. 2023.

DOMINSKI, Fábio. **Exercício Físico e Ciência: Fatos e Mitos.** 1. ed. São Paulo: Design, 2021.

DU, Xiufang; LIU, Zhaoxia. Influência da Educação Física na Saúde Mental de Estudantes Universitários. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, China, v. 28, n.4, p. 311-314, jul./ago. 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/HXq8hcqqv9Bqg3QvBC7Wvmq/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 13 nov. 2023.

FARIAS, Gelcemar Oliveira; MOTA, Iris Dantas; MARINHO, Ana Paula Ramos; BOTH, Jorge; VEIGA, Monica Bredun da. Relação Entre Atividade Física e Síndrome de Burnout em Estudantes Universitários. **Revista Pensar a Prática**, Goiânia, v. 22, p. 1-15, jun./jul. 2019. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fef/article/view/52184/33289>. Acesso em: 16 nov. 2023.

GOMES, Paulo César dos Santos; COELHO, Roberta Cristina Moraes; **Experiências de Inserção na Vida Acadêmica: Uma Leitura Bioecológica.** Orientadoras: Maria Teresa Barros Falcão Coelho e Thalita Cavalcanti Menezes da Silva. TCC (Graduação em Psicologia) - Faculdade Pernambucana de Saúde, Recife, 2018. Disponível em: <https://tcc.fps.edu.br/bitstream/fpsrepo/664/1/tcc%20artigo%20final.pdf>. Acesso em: 25 nov. 2023.

LEÃO, Andrea Mendes; GOMES, Ileana Pitombeira; FERREIRA, Marcelo José Monteiro; CAVALCANTI, Luciano Pamplona de Góes. 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**, Fortaleza, v. 42, n. 4, p. 55-65, jun./jul. 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/kyYq35bwkZKHpKRTjyqjMYz/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 13 nov. 2023.

LIMA, Eva Marco; CORREA, Gabriel Couto; FONTANELLI, Matheus de Sousa; GUIRALDELLI, Luciano Rogério; BERTIN, Renata Labronici; MOCELIN, Aurenzo; ULBRICH, Anderson Zampier. Associação do Nível de Atividade Física com

Sintomas Depressivos, Sono e Humor em Universitários. **Revista Contexto & Saúde**, Curitiba, v. 22, n. 46, p. 1-13, jul./ago. 2022. Disponível em: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/12630-Texto%20do%20artigo%20-60513-1-10-20230314-1.pdf>. Acesso em: 13 nov. 2023.

MAXIMIANO, Vinícius da Silva; HUDSON, Tassiana Aparecida; FERREIRA, Luana Karoline; DORNELLAS, Liege Coutinho Goulart; PAULA, Otávio Rodrigues; NEVES, Clara Mockdece; CATALDI, Carolina Lessa; MEIRELES, Juliana Fernandes Filgueiras. Nível de atividade física, depressão e ansiedade de estudantes de graduação em Educação Física. **Revista Motricidade**, Ervália, v. 16, n. 1, p. 104-112, jul./ago. 2020. Disponível em: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/22313-Article%20Text-86696-1-10-20210115-5.pdf>. Acesso em: 13 nov. 2023.

MILANEIS, Isabela; CAVALCANTE, Maria Clara Guimarães Figueiredo; FERNANDES, Taynara Augusta; BARBOSA, Marcus Vinícius Moreira. A Influência da Prática de Atividades Físicas na Saúde Mental dos Acadêmicos do Curso de Medicina: Uma Revisão de Literatura. **Revista Científica do Tocantins**, Araguaína, v. 1, n. 1, p. 1-10, nov./dez. 2021. Disponível em: <https://s3.us-east-1.amazonaws.com/assets.itpacporto.edu.br/sistemas/aa01/arquivos/materiais/a-influencia-da-pratica-de-atividades-fisicas-na-saude-mental-dos-academicos-do-curso-de-medicina-revisao-de-literatura1-material-geral-20220214-022200.pdf>. Acesso em: 14 nov. 2023.

MONTEIRO, Laís Rodrigues; MUNHOZ, Rosa Leocadio; LARA, Simone. Associação entre transtornos mentais comuns e o nível de atividade física em estudantes universitárias. **Revista Saúde (Santa Maria)**, Uruguaiana, v. 45, n. 3, p. 1-10, abr./ago. 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/revistasaude/article/view/37686/pdf>. Acesso em: 13 nov. 2023.

NUNES, Fernanda. Saúde mental: pesquisadoras da UFF debatem depressão depois da pandemia. **Universidade Federal Fluminense**, 2022. Disponível em: <https://www.uff.br/?q=noticias/13-06-2022/saude-mental-pesquisadoras-da-uff-debatem-depressao-depois-da-pandemia>. Acesso em: 10 abr. 2023.

OLIVEIRA, Poliany Cristiny Rodrigues de; REVERDITO, Riller; SANTOS, Paulo Alberto Vieida dos. Praticar atividade física reduz ansiedade e depressão em estudantes universitários. **Convención Internacional de Salud**, Cáceres, p. 1-7. 2018. Disponível em: <http://www.convencionsalud2018.sld.cu/index.php/convencionsalud/2018/paper/viewFile/1796/1116>. Acesso em: 14 nov. 2023.

RAMOS, Thais Tunes de. **A Universidade e a Saúde Mental dos Estudantes**. Orientador: Willian Damin. 2023. 37 f. TCC (Graduação) - Curso de Ciência e Tecnologia, Universidade Federal de Pampa, Itaqui, 2023. Disponível em: <https://dspace.unipampa.edu.br/bitstream/riu/8556/1/Thais%20Tunes%20de%20Ramos%20-%202023.pdf>. Acesso em: 14 nov. 2023.

REIS, Mirela Carolina dos. **Transtornos de Ansiedade e Depressão e os Impactos Causados no Exercício Profissional**. Orientador: Dr. Bruno Rezende de

Souza. 2021. 39 f. TCC (Pós-Graduação) - Especialização em Neurociências, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2021. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/40370/3/TCC%20Mirela%20Reis%20-%20Ansiedade%20e%20depress%20e%20os%20impactos%20causados%20no%20exerc%20adicio%20profissional%20-%20aprovado.pdf>. Acesso em: 13 nov. 2023.

SILVA, Adenice de Omena; CAVALCANTE NETO, Jorge Lopes. Associação entre níveis de atividade física e transtorno mental comum em estudantes universitários. **Revista Motricidade**, Alagoas, v. 10, n.1, p. 49-59, maio./jun. 2013. Disponível em: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/2125-Article%20Text-8748-1-10-20140222-2.pdf>. Acesso em: 13 nov. 2023.

SILVA, Alessandro José da; SILVA, Maria Cláudia Galindo Giraldele da. **Saúde Mental: Intervenções de Enfermagem e Manejo em Situações de Crise, Urgência e Emergência**. Orientadoras: Prof(a). Andréa Grandini e Patrícia Romano. 2022. 76 f. TCC (Graduação) - Curso de em Enfermagem, Faculdade UNIESP, Mauá, 2022. Disponível em: https://uniesp.edu.br/sites/_biblioteca/repositorio/20230324083826.pdf. Acesso em: 13 nov. 2023.

SILVA, Anna Luiza Ramos Vidal; BRANDÃO, Isadora Ferreira Rego; MACHADO, Letícia Gregório Bragança; MAEDA, Pollyana Gomes; CORREIA, Sara Fernandes. Relação entre a prática de exercícios físicos e saúde mental em estudantes. **Revista Educação em Saúde**, Goiás, v. 10, n. 2, p. 14-21, nov./out. 2022. Disponível: <http://periodicos.unievangelica.edu.br/index.php/educacaoemsaude/article/view/6591/4670>. Acesso em: 13 nov. 2023.

VELLA, Stewart A; AIDMAN, Eugene; TEYCHENNE, Megan; SMITH, Jordan J; Swann, Christian; ROSENBAUM, Simon; WHITE, Rhiannon; LUBANS, David R. Otimizando os efeitos da atividade física na saúde mental e bem-estar: uma declaração conjunta de consenso da Medicina Esportiva Australiana e a Sociedade Psicológica Australiana. **Revista de Ciência e Medicina do Esporte**, Austrália, v. 26, p. 132-139, dez./jan. 2023. Disponível em: <https://www.jsams.org/action/showPdf?pii=S1440-2440%2823%2900001-4>. Acesso em: 13 nov. 2023.