Revista Eletrônica
Acervo Saúde
Electronic Journal Collection Health ISSN 2178-2091

Estudantes de odontologia, ansiedade e depressão: uma análise dos efeitos da atividade física

Dental students, anxiety, and depression: an analysis of the effects of physical activity

Estudiantes de odontología, ansiedad y depresión: un análisis de los efectos de la actividad física

Matheus Bittencourt Nobre[1], Eduarda Vaz Mousinho[1], Geovana Letícia de Souza Viana[1], Geovanna Andrade Silva[1], Ryan Phillipe de Oliveira Ayres[1], Jeovana Viana Silva[1], João Victor Dias Rodrigues[1], Marcelo Ricardo Souza Ferreira[1], Thallyson Bandeira de Sa[1], Roberta Furtado Carvalho[1].

RESUMO

Objetivo: Avaliar a correlação entre a prática de exercício físico com a ansiedade e depressão nos acadêmicos do curso de odontologia de uma universidade particular em Imperatriz/MA. **Métodos:** Trata-se de um estudo transversal, descritivo e exploratório com abordagem quantitativa, desenvolvido através de pesquisa de campo com acadêmicos do curso de odontologia em uma Universidade particular em Imperatriz/MA**.** Foram aplicados dois questionários: (1) questionário de atividade física habitual adaptado e (2) avaliação dos sintomas de depressão e ansiedade. O estudo recebeu aprovação do CEP, sob parecer CAAE 83345024.6.0000.5084. **Resultados:** Responderam aos questionários 146 estudantes, a maioria era mulheres 79,5% (n=116). A faixa etária predominante foi de 18 a 21 anos 50,0% (n=73). Quase todos os alunos não apresentavam limitações médicas 95,9% (n=140). Quanto à ansiedade, 36,3% (n=53) apresentaram níveis improváveis, 34,9% (n=51) possíveis e 28,8% (n=42) prováveis. Em relação à depressão, 51,4% (n=75) foram classificados como improváveis, 39,0% (n=57) possíveis e 9,6% (n=14) prováveis. **Conclusão:** Conclui-se a necessidade urgente de desenvolver e implementar intervenções institucionais complementares e estratégias de apoio psicológico, visando o bem-estar e a saúde mental dessa população universitária de risco.

Palavras-chave: Estudantes, Odontologia, Saúde mental, Exercício físico.

ABSTRACT

Objective: To evaluate the correlation between physical exercise and anxiety and depression among dental students at a private university in Imperatriz, Maranhão. **Methods:** This is a cross-sectional, descriptive, and exploratory study with a quantitative approach, developed through field research with dental students at a private university in Imperatriz, Maranhão. Two questionnaires were applied: (1) an adapted habitual physical activity questionnaire and (2) an assessment of symptoms of depression and anxiety. The study was approved by the CEP, under opinion CAAE 83345024.6.0000.5084. **Results:** 146 students responded to the questionnaires, the majority of whom were women (79.5%, n=116). The predominant age group was 18 to 21 years old (50.0%, n=73). Almost all students had no medical limitations (95.9%, n=140). Regarding anxiety, 36.3% (n=53) had unlikely levels, 34.9% (n=51) had possible levels, and 28.8% (n=42) had probable levels. Regarding depression, 51.4% (n=75) were classified as unlikely, 39.0% (n=57) as possible, and 9.6% (n=14) as probable. **Conclusion:** There is an urgent need to develop and implement complementary institutional interventions and psychological support strategies aimed at the well-being and mental health of this at-risk university population.

Keywords: Students, Dentistry, Mental health, Physical exercise.

[1] Universidade Ceuma, Imperatriz - MA.

SUBMETIDO EM: 10/2025 | **ACEITO EM: 11/2025** | **PUBLICADO EM: 11/2025**

RESUMEN

Objetivo: Evaluar la correlación entre la práctica de ejercicio físico y la ansiedad y la depresión en los estudiantes del curso de odontología de una universidad privada en Imperatriz/MA. **Métodos:** Se trata de un estudio transversal, descriptivo y exploratorio con enfoque cuantitativo, desarrollado a través de una investigación de campo con estudiantes del curso de odontología de una universidad privada en Imperatriz/MA. Se aplicaron dos cuestionarios: (1) cuestionario de actividad física habitual adaptado y (2) evaluación de los síntomas de depresión y ansiedad. El estudio fue aprobado por el CEP, bajo el dictamen CAAE 83345024.6.0000.5084. **Resultados:** Respondieron a los cuestionarios 146 estudiantes, la mayoría mujeres, 79,5 % (n = 116). El grupo de edad predominante fue de 18 a 21 años (50,0 %, n = 73). Casi todos los estudiantes no presentaban limitaciones médicas (95,9 %, n = 140). En cuanto a la ansiedad, el 36,3 % (n = 53) presentaba niveles improbables, el 34,9 % (n = 51) posibles y el 28,8 % (n = 42) probables. En relación con la depresión, el 51,4 % (n = 75) se clasificó como improbable, el 39,0 % (n = 57) como posible y el 9,6 % (n = 14) como probable. **Conclusión:** Se concluye que existe una necesidad urgente de desarrollar e implementar intervenciones institucionales complementarias y estrategias de apoyo psicológico, con el objetivo de mejorar el bienestar y la salud mental de esta población universitaria en riesgo.

Palabras clave: Estudiantes, Odontología, Salud mental, Ejercicio físico.

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 1946) vinculou claramente saúde e bem-estar em sua definição: “saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não meramente a ausência de doença ou enfermidade”. Ainda segundo a OMS (2024) a prática regular de atividade física exerce efeitos positivos sobre a saúde e o bem-estar geral, enquanto a inatividade física está associada a um aumento significativo no risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) e de outras condições adversas à saúde. Nesse contexto, a combinação entre inatividade física e comportamentos sedentários constitui um fator determinante para a elevação da incidência de DCNTs, além de representar um ônus crescente para os sistemas de saúde pública.

Sabe-se que a prática de exercício físico é benéfica para a saúde. Já existem muitas pesquisas sobre os potenciais benefícios da atividade física para o desenvolvimento das capacidades cognitivas ao longo dos últimos anos, recomendando fortemente a atividade física como um instrumento eficaz para a construção do bem-estar psicológico. A atividade física faz com que as pessoas se sintam bem consigo próprias, através da diminuição da depressão ou da tristeza, e da retificação e melhoria do humor. A literatura também mostra que a atividade física está associada a uma diminuição subsequente de problemas mentais, incluindo depressão (KAYANI S, et al., 2018; NOWAK PF, et al., 2019).

A incidência e a carga associada às doenças mentais têm aumentado de forma significativa nos últimos anos, consolidando-se como uma importante preocupação em saúde pública. As doenças mentais constituem condições de saúde caracterizadas por alterações emocionais, incluindo sintomas depressivos e ansiosos. Tais sintomas estão frequentemente associados a diversos desfechos negativos em saúde, como cardiopatia isquêmica, comprometimentos físicos e maior risco de suicídio (KONG L, et al., 2022).

Buchanan JL (2012) definiu estudantes universitários como “um grupo especial de pessoas que estão passando por um período crítico de transição da adolescência para a idade adulta, que pode ser um dos momentos mais estressantes na vida de uma pessoa”. Acadêmicos enfrentam diversas barreiras para praticar atividade física. As principais, são a falta de tempo, a jornada de estudos e de trabalho extensas, a falta de energia, a ausência de companhia e a falta de interesse. Essa realidade pode impactar negativamente a saúde física e mental dos estudantes, tornando essencial o desenvolvimento de estratégias que promovam o equilíbrio entre rotina acadêmica e hábitos saudáveis (NASCIMENTO T, et al., 2017).

As instituições de ensino superior podem representar um importante contexto em que é possível promover programas de saúde mental voltados a uma ampla parcela de jovens adultos, antes de sua inserção no mercado de trabalho. Diante disso, torna-se relevante o desenvolvimento de iniciativas direcionadas à promoção da saúde mental e física dos estudantes universitários (TROTTIER CF, et al., 2021).

Especialmente entre universitários da área da saúde, determinadas características do percurso formativo e dos eventos vivenciados durante a graduação têm sido identificadas como fontes significativas de ansiedade

e depressão. No decorrer de sua formação, esses alunos frequentemente assumem precocemente o papel de cuidadores, ao mesmo tempo em que vivenciam o sofrimento e incorporam as expectativas de familiares e pacientes. Diante desses eventos, alguns estudantes respondem de forma construtiva, aprendendo e evoluindo com a experiência, enquanto outros podem perceber esses mesmos fatores como fontes de aflição emocional (MURAKAMI K, et al., 2024).

Estudos revelam uma crescente ansiedade, angústia e comprometimento do bem-estar mental e geral entre os estudantes que os predispõem a erros e colocam em risco a comunicação e o atendimento ao paciente (VAN DIJK I, et al., 2015). A conscientização sobre problemas de saúde mental deve ser ressaltada, assim como seu papel no profissionalismo; e o acesso à educação e intervenções de autocuidado deve ser oferecido para estudantes da odontologia.

A atividade física pode, pelo menos parcialmente, reduzir a gravidade de certos transtornos de saúde mental. Estudos recentes sobre a influência da atividade física na depressão e ansiedade em participantes adultos mostraram que exercícios e outras atividades físicas podem diminuir os sintomas de depressão e ansiedade (CARTER T, et al., 2016; REBAR AL, et al., 2015).

Estudos sugerem que incentivar a prática regular de atividade física constitui uma estratégia viável para a promoção da saúde mental entre estudantes de graduação. Nesse sentido, as instituições de ensino superior têm o poder de atuar de maneira decisiva, disponibilizando espaços adequados para exercícios, integrando atividades físicas aos horários acadêmicos e oferecendo programas estruturados que respondam à diversidade de perfis e necessidades dos discentes (AHSAN M e ABUALAIT T, 2025).

O conhecimento dos preditores de bem-estar entre estudantes universitários é fundamental para o desenvolvimento de programas de promoção da saúde que visem comportamentos de risco relacionados à saúde modificáveis (RIDNER AL, et al., 2016).

Dessa forma, o objetivo deste trabalho é avaliar a correlação entre a prática de exercício físico com a ansiedade e depressão nos acadêmicos do curso de odontologia de uma universidade particular em Imperatriz/MA.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo de delineamento transversal, de natureza quantitativa, descritiva e exploratória, aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CEP), sob parecer CAAE 83345024.6.0000.5084 e Parecer 7.154.080. A pesquisa tem como amostra 146 estudantes do curso de Odontologia, do primeiro ao décimo período, da Universidade Ceuma, *campus* Imperatriz/MA. Conforme Triola MF (2024), a definição de amostra finita é dada pela fórmula $n = \frac{N.n0}{N+n0}$, sendo N= 230 (número de matriculados no primeiro semestre de 2025, de acordo com a coordenação do curso).

Foram incluídos os alunos com matrícula ativa no primeiro semestre de 2025, de ambos os sexos, matriculados em qualquer período do curso, maiores de 18 anos e que assinarem o Termo e Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), e foram excluídos aqueles com matrícula trancada, que cursam apenas as modalidades à distância, menores de 18 anos ou que se negaram a assinarem o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

Os dados foram coletados a partir da aplicação de dois questionários: (1) dados de identificação e questionário de atividade física habitual adaptado e (2) escala HAD avaliação dos sintomas de depressão e ansiedade.

RESULTADOS

Dados de identificação

Entre os 146 estudantes avaliados, a maioria era mulheres 79,5% (n=116). A faixa etária predominante foi de 18 a 21 anos 50,0% (n=73), seguida por 22 a 25 anos 43,8% (n=64). Apenas 6,2% (n=9) tinham idade igual ou superior a 25 anos. Os estudantes estão distribuídos em diferentes períodos: destacaram-se o 5º período 20,5% (n=30) e o 7º período 16,4% (n=24), enquanto os períodos com menor representatividade foram o 4º e o 8º, ambos com menos de 5% dos alunos.

Questionário de atividade física habitual (adaptado)

Tabela 1 - Distribuição das frequências sobre as características da atividade física habitual dos estudantes do Curso de Odontologia (n=146).

Variáveis	Categorias	N	%
Prática de Atividade Física	Sim	77	52,7%
	Não	5	3,4%
	Às vezes	39	26,7%
	Já pratiquei, mas estou parado	25	17,1%
Tempo de prática da Atividade Física	Menos de 6 meses	29	19,9%
	6 meses a 1 ano	23	15,8%
	1 a 2 anos	25	17,1%
	3 a 5 anos	25	17,1%
	6 a 8 anos	3	2,1%
	Mais de 10 anos	13	8,9%
	Não estou fazendo exercício físico	28	19,2%
Modalidade de exercício/atividade física	Musculação	85	58,2%
	Beach tennis	13	8,9%
	Corrida	8	5,5%
	Caminhada	18	12,3%
	Luta (judô, karate, jiu-jitsu, muay thai e etc.)	1	0,7%
	Futebol	3	2,1%
	Vôlei	6	4,1%
	Andar de bicicleta	2	1,4%
	Andar de patins	1	0,7%
	Outros	9	6,2%
Frequência semanal da prática de Atividade Física	1 Dia	22	15,1%
	2 Dias	15	10,3%
	3 Dias	18	12,3%
	4 Dias	22	15,1%
	5 Dias	54	37,0%
	6 Dias	12	8,2%
	7 Dias	3	2,1%
Quantidade de horas semanais da prática de Atividade Física	1 hora	36	24,7%
	2 horas	33	22,6%
	3 horas	11	7,5%
	4 horas	5	3,4%
	5 horas	8	5,5%
	6 horas	11	7,5%
	7 horas	7	4,8%
	8 horas	12	8,2%
	9 horas	4	2,7%
	10 horas	10	6,8%
	Mais de 10 horas	9	6,2%

Variáveis	Categorias	N	%
Autoavaliação do nível atual de condicionamento físico	Impróprio	5	3,4%
	Baixo	60	41,1%
	Mediano	53	36,3%
	Bom	27	18,5%
	Perfeito	1	0,7%
Motivações para prática de Atividade Física	Para emagrecer	32	21,9%
	Indicação médica	9	6,2%
	Manter a forma	30	20,5%
	Porque sei que faz bem para saúde	44	30,1%
	Sinto prazer em praticar exercício	31	21,2%
Forma de prática dos exercícios	Sozinho	87	59,6%
	Em dupla	40	27,4%
	Em grupo	19	13,0%
Tempo gasto com Atividade Física em relação a outras pessoas	Maior	18	12,3%
	Igual	64	43,8%
	Menor	64	43,8%
Consumo de tabaco	Sim, cigarro	2	1,4%
	Sim, *vape/pod*	10	6,8%
	Ocasionalmente, *vape/pod*	14	9,6%
	Não	120	82,2%
Consumo de bebida alcoólica	Sim	44	30,1%
	Não	49	33,6%
	Ocasionalmente	53	36,3%

N: frequência absoluta; %: frequência percentual.
Fonte: Nobre MB, et al., 2025.

A maioria dos estudantes relatou praticar atividade física regularmente 52,7% (n=77). Quase todos os alunos não apresentavam limitações médicas 95,9% (n=140). Em relação ao tempo de prática, houve distribuição variada, com maior proporção em menos de 6 meses 19,9% (n=29), seguido de 1 a 2 anos e 3 a 5 anos, ambos com 17,1% (n=25). A musculação foi a modalidade mais citada 58,2% (n=85), seguida pela caminhada 12,3% (n=18) e *beach tennis* 8,9% (n=13). Outras modalidades, como lutas, futebol, vôlei e andar de bicicleta, apareceram em menor frequência.

Quanto à frequência semanal, a prática de 5 dias na semana foi a mais comum 37,0% (n=54). Sobre a duração semanal da atividade física, prevaleceram 1 hora 24,7% (n=36) e 2 horas 22,6% (n=33). A autoavaliação de condicionamento físico indicou percepção predominantemente baixa 41,1% (n=60) ou mediana 36,3% (n=53). Os principais motivos relatados para a prática foram benefícios à saúde 30,1% (n=44), prazer em se exercitar 21,2% (n=31) e emagrecimento 21,9% (n=32). A maioria praticava exercícios sozinha 59,6% (n=87). Sobre tabagismo, 82,2% (n=120) não consumiam, enquanto 30,1% (n=44) referiram uso de álcool regularmente e 36,3% (n=53) ocasionalmente.

Escala HAD avaliação dos sintomas de depressão e ansiedade

Tabela 2 - Distribuição das frequências dos Níveis de Sintomas de Ansiedade em estudantes do Curso de Odontologia (n=146).

Variáveis	Categorias	N	%
Níveis de Sintomas de Ansiedade	Improvável	53	36,3%
	Possível	51	34,9%
	Provável	42	28,8%

N: frequência absoluta; %: frequência percentual.
Fonte: Nobre MB, et al., 2025.

Os níveis de sintomas de ansiedade indicaram que 36,3% (n=53) dos estudantes apresentaram quadro improvável (baixa probabilidade ou ausência de sintomas significativos), 34,9% (n=51) possível (indícios intermediários) e 28,8% (n=42) provável (alta probabilidade de sintomas clinicamente relevantes).

Tabela 3 - Distribuição das frequências dos Níveis de Sintomas de Depressão em estudantes do Curso de Odontologia (n=146).

Variáveis	Categorias	N	%
Níveis de Sintomas de Depressão	Improvável	75	51,4%
	Possível	57	39,0%
	Provável	14	9,6%

N: frequência absoluta; %: frequência percentual.
Fonte: Nobre MB, et al., 2025.

Para os sintomas de depressão, a maioria apresentou nível improvável (baixa probabilidade ou ausência de sintomas significativos) 51,4% (n=75), enquanto 39,0% (n=57) foram classificados como possíveis (indícios intermediários) e apenas 9,6% (n=14) como prováveis (alta probabilidade de sintomas clinicamente relevantes).

Embora as características sociodemográficas não tenham demonstrado valores estatisticamente significativos nos testes de associação com os níveis de sintomas de ansiedade em estudantes, observou-se que as distribuições dos níveis de sintomas de ansiedade nas mulheres foram mais elevadas quando comparado aos homens ao considerar os valores possíveis 39 (26,7%) e prováveis 33 (22,6%). Quanto à faixa etária, os níveis de sintomas prováveis foram mais elevados para os estudantes de 22 a 25 anos 17,1% (n=25). Idades mais avançadas apresentaram baixa representatividade. Em relação ao período do curso, não se observou padrão claro de associação entre níveis de ansiedade e esta variável.

Nos estudantes homens, os níveis de sintomas de depressão foram predominantemente improváveis. Já entre as mulheres, observou-se improvável em 41,1% (n=60), possível em 30,1% (n=44) e provável em 8,2% (n=12). Quanto à faixa etária, estudantes de 25 a 30 anos destacaram-se com níveis possível 2,7% (n=4).

Em relação ao período do curso, houve significância estatística (p=0,018), indicando associação entre o semestre e os níveis de depressão. No 1º período, a maioria apresentou níveis de sintomas possíveis de depressão 6,8% (n=10), assim como no 6º período 3,4% (n=5). Nos períodos mais avançados, como 7º e 9º as frequências para os níveis de sintomas possíveis de depressão são elevadas 6,8 (n=10) e 8,2% (n=12), respectivamente.

Tabela 4 - Distribuição de frequências com valores significativos ao nível de 5% nos testes de associação das variáveis relacionadas às características da atividade física habitual e com os níveis de sintomas de depressão em estudantes do Curso de Odontologia (n=146).

				Níveis de sintomas de depressão			*p**
Variáveis	**Categorias**	**N**	**%**	**Provável**	**Provável**	**Provável**	
Prática de Atividade Física	Sim	77	52,7%	50 (34,2%)	22 (15,1%)	5 (3,4%)	0,018[a]
	Não	5	3,4%	3 (2,1%)	(1,4%)	0 (0,0%)	
	Às vezes	39	26,7%	14 (9,6%)	20 (13,7%)	5 (3,4%)	
	Já pratiquei, mas estou parado	25	17,1%	8 (5,5%)	13 (8,9%)	4 (2,7%)	
Frequência semanal da prática de Atividade Física	1 Dia	22	15,1%	8 (5,5%)	13 (8,9%)	1 (0,7%)	0,05[a]
	2 Dias	15	10,3%	4 (2,7%)	8 (5,5%)	3 (2,1%)	
	3 Dias	18	12,3%	10 (6,8%)	4 (2,7%)	4 (2,4%)	
	4 Dias	22	15,1%	9 (6,2%)	10 (6,8%)	3 (2,1%)	
	5 Dias	54	37,0%	33 (22,6%)	18 (12,3%)	3 2,1%)	
	6 Dias	12	8,2%	8 (5,5%)	4 (2,7%)	0 (0,0%)	
	7 Dias	3	2,1%	3 (2,1%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	
Autoavaliação do nível atual de condicionamento físico	Impróprio	5	3,4%	1 (0,7%)	4 (2,7%)	0 (0,0%)	0,009[a]
	Baixo	60	41,1%	23 (15,8%)	27 (18,5%)	10 (6,8%)	
	Mediano	53	36,3%	29 (19,9%)	20 (13,7%)	4 (2,7%)	
	Bom	27	18,5%	21 (14,4%)	6 (4,1%)	0 (0,0%)	
	Perfeito	1	0,7%	1 (0,7%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	

N: frequência absoluta; %: frequência percentual; *: significativo ao nível de 5%; [a]: [b]: Teste Exato de Fisher.
Fonte: Nobre MB, et al., 2025.

Quanto à prática de atividade física, observou-se associação significativa com os níveis de sintomas de depressão (p=0,018). Entre os que praticam regularmente, a maioria foi classificada como improvável 34,2% (n=50), seguida de possível 15,1% (n=22) e provável 3,4% (n=5). Já entre os que praticam às vezes, o nível possível 13,7% (n=20) e provável 3,4% (n=5) foram mais expressivos.

A frequência semanal também apresentou associação significativa (p=0,05). Estudantes que praticam atividade física 5 dias por semana tiveram maior proporção de sintomas de depressão improvável 22,6% (n=33). Em contrapartida, entre aqueles que praticam apenas 1 ou 2 dias na semana, observou-se maior distribuição de casos possíveis (8,9% n=13 e 5,5% n=8, respectivamente). A autoavaliação do condicionamento físico também foi estatisticamente associada aos níveis de sintomas de depressão (p=0,009). Estudantes que se consideraram com nível “bom” 18,5% (n=27) relataram predominantemente sintomas de depressão improvável 14,4% (n=21). Já entre os que se avaliaram como “baixo” 41,1% (n=60), as classificações se concentraram em improvável 15,8% (n=23) e possível 18,5% (n=27), com maior percentual de casos prováveis 6,8% (n=10).

As demais características da atividade física habitual não demonstraram significância estatística quando associadas os níveis de sintomas de depressão. Tal como, todas elas foram irrelevantes estatisticamente quando associadas aos níveis de sintomas de ansiedade.

DISCUSSÃO

A ansiedade é uma emoção inerente à experiência humana, essencial à autopreservação, embora envolva desconfortos físicos e emocionais. Quando se torna patológica, manifesta-se com maior intensidade e frequência, gerando sofrimento significativo e impacto na vida diária, como evasão escolar, abandono do trabalho e uso de substâncias (LEÃO AM, et al., 2018).

A depressão é um transtorno de origem multifatorial, associado a fatores como afetividade negativa, traumas na infância, estresse, histórico familiar, comorbidades psiquiátricas e doenças crônicas. Afeta aproximadamente 5,8% da população brasileira e manifesta-se por sintomas como tristeza, irritabilidade, culpa, baixa autoestima, alterações no sono e apetite, fadiga, déficit cognitivo e pensamentos recorrentes de morte (LEÃO AM, et al., 2018).

De acordo com as diretrizes Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM), adultos saudáveis com idades entre 18 e 65 anos devem engajar-se em atividade aeróbica de intensidade moderada por pelo menos 30 minutos em cinco dias da semana, ou em atividade aeróbica de intensidade vigorosa por no mínimo 20 minutos em três dias da semana. Além disso, recomenda-se que todos os adultos realizem, no mínimo duas vezes por semana, atividades voltadas para a manutenção ou o aumento da força e da resistência muscular, envolvendo os principais grupos musculares.

O presente estudo verificou que na prática de exercícios físicos em universitários do curso de Odontologia em uma universidade de ensino superior localizada na cidade Imperatriz/MA, apenas aproximadamente um terço da amostra - 36,99% afirmaram praticar exercícios físicos em cinco dias da semana - cumpre com frequência o que a ACSM recomenda. Em relação ao tempo semanal de atividade física - 47,26% afirmaram praticar menos de 150 minutos durante toda a semana - observou-se uma adesão insuficiente ao que está estabelecido pelas recomendações da ACSM.

O Plano de Ação Global da OMS sobre atividade física 2018–2030 estabeleceu uma meta para reduzir a inatividade física em 15% até 2030 e delineou 20 ações políticas e intervenções recomendadas. Nos últimos anos, surgiu um crescente número de pesquisas, mostrando que uma das principais preocupações dos estudantes do ensino superior é sofrer de problemas de saúde tanto fisiológicos quanto psicológicos (RIDNER SL, et al., 2016; WUNSCH K, et al., 2021).

Os estudantes universitários estão em um momento de transição em suas vidas. Para muitos, isso envolve muitas mudanças em seus hábitos de vida à medida que passam do ensino médio (ambiente controlado) para faculdade, um ambiente no qual eles são mais independentes e assumem maiores responsabilidades (RIDNER SL, et al., 2016; RODRÍGUEZ-ROMO G, et al., 2022).

Segundo os estudos de Auerbach RP, et al. (2016) um grupo-alvo específico sobre risco de transtornos mentais e potencialmente sedentários são os estudantes universitários. A média de anos passados na universidade é de 5 anos. A carga de estudo durante esse período é alta. A carga horária em um bacharelado corresponde a maios ou menos 25 horas semanais, um tempo gasto predominantemente atividades sedentárias em salas de aula, seminários ou na mesa em casa estudando. Em cursos da área da saúde, esse tempo é maior visto que a maioria das universidades adota o regime integral de aulas.

Jovens adultos que ingressam no ensino superior vivenciam, nos primeiros anos, um período de transição em que estão mais expostos a fragilidades. A ocorrência de sintomas de depressão e ansiedade entre estudantes vem crescendo em escala mundial (TRAN A, et al., 2018). Estudos têm enfatizado a prevalência de ansiedade e depressão em ambientes acadêmicos especificamente, mediante a momentos com maior pressão e estresse, além da atmosfera competitiva criada pelos próprios estudantes.

Os dados obtidos na presente pesquisa indicam que entre os estudantes de Odontologia, 36,3% apresentaram níveis de ansiedade classificados como improváveis, 34,9% como possíveis e 28,8% como prováveis, sugerindo que uma parcela relevante dos participantes apresenta alta probabilidade de sintomas clinicamente significativos. Em relação à depressão, verificou-se que a maioria dos acadêmicos (51,4%) foi classificada como improvável, enquanto 39,0% foram identificados como possíveis e 9,6% como prováveis, evidenciando uma prevalência menor quando comparada à ansiedade.

De acordo com estudos em todo o mundo, cerca de um em cada cinco estudantes relata sintomas de ansiedade e depressão e muitos outros relatam buscar ajuda para lidar com o estresse acadêmico e problemas de saúde mental (BROWN JSL, 2018; IBRAHIM AK, et al., 2013). Estudantes universitários, com altas demandas cognitivas, alto estresse psicológico autorrelatado e alto tempo de sedentarismo semanal, podem constituir um grupo de risco na prevenção de cuidados primários de saúde, que pode se beneficiar de intervenções de exercícios tanto no curto quanto no longo prazo.

Uma pesquisa realizada por Alonso J et al. (2018) com alunos do primeiro ano universitário de 19 universidades em oito países, mostrou que um em cada três (31,4%) alunos sofreu algum transtorno mental no primeiro ano de universidade. Em um em cada cinco (20,4%) casos, esses transtornos afetaram sua vida social, pessoal, profissional e acadêmica, assumindo incapacidade grave.

Com base nos estudos de Ensari I et al. (2015), constatou-se que exercícios aeróbicos realizados em intensidade moderada a vigorosa foram relativamente eficazes em mudanças nos sintomas de ansiedade. Esses efeitos se mantiveram consistentes independentemente do gênero, da idade ou do estado de saúde física dos participantes. Segundo Rebar AL et al. (2015), exercícios aeróbicos de baixa a moderada intensidade demonstram efeitos moderados sobre a gravidade dos sintomas depressivos nas idades superior a 18 anos. Esse efeito é associado à liberação de fatores de crescimento induzida pelo exercício, os quais promovem o crescimento neural e a plasticidade sináptica, especialmente em regiões cerebrais afetadas pela depressão.

Estudos afirmam que a atividade física é um importante contribuinte para a redução de alterações psíquicas, ou seja, pode auxiliar na produção de neurotransmissores benéficos que melhoram o humor e causam sensação de bem-estar (GHROUZ AK, et al., 2019; TROST SG, et al., 2014). A prática do exercício físico constitui uma oportunidade singular para o desenvolvimento de valores e virtudes morais essenciais à formação integral do indivíduo. Entre essas qualidades, destacam-se a determinação, a perseverança, a disciplina, a honestidade, e uma postura ética e responsável diante do convívio social. Tais atributos contribuem não apenas para o aprimoramento pessoal, mas também para o fortalecimento do social (LUKANOVI B, et al., 2020).

O impacto positivo do exercício físico regular costuma ser explicado pelo aumento da liberação de endorfinas, substâncias que participam da regulação do humor e também promovem o fortalecimento do córtex pré-frontal, região cerebral essencial para o controle emocional e a tomada de decisões. Além disso, a prática de atividade física oferece um meio eficaz para controlar o estresse, proporcionando aos indivíduos mecanismos para processar, compreender e regular suas emoções de maneira mais adaptativa (CAAMAÑO-NAVARRETE F, et al., 2024).

A pesquisa realizada por Leão AM et al. (2018), investigou a prevalência e os fatores associados à depressão e à ansiedade entre 157 estudantes de Odontologia em uma instituição de ensino superior localizada em um grande centro urbano do Nordeste do Brasil. Os resultados revelaram que 38,9% dos participantes apresentaram ansiedade, enquanto 28,7% relataram depressão. Em contrapartida, quando relacionados à prática de atividade física, verifica-se que 86% dos estudantes afirmaram praticar exercícios regularmente, enquanto apenas 14% não realizam essa prática. Esse dado chama atenção, pois, apesar da expressiva maioria estar envolvida em atividades físicas, ainda assim os índices de ansiedade e depressão permanecem elevados. Essa constatação sugere que a prática de exercícios, embora reconhecida como benéfica para o bem-estar, pode não ser suficiente por si só para reduzir os impactos emocionais vivenciados pelos estudantes, indicando a influência de outros fatores ligados ao contexto acadêmico e pessoal.

Assim, a análise conjunta dos percentuais evidencia que a relação entre atividade física e saúde mental é complexa, e que, embora o exercício físico seja amplamente praticado entre os estudantes, os índices de ansiedade e depressão revelam a necessidade de estratégias complementares de apoio psicológico e institucional.

A compreensão da ansiedade e da depressão no contexto da graduação pode ser um passo para melhorar o ambiente educacional, mudar hábitos e ajudar no desenvolvimento da nova geração de profissionais. Há uma literatura crescente sobre saúde e bem-estar, mas poucos estudos sobre a ansiedade dos estudantes da odontologia.

CONCLUSÃO

A presente pesquisa confirmou a alta prevalência de ansiedade e, em menor grau, de depressão entre os acadêmicos de Odontologia. Embora a literatura suporte o papel do exercício na redução desses sintomas, os achados sugerem que a simples prática pode não ser o fator isolado para mitigar os impactos emocionais do ambiente acadêmico altamente estressante. Desta forma, os resultados reforçam a urgência de desenvolver e implementar intervenções institucionais complementares e estratégias de apoio psicológico, visando o bem-estar e a saúde mental dessa população universitária de risco.

REFERÊNCIAS

1. AHSAN M, ABUALAIT T. Investigation of the relationship between mental health and physical activity among university students. Frontiers in Psychology, 2025; 15: 1546002.
2. ALONSO J, et al. Severe Role Impairment Associated with Mental Disorders: Results of the WHO World Mental Health Surveys International College Student Project. Depress. Anxiety, 2018; 35: 802–814.
3. AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Physical activity guidelines. Indianapolis: ACSM. Disponível em: https://acsm.org/education-resources/trending-topics-resources/physical-activity-guidelines/. Acessado em: 2 de fevereiro de 2025.
4. AUERBACH RP, et al. Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys. Psychological medicine, 2016; 46(14): 2955-2970.
5. BROWN JSL. Student mental health: some answers and more questions. J Ment Health, 2018; 27:193–6.
6. BUCHANAN JL. Prevention of depression in the college student population: a review of the literature. Arch Psychiatr Nurs, 2012; 26: 21–42.
7. CAAMAÑO-NAVARRETE F, et al. Unhealthy Lifestyle Contributes to Negative Mental Health and Poor Quality of Life in Young University Students. Healthcare, 2024; 12: 2213.
8. CARTER T, et al. The effect of exercise on depressive symptoms in adolescents: a systematic review and meta-analysis. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry, 2016; 55: 580–590.
9. ENSARI I, et al. Meta-analysis of acute exercise effects on state anxiety: an update of randomized controlled trials over the past 25 years. Depress Anxiety, 2015; 32(8): 624-34.
10. GHROUZ AK, et al. Physical activity and sleep quality in relation to mental health among college students. Sleep & breathing = Schlaf & Atmung, 2019; 23(2): 627-634.
11. IBRAHIM AK, et al. A systematic review of studies of depression prevalence in university students. J Psychiatr Res, 2013; 47:391–400.
12. KAYANI S, et al. Physical Activity and Academic Performance: The Mediating Effect of Self-Esteem and Depression. Sustainability, 2018; 10, 3633.
13. KONG L, et al. Duration of Keeping an Exercise Habit and Mental Illness and Life Attitude among University Students. Int J Environ Res Public Health, 2022; Sep 16;19(18):11669.
14. LEÃO AM, 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. Revista Brasileira De Educação Médica, 2018; 42(4), 55–65.

15. LUKANOVIĆ B, et al. Mental Health and Self-Esteem of Active Athletes. Psychiatr Danub, 2020; 32(Suppl 2): 236-243.
16. MURAKAMI K, et al. Estresse e enfrentamento das dificuldades em universitários da área da saúde. Psicologia: Ciência e Profissão, 2024; 44: e258748.
17. NASCIMENTO T, et al. Barreiras percebidas para a prática de atividade física em universitários da área da saúde de uma instituição de ensino superior da cidade de Fortaleza, Brasil. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, 2017; 22(2): 0-0.
18. NOWAK PF, et al. Physical Activity, Sedentary Behavior, and Quality of Life among University Students. Biomed Res Int, 2019; 9791281.
19. REBAR AL, et al. A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. Health Psychol Rev, 2015; 9: 366–378.
20. RIDNER SL, et al. Predictors of well-being among college students. J Am Coll Health, 2016; 64(2): 116–24.
21. RODRÍGUEZ-ROMO G, et al. Physical Activity and Mental Health in Undergraduate Students. Int J Environ Res Public Health, 2022; 20(1): 195.
22. TRAN A, et al. Avaliação de saúde de estudantes universitários franceses e fatores de risco associados a transtornos mentais. PLoS ONE, 2017; 12(11): e0188187.
23. TRIOLA MF. Introdução à Estatística. Rio de Janeiro: LTC, 2024. E-book.
24. TROST SG, et al. Physical inactivity remains the greatest public health problem of the 21st century: evidence, improved methods and solutions using the '7 investments that work' as a framework. Br J Sports Med, 2014; 48: 169–170.
25. TROTTIER CF, et al. The Impact of a Web-Based Mindfulness, Nutrition, and Physical Activity Platform on the Health Status of First-Year University Students: Protocol for a Randomized Controlled Trial. JMIR Res Protoc, 2021; 10(3): e24534.
26. VAN DIJK I, et al. Mindfulness training for medical students in their clinical clerkships: two cross-sectional studies exploring interest and participation. BMC Med Educ. 2015; 15(1).
27. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Physical activity: fact sheet. Genebra: World Health Organization. 2024. Disponível em: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity. Acessado em: 15 de janeiro de 2025.
28. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Preamble to the Constitution of the World Health Organization, New your, 19-22 June 1946, Geneva: World Health Organization; 1946. Disponível em: https://www.who.int/about/governance/constitutio. Acessado em: 15 de janeiro de 2025.
29. WUNSCH K, et al. The Tridirectional Relationship among Physical Activity, Stress, and Academic Performance in University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. Int J Environ Res Public Health, 2021; 18(2): 739.