RESUMO EXPANDIDO
Anais do Congresso Interdisciplinar Internacional – CONIÚNICA
08 a 11 de setembro. Híbrido, Ipatinga – MG
doi.org/10.53426/con.v5i0.003

ISSN: 2965-0399 REVISTA CONEXÕES
V. 1, 2026
Revista dos cursos de Graduação e Pós-graduação da Faculdade Única de Ipatinga na modalidade EaD

A RELAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E SINTOMAS EMOCIONAIS VARIA CONFORME O CONTEXTO EM UNIVERSITÁRIOS

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND EMOTIONAL SYMPTOMS VARIES BY CONTEXT IN UNIVERSITY STUDENTS

LA RELACIÓN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA Y SÍNTOMAS EMOCIONALES VARÍA SEGÚN EL CONTEXTO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

doi.org/10.53426/con.v5i0.003

Dayzi Raquel Ferreira Paiva[1]; Candyce Mabelle Paiva Rafael[2]; Viviane da Silva Arcanjo[3]; Etelvina Freitas Dias[4]; Elaine Aparecida de Oliveira[5]; Rafaela Alexandra Rei Mendes[6]; Clélio Rodrigo Paiva Rafael[7]

[1]UniÚnica, dayzipaiva@gmail.com; [2]UniÚnica, candyce_mabelle@hotmail.com; [3]UniÚnica, vivianearcanjonutricionista@gmail.com; [4]UniÚnica, etelvinafdias@gmail.com; [5]UniÚnica, elaineaparecida872@gmail.com; [6]UniÚnica, rafa.armendes@gmail.com; [7]UniÚnica, clelio_rodrigo10@hotmail.com

Grupo de Trabalho: GT 3 – Saúde Coletiva, Saúde Única e Qualidade de Vida
Trabalho premiado: Menção honrosa.

RESUMO

Durante a formação universitária, sintomas de depressão, ansiedade e estresse podem ocorrer simultaneamente, e sua relação com a prática de atividade física não pode ser compreendida apenas pela quantidade total de movimentos realizados durante a semana. Este estudo buscou analisar a intensidade dos sintomas emocionais e sua relação com a frequência semanal de atividade física em diferentes contextos. Foi realizada uma análise transversal com 194 estudantes, que responderam a um formulário eletrônico entre janeiro e fevereiro de 2026. Depressão, ansiedade e estresse foram avaliados por meio da DASS-21, enquanto as atividades realizadas no trabalho, deslocamento, ambiente doméstico e lazer foram investigadas por itens baseados na versão longa do IPAQ. Foram analisadas a distribuição dos níveis de gravidade, a consistência interna, as correlações de Spearman com intervalos de confiança obtidos por bootstrap e modelos robustos ajustados para idade, modalidade de ensino e frequência de atividade nos demais contextos. Cerca de quatro em cada dez participantes apresentaram sintomas pelo menos moderados em uma das subescalas, e 23,2% alcançaram níveis graves ou extremamente graves em ao menos uma dimensão. Dificuldades para relaxar ou se acalmar, agitação e sensibilidade emocional foram as manifestações mais frequentes. Além disso, 16,0% dos estudantes apresentaram simultaneamente níveis pelo menos moderados de depressão, ansiedade e estresse. A frequência global de atividade física mostrou associações pequenas e pouco precisas com os escores emocionais. Em contrapartida, as atividades realizadas no lazer apresentaram relações inversas e consistentes, ainda que de baixa magnitude, com depressão, ansiedade e estresse. As atividades ocupacionais, o deslocamento ativo e as tarefas domésticas permaneceram próximas de uma associação nula. A presença isolada de atividade moderada ou vigorosa no lazer também não distinguiu estudantes com maior ou menor carga sintomática, sugerindo que uma classificação apenas binária não contempla aspectos como regularidade, contexto e significado da prática. Os resultados não permitem afirmar causalidade nem indicar que todo tipo

ISSN: 2965-0399 REVISTA CONEXÕES
V. 1, 2026
Revista dos cursos de Graduação e Pós-graduação da Faculdade Única de Ipatinga na modalidade EaD

de movimento produza efeitos emocionais semelhantes. Eles sugerem que as ações universitárias devem integrar rastreamento e encaminhamento em saúde mental a oportunidades acessíveis, voluntárias e regulares de atividade física no lazer, considerando limitações de tempo, suporte social e organização da rotina acadêmica.
Palavras-chave: saúde mental; estudantes universitários; atividade física; DASS-21; IPAQ.

INTRODUÇÃO

A rotina universitária envolve demandas acadêmicas, trabalho, responsabilidades familiares e mudanças constantes na organização do tempo. Embora essas condições não afetem todos os estudantes da mesma maneira, podem favorecer o acúmulo de tensão, diminuir períodos de recuperação e dificultar a busca por assistência. A revisão de Huang et al. (2024), voltada a estudantes de graduação, identificou redução de ansiedade, depressão e estresse após intervenções de atividade física. Entretanto, a heterogeneidade dos estudos e a baixa certeza das evidências recomendam cautela ao considerar o exercício como uma resposta única para diferentes formas de sofrimento emocional.

A relação entre atividade física e saúde mental também pode variar de acordo com a quantidade, a forma e o contexto em que a prática acontece. Pearce et al. (2022) encontraram uma associação dose-resposta não linear entre atividade física e risco de depressão, com diferenças mais expressivas na transição entre ausência de atividade e algum nível de prática. Teychenne et al. (2026), a partir de 372 estudos, observaram que o domínio do lazer foi o único associado simultaneamente a melhores indicadores de saúde mental e menor ocorrência de sofrimento mental; atividades realizadas no trabalho, em tarefas domésticas ou no deslocamento não apresentaram o mesmo padrão.

Diante dessas evidências, a análise não deve se limitar à classificação dos estudantes como ativos ou inativos. Atividades decorrentes do trabalho ou das tarefas domésticas podem ocorrer sob menor autonomia, pressão de tempo e recuperação insuficiente, enquanto o lazer tende a envolver escolha pessoal, prazer, interação social e afastamento temporário das demandas acadêmicas. Assim, o objetivo deste estudo foi caracterizar os sintomas de depressão, ansiedade e estresse e verificar sua relação com a frequência de atividade física nos contextos de trabalho, deslocamento, ambiente doméstico e lazer.

METODOLOGIA

Foi desenvolvida uma análise transversal de 194 respostas coletadas entre 27 de janeiro e 19 de fevereiro de 2026, por meio de formulário eletrônico aplicado on-line e de forma anônima. Participaram estudantes de cursos presenciais, híbridos e a distância do Centro Universitário UniÚnica, pertencentes a diferentes áreas da graduação. Foram empregados dois instrumentos validados, apresentados em formato de questionário.

A versão brasileira da DASS-21 foi utilizada para mensurar sintomas na semana anterior (VIGNOLA; TUCCI, 2014). Os sete itens de cada subescala foram somados e multiplicados por dois. Os pontos de corte classificaram depressão, ansiedade e estresse em normal, leve, moderado, grave ou extremamente grave. Os resultados representam intensidade de sintomas e não diagnóstico clínico.

A atividade física foi descrita por itens da versão longa do IPAQ, validada no Brasil por Matsudo et al. (2001). Cada item registrou a frequência semanal de episódios com pelo menos dez minutos contínuos, de zero a cinco ou mais dias. Respostas de não realização foram codificadas como zero e a categoria de cinco ou mais dias recebeu valor cinco. Foram construídos índices de frequência para trabalho, deslocamento ativo, tarefas domésticas e lazer.

ISSN: 2965-0399 REVISTA CONEXÕES
V. 1, 2026
Revista dos cursos de Graduação e Pós-graduação da Faculdade Única de Ipatinga na modalidade EaD

Para o tratamento dos dados, foram realizadas análises estatísticas envolvendo frequências, medianas, intervalos interquartis e alfa de Cronbach. As associações entre os índices de atividade física e as subescalas emocionais foram estimadas por meio da correlação de Spearman, com IC95% calculados a partir de 2.000 reamostragens bootstrap. Modelos robustos com escores ranqueados permitiram avaliar simultaneamente os quatro contextos, com ajuste para idade e modalidade de ensino. Para o controle das múltiplas comparações, foi utilizado o procedimento de Benjamini-Hochberg.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados indicaram que a principal característica observada não correspondeu a uma simples divisão entre estudantes ativos e inativos. A carga emocional concentrou-se especialmente entre participantes que apresentaram sintomas em diferentes dimensões. Pelo menos uma subescala alcançou nível moderado ou superior em 40,7% da amostra; 28,9% apresentaram esse nível em duas ou mais dimensões e 16,0% em depressão, ansiedade e estresse simultaneamente. A coexistência dos sintomas foi reforçada pelas correlações elevadas entre as subescalas (ρ de 0,78 a 0,83), sugerindo que manifestações de ansiedade fisiológica, redução do interesse e tensão persistente frequentemente ocorreram de forma conjunta.

A possibilidade de maior gravidade dos sintomas não se limitou a poucos casos extremos. Aproximadamente um quarto dos participantes alcançou níveis graves ou extremamente graves em pelo menos uma das dimensões avaliadas. Dificuldade para relaxar, dificuldade para se acalmar, agitação e sensibilidade emocional estiveram entre as manifestações mais frequentes. Esse conjunto sugere um estado de ativação emocional persistente e recuperação reduzida, acompanhado, em parte dos participantes, por desânimo, menor iniciativa e dificuldade de vivenciar sentimentos positivos. Embora a DASS-21 não estabeleça diagnósticos, seus resultados podem indicar estudantes que merecem avaliação profissional, sobretudo quando os sintomas aparecem de maneira simultânea ou persistente.

Os dados são apresentados na Tabela 1.

Tabela 1 - Características da amostra e carga de sintomas emocionais

Indicador	Resultado	Indicador	Resultado
Amostra	194	**EaD**	177 (91,2%)
Idade de 25-44 anos	112 (57,7%)	**Cursos da saúde**	125 (64,4%)
Depressão moderada+	56 (28,9%)	**Ansiedade moderada+**	64 (33,0%)
Estresse moderado+	46 (23,7%)	**Alguma dimensão moderada+**	79 (40,7%)
Alguma dimensão grave+	45 (23,2%)	**Três dimensões moderadas+**	31 (16,0%)
α: depressão/ansiedade	0,90 / 0,91	**α: estresse/DASS total**	0,91 / 0,96

Fonte: dados da pesquisa (2026). Moderada+ = moderada, grave ou extremamente grave; grave+ = grave ou extremamente grave.

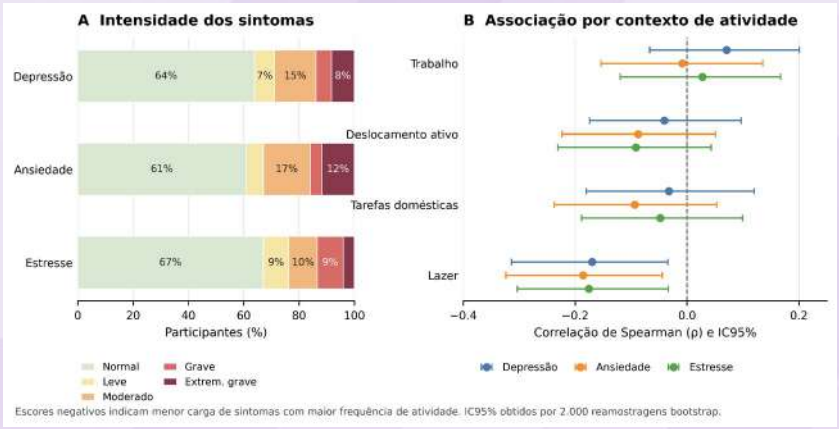
A elevada consistência interna observada nas subescalas indica que a concentração dos sintomas não esteve relacionada apenas a um item específico. Esse resultado possui relevância para a assistência, pois ações gerais voltadas ao bem-estar podem não ser suficientes para estudantes que

ISSN: 2965-0399 REVISTA CONEXÕES
V. 1, 2026
Revista dos cursos de Graduação e Pós-graduação da Faculdade Única de Ipatinga na modalidade EaD

apresentam sobreposição de ansiedade, depressão e estresse. Dessa forma, o rastreamento deve estar associado à escuta, à avaliação dos impactos funcionais, à identificação de possíveis riscos e ao encaminhamento para atendimento qualificado.

A frequência total de atividade física não demonstrou uma associação clara com a carga emocional. As correlações foram pequenas para depressão (ρ=-0,06), ansiedade (ρ=-0,13) e estresse (ρ=-0,10), com intervalos compatíveis com associação nula. A combinação de atividades de diferentes naturezas, portanto, pode ter ocultado diferenças relevantes. Um dia de trabalho físico intenso, tarefas domésticas ou deslocamento ativo não representa necessariamente a mesma experiência psicológica de uma caminhada escolhida voluntariamente, uma aula de dança ou um treino realizado no tempo livre. A análise por contexto tornou o padrão mais esclarecedor (Figura 1). Na Figura 1, trabalho, deslocamento ativo e tarefas domésticas permaneceram próximos de zero em todas as subescalas. O lazer foi o único domínio a apresentar direção inversa consistente, com maior frequência associada a menores escores de depressão, ansiedade e estresse. A magnitude foi pequena (ρ entre -0,17 e -0,19) e, após a correção das 12 comparações, a evidência permaneceu limítrofe (q=0,072). Nos modelos que incluíram simultaneamente os quatro contextos, idade e modalidade de ensino, o coeficiente referente ao lazer permaneceu negativo; entretanto, a precisão dos resultados não permitiu uma conclusão definitiva após o controle de multiplicidade.

Figura 1 - Gravidade dos sintomas e associações com a frequência de atividade física por contexto



Fonte: dados da pesquisa (2026).

Esse resultado é compatível com a síntese de Teychenne et al. (2026), na qual o lazer apresentou a associação mais consistente com a saúde mental, enquanto a atividade ocupacional não demonstrou o mesmo padrão. Essa diferença provavelmente não se explica somente pelo gasto energético. Elementos como autonomia, prazer, interação social, contato com ambientes externos e afastamento temporário das demandas podem atuar conjuntamente durante o lazer. Em contraste, a atividade física presente no trabalho ou nas tarefas domésticas pode estar associada a obrigação, repetição, pressão de tempo e menor possibilidade de recuperação. Esses mecanismos são possibilidades interpretativas e não foram avaliados diretamente neste estudo.

Apenas relatar a realização de atividade moderada ou vigorosa no lazer não foi suficiente para diferenciar a carga de sintomas. Os estudantes que informaram alguma atividade dessa intensidade apresentaram medianas semelhantes às dos demais participantes, e as razões de prevalência ajustadas permaneceram imprecisas. A diferença entre o indicador binário e o índice contínuo sugere que registrar a realização da atividade em pelo menos um dia não contempla aspectos como regularidade, duração, significado ou continuidade da prática. Pearce et al. (2022) também identificaram uma

ISSN: 2965-0399 REVISTA CONEXÕES
V. 1, 2026
Revista dos cursos de Graduação e Pós-graduação da Faculdade Única de Ipatinga na modalidade EaD

relação gradual com depressão, mais evidente nas primeiras mudanças de exposição, favorecendo medidas que mantenham informações sobre dose e frequência em vez de categorias muito amplas.

Esse resultado ajuda a evitar duas interpretações inadequadas. A primeira seria considerar que qualquer tipo de movimento protege igualmente a saúde mental. A segunda seria tratar a atividade física como substituta do acompanhamento psicológico ou psiquiátrico. Embora revisões de ensaios indiquem redução de depressão, ansiedade e sofrimento após intervenções estruturadas (SINGH et al., 2023; HUANG et al., 2024), estudantes fisicamente ativos também podem apresentar sintomas importantes. Assim, a atividade física no lazer deve fazer parte de uma rede mais ampla de promoção e cuidado, sem atribuir exclusivamente ao estudante a responsabilidade por um sofrimento relacionado também a condições acadêmicas, profissionais, familiares e sociais.

As implicações práticas dos achados são direcionadas. As universidades podem oferecer oportunidades de lazer ativo que sejam compatíveis com a rotina dos estudantes, incluindo sessões mais curtas, horários flexíveis, grupos de caminhada, atividades coletivas, orientações remotas e alternativas gratuitas. Essa adaptação é particularmente importante em uma amostra predominantemente EaD, na qual a instituição não pode depender exclusivamente de estruturas presenciais. Brown et al. (2024) apontaram tempo e recursos, influência social e priorização de objetivos entre os fatores mais frequentemente relacionados à participação universitária. Intervenções que desconsideram essas barreiras podem alcançar principalmente aqueles que já possuem condições favoráveis para manter uma rotina ativa.

A atuação institucional deve, portanto, contemplar duas frentes complementares. A promoção da atividade física pode ampliar oportunidades de escolha, convivência e recuperação emocional. Paralelamente, a frequência de sintomas moderados e graves reforça a necessidade de rastreamento periódico, informações claras sobre os locais de busca por ajuda, acolhimento inicial e fluxos adequados de encaminhamento. Essa combinação é mais compatível com os resultados encontrados do que uma estratégia concentrada apenas no aumento do número de dias de atividade física.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise evidenciou uma presença relevante e sobreposta de sintomas de depressão, ansiedade e estresse entre os estudantes. A frequência geral de atividade física apresentou pouca relação com essa variação. Quando as práticas foram analisadas de acordo com o contexto, o lazer mostrou uma associação inversa, pequena e consistente com as três dimensões, enquanto trabalho, deslocamento ativo e tarefas domésticas permaneceram próximos de uma associação nula. Os dados não permitem afirmar efeito protetor nem estabelecer uma dose terapêutica, mas indicam que contabilizar apenas o movimento, sem considerar o contexto em que ocorre, limita a compreensão de sua relação com a saúde mental. As ações universitárias devem integrar oportunidades acessíveis e regulares de lazer ativo a estratégias de rastreamento, acolhimento e encaminhamento em saúde mental. Pesquisas longitudinais que considerem duração e intensidade das atividades, medidas objetivas e maior controle de fatores pessoais e acadêmicos poderão investigar se a participação regular no lazer precede a redução dos sintomas ou se estudantes com menor carga sintomática conseguem manter maior envolvimento nessas atividades.

ISSN: 2965-0399 REVISTA CONEXÕES
V. 1, 2026
Revista dos cursos de Graduação e Pós-graduação da Faculdade Única de Ipatinga na modalidade EaD

AGRADECIMENTOS

Os autores agradecem ao Centro Universitário UniÚnica pelo incentivo contínuo às atividades de pesquisa e extensão, bem como pelo apoio institucional, pela concessão de bolsas e pelo financiamento destinado ao desenvolvimento de projetos científicos.

REFERÊNCIAS

BROWN, C. E. B.; RICHARDSON, K.; HALIL-PIZZIRANI, B.; ATKINS, L.; YÜCEL, M.; SEGRAVE, R. A. Key influences on university students' physical activity: a systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM-B model of human behaviour. BMC Public Health, v. 24, art. 418, 2024. https://doi.org/10.1186/s12889-023-17621-4.

HUANG, K.; BECKMAN, E. M.; NG, N. et al. Effectiveness of physical activity interventions on undergraduate students' mental health: systematic review and meta-analysis. Health Promotion International, v. 39, n. 3, daae054, 2024. https://doi.org/10.1093/heapro/daae054.

MATSUDO, S.; ARAÚJO, T.; MATSUDO, V. et al. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 6, n. 2, p. 5-18, 2001. https://doi.org/10.12820/rbafs.v.6n2p5-18.

PEARCE, M.; GARCIA, L.; ABBAS, A. et al. Association between physical activity and risk of depression: a systematic review and meta-analysis. JAMA Psychiatry, v. 79, n. 6, p. 550-559, 2022. https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.0609.

SINGH, B.; OLDS, T.; CURTIS, R. et al. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. British Journal of Sports Medicine, v. 57, n. 18, p. 1203-1209, 2023. https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106195.

TEYCHENNE, M.; SOUSA, G. M.; BAKER, T. et al. Domain-specific physical activity and mental health: an updated systematic review and multilevel meta-analysis in a combined sample of 3.3 million people. British Journal of Sports Medicine, v. 60, n. 4, p. 267-285, 2026. https://doi.org/10.1136/bjsports-2025-109806.

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, 2014. https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.10.031.