

## **SAÚDE MENTAL E ATIVIDADE FÍSICA: O IMPACTO NA QUALIDADE DE VIDA DE ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE EM MATIPÓ-MG.**

**Bruna Estefani Rocha de Brito<sup>1</sup>**  
**Ana Lúgia de Souza Pereira<sup>2</sup>**

**analigiasouzapereira@gmail.com**

**ÁREA DO CONHECIMENTO:** Ciências da Saúde

### **RESUMO**

Trata-se de um projeto de pesquisa cujo objetivo é avaliar o impacto da prática regular de atividade física na saúde mental e na qualidade de vida dos estudantes da área da saúde em Matipó, além de identificar e propor estratégias eficazes para promover uma maior integração entre atividade física e bem-estar psicológico nessa população. Para isso, serão utilizados dois questionários para saúde mental, o Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) e o Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7), além do International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) para avaliar a atividade física. Os dois primeiros foram desenvolvidos pelo Dr. Robert L. Spitzer e colaboradores, enquanto o último foi proposto pela Organização Mundial da Saúde. O local de pesquisa será o Centro Universitário Univértix, e os respondentes serão os discentes da área da saúde da Instituição. Após a coleta dos dados, será realizado o tratamento das informações para mostrar a correlação de prevalência da prática de atividade física e problemas de saúde mental com a qualidade de vida. Os resultados esperados incluem uma correlação positiva entre atividade física, saúde mental e qualidade de vida.

**PALAVRAS-CHAVE:** Saúde Mental; Estudantes de Ciências da Saúde; Atividade Motora;

### **1 INTRODUÇÃO**

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) (2022), as doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) são um dos maiores problemas de saúde pública do Brasil e do mundo. No Brasil, a carga de DCNTs tem aumentado substancialmente, a ponto de os transtornos mentais representarem um terço do total de casos de DCNTs. O Brasil ocupa o quarto lugar entre os países da América Latina com maior crescimento anual de suicídios; em números absolutos, é o segundo dessa região das

---

<sup>1</sup> Graduanda do 10º período do curso de Medicina do Centro Universitário Vértice – Univértix. Acadêmica do PIBIC/UNIVÉRTIX.

<sup>2</sup> Professora do Centro Universitário Vértice – Univértix. Mestre em Gestão Integrada do Território.

Américas (Araujo; Torrente, 2023). Dessa forma, de acordo com a OMS (2022), um pequeno conjunto de fatores de risco responde pela grande maioria das mortes por DCNT e por fração substancial da carga de doenças devido a essas enfermidades. Entre esses fatores, destacam-se: o tabagismo, o consumo alimentar inadequado, a inatividade física e o consumo excessivo de bebidas alcoólicas (OMS, 2022).

Esses achados destacam a importância de considerar o bem-estar dos estudantes, que é uma representação global da saúde física e mental. O bem-estar não apenas oferece uma perspectiva abrangente para avaliação, mas também é fundamental para o desenvolvimento de estratégias personalizadas de promoção da saúde e prevenção de doenças (Snedden *et al.*, 2019). Além disso, uma pesquisa conduzida com estudantes universitários em uma instituição de ensino superior em São Paulo revelou que 39,9% apresentavam escores indicativos de transtornos de humor, ansiedade e somatização (Gomes *et al.*, 2020). Esses resultados ressaltam a importância de abordagens integradas que promovam tanto a atividade física quanto o bem-estar mental dos estudantes universitários como parte essencial de programas de saúde e prevenção de doenças (Snedden *et al.*, 2019; GOMES *et al.*, 2020).

A promoção ativa da saúde e do bem-estar, entendida como qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS), entre estudantes universitários é essencial para neutralizar resultados adversos à saúde durante a faculdade e depois dela (Ridner *et al.*, 2016). Sendo assim, considerando as necessidades psicológicas e emocionais dos estudantes universitários, é crucial desenvolver e implementar abordagens eficazes de suporte, estímulo e encorajamento para esse grupo específico (Rodrigues *et al.*, 2017).

Diante dessas evidências e considerando o contexto dos estudantes da área da saúde em Matipó, define-se a seguinte questão norteadora: Como a prática regular de atividade física influencia a saúde mental e a qualidade de vida dos estudantes da área da saúde em Matipó, e quais estratégias podem ser implementadas para promover uma melhor integração entre atividade física e bem-estar psicológico nessa população?

Portanto, o objetivo deste trabalho é avaliar o impacto da prática regular de atividade física na saúde mental e na qualidade de vida dos estudantes da área da saúde em Matipó, além de identificar e propor estratégias eficazes para promover uma

maior integração entre atividade física e bem-estar psicológico nessa população. Estudos como esse são importantes para fornecer insights relevantes para o desenvolvimento de intervenções direcionadas à promoção da saúde mental e ao aumento do bem-estar geral dos estudantes, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e prevenção de doenças nesse grupo específico.

## **2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

A experiência de ingresso no ensino superior marca não apenas o início da jornada acadêmica, mas também representa uma transição significativa para a vida adulta. Para muitos estudantes, essa transição envolve deixar para trás a familiaridade de sua cidade natal e o suporte familiar, enfrentando desafios emocionais e acadêmicos ao se adaptar a um novo contexto universitário (Silva; Guerra, 2014). Nesse ambiente, os estudantes se deparam com demandas pedagógicas e sociais distintas das vivenciadas anteriormente, o que requer recursos cognitivos e emocionais complexos para lidar com as pressões do novo ambiente acadêmico (Padovani *et al.*, 2014). No entanto, mesmo diante desses desafios, a literatura revela que a participação em atividades físicas tende a diminuir com o ingresso no ensino superior, o que pode aumentar o risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (Silva; Petroski, 2011).

A saúde mental é extremamente importante para todos, em todos os lugares. Em todo o mundo, as necessidades de saúde mental são elevadas, mas as respostas são insuficientes e inadequadas (OMS, 2022). Os problemas de saúde mental são uma das principais causas de incapacidade e um problema de saúde pública crescente em todo o mundo, devido à progressão da doença, ao aumento da sua prevalência e às dificuldades associadas à sua gestão terapêutica (Ramón-Arbués *et al.*, 2024). Qualidade de vida é como a percepção de um indivíduo sobre sua posição na vida no contexto da cultura e dos sistemas de valores em que vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (OMS, 2022). De acordo com esse conceito, a baixa qualidade de vida entre esses estudantes está associada a estilos de vida pouco saudáveis, problemas de saúde mental e fracasso escolar, prejudicando assim o desenvolvimento profissional. Fatores biológicos, comportamentais, psicológicos e socioeconômicos, bem como idade e gênero, podem influenciar o nível de qualidade de vida relacionado à saúde de um indivíduo.

Ademais, outros fatores de estresse com os quais os universitários se deparam são abordados por Nogueira-Martins (2002). De acordo com a autora, o contato direto de estudantes da área da saúde com outros seres humanos os coloca diante de sua própria vida, de sua própria saúde ou doença, de seus próprios conflitos e frustrações. Esse movimento identificatório, coloca-os em risco de desenvolverem mecanismos rígidos de defesa que podem prejudicá-los, tanto no âmbito profissional quanto no pessoal. A autora afirma, ainda, que vários estudos têm registrado que os primeiros atendimentos prestados por estudantes geram dificuldades psicológicas pelo convívio constante com a morte, a dor e o sofrimento. É a partir da relação estudante-cliente que os alunos começam a perceber as limitações de sua atuação e do seu conhecimento científico.

Nessa perspectiva, a inserção em um contexto de alta complexidade durante a formação acadêmica pode contribuir para maior vulnerabilidade no desenvolvimento de transtornos mentais, notadamente quadros de estresse, ansiedade, depressão e ideação suicida, que afetam de modo significativo seu rendimento acadêmico e saúde global (Fauzi *et al.*, 2021). Além disso, existem indícios de que estudantes da área da saúde apresentam uma qualidade de vida mais baixa quando comparados com a população geral e estudantes de outras áreas do conhecimento e de faixas etárias semelhantes, em especial, no aspecto psicológico (Henning *et al.*, 2019). Para corroborar com a literatura, uma metanálise recente publicada em 2022, com uma amostra agregada de mais de 100.000 indivíduos, determinou uma prevalência de sintomas de depressão e ansiedade entre universitários de 33,6% e 39,0%, respectivamente (Li *et al.*, 2022). Tais achados evidenciam a relevância de se abordar e compreender os desafios enfrentados pelos estudantes universitários, especialmente aqueles na área da saúde, conseqüentemente, a necessidade de implementação de estratégias eficazes de promoção da saúde mental nesse contexto.

Dessa maneira, as universidades representam uma oportunidade valiosa para a promoção de saúde (PS), são locais onde a saúde e o bem-estar podem ser aprimorados ou inibidos. Compreender o que influencia a saúde, o bem-estar e a QVRS dos estudantes universitários pode abrir portas importantes para o desenvolvimento de estratégias eficazes de PS e para uma prevenção de doenças (Backhaus *et al.*, 2019). O desenvolvimento de projetos de PS dentro do espaço das

universidades tem sido reconhecido como uma alternativa intersetorial viável, que resulta em melhores processos formativos e na melhoria da qualidade de vida de uma importante parcela da população (Mello; Moysés; Moysés, 2010). Essas iniciativas não só beneficiam os estudantes, mas também promovem um ambiente acadêmico mais saudável e produtivo. Reconhecer o potencial das universidades para promover a saúde é essencial para garantir um futuro mais saudável para todos.

A atividade física em adultos traz benefícios para diversas áreas da saúde, incluindo redução da mortalidade geral, mortalidade por doenças cardiovasculares, incidência de hipertensão, cânceres específicos, diabetes tipo 2, sintomas de ansiedade e depressão, saúde cognitiva e qualidade do sono, além de melhorias na adiposidade (OMS, 2020). É importante observar que o exercício físico regular e moderado pode não apenas melhorar o nível da função física e melhorar a qualidade do sono, mas também regular as emoções destrutivas, desempenhando um papel significativo na melhoria do nível de saúde mental dos estudantes universitários (Lisen Han, 2024).

Um artigo da Lancet de 2018, que incluiu 1,9 milhões de participantes de 168 países, concluiu que mais de um em cada quatro adultos em todo o mundo não consegue atingir os níveis recomendados de exercício físico. De acordo com a OMS, é recomendado pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física de moderada intensidade por semana para todos os adultos. Nesse sentido, o Ministério da Saúde, por meio da Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente, em 2023, divulgou que no conjunto das 27 cidades, a frequência da prática de atividade física no tempo livre equivalente a 150 minutos de atividade moderada por semana foi de 40,6%, sendo maior entre homens (45,8%) do que entre mulheres (36,2%). A frequência dessa condição reduziu com o aumento da idade e aumentou fortemente com o nível de escolaridade. Esses dados destacam a baixa adesão às recomendações de atividade física globalmente e no Brasil.

Além da literatura, as pesquisas empíricas têm evidenciado os benefícios psicológicos da prática de exercício físico em amostras representativas de diferentes etapas do desenvolvimento humano (Peixoto, 2021). Por meio de uma metanálise, Rebar *et al.* (2015) avaliaram o potencial antidepressivo e ansiolítico do exercício físico na população de adultos não clínicos. Ademais, Edwards *et al.* (2004),

verificaram a associação da prática regular de diferentes tipos de exercício físico (aeróbio, resistência e treinamento de força) e esporte (Hockey) com componentes da percepção de bem-estar físico e psicológico e autoestima em universitários. Os resultados indicaram que os universitários praticantes de exercícios físicos e esportes apresentaram melhores níveis de percepção de bem-estar físico, psicológico e autoestima quando comparados a não praticantes. Os resultados também indicaram melhoras na percepção da qualidade de vida associadas a melhora na autoeficácia e afetos positivos, sugerindo a potencialidade do exercício físico no desenvolvimento da qualidade de vida em longo prazo. Isso ressalta a importância de implementar políticas e programas que incentivem e facilitem a prática regular de exercícios.

### **3 METODOLOGIA**

O estudo possui abordagem quantitativa do tipo descritivo e será realizado em 2024, entre os meses de abril e dezembro. Os participantes da pesquisa serão os estudantes da área da saúde da Univértix, incluindo os cursos de Biomedicina, Educação Física, Enfermagem, Farmácia, Medicina, Medicina Veterinária, Nutrição, Odontologia e Psicologia. Não será utilizada amostra, e todos que se enquadrarem nos critérios serão convidados a responder à pesquisa. Dessa forma, serão obedecidos os seguintes critérios de inclusão: estar devidamente matriculado em algum curso da área da saúde da Univértix, ter mais de 18 anos, aceitar realizar o questionário e preencher o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Serão excluídos: alunos que não estejam matriculados, que não sejam dos cursos da saúde e menores de 18 anos.

A coleta de dados para este estudo ocorrerá somente após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Centro Universitário – UNIVÉRTIX. No primeiro contato, a aluna bolsista visitará as salas de aula dos cursos a serem pesquisados e pedirá autorização ao representante de cada turma para apresentar detalhadamente o projeto, o objetivo da pesquisa e os questionários que os alunos irão encontrar na pesquisa. Em seguida, a bolsista projetará no quadro um QR Code de acesso ao link associado à pesquisa, para que os alunos interessados possam escanear e preencher o formulário eletrônico. Além disso, o QR Code também será veiculado nos grupos de WhatsApp das turmas, para aqueles alunos que preferirem

preencher em outro momento. Os estudantes preencherão o formulário eletrônico (<https://forms.gle/y5yGCvivJ5xKJMZN9>) após lerem uma mensagem detalhada sobre o objetivo e os aspectos éticos do estudo e após assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que se encontram na primeira sessão do link. Estima-se que levará cerca de 20 minutos para cada aluno responder aos questionários e as sessões estão abertas para que o aluno possa ver todas as perguntas antes de respondê-las.

A pesquisa será realizada pela plataforma Google Forms, que, conforme afirmado por Mota (2019), constitui uma alternativa viável para pesquisadores brasileiros, uma vez que proporciona facilidade de acesso aos participantes, permitindo o compartilhamento do questionário por meio de link. Além disso, o autor destaca a opção de manter o anonimato das respostas, o que pode promover maior sinceridade e honestidade por parte dos participantes ao responderem às perguntas. Ao receber o link de acesso ao questionário online, o estudante irá se deparar, inicialmente, com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Após a leitura, caso o estudante opte por participar da pesquisa, ele deverá marcar o aceite no TCLE e, em seguida, clicar no ícone que dará acesso ao questionário, confirmando seu interesse na participação. Será recomendado ao estudante imprimir o TCLE, ou fazer download em PDF, e guardá-lo em seus arquivos como comprovante de seu consentimento e dos termos descritos.

Neste estudo, serão utilizados dois questionários para saúde mental, o Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) e o Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7), além do International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) para avaliar a atividade física. O PHQ-9, desenvolvido pelo Dr. Robert L. Spitzer e colaboradores, é uma ferramenta validada internacionalmente para rastrear sintomas de depressão em adultos, composto por nove perguntas que avaliam a frequência dos sintomas nos últimos 14 dias. Já o GAD-7, também desenvolvido pelos mesmos autores, é uma ferramenta de triagem para ansiedade generalizada, composta por sete perguntas sobre os sintomas de ansiedade no mesmo período. O IPAQ, padronizado pela OMS, avalia o tempo gasto em diferentes tipos de atividades físicas ao longo de uma semana típica.

Após a coleta, iniciará a análise dos dados, que será realizada em etapas. Primeiramente, será analisado o International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)

para avaliar o grau de atividade física entre os estudantes, classificados como muito ativo, ativo, irregularmente ativo e sedentário. Em seguida, serão analisados os questionários relacionados à saúde mental: o Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) e o Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7). No PHQ-9, a pontuação será utilizada para determinar se o estudante apresenta sintomas de depressão da seguinte forma: 0-4 pontos – sem depressão; 5-9 pontos – transtorno depressivo leve; 10-14 pontos – transtorno depressivo moderado; 15-19 pontos – transtorno depressivo moderadamente grave; e de 20 a 27 pontos – transtorno depressivo grave. Já no GAD-7, a pontuação indicará o grau de ansiedade do estudante conforme a seguinte escala: Ansiedade leve: 5 a 9 pontos; Ansiedade moderada: 10 a 14 pontos; Ansiedade grave: 15 a 21 pontos. Além disso, nos três questionários serão feitos gráficos e tabelas dos resultados. Por fim, após as análises individuais dos questionários em momentos distintos, os três questionários de resultados serão correlacionados utilizando o coeficiente de Pearson e/ou Spearman para determinar se existe relação.

Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em risco psicológico durante a aplicação do questionário/entrevista, no qual o participante poderá sentir-se constrangido frente a alguma questão e preferir não se manifestar, tendo o direito de responder apenas às perguntas que desejar, evitando assim esse risco psicológico. Quanto aos riscos para o anonimato e sigilo, garante-se a manutenção do sigilo e da privacidade da participação durante todas as fases da pesquisa e posteriormente na divulgação científica. Entretanto, por usar a plataforma "nuvem" eletrônica (ambiente virtual) para armazenamento das respostas, há limitações para assegurar a total confidencialidade e, por isso, uma vez terminada a coleta de dados será realizado o "download" dos dados coletados para um dispositivo eletrônico local do pesquisador responsável, apagando todo e qualquer registro da plataforma virtual ("nuvem").

Em relação ao risco de extravio, os pesquisadores serão os únicos a ter acesso aos dados, mas poderá ocorrer extravio dos dados decorrentes de furto ou perda. Serão tomadas todas as providências necessárias para manter o sigilo, a saber: a) identificação dos indivíduos nos questionários por números; b) limitar o acesso aos questionários apenas pelo tempo determinado pela pesquisa; posteriormente, serão arquivados pelo pesquisador responsável; c) suspensão da pesquisa, caso seja detectado perda ou roubo de documentos.

Os participantes terão a liberdade de desistir voluntariamente da pesquisa a qualquer momento, sem penalidades ou perguntas adicionais. Implementando essas estratégias, será possível mitigar os riscos associados à pesquisa e assegurar que os participantes se sintam seguros e bem tratados ao longo do estudo.

Este estudo tem como benefício principal avaliar a qualidade de vida dos estudantes universitários da área da saúde, focando tanto na saúde mental quanto na prática de atividade física. Ao identificar como a atividade física pode melhorar a saúde mental e a qualidade de vida, a pesquisa fornecerá insights valiosos para desenvolver intervenções eficazes e políticas de promoção da saúde direcionadas especificamente a esses estudantes. Isso inclui a criação de programas que incentivem um estilo de vida mais saudável e equilibrado, contribuindo para a prevenção de doenças e a melhoria do bem-estar geral dos alunos. Em última análise, essa pesquisa poderá fundamentar a implementação de estratégias concretas que melhorem a qualidade de vida dos estudantes universitários da área da saúde.

Todo o processo de elaboração do presente projeto, bem como a condução da abordagem aos sujeitos de pesquisa, os processos de consentimento, coleta e análise dos dados serão desenvolvidos com base na resolução 510/2016 (Brasil, 2016) e ofício circular 2/2021.

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Trata-se de uma pesquisa em andamento. Os resultados e discussões serão apresentados após a autorização do Comitê de Ética da Univértix, coleta e análise dos dados obtidos.

#### **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Trata-se de uma pesquisa em andamento. As considerações finais serão apresentadas após a autorização do Comitê de Ética da Univértix, coleta e análise dos dados obtidos.

#### **REFERÊNCIAS**

ARAÚJO, T. M. DE; TORRENTE, M. DE O. N. DE. **Saúde Mental no Brasil: desafios para a construção de políticas de atenção e de monitoramento de seus determinantes.** Epidemiologia e serviços de saúde: revista do Sistema Único de Saúde do Brasil, v.

32, n. 1, 2023. Disponível em:  
<[http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1679-49742023000100902&lng=pt&nrm=iso](http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742023000100902&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 25 fev. 2024.

BACKHAUS, I. et al. Health-related quality of life and its associated factors: results of a multi-center cross-sectional study among university students. **Journal of public health (Oxford, England)**, v. 42, n. 2, p. 285–293, 2020. Disponível em <<http://dx.doi.org/10.1093/pubmed/fdz011>>. Acesso em: 25 fev. 2024.

BRASIL. **Ministério da Saúde**. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 466, de 13 de junho de 2012. Dispõe sobre pesquisas e testes em seres humanos. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 14 jun. 2012. Disponível em: <<https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>>. Acesso em: 26 fev. 2024.

BRASIL. **Ministério da Saúde**. Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/vigitel/vigitel-brasil-2023-vigilancia-de-fatores-de-risco-e-protecao-para-doencas-cronicas-por-inquerito-telefonico>>. Acesso em: 26 fev. 2024.

Edwards, D. J., Edwards, S. D., & Basson, C. J. Psychological Well-Being and Physical Self-Esteem in Sport and Exercise. **International Journal of Mental Health Promotion**, v. , page 25-32, 2004. Disponível em: <<https://doi.org/10.1080/14623730.2004.9721921>>. Acesso em: 25 fev. 2024. doi:10.1080/14623730.2004.9721921.

FAUZI, M. F. *et al.* Stress, anxiety and depression among a cohort of health sciences undergraduate students: the prevalence and risk factors. **International Journal of Environmental Research and Public Health**. 2021;v.18, n. 6, p. 3269, 2021. Disponível em: <<https://www.mdpi.com/1660-4601/18/6/3269>>. Acesso em: 26 fev. 2024.

GOMES, C. F. M. *et al.* Transtornos mentais comuns em estudantes universitários. **SMAD Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português)**, v. 16, n. 1, p. 1–8, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.157317>>. Acesso em: 26 fev. 2024.

GUTHOLD, R. *et al.* Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. **The Lancet. Global health**, v. 6, n. 10, p. e1077–e1086, 2018. Disponível em: <[https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)>. Acesso em: 25 fev. 2024.

HAN, L. Effects of physical exercise on mood and sleep quality of college students under the covid-19 epidemic. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 30, 2024. Disponível em: <[https://doi.org/10.1590/1517-8692202430012022\\_0181i](https://doi.org/10.1590/1517-8692202430012022_0181i)>. Acesso em 26 fev. 2024

HENNING, M. A. *et al.* A comparative, multi-national analysis of the quality of life and learning factors of medical and non-medical undergraduate students. **Medical science educator**, v. 29, n. 2, p. 475–487, 2019. Disponível em: <<https://link.springer.com/article/10.1007/s40670-019-00716-2>>. Acesso em: 25 fev. 2024

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA . **Censo Brasileiro de 2010**. Matipó: IBGE, 2012. Disponível em: <<https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/mg/matipo.html>>. Acesso em: 26 fev. 2024.

KNECHTEL, Maria do Rosário. Metodologia da pesquisa em educação: uma abordagem teórico-prática dialogada. Curitiba: Intersaberes, 2014 (Resenha). **Práxis Educativa**, v. 11, n. 2, p. 531–534, 2016. Disponível em: <<https://doi.org/10.5212/PraxEduc.v.11i2.0013>>. Acesso em: 25 fev. 2024.

LEITE, M. DE F.; FARO, A. Evidências de Validade da GAD-7 em Adolescentes Brasileiros. **Psico-USF**, v. 27, n. 2, p. 345–356, 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-82712022270211>>. Acesso em: 25 fev. 2024

LI, W. *et al.* Prevalence and associated factors of depression and anxiety symptoms among college students: a systematic review and meta-analysis. **Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines**, v. 63, n. 11, p. 1222–1230, 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.1111/jcpp.13606>>. Acesso em: 25 fev. 2024.

MELLO, A. L. S. F. DE; MOYSÉS, S. T.; MOYSÉS, S. J. A universidade promotora de saúde e as mudanças na formação profissional. **Interface**, v. 14, n. 34, p. 683–692, 2010. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/s1414-32832010005000017>>. Acesso em: 25 fev. 2024.

Nogueira-Martins, M. C. F. (2002). *Humanização das relações assistenciais: A formação do profissional de saúde*. São Paulo: Casa do Psicólogo. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1085608>>. Acesso em: 25 fev. 2024.

PADOVANI, R. DA C. *et al.* Vulnerability and psychological well-being of college student. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 10, n. 1, 2014. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtcc/v10n1/v10n1a02.pdf>>. Acesso em: 26 fev. 2024.

PEIXOTO, E. M. Exercício Físico: Compreendendo as Razões para Prática e seus Desfechos Psicológicos Positivos. **Revista Avaliação Psicológica**, v. 20, n. 01, p. 52–60, 2021. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.15689/ap.2021.2001.18940.06>>. Acesso em: 26 fev. 2024.

RAMÓN-ARBUÉS, E. *et al.* Sofrimento psicológico em estudantes de enfermagem: relação com tempo de tela, alimentação e atividade física. **Revista latino-americana**

**de enfermagem**, v. 31, 2023. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1518-8345.6746.3961>>. Acesso em: 26 fev. 2024.

REBAR, A. L. et al. A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. **Health psychology review**, v. 9, n. 3, p. 366–378, 2015. Disponível em: <<https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1022901>>. Acesso em: 24 fev. 2024

RIDNER, S. L. et al. Predictors of well-being among college students. **Journal of American college health: J of ACH**, v. 64, n. 2, p. 116–124, 2016. Available from: <<https://doi.org/10.1080/07448481.2015.1085057>>. Acess: 26 fev. 2024.

RODRIGUES, J. C. *et al.* DEVELOPMENT OF AN EDUCATIONAL VIDEO FOR THE PROMOTION OF EYE HEALTH IN SCHOOL CHILDREN. **Texto & Contexto - Enfermagem**. v. 26, n. 2 2017 , e06760015. Available from: <<https://doi.org/10.1590/0104-07072017006760015>>. Acess: 26 fev. 2024.

SANTOS, I. S. et al. Sensibilidade e especificidade do Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) entre adultos da população geral. **Cadernos de saúde pública**, v. 29, n. 8, p. 1533–1543, 2013. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0102-311X00144612>>. Acesso em: 26 fev. 2024.

Silva A, Guerra B. O impacto da depressão para as interações sociais de universitários. *Estud pesqui psicol.*2014; 14(2):429-52.2. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revispsi/article/view/12649/9823>. Acesso em: 25 fev. 2024.

SILVA, Diego Augusto Santos; PETROSKI, Edio Luiz. Fatores associados ao nível de participação em atividades físicas em estudantes de uma universidade pública no sul do Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 16, n. 10, p. 4087-4094, 2011. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1413-81232011001100014>>. Acesso em: 25 fev. 2024

SNEDDEN, T. R. et al. Sport and physical activity level impacts health-related quality of life among collegiate students. **American journal of health promotion: AJHP**, v. 33, n. 5, p. 675–682, 2019. Available from: <<https://doi.org/10.1177/0890117118817715>>. Acess: 25 fev. 2024.

VOS, T. *et al.* Global burden of 369 diseases and injuries in 204 countries and territories, 1990–2019:: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. **The Lancet**, v. 396, n. 10258, p. 1204–1222, 2020. Available from: <[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30925-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30925-9)>. Acess: 26 fev. 2024.