



# **ATIVIDADE FÍSICA E DEPRESSÃO EM UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA<sup>1</sup>**

Mariana Souza Cabral<sup>2</sup>

Daniela Luís da Silva<sup>3</sup>

Ricardo Ruffoni<sup>4</sup>

Erika Maria Kopp Xavier da Silveira<sup>5</sup>

## **RESUMO**

*Esta pesquisa tem por objetivo investigar, através de revisão sistemática, a interação entre prática de atividade física por universitários e depressão. Assim, 5 bases de dados foram consultadas e 35 investigações selecionadas. Os resultados indicam que atividades físicas com intensidades variadas se correlacionam negativamente com sintomas de depressão em universitários, e que o desempenho, distorções na imagem corporal, dependência e prática de exercícios inadequadas interferem nestes resultados.*

*PALAVRAS-CHAVES: transtornos mentais; qualidade de vida; exercício físico.*

## **1 INTRODUÇÃO**

Depressão é um transtorno do humor com elevada prevalência na população mundial, principalmente naquelas consideradas vulneráveis como estudantes universitários (XU et al., 2016). Contudo, a prática de exercícios físicos regulares e de desportos são protetores para a depressão (FRAZER, CHRISTENSEN e GRIFFITHS, 2005). O objetivo da presente pesquisa foi investigar a prática de atividades físicas para prevenção e diminuição dos sintomas de depressão em universitários.

## **2 METODOLOGIA**

A metodologia adotada foi qualitativa, através de revisão sistemática da literatura. A busca foi realizada em dezembro de 2016, em cinco bases de dados, sendo três internacionais (Med Line-PubMed; Scopus e Psyc INFO) e duas nacionais

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

2 Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ) - DEFD - IE, endereço: mariianacabral@gmail.com

3 Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ) - DEFD - IE, endereço: danielaluís@ymail.com

4 Dr. Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ) - DEFD - IE, endereço: prof.ruffoni@gmail.com

5 Dra. Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ) - DEFD - IE, endereço: erikakopp@gmail.com

(SciELO e Biblioteca Virtual em Saúde), utilizando os descritores “depress\* AND student\* (OR colleg\*) AND physic\* AND activit\* (OR exercise\*)”. Todos os artigos e teses escritos em inglês, espanhol ou português, sem restrição ao ano de publicação, foram incluídos neste estudo. Investigações que não abordavam depressão em universitários e atividades e exercícios físicos como tema principal foram excluídas.

### **3 DESCRIÇÕES, RESULTADOS, INTERPRETAÇÕES**

Foram encontradas 622 investigações científicas, sendo 109 (17,52%) investigações na base de dados Med Line (Pub Med), 251 (40,35%) na Scopus, 23 (3,7%) na Psy Info, 228 (36,65%) na BVS e 11 (1,7%) na SciELO. Após análise dos títulos e autores de todas as investigações encontradas, 222 foram removidas por se apresentarem repetidas. As 400 investigações restantes tiveram seus conteúdos avaliados através da análise dos resumos apresentados pelos autores e/ou leitura do texto completo, quando as informações contidas nos resumos se mostraram inconclusivas. Ao todo, 35 investigações foram selecionadas. A metodologia quantitativa foi adotada em 28 (80%) investigações e, nas 7 investigações restantes (20%), a metodologia experimental, utilizando prática de atividade física como intervenção, foi adotada.

Foram encontradas 22 investigações (62,86%) que correlacionam atividades físicas com intensidade baixa a moderada com saúde mental em universitários. Destas investigações, 18 estudos relatam correlações negativas entre atividade física com intensidade baixa a moderada e depressão em universitários, onde se destacam os mais recentes realizados por Deb *et al.* (2016), Gibson *et al.* (2016), Schofield (2016), Skead e Rogers (2016), Wu *et al.* (2015), Akhilesh e Reddy (2015), Feng *et al.* (2014), Shi (2014) e Murillo-Pérez *et al.* (2014). Outros fatores associados negativamente com depressão também são mencionados, como uso excessivo de internet, má alimentação, má qualidade do sono e/ou sono desregulado, estresse, sociabilização entre outros. Estudantes cursando o primeiro período ou primeiro ano de cursos considerados mais árduos são os mais vulneráveis.

Também foram encontradas 3 investigações experimentais, que utilizaram atividades físicas com intensidade baixa a moderada como modelo de intervenção (AL-EISA, BURAGADDA; MELAM, 2014; MAILEY *et al.*, 2010; ATOUSA, 2009).

Embora a maioria das investigações associem negativamente sintomas de depressão e atividade física em universitários, um estudo encontrado nesta pesquisa sugeriu que a insatisfação com o desempenho no exercício foi positivamente associada à depressão em universitários e universitárias, podendo diminuir o impacto positivo do exercício sobre o humor deprimido (EDMAN, LYNCH e YATES, 2014).

Foram encontradas 13 investigações (37,14%) que correlacionam atividades físicas vigorosas associadas com depressão em universitários. Destas, 3 estudos demonstram que exercícios aeróbios com intensidade moderada a elevada se correlacionam negativamente com sintomas de depressão (HARBOUR *et al.*, 2008; ELLIOT *et al.*, 2012; DINGER, BRITAIN e HUTCHINSON, 2014). A prática de atividades físicas vigorosas por atletas universitários também foi investigada (GHAEDI; KOSNIN, 2014) e os resultados mostraram que a taxa de prevalência de depressão entre os estudantes de graduação do gênero masculino não atleta é significativamente maior

do que a dos atletas, e que a taxa de depressão entre atletas do gênero feminino é mais elevada do que entre atletas do gênero masculino. Exercícios de força com intensidade moderada a elevada demonstraram correlação negativa com sintomas de ansiedade e ideais suicidas, além dos sintomas de depressão (ADAMS; MOORE; DYE, 2007).

Contudo, a prática de atividades físicas vigorosas por universitários merecem cuidados adicionais. A dependência ao exercício (LI, NIE e REN, 2015), a imagem corporal distorcida (LOVELL *et al.*, 2014) e práticas de atividade física inadequadas (EL ANSARI *et al.*, 2011) pode influenciar positivamente o estado de ansiedade, a depressão dos estudantes. No entanto, Kroshus (2016) encontrou que apenas 20 % dos atletas americanos são avaliados para sintomas de depressão ou ansiedade.

Neste estudo também foram encontradas 4 investigações experimentais, que utilizaram atividades físicas com intensidade vigorosa a moderada como modelo de intervenção. Essas pesquisas exploratórias têm indicado efeitos protetores dos exercícios aeróbios vigorosos em universitárias mais significativos quando comparados aos exercícios aeróbios de intensidade moderada (MCCANN, HOLMES, 1984; MALEKSHAHI *et al.*, 2011; GERBER *et al.*, 2013; GERBER *et al.*, 2014).

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O ingresso na universidade envolve uma grande mudança de vida, transformando os universitários em uma população bastante vulnerável às questões relacionadas com a saúde física e mental. Contudo, a prática de atividade física regular com intensidades variadas, quando bem orientada, pode prevenir ou tratar transtornos mentais nessa população. Cabe ressaltar que nenhum estudo associando sintomas de depressão e prática de atividade ou exercício físico por universitários brasileiros foi encontrado. As universidades deveriam ter uma maior preocupação com os problemas mentais dos seus estudantes e com os benefícios psicológicos proporcionados pela prática de atividades físicas e espera-se que nossos resultados possam auxiliar professores de educação física, na prescrição de atividade física como prevenção e tratamento complementar ao psicoterapêutico e/ou medicamentoso da depressão.

#### **ACTIVIDAD FÍSICA Y LA DEPRESIÓN EN LA UNIVERSIDAD: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA DE LITERATURA**

*RESUMEN: Esta investigación tiene como objetivo investigar, a través de una revisión sistemática, la interacción entre la actividad física para los estudiantes y la depresión. Por lo tanto, 5 bases de datos fueron consultados y 35 investigaciones seleccionadas. Los resultados indican que la actividad física de intensidad variable se correlaciona negativamente con los síntomas de la depresión en la universidad, y que el rendimiento, distorsiones en la imagen corporal, la adicción y la práctica de ejercicios inadecuados afectan estos resultados.*

*PALABRAS CLAVE: trastornos mentales; calidad de vida; ejercicio físico*

#### **PHYSICAL ACTIVITY AND DEPRESSION IN UNIVERSITY: LITERATURE A SYSTEMATIC REVIEW**

*ABSTRACT: This research aims to investigate, through a systematic review, the interaction between physical activity practice by college students and depression. Thus, 5 databases were consulted and*

35 investigations were selected. The results indicate that physical activities with varying intensities correlate negatively with symptoms of depression in collegw students, and that performance, body image distortions, dependence and practice of inappropriate

**KEYWORDS:** mental disorders; quality of life; physical exercise

## REFERÊNCIAS

- ADAMS, T. B.; MOORE, M. T.; DYE, J. The relationship between physical activity and mental health in a national sample of college females. **Women & health**, v. 45, n. 1, p. 69-85, 2007.
- AL-EISA, E.; BURAGADDA, S.; MELAM, G.R. Association between physical activity and psychological status among Saudi female students. **BMC Psychiatry**. Aug, 2014.
- AKHILESH, T.V. e REDDY, M. Good mental health status of medical students: Is there a role for physical activity? **Journal of Krishna Institute of Medical Sciences University**, v. 4, n. 1, pp. 55-63, 2015.
- ATOUSA, G. D. The effect of ten weeks individual and group training on the level of depression in female students of Islamic Azad University Ahvaz branch. **Procedia-Social and Behavioral Sciences**, v. 1, n. 1, p. 2637-2641, 2009.
- DEB, S. et al. Depression among Indian university students and its association with perceived university academic environment, living arrangements and personal issues. **Asian Journal of Psychiatry**, v. 23, p. 108-117, 2016.
- DINGER, M. K.; BRITAIN, D. R.; HUTCHINSON, S. R. Associations between physical activity and health-related factors in a national sample of college students. **Journal of American College Health**, v. 62, n. 1, p. 67-74, 2014.
- EDMAN, J. L.; LYNCH, W. C.; YATES, A. The impact of exercise performance dissatisfaction and physical exercise on symptoms of depression among college students: a gender comparison. **The Journal of psychology**, v. 148, n. 1, p. 23-35, 2014.
- EL ANSARI, W. et al. Does the association between depressive symptomatology and physical activity depend on body image perception? A survey of students from seven universities in the UK. **International journal of environmental research and public health**, v. 8, n. 2, p. 281-299, 2011.
- ELLIOT, C. A. et al. Undergraduate physical activity and depressive symptoms: a national study. **American journal of health behavior**, v. 36, n. 2, p. 230-241, 2012.
- FENG, Q. et al. Associations of physical activity, screen time with depression, anxiety and sleep quality among Chinese college freshmen. **PLoS One**, v. 9, n. 6, p. e100914, 2014.
- FRAZER, C. J.; CHRISTENSEN, H. e GRIFFITHS, K. M. Effectiveness of treatments for depression in older people. **Med J Aust**, v. 182, n. 12, p. 627-32, 2005.
- GERBER, M. et al. Increased objectively assessed vigorous-intensity exercise is associated with reduced stress, increased mental health and good objective and subjective sleep in young adults. **Physiology & behavior**, v. 135, p. 17-24, 2014.
- GERBER, M. et al. Both hair cortisol levels and perceived stress predict increased symptoms of depression: an exploratory study in young adults. **Neuropsychobiology**, v. 68, n. 2, p. 100-109, 2013.
- GHAEDI, L.; KOSNIN, A. B. M. Prevalence of depression among undergraduate students: gender and age differences. **International Journal of Psychological Research**, v. 7, n. 2, p. 38-50, 2014.
- GIBSON, A., -M. et al., A longitudinal examination of students' health behaviours during their first year at university. **Journal of Further and Higher Education**, v. 0, pp. 1-10, 2016.

- HARBOUR, V. J. et al. Vigorous physical activity and depressive symptoms in college students. **Journal of physical activity and health**, v. 5, n. 4, p. 516-526, 2008.
- KROSHUS, E. Variability in Institutional Screening Practices Related to Collegiate Student-Athlete Mental Health. **Journal of athletic training**, v. 51, n. 5, p. 389-397, 2016.
- LI, M.; NIE, Ji. e REN, Y. Effects of exercise dependence on psychological health of Chinese college students. **Psychiatry Danubina**, v. 27, n. 4, p. 0-419, 2015.
- LOVELL, G. P. et al. A cross sectional investigation of depressive, anxiety, and stress symptoms and health behavior participation in Australian university students. **Nursing & health sciences**, v. 17, n. 1, p. 134-142, 2014.
- MAILEY, E. L. et al. Internet-delivered physical activity intervention for college students with mental health disorders: a randomized pilot trial. **Psychology, health & medicine**, v. 15, n. 6, p. 646-659, 2010.
- MALEKSHAHI, M. et al. The comparison the effect of mediate and high intensities of aerobic exercise on non athlete girl Students' Mood States. **Procedia-Social and Behavioral Sciences**, v. 15, p. 1887-1891, 2011.
- MCCANN, I. L.; HOLMES, D. S. Influence of aerobic exercise on depression. **Journal of personality and social psychology**, v. 46, n. 5, p. 1142, 1984.
- MURILLO-PÉREZ, L. et al. Association between the risk of major depression and low physical activity in peruvian workers studying in universities. **Revista peruana de medicina experimental y salud publica**, v. 31, n. 3, p. 520-524, 2014.
- SCHOFIELD, M.J. et al., Depressive Symptoms Among Australian University Students: Who Is at Risk? **Australian Psychologist**, n. 51, v. 2, pp. 135-144, 2016.
- SHI, Y. Research on comprehensive evaluation model based sports activities intervention effects on university students common mental diseases. **BioTechnology: An Indian Journal**, v. 10, n. 7, 2014.
- SKEAD, N. K.; ROGERS, S. L. Running to well-being: a comparative study on the impact of exercise on the physical and mental health of law and psychology students. **International journal of law and psychiatry**, v. 49, p. 66-74, 2016.
- WU, X. et al. Low physical activity and high screen time can increase the risks of mental health problems and poor sleep quality among Chinese college students. **PLoS One**, v. 10, n. 3, p. e0119607, 2015.
- XU, Y. et al. The contribution of lifestyle factors to depressive symptoms: A cross-sectional study in Chinese college students. **Psychiatry Research**, v. 245, p. 243-249, 2016.