

A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA EM SINTOMAS LEVES E MODERADOS DE DEPRESSÃO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS¹

Fabricio da Silva Bitencourt,

Universidade do Estado do Pará (UEPA)

Eliane do Socorro de Sousa Aguiar Brito,

Universidade do Estado do Pará (UEPA)

RESUMO

PALAVRAS-CHAVE: atividade física; depressão; saúde.

INTRODUÇÃO

A Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS, 2020) destaca que nas novas diretrizes da OMS sobre atividade física e o comportamento sedentário, a prática regular de atividade física, aparece como fundamental para prevenir e controlar algumas doenças, assim como reduzir os sintomas de depressão e ansiedade.

Com a intenção de conhecer a influência da atividade física em sintomas leves e moderados de depressão em estudantes universitários, a pesquisa em tela objetiva analisar a produção científica presente na Biblioteca Virtual *Scientific Electronic Library Online (SciELO)*, sobre a temática em questão. Sacramento *et al.* (2021) demonstram que o processo de adaptação ao novo meio social, universidade, pode ser assimilado como um fator estressante e atingir negativamente a saúde dos estudantes, podendo estimular sintomas de depressão, representando assim, um grupo social vulnerável há essas patologias.

METODOLOGIA

O estudo caracteriza-se por ser bibliográfico (SEVERINO, 2007). Os dados foram coletados na *SciELO*, utilizando os descritores “ansiedade” *and* “atividade física” *and* “depressão” *and* “universitários”. A pesquisa obedeceu a critérios de inclusão/exclusão, que

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

resultou em 04 (quatro) artigos, 02 (dois) em português e 02 (dois) em espanhol, provenientes de diferentes periódicos e áreas do conhecimento, destes descartamos 01 (um), por não apresentar os elementos de inclusão estabelecidos para o desenvolvimento desse estudo.

RESULTADO E DISCUSSÃO INICIAL

Leão *et al.* (2018) considera que a atividade física é importante para a manutenção da saúde e controle do estresse, bem como pode auxiliar no tratamento da depressão. É importante para estabelecer relações sociais e afetivas, sendo considerada como um significativo agente terapêutico. Angelucci *et al.* (2017), demonstram que alimentação desregulada, falta de atividade física, o hábito do sono e os check-up médicos baixos, impactam a qualidade de vida dos universitários. Salazar Blandón *et al.* (2016) considera que a ingestão de determinados alimentos, diante as recorrentes situações de estresse e a prevalência de uma vida sedentária, acabam por afetar a maioria dos universitários. A atividade física deve ser oferecida aos estudantes como uma ferramenta para aprimorar os padrões de saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao considerar as publicações selecionadas para compor o *corpus* desse estudo e os dados apresentados ao longo desse texto, apreendeu-se que a prática regular de atividade física, apresenta-se como uma importante ferramenta para amenizar os sintomas, leves e moderados, de depressão.

REFERÊNCIAS

ANGELUCCI, L. T. *et al.* Influencia del estilo de vida, el sexo, la edad y el imc sobre la salud física y psicológica en jóvenes universitarios. **Avances en Psicología Latinoamericana**, v. 33, n. 3, Bogotá/Colômbia, p. 531-546, set. 2017. Quadrimestral. Disponível em: <<https://url.gratis/KvDVgt>>. Acesso em: 10 jan. 2021.

LEÃO, A. M. *et al.* Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil. **Rev. bras. educ. med.**, Brasília, v. 42, n. 3, p. 56-65, out. / dec. 2018. Fluxo contínuo. Disponível em: <<https://url.gratis/cXn4PN>>. Acesso em: 12 mar. 2021.



CONBRACE
CONICE 2021
DE 12/09 A 17/12

Educação Física e
Ciências do Esporte
no tempo presente:

Defender Vidas,
Afirmar as Ciências

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **OMS lança novas diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário.** 2020. Disponível em: < <https://url.gratis/bFFbg9>>. Acesso em: 12 fev. 2021.

SACRAMENTO, B. O. *et al.* Sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes de medicina: estudo de prevalência e fatores associados. **Rev. bras. educ. med.**, Brasília, v. 45, n. 1, p. 1-7, jan. 2021. Fluxo contínuo. Disponível em: < <https://url.gratis/Xh19UK>>. Acesso em: 23 fev. 2021.

SALAZAR BLANDÓN, D. A. *et al.* Ansiedad, depresión y actividad física asociados a sobrepeso/obesidad en estudiantes de dos universidades mexicanas. **Hacia Promoc. Salud [online]**, v. 21, n. 2, Caldas/Colômbia, p. 99-113, jul. / dec. 2016. Semestral. Disponível em: <<https://url.gratis/iebbbs>>. Acesso em: 10 jan. 2021.

SEVERINO, A. J. **Metodologia do trabalho científico.** 23 ed. Rev. e atual. São Paulo: Cortez, 2007.

