

INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO CONTROLE DA ANSIEDADE EM UNIVERSITÁRIOS

INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON ANXIETY CONTROL IN UNIVERSITY STUDENTS

INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL CONTROL DE LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Ynara Lima Silva¹, Vinícius da Fontoura Sperandei², Rafael Braga Pereira Braz³, Michelle Jayme Borges⁴, Camila Antunez Villagran⁵, Adriana Vieira Macedo Brugnoli⁶

DOI: 10.54899/dcs.v22i84.3762

Recibido: 10/11/2025 | Aceptado: 11/11/2025 | Publicación en línea: 25/11/2025.

RESUMO

A ansiedade é uma das condições psicológicas mais prevalentes entre estudantes universitários, influenciada por fatores acadêmicos, sociais e emocionais. A atividade física tem sido amplamente investigada como estratégia não farmacológica de controle da ansiedade. Este estudo realizou uma revisão integrativa da literatura, com o objetivo de analisar as evidências sobre os efeitos fisiológicos, metabólicos e psicoemocionais da prática de atividade física no controle da ansiedade em universitários. Foram incluídos 13 estudos publicados entre 2015 e 2025, identificados nas bases PubMed e Google Scholar. A amostra total reuniu 5.527 estudantes, predominantemente de cursos da área da saúde, com idade média entre 19 e 26 anos. Os instrumentos mais utilizados foram o IDATE, o BAI e o IPAQ. Os resultados demonstraram, de forma geral, uma associação inversa entre a prática regular de atividade física e os níveis de ansiedade, sendo os efeitos mais consistentes observados em exercícios de intensidade moderada a vigorosa, realizados com frequência mínima de 150 minutos semanais. Mecanismos fisiológicos, como o aumento do BDNF e a liberação de endorfinas, explicam parte dos benefícios observados. Apesar das limitações metodológicas, especialmente o predomínio de estudos transversais, a literatura reforça o potencial da atividade física como fator protetor para a saúde mental de universitários, sugerindo a necessidade de ensaios clínicos controlados que avaliem diferentes modalidades e intensidades de exercício.

¹ Graduanda em Fisioterapia, Universidade de Rio Verde (UNIRV), Rio Verde, Goiás, Brasil.

E-mail: ynaralima.13@gmail.com Orcid: <https://orcid.org/0009-0000-7611-4037>

² Doutor em Ciências, Universidade de Rio Verde (UNIRV), Rio Verde, Goiás, Brasil.

E-mail: vinicius.sperandei@unirv.edu.br Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-3093-706X>

³ Especialista em Ergonomia e Saúde do Trabalhador, Universidade de Rio Verde (UNIRV), Rio Verde, Goiás, Brasil. E-mail: rafaelbraga@unirv.edu.br Orcid: <https://orcid.org/0009-0006-2987-6083>

⁴ Mestre em Ciências Aplicadas à Saúde, Universidade de Rio Verde (UNIRV), Rio Verde, Goiás, Brasil.

E-mail: michelle.jayme@unirv.edu.br Orcid: <https://orcid.org/0009-0005-2079-6311>

⁵ Mestre em Enfermagem, Universidade de Rio Verde (UNIRV), Rio Verde, Goiás, Brasil.

E-mail: camilaantunezvillagran@gmail.com Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-9498-3049>

⁶ Doutora em Saúde Coletiva, Universidade de Rio Verde (UNIRV), Rio Verde, Goiás, Brasil.

E-mail: adriana.brugnoli@unirv.edu.br Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-7804-0331>

Palavras-chave: Bem-Estar Emocional. Estresse Acadêmico. Exercício Físico. Qualidade de Vida. Saúde Mental.

ABSTRACT

Anxiety is one of the most prevalent psychological conditions among university students, influenced by academic, social, and emotional factors. Physical activity has been widely investigated as a non-pharmacological strategy for anxiety management. This study conducted an integrative literature review aimed at analyzing the evidence on the physiological, metabolic, and psycho-emotional effects of physical activity on anxiety control in university students. Thirteen studies published between 2015 and 2025 were included, identified in the PubMed and Google Scholar databases. The total sample comprised 5,527 students, predominantly from health-related courses, with a mean age between 19 and 26 years. The most frequently used instruments were the STAI, BAI, and IPAQ. Overall, the results demonstrated an inverse association between regular physical activity and anxiety levels, with the most consistent effects observed in moderate-to-vigorous intensity exercises performed for at least 150 minutes per week. Physiological mechanisms such as increased BDNF levels and endorphin release explain part of the observed benefits. Despite methodological limitations, especially the predominance of cross-sectional studies, the literature supports the potential of physical activity as a protective factor for university students' mental health, highlighting the need for controlled clinical trials evaluating different exercise modalities and intensities.

Keywords: Academic Stress. Emotional Well-Being. Mental Health. Physical Exercise. Quality of Life.

RESUMEN

La ansiedad es una de las condiciones psicológicas más prevalentes entre los estudiantes universitarios, influenciada por factores académicos, sociales y emocionales. La actividad física ha sido ampliamente investigada como una estrategia no farmacológica para el control de la ansiedad. Este estudio realizó una revisión integradora de la literatura, con el objetivo de analizar la evidencia sobre los efectos fisiológicos, metabólicos y psicoemocionales de la práctica de actividad física en el control de la ansiedad en universitarios. Se incluyeron 13 estudios publicados entre 2015 y 2025, identificados en las bases de datos PubMed y Google Scholar. La muestra total reunió a 5.527 estudiantes, predominantemente de carreras del área de la salud, con una edad media entre 19 y 26 años. Los instrumentos más utilizados fueron el STAI, el BAI y el IPAQ. Los resultados demostraron, en general, una asociación inversa entre la práctica regular de actividad física y los niveles de ansiedad, observándose los efectos más consistentes en ejercicios de intensidad moderada a vigorosa realizados con una frecuencia mínima de 150 minutos semanales. Los mecanismos fisiológicos, como el aumento del BDNF y la liberación de endorfinas, explican parte de los beneficios observados. A pesar de las limitaciones metodológicas, especialmente el predominio de estudios transversales, la literatura refuerza el potencial de la actividad física como factor protector para la salud mental de los universitarios, sugiriendo la necesidad de ensayos clínicos controlados que evalúen diferentes modalidades e intensidades de ejercicio.

Palabras clave: Ansiedad Académica. Bienestar Emocional. Ejercicio Físico. Calidad de Vida. Salud Mental.



INTRODUÇÃO

A ansiedade é atualmente um dos principais problemas de saúde mental no mundo, afetando centenas de milhões de pessoas e comprometendo a qualidade de vida, a produtividade e o bem-estar físico e emocional (Fischer, 2022). É definida como um sentimento de vazio, medo e aflição (Castillo, 2000). Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 300 milhões de pessoas sofrem de transtornos de ansiedade, correspondendo a cerca de 4% da população mundial, com aumento superior a 25% durante e após a pandemia de COVID-19 (Brasil, 2021).

De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais IV (DSM-IV) (American Psychiatric Association, 2023), os transtornos ansiosos incluem: Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), Transtorno do Pânico, agorafobia, Fobia Social (FS), Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC), fobias específicas e Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT). Entre os instrumentos de avaliação, o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI) destaca-se por mensurar a intensidade dos sintomas físicos e emocionais, como palpitações, tensão muscular, falta de ar e medo de perder o controle. O inventário contém 21 itens e classifica a ansiedade em níveis mínimos (0-10 pontos), leves (11-19), moderados (20-30) e graves (31-63), auxiliando na análise clínica e na definição de estratégias terapêuticas adequadas (Beck et al., 1988).

Outro instrumento amplamente utilizado é o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE), que diferencia dois componentes da ansiedade: a ansiedade-estado, reação emocional transitória a situações específicas (como no Transtorno do Pânico) (Kaipper; 2008; Graeff, 2014), e a ansiedade-traço, característica estável da personalidade relacionada à tendência de reagir com preocupação e medo excessivos (como no TAG) (Kaipper; 2008; Graeff, 2014). A distinção entre essas manifestações depende da duração e da relação dos sintomas com o estímulo inicial, sendo considerada patológica quando os sintomas se tornam desproporcionais (Castillo, 2000). Essa diferenciação contribui para diagnósticos mais precisos e intervenções terapêuticas direcionadas (Kaipper, 2008).

No contexto universitário, a ansiedade afeta de forma significativa a vida acadêmica, os relacionamentos interpessoais e o bem-estar geral dos estudantes (Graeff, 2014). Fatores como

competitividade acadêmica, prazos curtos, pressões por desempenho, dificuldades financeiras, distância da família, conciliação entre trabalho e estudo e o uso excessivo de redes sociais contribuem para o aumento dos níveis de ansiedade (Souza; Moreira; Telles-Correia, 2018). A prevalência entre universitários varia de 40% a 60%, sendo maior em cursos da área da saúde, como medicina, enfermagem e psicologia (Kaipper, 2008). Pesquisas indicam maior vulnerabilidade entre estudantes do sexo feminino, associada à sobrecarga de estudos, baixa qualidade do sono, insegurança profissional, dupla jornada e fatores hormonais (Kinrys; Wygant, 2005).

Estudo brasileiros mostrou prevalência de sintomas ansiosos em 60% a 75% das mulheres e 30% a 45% dos homens, predominando entre jovens de 18 a 25 anos, faixa etária típica da população universitária (Souza; Moreira; Telles-Correia, 2018). O exercício físico configura-se como uma intervenção não farmacológica eficaz na redução da ansiedade em diferentes populações, incluindo universitários. Atividades aeróbicas e resistidas promovem alterações neurobiológicas e psicofisiológicas que atenuam os sintomas ansiosos, por meio da liberação de endorfinas, modulação de serotonina e dopamina e melhora da qualidade do sono, o que favorece o bem-estar geral (Xiang et al., 2020).

Entre universitários, pesquisa de Xiang e colaboradores (2020) demonstrou que estudantes que praticavam exercícios físicos três ou mais vezes por semana apresentavam níveis de ansiedade 30% menores em comparação aos sedentários, mesmo em períodos de alta demanda acadêmica. Esse resultado foi atribuído à melhora da regulação emocional, ao aumento da resistência ao estresse e à sensação de autocontrole proporcionada pela atividade física (Xiang et al., 2020).

De acordo com o *Questionário Internacional de Atividade Física* (IPAQ), a intensidade do exercício é classificada em moderada ou vigorosa, conforme o esforço corporal empregado. Atividades moderadas exigem esforço que provoca leve aumento da respiração, enquanto as vigorosas elevam significativamente os batimentos cardíacos e a frequência respiratória. Essa categorização permite estimar o nível semanal de atividade física e compreender o padrão de esforço individual (Matsudo et al., 2012).

A ansiedade é, portanto, um fenômeno psicobiológico que envolve apreensão e hiperexcitabilidade autonômica, podendo manifestar-se de forma transitória (estado), disposicional (traço) ou clínica (TAG, pânico, fobias, TEPT, TOC), conforme descrito no DSM-5 TR - 2023. Em universitários, fatores acadêmicos e psicossociais, como sobrecarga, incerteza

profissional, sono insuficiente, dificuldades financeiras, mudança de cidade e uso de redes sociais, intensificam o risco de sintomas, especialmente em mulheres. Evidências indicam que o exercício físico modula neurotransmissores (serotonina, dopamina, GABA), aumenta o fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF) e exerce efeitos anti-inflamatórios e reguladores do estresse, com impacto positivo no humor, no sono e na qualidade de vida (Graeff, 2014; Souza; Moreira; Telles-Correia, 2018).

O presente estudo tem como objetivo analisar as evidências científicas disponíveis sobre os efeitos fisiológicos, metabólicos e psicoemocionais da atividade física no controle da ansiedade em universitários, buscando identificar os principais mecanismos envolvidos e as implicações para a saúde mental dessa população.

METODOLOGIA

Realizou-se um estudo de natureza qualitativa e abordagem básica, com o objetivo de descrever os achados da busca bibliográfica sobre os efeitos do exercício físico no controle da ansiedade em universitários. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, conduzida em seis etapas: (I) formulação da pergunta norteadora (PICO), (II) busca, (III) seleção, (IV) extração, (V) avaliação metodológica e (VI) síntese dos resultados. Foram incluídos artigos originais que abordaram os efeitos metabólicos, fisiológicos e psicoemocionais do exercício físico sobre a ansiedade em estudantes universitários.

Foram considerados estudos publicados entre 2015 e 2025, nos idiomas português e inglês. As bases de dados utilizadas foram PubMed e Google Scholar.

Para os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS/MeSH - 2025) foram utilizadas as seguintes palavras chaves: ansiedade, exercício físico e universitários, e para combinação de palavras-chave foi baseada no operador booleanos AND e OR, ficando da seguinte forma:

- Estratégias adaptadas a cada base, combinando termos MeSH/DeCS e palavras-livre (Google Scholar): [ansiedade]" OR "[anxiety]" OR "[transtornos de ansiedade]" OR "[anxiety disorders]" AND "[exercício físico]" OR "[exercise]" AND "[estudantes universitários]" OR "[university students]" - "[obesidade]" - "[obesity]"
- Estratégias adaptadas a cada base, combinando termos MeSH/DeCS e palavras-livre (exemplo PubMed): ("anxiety"[MeSH Terms] OR "anxiety disorders" [Title/Abstract] AND ("exercise "[MeSH Terms] OR "physical activity"[Title/Abstract])) AND ("students

"[MeSH Terms]) NOT ("obesity"[Title/Abstract]) AND ("2015/01/01"[Date - Publication]: "2025/12/31"[Date - Publication]) AND ("english"[Language])

Como critério de inclusão serão considerados os seguintes desenhos de estudo, seguindo a hierarquia das evidências e considerando a qualidade metodológica dos estudos originais com universitários; mensuração de atividade física (AF) e de ansiedade por instrumentos validados; delineamentos transversais, coortes, caso-controles, quasi-experimentos ou ensaios clínicos randomizados, ensaios clínicos quasi randomizados, ensaios clínicos não randomizados, estudos caso controle, estudos de coorte único e experimental. Quanto aos critérios de exclusão, foram descartados estudos repetidos, que não respondem o objetivo, bem como livros, teses e dissertações.

A questão de pesquisa foi estruturada segundo o modelo PICO, composto por:

- P (população): universitários (≥ 18 anos);
- I (intervenção/exposição): atividade física ou exercício (qualquer modalidade, intensidade ou volume);
- C (comparador): níveis reduzidos de atividade física, sedentarismo ou condição pré/pós-intervenção;
- O (desfechos): ansiedade (BAI, IDATE), além de variáveis complementares como sono e humor, quando disponíveis.

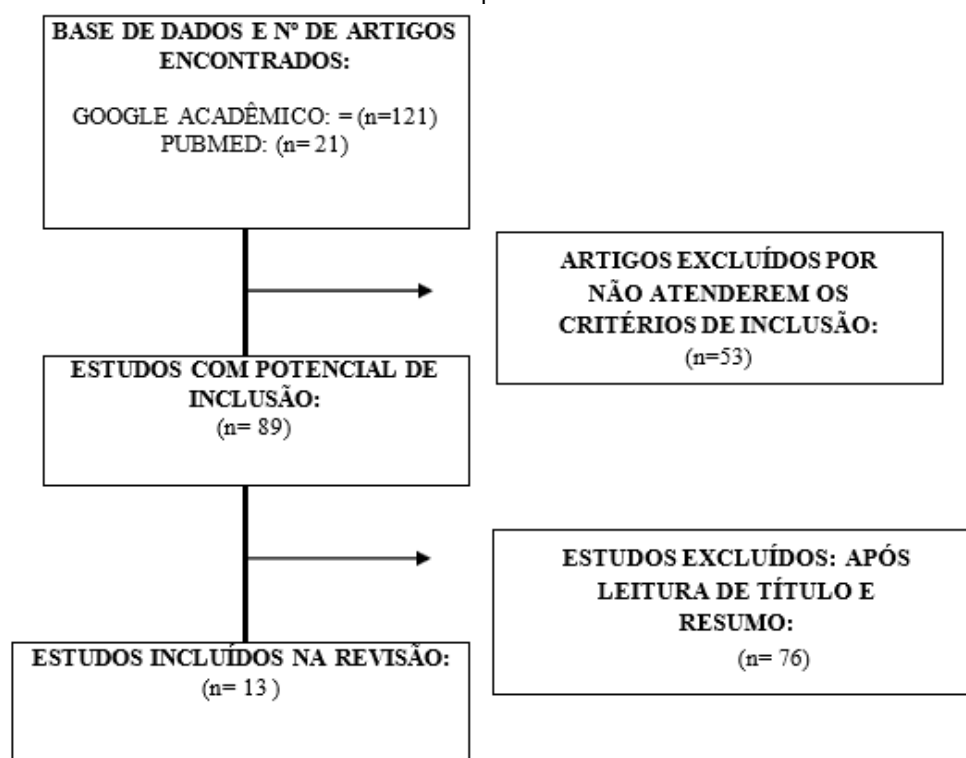
A triagem dos estudos foi conduzida em duas fases (título/resumo e texto completo), por dois revisores independentes, com divergências resolvidas por consenso. O processo de seleção foi apresentado no Fluxograma PRISMA 2020 (Figura 1).

Após a seleção, procedeu-se à extração e avaliação da qualidade metodológica dos estudos, utilizando planilha padronizada contendo: país, curso, amostra, sexo/idade, instrumentos de mensuração da AF (ex.: IPAQ) e da ansiedade (ex.: BAI, IDATE), modalidade e volume da atividade física e principais achados. A avaliação da qualidade foi realizada por meio das listas JBI para estudos transversais e ensaios clínicos randomizados, classificando o risco de viés como alto, moderado ou baixo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram incluídos 13 estudos (12 transversais e 1 ensaio clínico randomizado; Figura 1), totalizando 5.527 estudantes universitários com idade média entre 19 e 26 anos, predominando participantes de cursos da área da saúde. Os instrumentos mais utilizados para avaliação da ansiedade foram o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) e o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), enquanto a atividade física (AF) foi mensurada, principalmente, por meio do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ).

Figura 1: Fluxograma PRISMA com as exclusões e inclusões a partir da seleção dos artigos do buscador Google Acadêmico e repositório *PubMed*.



Fonte: autoria própria

Dos estudos incluídos, três não evidenciaram efeito independente da AF sobre os níveis de ansiedade, enquanto os demais relataram associação inversa ou redução significativa dos sintomas após intervenção com exercício físico (em geral, programas de seis semanas). A Tabela 1 apresenta a caracterização dos artigos analisados, conforme título, autor, ano de publicação, metodologia, população, idade, sexo, nível de ansiedade, nível de atividade física e base de dados.

Tabela 1: Caracterização dos artigos analisados conforme título, autor, ano de publicação, metodologia, população, idade, sexo, nível de ansiedade, nível de atividade física e base de dados.

Nº	Autor/ano	País/curso	Desenho	n (F/M)	AF (instrumento/nível)	Ansiedade (instrumento)	Principais achados
1	Maximiano et al., 2020	Brasil / Educação Física	Transversal	150	IPAQ (baixo–alto)	Ansiedade categorizada	AF elevada não reduziu ansiedade de forma independente
2	Azevedo et al., 2020	Brasil / Saúde	Transversal	288	72% ativos (IPAQ)	Não especificado	Ativos com menor ansiedade/depressão
3	Demir & Barut, 2020	Turquia / Misto	Transversal	360	Nível moderado vs. baixo	Ansiedade + resiliência	AF moderada → menor ansiedade, maior resiliência
4	Pereira et al., 2021	Brasil / Misto	Transversal	20	Ativo vs. sedentário	IDATE / BAI	Alta ansiedade em ambos; sem associação significativa
5	Ferreira de Sousa et al., 2022	Brasil / Enfermagem	Transversal	30	43% praticam AF	Escore categórico	Praticantes relatam melhora subjetiva dos sintomas
6	Rezende et al., 2022	Brasil / Educação Física	Transversal	29	Alto nível de AF	Ansiedade alta prevalente	AF não interferiu significativamente nos níveis de ansiedade
7	Silva, 2023	Brasil / Educação Física	Transversal	163	>50% ativos	IDATE (A-E/A-T)	44% com sintomas; sem diferença significativa por nível de AF
8	Dantas & Carvalho, 2023	Brasil / Educação Física	Transversal	100	Estilo de vida ativo	IDATE	Ativos apresentaram menor ansiedade-estado e traço; mulheres mais ansiosas
9	Wei & Liu, 2023	China / Misto	Ensaio Clínico Randomizado	123	Programa de exercícios	Ansiedade/depressão	Redução significativa de ansiedade após 6 semanas
10	Solmaz & Aslan, 2024	Turquia / Enfermagem	Transversal	314	Baixa AF (pandemia)	Ansiedade/depressão	Sem correlação significativa entre AF e ansiedade
11	Jiang & Wang, 2025	China / Misto	Transversal	1.177	Nível de exercício	Ansiedade física social	AF menor ansiedade via autoestima e resiliência
12	Zhong et al., 2025	China / Misto	Transversal	2.902	Intensidade/frequência	Ansiedade-traço + sono	AF de alta intensidade melhora sono e reduz ansiedade
13	Sasongko et al., 2025	Indonésia / Misto	Transversal	80	≥150 min/sem MV	Ansiedade/depressão / QoL	AF regular associada a menor ansiedade e melhor QoL

Fonte: autoria própria

Os resultados indicam uma associação inversa entre a prática de atividade física e os níveis de ansiedade em universitários, sendo que o único ECR analisado sugere um benefício causal

plausível. A literatura evidencia que a resposta positiva é mais pronunciada em atividades de intensidade moderada a vigorosa, com duração mínima de 150 minutos semanais, indicando um possível efeito dose-resposta (Brasil, 2021).

Quanto aos modos de exercício, tanto o aeróbio quanto o combinado (aeróbio e resistido) apresentaram efeitos benéficos. A ansiedade física social mostrou-se mediada por fatores como autoestima corporal e resiliência (Campos; Silva; Oliveira, 2022). Observou-se ainda maior prevalência de sintomas ansiosos entre mulheres e em cursos com sobrecarga emocional elevada, como Enfermagem [Kinrys; Wygant, 2005; Souza; Moreira; Telles-Correia, 2018]. Durante o período pandêmico, os níveis de ansiedade aumentaram e o volume de atividade física reduziu-se, atenuando a correlação entre ambos os fatores (Xiang et al., 2020).

Em relação à qualidade metodológica, a maioria dos estudos apresentou risco de viés moderado, principalmente por delineamento transversal e amostras pequenas. O ensaio clínico randomizado utilizou medidas padronizadas e aleatorização adequada, embora com curta duração (6 semanas). Também foi observada heterogeneidade de instrumentos de avaliação da ansiedade e da AF, o que limitou a comparabilidade entre os estudos.

Os estudos analisados confirmam que a ansiedade é altamente prevalente entre universitários, com destaque para a maior vulnerabilidade das mulheres. Pesquisas como as de Dantas e Carvalho (2023) e Ferreira de Sousa et al. (2022) identificaram que as mulheres representam a maior proporção de estudantes ansiosos, o que pode estar relacionado a fatores biopsicossociais, como vulnerabilidade emocional, dupla jornada de atividades, baixa adesão à prática de exercícios físicos e pressões sociais e acadêmicas (Ferreira de Sousa et al., 2022; Dantas; Carvalho, 2023).

A predominância de sintomas ansiosos é mais evidente em cursos com predominância feminina, como Enfermagem, nos quais a sobrecarga emocional, a falta de tempo para autocuidado e a escassez de práticas de AF contribuem para o agravamento dos sintomas. Segundo Solmaz e Aslan (2024) quase metade das estudantes de Enfermagem apresentou sintomas de ansiedade, especialmente durante a pandemia, evidenciando maior vulnerabilidade emocional em situações de estresse (Solmaz; Aslan, 2024).

Os resultados também reforçam a associação positiva entre a prática de atividade física e a redução dos sintomas de ansiedade. Estudos como os de Demir e Barut (2020), Dantas e Carvalho (2023) e Carrijo et al. (2020) mostraram que universitários fisicamente ativos apresentam menores níveis de ansiedade, maior resiliência psicológica e melhor qualidade do

sono e do humor. Entretanto, outras pesquisas, como as de Maximiano et al. (2020) e Pereira e colaboradores (2021), apontaram que o exercício físico isoladamente pode não ser suficiente para reduzir os sintomas, especialmente entre mulheres, grupo mais suscetível às pressões emocionais.

A prática regular de atividade física exerce efeitos fisiológicos, metabólicos e psicoemocionais que contribuem para o controle da ansiedade. Fisiologicamente, o exercício eleva os níveis do fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF), promovendo neuroplasticidade e melhor funcionamento cerebral (Ji et al., 2022). Metabolicamente, aumenta a oxigenação e a circulação sanguínea, reduzindo a tensão corporal e melhorando o desempenho cardiovascular. No âmbito psicoemocional, estimula a liberação de endorfinas, que geram sensação de prazer, bem-estar e relaxamento, auxiliando na regulação do estresse e do humor (Duan, 2014).

Embora estudos com estudantes de Medicina também apontem alta prevalência de ansiedade, a maioria das pesquisas revisadas não apresentou dados completos sobre frequência, intensidade ou correlação direta com o exercício físico, motivo pelo qual não foram incluídas nos resultados. Trabalhos como os de Vasconcelos et al. (2015), Silva et al. (2021) e Moura et al. (2023) abordam de modo mais amplo aspectos de saúde mental e estresse acadêmico, sem detalhar a relação direta com a AF, indicando uma lacuna na literatura e a necessidade de novos estudos específicos sobre essa população.

Em síntese, a atividade física é um fator protetor consistente contra sintomas ansiosos em universitários, atuando por mecanismos neurobiológicos (aumento de BDNF, modulação monoaminérgica, menor reatividade ao estresse) e psicossociais (melhora da autoeficácia, suporte social e regulação emocional). As divergências encontradas entre os estudos podem estar relacionadas a mensuração autorreferida da AF, confusão residual (sono, dieta, substâncias, estressores acadêmicos), volume insuficiente de exercício, efeitos da pandemia ou delineamentos transversais.

As principais limitações observadas entre os estudos revisados envolvem o predomínio de delineamentos transversais (impossibilita estabelecer relações de causa e efeito); heterogeneidade de instrumentos (em maioridade estudos com autorrelato, sujeitos a interpretações subjetivas) e de definições de AF; poucas intervenções. Além disso, muitos estudos apresentaram amostras pequenas, concentradas em cursos específicos e com predominância do sexo feminino, o que limita a generalização dos resultados. Também foi observada escassez de pesquisas clínicas experimentais, o que reforça a necessidade de novos estudos com metodologias mais robustas e diversificadas para compreender de forma mais precisa a relação entre atividade

física e ansiedade em universitários.

Como implicação prática, recomenda-se a implementação de programas universitários de promoção da atividade física, com incentivo à prática regular (≥ 150 min/semana, intensidade moderada a vigorosa), integrando ações de educação em saúde, manejo do estresse e higiene do sono. Intervenções breves (≥ 6 semanas) já demonstram benefício inicial, mas a manutenção dos efeitos depende de estratégias de adesão e suporte institucional.

CONCLUSÃO

A prática regular de atividade física configura-se como uma estratégia não farmacológica eficaz para a redução dos níveis de ansiedade em universitários. Evidências indicam que rotinas de intensidade moderada a vigorosa, realizadas de forma regular, estão associadas a menor prevalência de sintomas ansiosos e maior estabilidade emocional, reforçando o papel do exercício físico como componente essencial para a promoção da saúde mental.

Entretanto, alguns estudos demonstraram que o exercício, de forma isolada, pode não ser suficiente para o controle da ansiedade, sugerindo a influência de fatores adicionais, como sobrecarga acadêmica, estresse e estilo de vida.

As principais limitações identificadas referem-se ao número reduzido de participantes e à predominância de delineamentos transversais, que não permitem estabelecer relações causais. Recomenda-se que pesquisas futuras adotem ensaios clínicos randomizados e metodologias mais robustas, capazes de identificar o tipo, a intensidade e a frequência de atividade física mais eficazes para o controle da ansiedade em estudantes universitários.

AGRADECIMENTOS

Os autores agradecem ao apoio institucional da Universidade de Rio Verde (UniRV) e às Faculdades de Fisioterapia e Enfermagem por incentivar e apoiar a pesquisa acadêmica.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5-TR [recurso eletrônico]**. Tradução: Daniel Vieira; Marcos Viola Cardoso; Sandra Maria Mallmann da Rosa. Revisão técnica: José Alexandre de Souza

Crippa; Flávia de Lima Osório; José Diogo Ribeiro de Souza. 5. ed., texto revisado. Porto Alegre: Artmed, 2023.

AZEVEDO, L. G. et al. Prevalência de ansiedade e depressão, nível de atividade física e qualidade de vida em estudantes universitários da área de saúde. **Revista Científica UniFagoc Multidisciplinar**, v. 5, n. 1, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.61224/2525-488X.2020.584>

BECK, A. T. et al. An Inventory for Measuring Clinical Anxiety: Psychometric Properties. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, v. 56, n.6, p. 893-897, 1988. Disponível em: <https://doi.org/10.1037//0022-006x.56.6.893>

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde mental de estudantes universitários: levantamento nacional durante a pandemia**. Brasília: MS, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/na-america-latina-brasil-e-o-pais-com-maior-prevalencia-de-depressao>

CAMPOS, A. P. de; SILVA, R. M.; OLIVEIRA, T. L. Efeitos do exercício físico nos sintomas de ansiedade: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, João Pessoa, v. 20, n. 2, p. 112-124, 2022. Disponível em: <https://www.rbc.s.ufpb.br/article/view/112124>

CASTILLO, A. R. G. et al. Transtornos de ansiedade. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 22, p. 20-23, dez. 2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/dz9nS7gtB9pZFY6rkh48CLt/?lang=pt>

DANTAS, R. S.; CARVALHO, L. R. M. S. Estilo de vida ativo e prevalência de ansiedade em estudantes universitários do curso de Educação Física. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 17, p. 307-316, 2023. Disponível em: <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/2748>

DUAN, Y. M. et al. Analysis of gender differences in the effects of physical activity on depression and anxiety among freshmen students in a university. **Chinese Journal of School Health**, v. 35, n. 5, 2014. Disponível em: <https://www.cnki.net/kns/defaultresult/index>

FERREIRA DE SOUSA, ... et al. Compreendendo a ansiedade em estudantes universitários da área de enfermagem de uma faculdade no sertão de Pernambuco. **Revista Multidisciplinar do Sertão**, v. 4, n. 2, p. 168-177, 2022.

FISCHER, A. R. “Histórico do Diagnóstico e Classificações Atuais” (p.128-156) e CARVALHO, L. R. P. “Tratamentos” (p.538-721). In: NARDI, A. E.; SILVA, A. G. DA; QUEVEDO, J. (orgs.). **Tratado de Psiquiatria da Associação Brasileira de Psiquiatria**. Porto Alegre: Editora Artmed, 2022.

GRAEFF, F. G. **Transtornos de ansiedade**, p.137-170. In: BRANDÃO, M. L.; GRAEFF, F. G. **Neurobiologia dos transtornos mentais**. São Paulo: Atheneu, 2014. 271 p.

Jl, C. X. et al. Physical exercise ameliorates anxiety, depression and sleep quality in college students: experimental evidence from exercise intensity and frequency. **Behavioral Sciences**, v. 12, n. 3, p. 61, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/bs12030061>

JIANG, Y.; WANG, X. The effects of physical activity on social physique anxiety in college students—the mediating and moderating role of mental toughness and negative physical self. **BMC Psychology**, v. 13, p. 54, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02377-w>

KAIPPER, M. B. **Avaliação do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) através da análise de Rasch** [dissertação]. Porto Alegre (RS): Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade de Medicina, 2008. 138 f.

KINRYS, G.; WYGANT, L. E. Transtorno de ansiedade em mulheres: gênero influencia o tratamento? **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 27, supl. 2, 2005. [páginas não informadas]

MATSUDO, S.; ARAÚJO, T.; MATSUDO, V.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA, L. C.; et al. Questionário internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 6, n. 2, p. 5-18, 2012. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/931>

MAXIMIANO, V. S. et al. Nível de atividade física, depressão e ansiedade de estudantes de graduação em Educação Física. **Revista Motricidade**, v. 16, supl. 1, p. 104-112, 2020. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/motricidade/article/view/22313>

MOURA, S. V. et al. A prevalência de sintomas de ansiedade em acadêmicos de Medicina. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 23, n. 7, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reas.e14004.2023>

PEREIRA, T. D. et al. Nível de ansiedade e depressão em estudantes universitários fisicamente ativos e sedentários. **Revista Científica UniFagoc – Multidisciplinar**, v. 6, n. 2, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.61224/2525-488X.2021.808>

SASONGKO, H. P.; JUWARIYAH, S.; SOLEKAH, U. The influence of regular physical activity on mental health among university students. **Oshada Jurnal Kesehatan**, v. 2, n. 2, p. 174-186, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.62872/3ekyxs58>

SILVA, J. A. et al. Ansiedade em estudantes de medicina no Brasil: uma revisão sistemática. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 6, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.34119/bjhrv4n6-028>

SILVA, R. A. da. Distress psicológico em graduandos de Educação Física durante a pandemia de COVID-19: impactos e cuidados necessários. **Lecturas: Educación Física y deportes**, v. 28, p. 45-60, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.46642/efd.v28i303.4055>

SOUSA, J. M.; MOREIRA, C. A.; TELLES-CORREIA, D. E. Anxiety, Depression and Academic Performance: a study amongst Portuguese medical students versus non-medical. **Revista Científica da Ordem dos Médicos**, Portugal, v. 31, n. 9, p. 454-462, 2018. Disponível em: <https://www.actamedicaportuguesa.com/revista/index.php/amp/article/view/9996/5486>

VASCONCELOS, T. C. de et al. Prevalência de sintomas de ansiedade e depressão em estudantes de Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 39, n. 1, p. 135-142, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v39n1e00042014>

WEI, M. X.; LIU, Z. A questionnaire-based study to compare the psychological effects of 6 weeks of exercise in 123 Chinese college students. **Medical Science Monitor Basic Research**, v. 29, e939096, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.12659/MSMBR.939096>

XIANG, M. Q. et al. Relationship of Physical Activity With Anxiety and Depression Symptoms in Chinese College Students During the COVID-19 Outbreak. **Frontiers in Psychology**, v. 11, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.582436>

ZHONG, L. et al. The relationship between trait anxiety and sleep quality in college students: an exploratory analysis of physical activity as a moderator. **Frontiers in Psychiatry**, v. 16, 2025. Disponível in: <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1563237>