



CAPACIDADE DE EXERCÍCIO E SUA ASSOCIAÇÃO COM SINTOMAS DE ANSIEDADE, DEPRESSÃO E DESEMPENHO ESCOLAR EM UNIVERSITÁRIOS: UM ESTUDO PRELIMINAR

Amanda Gonçalves de Souza¹
Karen Avelar Leopoldino dos Reis¹
Karen Larissa Junca Ferreira¹
Vitória Regina Assis Reis¹
Prof. Dr. Evanirso da Silva Aquino²

INTRODUÇÃO: A prática regular de atividade física é um fator determinante para a saúde física e mental. Ações e pesquisas relacionadas à saúde contribuem para o alcance do Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3 (Saúde e Bem-Estar) proposto pela Organização das Nações Unidas (ONU). Sendo assim, este estudo investigou a associação entre nível de atividade física, capacidade funcional, sintomas de ansiedade e depressão, e desempenho acadêmico em universitários. **MATERIAL E MÉTODOS:** Estudo transversal, realizado com universitários de 18 a 40 anos da PUC Minas-Betim. Foram utilizados os seguintes instrumentos: IPAQ para avaliação do nível de atividade física; PHQ-9 para triagem de sintomas depressivos; e GAD-7 para sintomas de ansiedade. A capacidade funcional foi avaliada por meio do Modified Shuttle Walk Test. O desempenho acadêmico foi obtido por média autorreferida. Os dados foram analisados pelo software SPSS versão 22.0, sendo expressos por média e desvio padrão. A correlação de Pearson foi utilizada para avaliar a associação entre as variáveis, adotando-se um nível de significância de $p \leq 0,05$. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da PUC/MG. **RESULTADOS e DISCUSSÃO:** A amostra contou com 54 universitários, de diferentes cursos e períodos. A idade média foi de $23 \pm 0,5$ anos, sendo 31,5% homens e 68,5% mulheres. O peso médio foi de $67,5 \pm 1,8$ kg e a altura média de $1,65 \pm 0,01$ m. O IPAQ médio foi $3.273,36$ METs $\pm 313,90$; sendo que 16,7% dos participantes apresentaram nível alto de atividade física, 70,4% nível moderado e 12,96% foram classificados como sedentários. Os escores médios foram de $6,52 \pm 0,57$ para o GAD-7 (ansiedade leve) e $7,09 \pm 0,79$ para o PHQ-9 (depressão leve). No GAD-7, 40,7% apresentaram ansiedade leve, 24,1% moderada e 1,8% grave. No PHQ-9, 37% apresentaram depressão leve, 16,7% moderada, 7,4% moderadamente grave e 1,8% grave. O desempenho acadêmico médio entre os universitários foi de $81,92\% \pm 0,96$. A análise estatística indicou que não houve associação significativa entre o desempenho escolar com sintomas de ansiedade e depressão ou com o nível de atividade física. Entretanto, observou-se

¹ Graduanda do curso de Fisioterapia da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais - Campus Betim

² Professor do Departamento de Fisioterapia da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais - Campus Betim

correlação negativa estatisticamente significativa entre o percentual do predito da distância caminhada e os escores do GAD-7 ($r = -0,3$; $p = 0,02$) e do PHQ-9 ($r = -0,4$; $p = 0,005$), o que corrobora com a literatura que indica benefícios positivos da prática de atividade física para os sintomas de ansiedade e depressão. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Os achados reforçam a importância de uma abordagem multidisciplinar no cuidado à saúde mental, com incentivo à atividade física, contribuindo assim com o Objetivo de Saúde e Bem-Estar proposto pela ONU.

Palavras-chave: Teste de esforço; Universitários; Ansiedade; Depressão; Desempenho acadêmico.