



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

Amanda Gonçalves de Souza<sup>1</sup>  
Karen Avelar Leopoldino dos Reis<sup>1</sup>  
Karen Larissa Junca Ferreira<sup>1</sup>  
Vitória Regina Assis Reis<sup>1</sup>  
Prof. Dr. Evanirso da Silva Aquino<sup>2</sup>

**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

---

<sup>1</sup> Graduanda do curso de Fisioterapia da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais - Campus Betim

<sup>2</sup> 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.