

# A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE MENTAL NOS ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR

Carlos Luís (1,2) & Marta S. Reis (1,3,4)

- (1) Mestrado de Psicologia Clínica e da Saúde
- (2) Estudante Egas Moniz School of Health and Science, Portugal
- (3) Docente Egas Moniz School of Health and Science, Portugal
- (4) ISAMB/Faculdade de Medicina, Universidade de Lisboa, Portugal

## INTRODUÇÃO

O **exercício físico** é toda a atividade física estruturada, planeada, e repetitiva com o objetivo específico de melhorar ou manter a condição física (Caspersen et al., 1985). A **saúde mental** é um estado mental que permite aos indivíduos aprender e trabalhar de forma produtiva melhorando a sua comunidade ao mesmo tempo que lidam com os obstáculos diários (WHO, 2022b). O exercício físico traz benefícios para a saúde mental através da melhoria de **sintomas depressivos, ansiosos e de stress** (Mikkelsen et al., 2017). Os **estudantes do ensino superior** estão sujeitos a **stress, ansiedade e depressão** visto que passam por uma fase de transição em que têm de enfrentar obstáculos como o nível de dificuldade do curso e relação com os professores e colegas (Ferreira et al., 2009; Maximiano et al., 2020). Desta forma, o exercício físico torna-se bastante importante nesta fase da vida, pois é um período em que se vão estabelecer comportamentos que irão predominar para o resto da vida, e a prática de exercício físico ajudará na diminuição da sintomatologia referida (Mikkelsen et al., 2017). O exercício físico promove igualmente a **resiliência** que também atua como forma de prevenir o **stress, ansiedade e depressão** (Kishimoto et al., 2019; Chen et al., 2022).

## OBJETIVOS

- Caracterizar e descrever a prática do exercício físico e a saúde mental, nomeadamente a ansiedade, a depressão, o *stress* e a resiliência dos estudantes do ensino superior;
- Descrever e analisar os motivos que levam os estudantes a não praticar exercício físico;
- Analisar as diferenças entre estudantes que praticam exercício físico e os que não praticam ao nível do sexo, idade e dos diferentes instrumentos de saúde mental nomeadamente o *stress*, a ansiedade, a depressão e a resiliência;
- Analisar a associação entre o *stress*, a ansiedade, a depressão, a resiliência, a perseverança, o sentido de vida, a serenidade, a autossuficiência e a autoconfiança com a prática de exercício físico;
- Averiguar os fatores preditores da prática do exercício físico.

## MÉTODO

### Participantes

- $n = 505$  participantes;
- Sexo feminino ( $n = 334$ )
- Sexo masculino ( $n = 170$ )
- Idade (18-57 anos;  $M = 20.76$ )

### Instrumentos

- Questionário Sociodemográfico;
- Questionário da prática de Exercício Físico;
- Escala de Resiliência - ER (The Resilience Scale);
- Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21).

### Procedimento

- A amostra foi recolhida em estabelecimentos do ensino superior públicos e privados, politécnicos e universidades envolvendo todo o país, através de um questionário *online*. Solicitou-se aos estudantes do ensino superior a sua participação, usando a técnica de bola de neve e pedindo-se a cada participante que partilhasse o estudo com a sua rede de contactos, para chegar a mais estudantes. Teve-se em consideração o consentimento dos indivíduos e a confidencialidade dos dados obtidos, priorizando-se sempre as questões de ética referentes à investigação.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Verificou-se que **302 (59,8%)** dos participantes deste estudo mencionaram praticar exercício físico, enquanto **203 (40,2%)** não praticava. A taxa de praticantes de exercício físico está alinhada com os resultados de outros estudos realizados em Portugal, tais como o de Faustino e colegas (2018) realizado em contexto académico, que demonstrou que 47% dos participantes são considerados sedentários e 53% dos participantes praticam exercício físico. Os participantes obtiveram uma média de 120,48 na escala da resiliência revelando **níveis moderados a elevados de resiliência**, estando estes dados alinhados com um estudo realizado em Espanha (Rios-Risquez et al., 2016). Relativamente à **ansiedade, depressão e stress** os participantes obtiveram níveis relativamente baixos, sendo o mais elevado destes três o **stress**, estando em consonância com um estudo Português de (Giesta et al., 2016). Os resultados indicaram que os principais motivos para os estudantes não praticarem exercício são: a **falta de tempo (58,1%)**, **falta de motivação (19,7%)**, **não gostar de praticar (10,8%)**, **problemas de saúde (4,4%)**, **fatores financeiros (3,5%)** e **outros motivos (3,5%)**. Estas razões foram corroboradas pela literatura (Almeida et al., 2020; Almeida, 2022; Firth et al., 2016; Gómez-Lopez et al., 2010; Mané, 2023). Os resultados revelam que os estudantes do ensino superior que praticam exercício físico **têm níveis mais elevados** de resiliência comparativamente aos não praticantes. Estes resultados estão em conformidade com a literatura existente (Dunston et al., 2020; Román-Mata et al., 2020). Os resultados revelaram que os praticantes de exercício físico apresentavam **níveis inferiores de depressão, ansiedade e stress relativamente aos não praticantes de exercício físico**, estando de acordo com a literatura (Herbert et al., 2020; Jadhav, 2017; Zhang et al., 2024). Os resultados indicaram uma **associação positiva entre exercício físico e a resiliência**, sendo estes dados alinhados com literatura que revela que o exercício físico contribui para um aumento da resiliência (Arida & Machado, 2021; Román-Mata et al., 2020). Verificou-se uma **associação positiva entre o exercício físico e a autoconfiança e autossuficiência, serenidade, sentido de vida e perseverança**, estando alinhado com a literatura (Dantas et al., 2023; Ilhan, 2020). Para além disto verificou-se uma **associação negativa entre o exercício físico e a depressão, ansiedade e stress**, estando alinhado com a literatura existente (Décamps et al., 2012; Lin & Gao, 2023; Wei et al., 2024). Ser do **sexo masculino** e a **resiliência** são **fatores preditores da prática de exercício físico**, estando estes dados alinhados com a literatura (Cevada et al., 2012; Fermino et al., 2010).

## CONCLUSÃO

- Os estudantes obtiveram níveis moderados a elevados de resiliência e baixos níveis de depressão, ansiedade e *stress*
- Os principais motivos foram a falta de tempo, falta de motivação e não gostar de praticar exercício físico
- Os praticantes de exercício físico apresentaram níveis mais elevados de resiliência, serenidade, sentido de vida, perseverança, autossuficiência e autoconfiança, em comparação com os não praticantes. Os praticantes de exercício físico também demonstraram menores níveis de *stress*, ansiedade e depressão.
- Verificou-se uma associação negativa entre o exercício físico com ansiedade, depressão e *stress* e uma associação positiva com a resiliência
- Ser do sexo masculino e a resiliência foram fatores preditores da prática de Exercício físico

## REFERÊNCIAS

- Almeida, M. A. M. D. (2020). A prática de exercício físico dos estudantes universitários e o papel desempenhado pela universidade na sua promoção (Dissertação do Mestrado, Universidade de Coimbra).
- Almeida, F. A. G. D. (2022). Benefícios e Barreiras para a prática desportiva em estudantes do ensino superior (Tese de Doutoramento).
- Arida, R. M. A., Teixeira Machado, L. (2021). The contribution of physical exercise to brain resilience. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 14, 626769. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2020.626769>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.
- Cevada, T., Cerequeira, L. S., Moraes, H. S., Santos, T. M., Pompeu, F. A. M. S., & Deslandes, A. C. (2012). Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 39(3), 85-89. <https://doi.org/10.1590/S0101-0062011000000003>
- Chen, K., Liu, F., Moa, L., Zhao, P., & Guo, L. (2022). How physical exercise impacts academic burnout in college students: The mediating effects of self-efficacy and resilience. *Frontiers in Psychology*, 13, 110. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.96149>
- Dunston, E. B., Messina, E. S., Coelho, A. J., Christ, S. N., Waldrup, M. P., Vahk, A., & Taylor, K. (2022). Physical activity is associated with grit and resilience in college students: Is intensity the key to success? *Journal of American College Health*, 70(1), 216-222. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1740229>
- Faustino, F., Lemesh, P., Freitas, A., Figueiredo, I., Pereira, A., Nunes, P., ... & Espada, M. (2018). Níveis de atividade física em alunos do ensino superior alojados em residências de estudantes. *Medi@de: Revista Online da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal*, 6, 35-43. <https://doi.org/10.13140/rg.z.2.15070.54086>
- Fermino, R. C., Rech, C. R., Hino, A. F., Rodrigues Alves, C. R., & Reis, R. S. (2010). Atividade física e fatores associados em adolescentes do ensino médio de Curitiba, Brasil. *Revista de saúde pública*, 44(6), 986-995.
- Ferreira, C. L., de Almeida, K. M., Braga, L. P., Maia, A. N. D., Lemos, C. A., & Maia, E. M. C. (2009). Evaluation of trait and state anxiety in first year students. *Ciencia & saúde coletiva*, 14(3), 972. <https://doi.org/10.1590/S1413-81222009000000033>
- Giesta, L. S. G. (2016). Saúde mental e nível de atividade física em estudantes do Ensino Superior (Master's thesis, Universidade Fernando Pessoa (Portugal)).
- Herbert, C., Meisner, F., Wobbling, C., & Gilg, V. (2020). Regular physical activity, short-term exercise, mental health, and well-being among university students: The results of an online and a laboratory study. *Frontiers in psychology*, 11, 599. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00599>
- Jadhav, R. (2017). The effect of exercise on anxiety of college students. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 4(4), 231-233. <https://doi.org/10.22271/Abeljournal.2022.v9.i3a.2501>
- Kishimoto, S. T., Aggenweller, S., & Fernandes, P. T. (2019). Relações entre o nível de atividade física, autostima e resiliência em pacientes com epilepsia. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 33(1), 39-48.
- Lin, Y., & Gao, W. (2023). The effects of physical exercise on anxiety symptoms of college students: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1134950>
- Maximiano, D. S. V., Hudson, T. A., Ferreira, L. K., Dornellas, L. C. G., de Paula, O. R., Neves, C. M., Cataldi, C. L., & Meireles, J. F. F. (2020). Nível de atividade física, depressão e ansiedade de estudantes de graduação em Educação Física. *Motricidade*, 16(1), 104-112. <http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.2213>
- Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenkovic, M., Boverški, M., & Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health. *Maturitas*, 106, 48-56. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.09.000>
- Rios-Risquez, M. J., Garcia-Izquierdo, M., Sabuco-Tebar, E. D. L. A., Carrillo-García, C., & Martínez-Roche, M. E. (2016). An exploratory study of the relationship between resilience, academic burnout and psychological health in nursing students. *Contemporary nurse*, 32(4), 430-439. <https://doi.org/10.1080/10374798.2016.1213648>
- Román-Mata, S. S., Puertas-Molero, P., Ubago-Jiménez, J. L., & González-Valero, G. (2020). Benefits of physical activity and its associations with resilience, emotional intelligence, and psychological distress in university students from southern Spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 1-12. <https://doi.org/10.3390/ijerph171214474>
- Sezer, E., & Yıldızhan, Y. C. (2020). The relationship between physical activity levels and psychological resilience of university students. *Revista Turismo Estudos e Práticas-RTPE/UTERN*, 4(1), 1-12.
- Wei, X., Lai, Z., Tan, Z., Ou, Z., Peng, X., Xu, G., & Ai, D. (2024). The effect of physical activity on depression in university students: the mediating role of self-esteem and positive psychological capital. *Frontiers in Psychology*, 15, 1485641. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1485641>
- World Health Organization. (2022). Concepts in Mental Health. [https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1)
- Zhang, H., Hashim, S. B., Huang, D., & Zhang, B. (2024). The effect of physical exercise on depression among college students: A systematic review and meta-analysis. *PeerJ*, 12, 1-19. <https://doi.org/10.7717/peerj.18111>