



SAÚDE MENTAL E SEDENTARISMO EM CALOUROS: UM RETRATO DO INÍCIO DA VIDA ACADÊMICA¹⁹

Thalles Guilarducci Costa

Universidade Estadual de Goiás – UEG

Ali Nehme Hussein Dbouk

Universidade Estadual de Goiás – UEG

Rizia Rocha-Silva

Centro de Ensino e Pesquisa Aplicada à Educação – Universidade Federal de Goiás – UFG

João Victor Rosa de Freitas

Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde – Faculdade de Medicina – UFG

Pedro Paulo Pereira Braga

Universidade Estadual de Goiás – UEG

Polissandro Mortoza Alves

Universidade Estadual de Goiás – UEG

428

RESUMO

Introdução: O ingresso no ensino superior coincide com uma fase de desenvolvimento psicossocial ainda em curso, o que aumenta a vulnerabilidade a transtornos mentais. **Objetivo:** Descrever e comparar os níveis de AF, ansiedade e depressão entre ingressantes no ensino superior. **Materiais e Métodos:** Estudo transversal, com amostra de 137 ingressantes da Universidade Estadual de Goiás (26,6±6,3 anos, 71,5% de meninas). Os níveis de atividade física (AF) e comportamento sedentário, foram avaliados pelo Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), a ansiedade e depressão foram avaliadas pelo *Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21) - Short Form*. Utilizou-se estatística descritiva (média ± desvio padrão) e teste t de Student ($p < 0,05$). **Resultados:** Observou-se que 56% dos participantes relataram praticar AF, com médias de 194 ± 207 min/sem de atividade vigorosa e 96 ± 123 min/sem de atividade moderada. O tempo médio em comportamento sedentário foi elevado (577 ± 570 min/sem). Em relação à saúde mental, 46% relataram diagnóstico de ansiedade e 17,5% de depressão, nem todos em acompanhamento terapêutico. Os escores médios da DASS-21 indicaram níveis moderados de ansiedade (13 ± 10), depressão (15 ± 12) e estresse (13 ± 10). Estudantes fisicamente ativos apresentaram níveis significativamente menores de ansiedade ($p = 0,045$), embora não tenham sido encontradas diferenças significativas nos níveis de depressão. **Conclusão:** Os resultados revelam uma preocupante prevalência de sintomas psicológicos logo no início da graduação, apontando para a necessidade de políticas institucionais de acolhimento e promoção da saúde mental.

PALAVRAS-CHAVE: Ensino Universitário; Transtornos Psicofisiológicos; Atividade Física.
INTRODUÇÃO

¹⁹ O presente texto não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.



A entrada no ensino superior ocorre quando muitos jovens ainda não completaram seu desenvolvimento psicossocial, o que aumenta a vulnerabilidade a transtornos mentais comuns (Lopes *et al.*, 2021). Já no primeiro ano da graduação, sintomas clínicos de depressão e ansiedade tendem a aumentar (Duffy *et al.*, 2020). A atividade física (AF), uma intervenção não farmacológica eficaz contra doenças crônicas, também exerce efeito protetor sobre a saúde mental (Rueggsegger e Booth, 2018), em que níveis baixos de AF associam-se a maior frequência de sintomas ansiosos (Stubbs *et al.*, 2017), enquanto programas estruturados ajudam a reduzi-los (Noetel *et al.*, 2024). Diante desse cenário, o presente estudo tem como objetivo avaliar os níveis de AF e escores de saúde mental entre ingressantes no ensino superior.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo transversal integra um projeto longitudinal que acompanha ingressantes da Universidade Estadual de Goiás durante o primeiro ano de graduação. Para coleta foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ (Matsudo *et al.*, 2001) para avaliação da AF e a *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS-21) - *Short Form* (Vignola; Tucci, 2014) para avaliação dos sintomas de ansiedade e depressão. Os instrumentos foram aplicados via formulário eletrônico (*Google Forms*). Inicialmente, o formulário foi enviado a 3.043 estudantes matriculados no primeiro semestre de 2025, com amostra final de 137 respostas válidas (taxa de resposta de 4,8%). O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UEG (CAAE: 84154924.6.0000.8113), conforme a Resolução nº 466/2012. A análise dos dados foi realizada através do software JASP (versão 0.19.3), análise descritiva média $\pm$ desvio padrão, e teste de amostras independentes (teste t de *Student*), adotando nível de significância de 5%.

RESULTADOS

Dos 139 estudantes participantes ($26,6 \pm 6,3$ anos), 56% relataram praticar AF, com média de 194 ± 207 minutos por semana de atividade vigorosa e 96 ± 123 minutos por semana de atividade moderada. Já o comportamento sedentário se mostrou elevado, com média de 577 ± 570 minutos por semana de tempo sentado. Os escores médios da DASS-21 indicaram níveis moderados de ansiedade (13 ± 10) e depressão (15 ± 12), e leves de estresse (13 ± 10). O grupo ativo apresentou níveis significativamente menores de ansiedade ($p=0,045$).



CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo descrever e comparar os níveis de AF, ansiedade e depressão entre ingressantes no ensino superior. Os resultados se mostram preocupantes, pois já no início da trajetória acadêmica foi observada uma prevalência moderada de sintomas de ansiedade e depressão. Mesmo entre estudantes que atingem os níveis semanais recomendados de AF, o tempo em comportamento sedentário permanece elevado. Verificou-se ainda que estudantes fisicamente ativos apresentaram níveis menores de ansiedade, reforçando o seu papel protetor. Os achados reforçam a urgência de políticas institucionais preventivas que promovam o bem-estar físico e psicológico dos estudantes desde o ingresso na universidade. Como limitações, destacam-se o uso de dados autorrelatados e o delineamento transversal, que impede inferências causais. Recomenda-se a realização de estudos longitudinais, qualitativos e a avaliação de intervenções institucionais voltadas à saúde estudantil.

REFERÊNCIAS

- DUFFY, A. *et al.* Predictors of mental health and academic outcomes in first-year university students: Identifying prevention and early-intervention targets. **BJPsych Open**, v. 6, n. 3, p. e46, 8 maio 2020.
- LOPES, F. M. *et al.* Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Psicologia em Pesquisa**, v. 16, n. 1, p. 1–23, 15 dez. 2021.
- MATSUDO, S. *et al.* QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ): ESTUDO DE VALIDADE E REPRODUTIBILIDADE NO BRASIL. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 6, n. 2, p. 5–12, 2001.
- NOETEL, M. *et al.* Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. **BMJ**, p. e075847, 14 fev. 2024.
- RUEGSEGER, G. N.; BOOTH, F. W. Health Benefits of Exercise. **Cold Spring Harbor Perspectives in Medicine**, v. 8, n. 7, p. a029694, jul. 2018.
- STUBBS, B. *et al.* Physical activity and anxiety: A perspective from the World Health Survey. **Journal of Affective Disorders**, v. 208, p. 545–552, jan. 2017.
- VIGNOLA, R. C. B.; TUCCI, A. M. Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. **Journal of Affective Disorders**, v. 155, p. 104–109, fev. 2014.