

UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA

**Impactos psicossociais do exercício físico regular na vida acadêmica das
discentes da Universidade Federal de Viçosa**

Flávia Marina de Freitas Grupioni
Magister Scientiae

**VIÇOSA - MINAS GERAIS
2025**

FLÁVIA MARINA DE FREITAS GRUPIONI

**Impactos psicossociais do exercício físico regular na vida acadêmica das
discentes da Universidade Federal de Viçosa**

Dissertação apresentada à Universidade Federal de Viçosa, como parte das exigências do Programa de Pós-Graduação em Educação, para obtenção do título de *Magister Scientiae*.

Orientadora: Carolina S. B. de Melo

**VIÇOSA - MINAS GERAIS
2025**

**Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca Central da Universidade
Federal de Viçosa - Campus Viçosa**

T

G892i
2025
Grupioni, Flávia Marina de Freitas, 1983-
Impactos psicossociais do exercício físico regular na vida acadêmica das discentes da Universidade Federal de Viçosa / Flávia Marina de Freitas Grupioni. – Viçosa, MG, 2025.
1 dissertação eletrônica (112 f.): il. (algumas color.).

Inclui anexo.

Inclui apêndices.

Orientador: Carolina Silva Bandeira de Melo.

Dissertação (mestrado) - Universidade Federal de Viçosa, Departamento de Educação, 2025.

Referências bibliográficas: f. 83-88.

DOI: <https://doi.org/10.47328/ufvbbt.2025.840>

Modo de acesso: World Wide Web.

1. Estudantes universitárias - Saúde mental - Viçosa (MG) - Efeito dos exercícios físicos. I. Melo, Carolina Silva Bandeira de, 1982-. II. Universidade Federal de Viçosa. Departamento de Educação. Programa de Pós-Graduação em Educação. III. Título.

CDD 22. ed. 371.822098151

FLÁVIA MARINA DE FREITAS GRUPIONI

Impactos psicossociais do exercício físico regular na vida acadêmica das discentes da Universidade Federal de Viçosa

Dissertação apresentada à Universidade Federal de Viçosa, como parte das exigências do Programa de Pós-Graduação em Educação, para obtenção do título de *Magister Scientiae*.

APROVADA: 2 de dezembro de 2025.

Assentimento:

Flávia Marina de Freitas Grupioni
Autora

Carolina Silva Bandeira de Melo
Orientadora

Essa dissertação foi assinada digitalmente pela autora em 06/01/2026 às 15:55:52 e pela orientadora em 15/01/2026 às 14:28:16. As assinaturas têm validade legal, conforme o disposto na Medida Provisória 2.200-2/2001 e na Resolução nº 37/2012 do CONARQ. Para conferir a autenticidade, acesse <https://siadoc.ufv.br/validar-documento>. No campo 'Código de registro', informe o código **FBIC.MDBP.DWDQ** e clique no botão 'Validar documento'.

Dedico esta dissertação à minha filha, Izabella, e à minha mãe, Cristina, que sempre me incentivam a buscar o melhor de mim.

AGRADECIMENTOS

Este trabalho foi realizado com o apoio das seguintes agências de pesquisa brasileiras: Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001, Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais (FAPEMIG) e Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq).

Para que esta dissertação se tornasse realidade, foi preciso percorrer um longo caminho. E neste caminho, cruzei com inúmeras pessoas que foram incentivo, suporte e aprendizado nessa jornada.

Por isso, agradeço ao Departamento de Educação pela oportunidade e à todos os professores com quem tive a oportunidade de aprender mais nas disciplinas da Pós-Graduação.

Agradeço com muito carinho à toda minha família, que me incentivou e deu o suporte necessário para que eu pudesse trilhar o caminho da forma mais tranquila possível. À minha mãe, que é sempre minha maior incentivadora. À minha filha Izabella, por compreender a necessidade da ausência em alguns momentos e por apoiar meu retorno aos estudos, retomando esse sonho antigo adiado, de realizar meu mestrado.

Agradeço imensamente à minha orientadora, professora Carolina, por todas as contribuições, conselhos e parceria ao longo dessa jornada. Mesmo quando havia um oceano de distância entre nós, ela se fez presente, e me permitiu conhecer o verdadeiro significado da palavra orientadora. Não posso deixar de agradecer também ao professor Moisés, por ter sido solícito e auxiliado nas análises.

Aos professores Sérgio e Cláudia, por aceitarem o convite, dedicarem seu tempo, e compartilharem suas críticas construtivas e sugestões, que foram fundamentais para o desenvolvimento e o refinamento deste trabalho.

Preciso também agradecer nominalmente alguns amigos maravilhosos, que foram neste caminho não apenas incentivo, mas parceiros que auxiliaram e me ensinaram muito em todos os momentos em que foram literalmente convocados. Agradeço à minha amiga Daniela, que antes mesmo de começar esse processo, foi uma incentivadora incansável, me fazendo acreditar que eu era capaz, e me dando suporte durante toda jornada. Meu agradecimento especial a minha amiga Karla, que passou incontáveis horas tirando minhas dúvidas, me ajudando a conferir, corrigir e me preparar para todo o processo, o que tornou o caminho mais tranquilo e acolhedor. Ao meu cunhado Samuel, meu muitíssimo obrigado por me salvar constantemente das minhas dificuldades digitais, sendo meu instrutor particular de Excel com muita paciência, o que permitiu a

conclusão das análises. E a todos aqueles que em algum momento estiveram presentes nesse processo, dando apoio e tornando o caminho mais fácil, meus sinceros agradecimentos!

“Para o homem se manter sadio não basta se alimentar, mas também praticar algum tipo de movimento” — Atribuído a Hipócrates

RESUMO

GRUPIONI, Flávia Marina de Freitas, M.Sc., Universidade Federal de Viçosa, dezembro de 2025. **Impactos psicossociais do exercício físico regular na vida acadêmica das discentes da Universidade Federal de Viçosa.** Orientadora: Carolina Silva Bandeira de Melo.

Esta dissertação teve como objetivo investigar os impactos psicossociais da prática regular de atividades físicas na saúde mental de estudantes universitárias da Universidade Federal de Viçosa – Campus Viçosa, por meio de uma pesquisa qualitativa. Para isso, foram realizadas uma revisão de literatura, a aplicação da Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse – 21 (DASS-21) e um questionário composto por questões objetivas e dissertativas, desenvolvido pela pesquisadora. Para fins de análise, as participantes foram distribuídas em dois grupos: o primeiro, formado por 97 estudantes inscritas no Programa de Esportes e Lazer da UFV (PELU); e o segundo, composto por 83 estudantes não participantes do programa, subdivididas em 50 consideradas ativas e 33 classificadas como sedentárias. A revisão de literatura evidenciou consenso acerca da importância da promoção da atividade física como estratégia institucional voltada à melhoria da saúde mental e do bem-estar estudantil, ressaltando a necessidade de investimentos em infraestrutura esportiva e em políticas de incentivo à prática regular de atividades físicas. Em consonância com esses achados, os resultados empíricos desta pesquisa apontaram diversos benefícios psicossociais associados à prática regular de atividade física, com repercussões tanto na vida pessoal quanto na vida acadêmica das estudantes, podendo citar dentre eles, melhorias na motivação, no humor, na autoestima, na qualidade do sono, nas interações sociais e nos sintomas de ansiedade, estresse e depressão. A percepção das participantes do PELU sobre sua própria saúde mental apresentou melhora expressiva: os percentuais de avaliação “excelente” e “boa” passaram de 2,06% e 18,56% para 8,25% e 45,36%, respectivamente, enquanto a percepção “muito ruim” reduziu-se de 15,46% para 1,03%. Dessa forma, conclui-se que a oferta gratuita de atividades físicas pelas instituições de ensino constitui uma estratégia eficaz na prevenção de doenças físicas e mentais, contribuindo significativamente para a qualidade de vida e o bem-estar das estudantes.

Palavras-chave: Atividade física; Exercício físico; Saúde mental; Estudante universitário

ABSTRACT

GRUPIONI, Flávia Marina de Freitas, M.Sc., Universidade Federal de Viçosa, December, 2025. **Psychosocial impacts of regular physical exercise on the academic life of female students at the Federal University of Viçosa.** Adviser: Carolina Silva Bandeira de Melo.

This dissertation aimed to investigate the psychosocial impacts of regular physical activity on the mental health of female undergraduate students at the Federal University of Viçosa – Viçosa Campus, through a quali-quantitative research design. To this end, a literature review was conducted, along with the administration of the Depression, Anxiety and Stress Scale – 21 (DASS-21) and a questionnaire composed of objective and open-ended questions developed by the researcher. For analytical purposes, participants were divided into two groups: the first consisted of 97 students enrolled in the University Sports and Leisure Program (PELU), and the second comprised 83 students who did not participate in the program, subdivided into 50 considered physically active and 33 classified as sedentary. The literature review revealed a consensus regarding the importance of promoting physical activity as an institutional strategy aimed at improving students' mental health and well-being, highlighting the need for investment in sports infrastructure and in policies that encourage regular engagement in physical activity. In line with these findings, the empirical results of this study indicated several psychosocial benefits associated with regular physical exercise, with effects observed in both the personal and academic lives of the students. Among these benefits are improvements in motivation, mood, self-esteem, sleep quality, social interactions, and symptoms of anxiety, stress, and depression. Participants' self-perception of mental health within the PELU group showed a marked improvement: the percentages for the "excellent" and "good" evaluations increased from 2.06% and 18.56% to 8.25% and 45.36%, respectively, while the "very poor" perception decreased from 15.46% to 1.03%. Therefore, it can be concluded that the free provision of physical activity opportunities by educational institutions constitutes an effective strategy for preventing physical and mental health conditions, contributing significantly to students' quality of life and overall well-being.

Keywords: Physical activity; Physical exercise; Mental health; University student

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Divisão da amostra por renda em Viçosa	46
Gráfico 2: Motivação inicial para participar do PELU.....	55
Gráfico 3: Sentimento de total falta de acolhimento x raça.....	62
Gráfico 4: Satisfação com as atividades oferecidas no PELU	75
Gráfico 5: Satisfação com os monitores do PELU.....	76
Gráfico 6: Satisfação com a infraestrutura do PELU	77

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Critérios de Inclusão e Exclusão	40
Figura 2: Diagrama da amostra coletada	45
Figura 3: Desenho metodológico	49

LISTA DE QUADROS

Quadro 1: Trabalhos inseridos por Base.....	22
Quadro 2: Critérios de exclusão por título	22
Quadro 3: Estudos selecionados pela revisão	23
Quadro 4: Trabalhos selecionados por país.....	25
Quadro 5: Instrumentos de medida de resultado	35
Quadro 6: Instrumentos de medida de resultado - Revisão Ahmed et al (2023).....	36

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Nível de satisfação com a própria vivência de atividade física	50
Tabela 2: Percepção positiva e negativa da saúde mental de acordo com a atividade	51
Tabela 3: Percepção positiva e negativa da saúde mental de acordo com o tipo de moradia	53
Tabela 4: Percepção positiva e negativa da saúde mental de acordo com o tipo de auxílio ..	54
Tabela 5: Percepção da saúde mental por área dos cursos.....	56
Tabela 6: Percepção positiva e negativa da saúde mental por Centro de Ensino	57
Tabela 7: Participação no PELU x DASS 21	59
Tabela 8: Sintomas de depressão pelo DASS 21 em estudantes ativas e sedentárias	60
Tabela 9: Percepção da saúde mental antes e após participação no PELU.....	64
Tabela 10: Análise sobre saúde mental: bem-estar mental e emocional.....	67
Tabela 11: Análise sobre relacionamentos sociais.....	68
Tabela 12: Análise sobre desempenho acadêmico	69
Tabela 13: Análise sobre bem-estar físico	70
Tabela 14: Uso de medicação e prática de atividade física.....	71
Tabela 15: Percepção da saúde mental de acordo com o ciclo menstrual por tipo de atividade	72

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

AGROS	Instituto UFV de Seguridade Social
APAE	Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais
BDI	Inventário de Depressão de Beck
CCA	Centro de Ciências Agrárias
CCB	Centro de Ciências Biológicas e da Saúde
CCE	Centro de Ciências Exatas e Tecnológicas
CCH	Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes
CEP	Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos
CONSU	Conselho Universitário
DASS-Aa	Depression Anxiety and Stress Scale
DCE	Diretório Central de Estudantes
GAD-7	Transtorno de Ansiedade Generalizada -7
IES	Instituições de Ensino Superior
INEP Teixeira	Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira
IPAQ-SF	Questionário Internacional de Atividade Física - <i>Short Form</i>
MEC	Ministério da Educação
OMS	Organização Mundial da Saúde
PCD	Pró Reitoria de Assuntos Comunitários
PSQI	Índice de qualidade de sono de Pittsburg
PSSS	Escala de apoio social (Escala de suporte social percebido)
QV	Qualidade de vida
SF-36	Short-Form 36-Item Health Survey Questionnaire
SCL-90	Symptom Checklist 90
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
TMC	Transtornos Mentais Comuns
UFV	Universidade Federal de Viçosa
WHOQOL-BREF	World Health Organization Quality of Life

Sumário

1. Trajetória	16
2. Introdução.....	18
3. Revisão de Literatura.....	21
I) Estratégia de busca e critérios de seleção	21
II) Seleção dos artigos: critérios de inclusão e exclusão	21
3.1. Saúde mental, bem-estar e qualidade de vida.....	25
3.2. Saúde mental: Depressão, Ansiedade e Estresse entre estudantes universitários	27
3.3. Impactos da atividade física para saúde mental das estudantes universitárias.....	30
3.4. Gênero, atividade física e saúde mental.....	33
3.5. Sobre os instrumentos citados, analisados e utilizados	35
4. Percurso Metodológico	36
4.1. Caracterização do Estudo	37
4.2. Descrição do local e população em estudo	39
4.3. Dos instrumentos	41
4.4. Caracterização da Amostra	44
4.5. Procedimentos éticos da pesquisa	47
4.6. Etapas e procedimentos da pesquisa	48
4.7. Análise e processamento dos dados	49
4.8. Viabilidade financeira	49
5. Análise dos Resultados.....	50
5.1. Percepção das estudantes	50
5.2. Percepção da saúde mental através da aplicação do DASS	58
5.3. Impactos psicossociais percebidos.....	62
5.4. Efeitos educacionais percebidos	68
5.5. Outros fatores observados	70
6. Considerações Finais	78
Referências	83
Apêndices.....	89
Apêndice A - Termo de Consentimento Livre Esclarecido.....	89
Apêndice B - Termos de autorização dos setores responsáveis.....	92
Apêndice C - QUESTIONÁRIO DA PESQUISA.....	94
Anexos.....	109

1. Trajetória

Meu nome é Flávia; nasci em Sete Lagoas, Minas Gerais, cidade localizada a 74 km da capital, Belo Horizonte. Minha família é de Ponte Nova e, por volta dos 2 anos, mudei-me para lá com meus pais. Porém, durante toda a minha infância e adolescência, devido ao trabalho do meu pai, precisei me mudar algumas vezes, trocando de bairro e passando por algumas cidades mineiras. Com isso, nesse período da minha vida, morei também nas cidades de Santa Margarida; voltei para Ponte Nova; depois, para Belo Horizonte e, por fim, para Mantena. A cada mudança, precisava me readaptar e partir em busca de novos vínculos.

Sou a segunda filha de 5 irmãos, e, desde pequena, meus pais nos incentivaram a praticar exercícios físicos, como esportes coletivos e danças. Comecei bem pequena no balé e no jazz, que eram minha grande paixão. Já na adolescência, me apaixonei também pelos esportes coletivos e passei a jogar um pouco de tudo, priorizando o futebol e o handebol. Ainda que eu não percebesse na época, a prática esportiva se tornou uma válvula de escape e uma forma de facilitar minha adaptação diante das inúmeras mudanças pelas quais passei. Participava das equipes de competição das escolas em que estudava, o que me ajudava muito no processo de socialização.

Desde pequena, alimentava o desejo de estudar na Universidade Federal de Viçosa (UFV), impulsionada pela vontade de seguir os passos do meu pai, que lá havia se graduado. Além disso, devido às condições financeiras da família, a opção por uma instituição pública que oferecesse moradia e alimentação como assistência estudantil era fundamental para que eu pudesse permanecer estudando naquele momento. Ao ser aprovada em 2002, saí de Mantena e fui morar nas moradias estudantis da UFV, no antigo Alojamento Velho, na cidade de Viçosa. A paixão pelos esportes me levou ao curso de Educação Física, no qual me tornei bacharel e licenciada em agosto de 2007.

Durante minha trajetória como estudante universitária, tornei-me mãe e precisei me mudar das moradias para residir com minha filha. A prática esportiva continuou presente na minha vida, sempre com opções acessíveis, como, por exemplo, as corridas na reta da UFV, a natação na piscina do Diretório Central dos Estudantes

(DCE) ou uma partida de peteca com os amigos no Departamento de Educação Física. Opções pagas não faziam parte da minha rotina.

Profissionalmente, comecei a trabalhar como professora designada de escolas públicas de Viçosa desde o 3º período da graduação e imaginava que permaneceria atuando na Educação após concluir minha formação. Contudo, realizei meu estágio acadêmico do bacharelado junto ao Instituto UFV de Seguridade Social (AGROS). Lá desenvolvi atividades físicas objetivando a promoção da saúde e do bem-estar dos pacientes com leves transtornos psíquicos atendidos pelo Projeto Semente, por meio de um acompanhamento conjunto com uma equipe multidisciplinar, composta, naquela época, também por uma psicóloga, um psiquiatra, uma assistente social e uma técnica em enfermagem. Foi uma experiência incrível e enriquecedora, na qual pude observar mudanças no comportamento e na autoestima dos pacientes que acompanhava. Além disso, realizei algumas visitas e trabalhos voluntários no Lar dos Velhinhos e na Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (APAE), ambos voltados para atividades que priorizassem o bem-estar emocional dos envolvidos.

Desde 2008, tornei-me servidora da UFV no *campus* Rio Paranaíba, onde permaneci por alguns anos até conseguir minha transferência, retornando para Viçosa. Desde então, trabalho como técnica desportiva da Divisão de Esportes e Lazer (DLZ) da Pró-Reitoria de Assuntos Comunitários (PCD) e atuo na coordenação de eventos, ações e programas de esporte e lazer, priorizando o atendimento aos estudantes em maior vulnerabilidade socioeconômica e direcionando os objetivos dos projetos desenvolvidos não só para o bem-estar físico, mas também para o emocional de seus participantes.

Foi assim que, em 2017, em parceria com outra servidora da UFV, minha amiga Daniela, e levando em consideração não somente a experiência profissional acumulada, mas também nossas dificuldades financeiras e emocionais enquanto estudantes de baixa renda, propusemos à instituição a implantação de um programa que atendesse gratuitamente os estudantes, buscando contribuir de forma qualitativa para sua permanência na graduação.

Em decorrência de todas as vivências ao longo da minha trajetória e pela importância da atividade física nesse processo, agora, como profissional e pesquisadora da área, fez todo sentido desenvolver um estudo que investigasse a atividade física e seus impactos na vida pessoal e acadêmica das estudantes, contribuindo de forma direta para o trabalho que hoje realizo na instituição.

2. Introdução

A saúde mental das estudantes universitárias tem, atualmente, se destacado como um grande desafio enfrentado pelos gestores destas instituições. A realidade da Universidade Federal de Viçosa (UFV) não se difere das demais. Universitários relatam cada vez mais episódios de ansiedade, pânico, depressão, fobia social e outros transtornos de saúde mental que prejudicam não só o desempenho e o rendimento acadêmico, como todos os âmbitos de suas vidas. Conforme dados da quinta edição da Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos(as) Graduandos(as) das Instituições de Ensino Superior (IES), de 2018, 83,5% dos estudantes relataram vivenciar dificuldades emocionais que interferem na sua vida acadêmica.

Em uma revisão integrativa, Lindoso e Silva (2023) salientam, como aspectos relevantes da prática regular da atividade física para a atenção primária, o desempenho de um papel crucial na prevenção e redução de doenças crônicas, como doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidade e, até mesmo, algumas condições de saúde mental, como depressão e ansiedade. Nesse contexto, a inclusão de atividades que se alinhem aos interesses individuais contribui para a promoção de um estilo de vida mais ativo, intervindo de maneira significativa no bem-estar e na qualidade de vida das estudantes universitárias, contribuindo de forma determinante para o sucesso acadêmico das discentes.

Assim, com o objetivo de proporcionar aos discentes vivências de diferentes práticas corporais que pudessem contribuir para o processo de adaptação e inclusão dos novos estudantes (Rosado, Grupioni e Gonçalves, 2019), a UFV instaurou, em 2017, no *campus* Viçosa, o Programa de Esporte e Lazer na UFV (PELU), no intuito de preencher a lacuna deixada pelo fim do Programa Segundo Tempo Universitário (PST Universitário), que ofertava atividades esportivas de forma gratuita aos estudantes universitários e era realizado na instituição, por meio de um convênio firmado com o Governo Federal.

De acordo com Rosado, Grupioni e Gonçalves (2019), constam nos documentos do PELU que o público-alvo do programa são estudantes de graduação e pós-graduação, servidores técnico-administrativos, professores da UFV e comunidade viçosense. O lazer, como direito social garantido constitucionalmente

para todos, e a inclusão são apontados como pilares de sustentação do programa, que se firmou como uma prática inclusiva ao ampliar seu público para além dos estudantes e ao trazer, como um de seus princípios, a diversidade de atividades de lazer (Rosado, Grupioni e Gonçalves, 2019).

Inicialmente, a oferta de vagas era prioritária para os calouros, ou seja, para acadêmicos em seu primeiro ano letivo na UFV. Atualmente, a prioridade das vagas do PELU é destinada aos estudantes em comprovada situação de vulnerabilidade socioeconômica junto à Pró-Reitoria de Assuntos Comunitários – PCD. Com essa medida, pretende-se contribuir não só para o processo de adaptação dos estudantes, mas também promover equidade ao priorizar quem enfrenta maiores desafios, contribuindo para uma melhor qualidade de vida, saúde e desempenho acadêmico.

Para tanto, o programa oferece, desde sua implementação, diferentes opções de atividades e modalidades esportivas, que variam de semestre para semestre, de acordo com as habilidades dos monitores envolvidos, podendo-se citar, dentre as modalidades já ofertadas, o futebol *society*, futsal, vôlei, handebol, basquete, tênis, tênis de mesa, treinamento funcional, diversos estilos de danças, defesa pessoal, jiu-jitsu, karatê, corrida e caminhada, natação, ginástica artística, peteca, capoeira e circo. As aulas acontecem duas vezes por semana, com diferentes opções de horários e turnos, no intuito de maximizar e diversificar o público atendido. Em geral, cada aula possui a duração média de 01h30 para as modalidades coletivas e 01 hora para as modalidades individuais, como natação, treinamento funcional e defesa pessoal.

A priori, o objetivo deste estudo é investigar os impactos da prática regular de atividades físicas, por meio da percepção das beneficiárias do Programa de Esporte e Lazer na UFV – PELU, no *campus* da UFV – Viçosa. O estudo visa não apenas discutir a temática, mas verificar a importância de políticas públicas de esporte universitário, que contribuam significativamente para o bem-estar físico, mental e psicológico das discentes, contribuindo para uma formação integral.

O número de estudos na literatura que abordam diretamente os benefícios e influência da atividade física na saúde e bem-estar mental das discentes da UFV ainda é muito restrito. Esses estudos podem e devem servir como apontamentos para gestores universitários em relação à viabilidade e à justificativa sobre o incentivo e aporte de recursos direcionados a políticas de assistência estudantil voltadas à atenção primária à saúde por meio do esporte e do lazer. Faz-se necessário, portanto, desenvolvimento de pesquisas no contexto específico de cada instituição. No caso da

UFV, o PELU já atendeu mais de 5.000 participantes, porém ainda não passou por nenhuma análise acadêmica.

De acordo com o Censo da Educação Superior de 2020, elaborado pelo Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep) e pelo Ministério da Educação (MEC), divulgado em 2022, o sexo feminino predomina entre os estudantes matriculados nas instituições de ensino superior, confirmando uma tendência observada nos últimos anos. Em 2020, 61,78% dos ingressantes nas universidades eram mulheres, e entre aquelas que concluíram a graduação, elas representavam 65,02%, contra, respectivamente, 38,22% e 34,98% de homens ingressantes e concluintes.

Informações divulgadas pelo Governo Federal em 2021 indicam que peculiaridades, como alterações hormonais, somadas a cobranças sociais relativas a padrões de vida e beleza, elevam os níveis de estresse entre as mulheres, tornando-as mais suscetíveis a alterações de humor, transtornos de ansiedade e depressão. O estudo evidencia, ainda, que o sexo feminino apresenta maior propensão a sofrer de estresse pós-traumático e maior probabilidade de acumular mais de um distúrbio mental simultaneamente. Esses dados reforçam a importância de uma maior atenção e cuidados voltados para esse público, compreendendo que questões de gênero, associadas a condições socioeconômicas e culturais, desempenham papel significativo na saúde mental das mulheres.

Além de enfrentar tais peculiaridades, faz-se necessário entender, segundo Biroli (2018), que as responsabilidades destinadas a homens e mulheres são moldadas pelas construções sociais de gênero. Para a autora, o espaço público ainda é tido como masculino, cabendo às mulheres o espaço privado, afetando ou coibindo outras esferas da vida, como educação e trabalho. Compreendendo que questões de gênero podem influenciar o ambiente educacional, a atividade física no contexto universitário surge como instrumento de atenção primária à saúde. Ela se apresenta não só como ferramenta no tratamento e prevenção de diversas complicações, como também no empoderamento das mulheres na gestão da própria saúde.

Diante de todo o exposto, torna-se pertinente investigar os impactos de uma intervenção realizada por meio de um programa de esporte e lazer dentro de uma instituição pública de ensino superior, no cotidiano de suas integrantes, bem como os efeitos advindos dessa participação sobre a permanência, o desempenho acadêmico e a formação integral das estudantes universitárias. Assim, analisamos esses

impactos da atividade física na saúde mental e psicossocial para a vida acadêmica das estudantes da UFV, sob a ótica das participantes do PELU, comparando as percepções sobre o impacto da prática de atividade física ou a ausência dela entre as participantes do programa e de outras atividades regulares com as estudantes fisicamente inativas.

3. Revisão de Literatura

I) Estratégia de busca e critérios de seleção

Para darmos início à nossa revisão narrativa da literatura, realizamos a busca dos artigos em 04 de junho de 2024, nas bases PUBMED, ERIC, EMBASE e BVS. Delimitamos a busca por data e idioma. Foram incluídas publicações a partir de janeiro de 2020 até junho de 2024. Em relação aos idiomas, foram incluídos trabalhos publicados em português, inglês ou espanhol. A estratégia de busca utilizada foi a mesma em todas as bases e foi definida após consulta aos descritores das respectivas bases (*MeSH/DeCS*, *Emtree* e *Thesaurus*). Após a consulta aos descritores, definiu-se a seguinte estratégia de busca:

((*"Mental Health"* OR "Saúde Mental") AND (*Exercise* OR "*physical activity*" OR "Atividade Física") AND (*"College student"* OR "Estudante universitário") AND *Brazil*)

ou

((*"Mental Health"* OR "Saúde Mental") AND (*Exercise* OR "*physical activity*" OR "Atividade Física") AND (*"College student"* OR "Estudante universitário"))

II) Seleção dos artigos: critérios de inclusão e exclusão

A busca encontrou um total de 222 trabalhos a serem inseridos, sendo que 02 destes artigos estavam duplicados e foram excluídos. Restaram 220, sendo 183 provenientes da PUBMED, 12 da base ERIC, 19 da EMBASE e 06 da BVS, de acordo com o Quadro 01. Para a seleção dos estudos, a pesquisadora aplicou critérios de inclusão e exclusão, explicitados abaixo, que foram verificados por sua orientadora.

Quadro 1: Trabalhos inseridos por Base

Trabalhos inseridos	Nº de estudos
Pubmed	183
Eric	12
Embase	19
BVS	6
Total	220

Fonte: Elaborado pela própria autora.

Definiu-se um conjunto de palavras-chave que seriam usadas como critério de exclusão durante a análise dos títulos. Assim, 76 trabalhos que possuíam, em seu título, as palavras COVID, câncer, hospital, paciente, pandemia, pesquisa animal e idoso foram excluídos da pesquisa por meio do uso de filtro do *Excel*, conforme descrito no Quadro 02. Excluímos esses trabalhos porque palavras relacionadas a enfermidades e tratamentos médicos poderiam introduzir variáveis que afetam a análise do bem-estar e da saúde mental, exigindo um estudo específico. Além disso, os estudos envolvendo animais e idosos foram eliminados por estarem fora do escopo do nosso objeto de estudo.

Quadro 2: Critérios de exclusão por título

Critérios de Exclusão por título	Nº de estudos
COVID	67
Câncer	1
Hospital	0
Paciente	2
Pandemia	4
Pesquisa animal	1
Idoso	1
Temáticas diferentes	107
Total	183

Fonte: Elaborado pela própria autora.

Cabe ressaltar que, embora tenhamos eliminado um grande número de trabalhos que possuíam COVID e pandemia em seu título, algumas pontuações e considerações sobre a relação desta doença com a saúde mental foram inevitavelmente encontradas durante a leitura dos trabalhos selecionados, tendo em vista que o período delimitado das publicações inclui o período pandêmico. Entretanto,

a exclusão se justifica por entendermos que os trabalhos que incluíram esses termos em seus títulos tinham a COVID-19 como ponto de partida do estudo, e nosso foco não era a saúde mental dos estudantes vinculada de forma direta à pandemia, e sim em um contexto geral.

De maneira semelhante, outros 107 artigos também foram excluídos durante a leitura do título por apresentarem temáticas diferentes do nosso objeto de estudo, como uso de mídia e tecnologias, consumo de álcool e drogas, parentalidade, ensino-aprendizagem, violência, sono, alimentação, lesões, esporte de alto rendimento, patologias diversas e outros fatores de risco, totalizando 183 artigos excluídos. Definiu-se, assim, que 37 trabalhos deveriam passar pela leitura de seus resumos, sendo que, destes, 14 foram excluídos da leitura completa por também fugirem ao tema de interesse da nossa pesquisa, restando 23 artigos para análise, conforme Quadro 03.

Quadro 3: Estudos selecionados pela revisão

	Estudos selecionados	Ano	Autores
1	<i>Effects of moderate-intensity physical training on students' mental health recovery</i>	2023	Yue Y., Xiao H.
2	<i>Incidence of depressive symptoms and its association with sociodemographic factors and lifestyle-related behaviors among Brazilian university students</i>	2022	Fonseca et al.
3	<i>Physical activity in the treatment of depression in college students</i>	2022	He X.
4	<i>Influence of physical education on the mental health of college students</i>	2022	Du X., Liu Z.
5	<i>Effective forms of physical exercise to promote the health of college students</i>	2022	Huang K., Liang N.
6	<i>Influences analysis of physical exercise on college students' satisfaction and its psychological mechanism</i>	2022	Hou Q.
7	<i>College students' physical and mental health exercise based on tennis</i>	2021	Li Y.
8	<i>The relationship between low-intensity exercise and psychological distress among college students</i>	2020	Zhu E., Sun J., Du T
9	<i>Social Support Mediates the Relationship Between Coping Styles and the Mental Health of Medical Students</i>	2022	Pelin Dai et al.
10	<i>Physical activity and quality of life among college students without comorbidities for cardiometabolic diseases: systematic</i>	2023	Abrantes et al.

<i>review and meta-analysis</i>			
11	<i>Psychometric characteristics of the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale–Revised in a population of Polish university students</i>	2022	Kotyśko, Frankowiak
12	<i>Movement behaviours and anxiety symptoms in Chinese college students: A compositional data analysis</i>	2022	Chao et al.
13	<i>Sex Differences in Depression and Anxiety Symptoms: Measurement Invariance, Prevalence, and Symptom Heterogeneity Among University Students in South Africa</i>	2023	Tadi et al.
14	<i>Physically Inactive Undergraduate Students Exhibit More Symptoms of Anxiety, Depression, and Poor Quality of Life than Physically Active Students</i>	2024	Santana et al.
15	<i>Sporting Mind: The Interplay of Physical Activity and Psychological Health</i>	2022	Marteun-Rodriguez et al.
16	<i>Predictors of the Quality of Life of University Students: A Cross-Sectional Study</i>	2023	Ramón-Arbuéé et al.
17	<i>Saúde mental e cotas: um estudo comparativo entre estudantes universitários no Brasil</i>	2023	Barros, Peixoto
18	<i>Research trends of exercise therapy of college students in depression from 2002 to 2022: a bibliometric analysis</i>	2022	Zhongzhu Ai et al.
19	<i>A Latent Profile Analysis of PERMA: Associations with Physical Activity and Psychological Distress among Chinese Nursing College Students</i>	2023	Meiling Qi et al.
20	<i>A systematic review and meta-analysis of studies exploring prevalence of non-specific anxiety in undergraduate university students</i>	2024	Irtiqa Ahmed et al.
21	<i>Validating Constructs of the Depression, Anxiety, and Stress Scale-21 and Exploring Health Indicators to Predict the Psychological Outcomes of Students Enrolled in the Pacific Islands Cohort of College Students</i>	2021	Kim et al.
22	<i>Editorial: Mental Health and Positive Youth Development in Sport and Physical Activity Contexts</i>	2022	Calmeiro et al.
23	<i>Effects of aquatic exercise on mood and anxiety symptoms: A systematic review and meta-analysis</i>	2022	Tang et al.

Fonte: Elaborado pela própria autora.

Cabe salientar que, dentre os 23 artigos analisados, alguns não contemplavam de forma conjunta a atividade física e a saúde mental, mas foram mantidos no estudo por tratarem da saúde mental de estudantes universitários e de outras variáveis que

julgamos importantes para o nosso estudo, como a questão do gênero e dos estudantes cotistas.

Ao analisarmos os conceitos e dados encontrados, é possível perceber a infinidade de discussões possíveis acerca da prática de atividades físicas e de seus benefícios aos envolvidos, fazendo-se pertinente ressaltar a importância da interação entre esses elementos como fator determinante na qualidade de vida das estudantes universitárias. Outra característica importante observada foi que os estudos possuem diferentes origens geográficas, de acordo com o Quadro 04. Porém, foi observado que a maioria possui origem chinesa, o que levanta a possibilidade de isso ter ocorrido por se tratar de uma busca de trabalhos realizados a partir de 2020, período da pandemia de COVID-19, que teve sua origem e grandes impactos para a população da China.

Quadro 4: Trabalhos selecionados por país

Trabalhos selecionados por país	Nº de estudos
África do Sul	01
Brasil	04
China	12
Espanha	01
Estados Unidos	01
Itália	01
Polônia	01
Reino Unido	01
Suíça	01
Total	23

Fonte: Elaborado pela própria autora.

3.1. Saúde mental, bem-estar e qualidade de vida

Para entendermos o bem-estar e a qualidade de vida conceituados nos estudos inseridos em nossa revisão, faz-se necessário trazermos as definições de saúde e saúde mental nas quais pretendemos pautar nosso entendimento. Deste modo, entendemos o termo saúde de acordo com as definições de Bouchard et al. (1990), definindo-a como uma condição humana com dimensões físicas, sociais e psicológicas, caracterizadas por um continuum com pólos positivos e negativos, onde a saúde positiva estaria associada à capacidade de apreciar a vida, resistindo aos

desafios cotidianos, enquanto a saúde negativa está associada à morbidade, chegando à mortalidade quando no seu extremo.

Ao conceituar saúde mental, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), podemos defini-la como “um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a comunidade”, sendo definida, ainda, como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades”. Deste modo, segundo Costa (2020), tudo aquilo que destoa dessa concepção é considerado transtorno ou doença de caráter psicológico. Roeder (2003) define ainda que a saúde mental abrange o bem-estar subjetivo, a autonomia, a competência, a dependência interoperacional, a autorrealização do potencial intelectual, dentre outros aspectos.

Com base nessas conceitualizações, partimos para o entendimento de bem-estar subjetivo, onde Hou Q. (2022) compreende que se refere a uma autoavaliação global da qualidade de vida do indivíduo, realizada com base nos padrões do próprio sujeito. Esse bem-estar possui três dimensões, sendo elas: suas emoções positivas e negativas e sua satisfação com a vida. Hou Q. (2022) considera o trabalho e o estudo como os principais fatores que afetam as emoções pessoais, sendo vistos como fontes de estresse para os indivíduos. Neste contexto, verificou-se a existência de uma relação direta entre atividade física e bem-estar subjetivo, em que a atividade interfere positivamente nas emoções (Hou Q., 2022).

Um estudo espanhol realizado por Ramón-Arбуé et al. (2022, p. 2) utilizou a definição de qualidade de vida (QV) dada pela OMS, definindo-a como “a percepção de um indivíduo sobre sua posição na vida no contexto da cultura e dos sistemas de valores em que vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. Partindo desse conceito, o estudo concluiu que existem diversas variáveis associadas à qualidade de vida dos estudantes universitários, podendo citar, dentre elas, questões comportamentais, acadêmicas e sociodemográficas, sendo necessária uma visão mais holística ao se deparar com as diferenças culturais e de contexto encontradas, para que se possa medir com maior fidedignidade a qualidade de vida. Este estudo apontou também que os estudantes, em geral, relatam melhores condições de saúde física do que de saúde mental, o que evidencia a importância de uma atenção especial voltada para essa questão (Ramón-Arбуé et al., 2022).

3.2. Saúde mental: Depressão, Ansiedade e Estresse entre estudantes universitários

Fonseca et al. (2022) e James et al. (2018) afirmam que a depressão é considerada a terceira maior causa de incapacidade em todo o mundo. Eles apresentam dados da OMS (2017), nos quais se verifica que a depressão afeta significativamente a população entre 16 e 25 anos de idade, faixa etária que também inclui as maiores taxas de suicídio. Segundo o estudo, existe uma prevalência global de depressão de 30,6% entre estudantes universitários, apresentando uma ampla variação de 10,3% a 84,5%, possivelmente explicada pelas diferenças instrumentais e de corte usadas para identificar o transtorno. No Brasil, o estudo aponta que a taxa de prevalência de depressão encontrada na população universitária varia até cerca de 30% (Fernandes et al., 2018; Pacheco et al., 2017), sendo, portanto, maior do que na população em geral, que é de cerca de 4,0% para adolescentes e 6,0% para adultos jovens, considerando os dados de 2017 da OMS apresentados no mesmo estudo. Esses dados reforçam os resultados do estudo de He X. (2022), que aponta uma pesquisa amostral na qual a taxa de prevalência de depressão entre estudantes universitários é de 23,66%.

Causada por diversos fatores e presente em todas as camadas da população, a depressão é considerada por Zhongzhu Ail et al. (2023) um grave distúrbio psicológico enfrentado pelos universitários, frequentemente ignorado e, conseqüentemente, não tratado. O mesmo estudo afirma que, nas últimas décadas, o apoio psicológico aos estudantes não se expandiu junto à expansão das universidades, deixando a maioria sem um tratamento eficaz, havendo crescimento nas ocorrências desses sintomas, ocasionado pela exposição ao sofrimento e estresse psicológico a longo prazo, tendo maior incidência entre mulheres.

A origem do estresse acadêmico pode estar relacionada a uma pressão significativa sofrida pelos universitários, advinda de diferentes situações ou fatores. Zhongzhu Ail et al. (2023) destacam que as relações pessoais, sejam elas no ambiente escolar, na vida amorosa, entre familiares, no trabalho ou com amigos, exercem pressão e trazem maiores riscos para a saúde psicológica dos alunos, em conjunto com questões relacionadas à saúde e à situação financeira.

Para Barros (2020), os estudos sugerem que psicopatologias têm ocorrido com grande frequência entre universitários, citando a presença de quadros de depressão, transtornos de ansiedade, síndrome de *Burnout*, estresse, entre outros. Estes indicativos trazem, segundo a autora, inquietações sobre a relação estudante-universidade e os impactos dessa relação na saúde mental estudantil. Ela afirma, ainda, que as discussões sobre o tema têm ultrapassado os muros dos campi e podem ser percebidas ao se analisar as chamadas “evidências anedotais”, das quais destacam-se o acúmulo de matérias e artigos jornalísticos encontrados em revistas eletrônicas abordando problemas emocionais vivenciados pelos acadêmicos (Mazetti, 2020).

Essa temática da saúde mental desperta crescente interesse nos meios acadêmicos, na imprensa e na sociedade em geral (Graner e Cerqueira, 2019; Mazetti, 2020), interesse este acompanhado pela percepção do aumento considerável da incidência de sofrimento psíquico entre estudantes universitários no Brasil e no mundo. He X. (2022) afirma que esses estudantes se tornam extremamente propensos a diferentes distúrbios psicológicos, sendo a depressão o mais comum, por apresentarem características autoprejudiciais, contraditórias e grande sensibilidade. Segundo estimativas internacionais aportadas por Zhongzhu Ail et al. (2023), aproximadamente um terço dos estudantes universitários apresenta sintomas comuns de algum tipo de perturbação mental.

Ao compreender que os problemas em saúde mental podem gerar danos para o desenvolvimento intelectual e social, Barros e Peixoto (2023) consideram que eles podem ser determinantes na questão da permanência e abandono acadêmico, sendo fundamental que as instituições ofereçam suporte e atenção especial tanto a grupos minoritários quanto aos historicamente marginalizados e excluídos, para os quais os transtornos mentais podem representar mais um obstáculo em sua formação.

Em um estudo realizado no Brasil (Santana et al., 2023) sobre sintomas de ansiedade, depressão e baixa qualidade de vida entre universitários ativos e inativos, relatou-se que grande parte dos estudantes não atende às diretrizes da OMS para atividade física, existindo evidências sobre uma elevada prevalência de estudantes de graduação inativos, estando esse fato associado a um aumento nos escores de problemas de saúde, como ansiedade, depressão, sonolência diurna, além de má qualidade de vida.

A pressão psicológica existente sobre os estudantes, segundo Du X. e Liu Z. (2022), é maior no início e no final dos cursos. Para os autores, isso se dá, uma vez que os calouros enfrentam mudanças tanto no estilo de aprendizagem quanto de vida, enquanto os formandos se deparam com o estresse causado pelo planejamento da carreira e pelo enfrentamento das pressões acadêmicas e laborais. Os distúrbios psicológicos mais comuns apontados neste estudo são a ansiedade e a depressão. Eles citam ainda que, para 60% dos estudantes, a pressão acadêmica vinda dos estudos, da personalidade, da comunicação interpessoal e do emprego é a principal causa da tensão psicológica enfrentada pelos alunos.

Li Y. (2021) aponta que a sociedade entende os estudantes universitários como os melhores entre seus pares, gerando, assim, uma expectativa muito grande por parte da família e de todos que os rodeiam, fazendo com que os próprios estudantes se pressionem ainda mais. Essa alta pressão acarreta diversos problemas de saúde, que podem incluir desde dificuldades para dormir, sensações de culpa, desamparo e inutilidade, até tensão nervosa, perda de apetite, falta de esperança, ansiedade e depressão.

O estudo de Li Y. (2021) afirma, ainda, ser responsabilidade das instituições de ensino superior o comprometimento com uma formação integral de seus discentes, garantindo um desenvolvimento físico e psicológico saudável, não ficando limitadas apenas a formar profissionais qualificados. A universidade deve, portanto, assumir também as questões sociais e psicológicas dos estudantes por meio de ações articuladas ao processo educativo, associando a qualidade do ensino a uma efetiva política de assistência estudantil.

Ademais, segundo Barros e Peixoto (2023) e Ahmed et al. (2023), nos últimos anos tem ocorrido uma considerável mudança no perfil sociodemográfico dos estudantes, surgindo novas demandas a serem contempladas por políticas de assistência estudantil voltadas para a saúde mental dos alunos. Essa afirmação leva em consideração o aumento de estudantes advindos de cotas e ações afirmativas, que trazem consigo maiores problemas econômicos, o que desencadeia maior dificuldade de adaptação, além de um risco maior de esses estudantes apresentarem algum tipo de transtorno mental, como quadros de ansiedade e depressão. Esses estudos apontaram ainda que problemas relacionados à saúde mental, como sintomas de estresse, ansiedade e depressão, atingem grande parcela dos estudantes, ultrapassando barreiras econômicas, sociais e étnico-raciais, embora

exista maior prevalência de estudantes com sintomas considerados severos ou extremamente severos entre os cotistas do que entre os estudantes que ingressam por ampla concorrência, tendo em vista que eles se encontram mais vulneráveis a situações de risco para sofrimento psíquico e, portanto, necessitam de suportes adicionais (Barros e Peixoto, 2023).

3.3. Impactos da atividade física para saúde mental das estudantes universitárias

Para entendermos os impactos gerados por exercícios e atividades físicas na saúde mental das estudantes universitárias, é importante compreendermos, de forma preliminar, que ao falarmos de atividade física, estamos nos referindo a toda atividade em que haja dispêndio de energia, enquanto ao falarmos de exercícios físicos, estamos nos referindo às atividades físicas sistematizadas, ou seja, atividades realizadas de forma estruturada, repetitiva e planejada (Dasso, 2019), como é o caso dos exercícios realizados no PELU.

Entretanto, faz-se necessário esclarecer que, embora reconheçamos que existam essas diferenças conceituais entre os dois termos, em nossa revisão ambos aparecem, tendo em vista que mantivemos os termos utilizados pelos autores consultados e compreendemos que alguns autores os utilizam como sinônimos.

Em seus estudos, Huang K. e Liang N. (2022) afirmam que, para enfrentar os inúmeros desafios existentes atualmente, advindos do desenvolvimento da economia social de mercado, é necessário garantir o desenvolvimento integral e a manutenção da saúde física e mental dos estudantes. Assim, torna-se necessário ter, além de um corpo forte, uma atitude positiva e uma boa qualidade psicológica. Para tanto, eles apontam que os esportes coletivos podem intervir nas emoções dos alunos, considerando que, durante a atividade física, ocorre forte ativação do córtex cerebral, afetando positivamente o humor e o comportamento, reduzindo a ansiedade e a pressão psicológica dos alunos.

Apesar dos inegáveis benefícios gerados pela prática de atividades físicas regulares, Espíndula (2010) cita uma pesquisa em que apenas 44% dos jovens brasileiros praticavam algum esporte, sendo que, para cerca de 60% dos entrevistados, a falta de tempo, interesse ou condições físicas e materiais representa

os principais motivos para a ausência de exercícios. Aliado a isso, verificam-se inúmeros casos e relatos de comportamentos associados a transtornos mentais vivenciados por universitárias dentro do ambiente familiar, universitário e profissional, dentre os quais podemos citar suicídios, transtornos alimentares, abuso de drogas, irritabilidade, ansiedade, depressão, entre outros.

Li Y. (2021) considera que os estudantes universitários que não praticam nenhum tipo de exercício físico possuem uma tendência relativamente grave a desenvolver depressão e que a atividade física possui papel importante no desenvolvimento da saúde mental. Seu estudo concluiu que a prática regular auxilia no desenvolvimento de características importantes da personalidade, como independência e flexibilidade, tornando os estudantes universitários mais ativos.

Problemas relacionados à saúde mental dos estudantes universitários crescem continuamente e tem sido comum o uso da atividade física como recurso terapêutico em vários países ao redor do mundo (He X., 2022). De acordo com o estudo de He X. (2022), a prescrição de exercícios físicos como terapia complementar não medicamentosa deve ser adotada no tratamento de pacientes depressivos, devido ao seu significativo efeito na melhoria das funções físicas e mentais dos universitários. Outros estudos realizados na China entre estudantes universitários, sobre a relação do exercício e a angústia psicológica, indicaram que pode ser adequado incluir exercícios de baixa intensidade na rotina dos estudantes, no intuito de melhorar seu estado de saúde física e mental, sendo papel das instituições de ensino promover o incentivo à prática (Zhu E., Sun J., Du T., 2020).

Segundo Mello et al. (2005), o exercício físico regular traz benefícios para o sono e seus possíveis distúrbios, para aspectos psicológicos e transtornos de humor, como ansiedade e depressão, e também para aspectos cognitivos, destacando a memória e a aprendizagem. Teixeira (2008) cita que o lazer promove a estimulação de nossos centros cerebrais de recompensa associados ao prazer, sendo também uma ferramenta importante no auxílio ao tratamento de diversas doenças.

Em uma revisão sistemática realizada por Abrantes et al. (2022, p. 1933), afirma-se que a atividade física contribui para uma melhor qualidade de vida: “a literatura mostra que a prática de atividade física está relacionada à melhoria da saúde, bem-estar, perfil bioquímico melhorado, bem como influência positiva no humor e na ansiedade.” Neste estudo, considerou-se como domínios da qualidade de

vida: saúde física e mental, relações sociais, ambiente e vitalidade, deslocamento, acesso à saúde, educação e alimentação, dor, habitação e questões financeiras.

Ramón-Arbué et al. (2022) confirmam que foi observada em estudos anteriores a existência de uma ligação direta, do ponto de vista biológico, entre a prática de atividade física e maior qualidade de vida, percebendo-se impactos positivos na saúde psicológica, como aumento da eficiência e da autoestima.

Para Pedrinelli (2022), a prática regular de atividades físicas favorece uma abordagem mais ativa do pensamento e o desenvolvimento de atitudes otimistas em relação aos estudos e à vida pessoal. Além disso, contribui para melhorar a concentração nos estudos e manter o bom humor por mais tempo, resultando em impactos positivos na personalidade dos estudantes. Isso ocorre porque o sistema nervoso é ativado, recebendo estímulos emocionais graças a experiências agradáveis.

Segundo Hou Q. (2022), a prática de atividades físicas durante a vida acadêmica pode contribuir para uma melhor saúde e aptidão física, além de atuar na capacidade de memória, pensamento e percepção dos praticantes. Pode ainda produzir diversos benefícios psicológicos, como intervir na personalidade, no caráter, no controle das emoções, no autoconceito e no alívio do estresse. Esse estudo indica que a prática contínua de atividades físicas impacta positivamente no chamado bem-estar subjetivo, independentemente da quantidade de exercício, contribuindo para a satisfação pessoal dos estudantes.

Ao analisar os sintomas de ansiedade entre estudantes universitários e seus comportamentos de movimento, Chao et al. (2022) destacam que diversos estudos anteriores reconhecem os benefícios advindos da prática de atividades físicas para reduzir sintomas e auxiliar no tratamento do transtorno de ansiedade. O estudo observou que, ao incluir atividades físicas no cotidiano de estudantes sedentários, sejam elas leves, moderadas ou vigorosas, obtém-se impacto positivo no alívio de sintomas de ansiedade, com evidências de que esse impacto foi maior ao introduzir atividades moderadas ou vigorosas.

Entretanto, em contraponto a todos os efeitos positivos elencados nos estudos supracitados, Martín-Rodríguez et al. (2024) compreendem que é necessária uma abordagem equilibrada entre a prática de atividade física saudável e os outros aspectos da vida. O vício em exercícios pode gerar problemas e desequilíbrios aos praticantes, sendo indicado o fornecimento de orientação assim que os primeiros

sinais de dependência sejam identificados, garantindo equilíbrio saudável. Neste estudo, afirma-se também que, para uma intervenção mais eficaz e inclusiva, faz-se necessário reconhecer e compreender as diferenças culturais e de gênero, considerando a diversidade de valores, crenças e preferências em relação às práticas esportivas.

Por fim, um estudo chinês realizado por Chao et al. (2022), que investigou a inclusão de atividades físicas na substituição de comportamentos sedentários para controle e tratamento de transtornos de ansiedade, apontou que alguns estudos anteriores indicaram que incluir atividades físicas leves na rotina das pessoas não apresentou efeitos significativos em relação à saúde mental. Tal dado ressalta a necessidade de maior aprofundamento das pesquisas sobre essa temática, considerando diversas variáveis, como questões culturais, socioeconômicas, idade e gênero, dentre outras.

3.4. Gênero, atividade física e saúde mental

Considerada por muitos como “a doença do século XXI”, a depressão entre mulheres vem aumentando consideravelmente, tendo, dentre suas razões, as pressões estéticas, culturais e socioeconômicas impostas pela sociedade, podendo ser ainda mais agravada em situações de elevado grau de estresse, muito comum e recorrente no ambiente universitário.

Um dos fatores frequentemente associados à menor qualidade de vida dos estudantes universitários em relação à saúde psicológica é ser do sexo feminino, de acordo com Ramón-Arbué et al. (2022), que afirmam que as mulheres sofrem maiores impactos negativos causados por situações estressantes do que os homens; o que é corroborado por Zhongzhu Ail et al. (2023), que afirmam que o estresse psicológico prolongado é mais comum entre estudantes do sexo feminino.

Em concordância com esses estudos, Kim et al. (2024), ao comparar os efeitos da prática de atividades físicas entre homens e mulheres, concluíram que as mulheres apresentaram uma redução significativamente maior nos níveis de ansiedade e estresse. Além disso, foi constatado que as mulheres tinham maior probabilidade de apresentar níveis elevados de ansiedade e estresse em comparação aos homens.

Martín-Rodríguez et al. (2024) destacam que as mulheres enfrentam desafios relacionados à discriminação de gênero e às expectativas sociais sobre os padrões de imagem corporal, além de frequentemente se subestimarem em relação às suas capacidades físicas, devido às diferenças fisiológicas em relação aos homens. Apesar dessas dificuldades, as autoras afirmam que a prática de exercícios físicos oferece inúmeros benefícios para as mulheres, como a redução do estresse, o aumento da autoconfiança, maior motivação e melhorias na regulação emocional.

Segundo a metade dos estudos presentes na revisão sistemática de Ahmed et al. (2023), os transtornos de ansiedade possuem maior gravidade e prevalência entre mulheres, considerando a existência, tanto na universidade quanto na sociedade, de uma maior vulnerabilidade aos fatores de risco entre elas. Em relação aos homens, houve maior prevalência de estudantes do sexo feminino que relataram depressão e ansiedade, assim como ocorre na população em geral. Tais resultados podem ser explicados, de acordo com Ahmed et al. (2023), por diversos fatores que podem desencadear a ansiedade, incluindo, entre estes, o fato de as mulheres apresentarem maior sensibilidade ao estresse e estarem sujeitas às alterações hormonais; como também por estarem mais propensas a episódios traumáticos, como dificuldades em seus relacionamentos e violências físicas e sexuais.

De acordo com a revisão realizada por Lindoso e Silva (2023), as alterações endócrinas que ocorrem durante a vida e os ciclos menstruais da mulher, incluindo o período pré-menstrual, gravidez, pós-parto e menopausa, influenciam a produção hormonal que atua diretamente no alívio do estresse, como o cortisol e a adrenalina. O estudo considerou que o aumento da secreção de hormônios durante a prática de atividades físicas por mulheres eleva seus níveis de serotonina, dopamina, endorfinas e outros neurotransmissores que auxiliam no alívio desse estresse. Além disso, as autoras afirmam que os estrógenos agem na modulação do humor, e que isso pode explicar, em parte, a maior prevalência dos transtornos de humor e ansiedade em mulheres (Lindoso e Silva, 2023).

Embora as alterações fisiológicas não sejam foco do nosso estudo, faz-se necessário compreender que estas podem ser determinantes tanto na percepção de bem-estar quanto na qualidade de vida e na saúde mental das estudantes universitárias.

3.5. Sobre os instrumentos citados, analisados e utilizados

Nossa revisão buscou identificar quais instrumentos foram mais utilizados nos trabalhos referentes à relação entre as condições de saúde psicológica e a prática de atividades físicas por estudantes universitários. Foi indicado o uso de questionários de autorrelato. Questionários sociodemográficos também foram utilizados em grande parte dos estudos, além de outros instrumentos específicos para atividade física e questões psicológicas. Inúmeros instrumentos foram citados ou utilizados apenas em um dos estudos, enquanto outros apresentaram maior recorrência. No Quadro 05, abaixo, listamos aqueles que apareceram no mínimo duas vezes entre os trabalhos selecionados, seja por indicação feita pelos resultados e análises do estudo, ou por uso durante a pesquisa propriamente dita. Dentre os 23 trabalhos selecionados, 06 não utilizaram ou especificaram escalas no método, por se tratarem de revisões ou estudos empíricos com coleta de dados primários. Na maioria dos 17 estudos que possuem indicação de escalas, observou-se que foram utilizados mais de um instrumento de análise, havendo apenas 04 estudos que apontaram apenas 01 escala.

Quadro 5: Instrumentos de medida de resultado

Instrumentos de medida de resultado	Número de estudos
Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ-SF)	6
Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-Aa)	3
Inventário de Depressão de Beck (BDI)	3
Transtorno de Ansiedade Generalizada -7 (GAD-7)	2
Índice de qualidade de sono de Pittsburg (PSQI)	2
Questionário de Saúde do Paciente-9 (PHQ-9)	2
Symptom Checklist 90 (SCL-90)	2
Short-Form 36-Item Health Survey Questionnaire (SF-36)	2
World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF)	2
Escala de apoio social /Escala de suporte social percebido (PSSS)	2

Fonte: Elaborado pela própria autora.

O IPAQ-SF foi o instrumento que apresentou maior incidência entre os estudos e é utilizado para estimar o tempo semanal destinado à prática de atividades físicas. Já o DASS e o BDI foram os instrumentos mais citados e utilizados na análise das

condições psicológicas dos estudantes universitários. O DASS foi citado nos estudos de Kim et al. (2024), Barros e Peixoto (2023) e Ahmed et al. (2023). No estudo envolvendo estudantes universitários de Guam, realizado por Kim et al. (2024), o DASS-21 foi considerado um instrumento sólido e confiável, validado para os construtos de depressão, ansiedade e estresse em adultos, buscando uma melhor compreensão do sofrimento psicológico do grupo investigado. Já a revisão sistemática de Ahmed et al. (2023) investigou a prevalência de ansiedade não específica entre estudantes universitários e apresentou a seguinte relação dos instrumentos mais utilizados nos trabalhos incluídos em sua análise, conforme Quadro 06:

Quadro 6: Instrumentos de medida de resultado - Revisão Ahmed et al (2023)

Instrumentos de medida de resultado	Número de estudos
DASS-Aa	37
GAD-7	13
BAI	12
HADS-A	6
SAS	4
BSI-ANG	2
SCL-90-A	2
PHQ-A	2

Fonte: Elaborado pela própria autora.

Deste modo, percebemos que o DASS tem se apresentado como um instrumento de referência e credibilidade em pesquisas em todo o mundo. Outro instrumento que se destacou foi o GAD-7 – Transtorno de Ansiedade Generalizada – 7, que, apesar de não ter sido o mais indicado em nossa revisão, aparecendo duas vezes, se destacou na revisão de Ahmed et al. (2023), sendo utilizado por 13 estudos em suas análises. Considerando sua recorrência na literatura, sua validação para os construtos investigados e sua credibilidade em pesquisas internacionais, optamos por utilizar o DASS como instrumento principal para avaliar as condições psicológicas das participantes do estudo.

4. Percurso Metodológico

4.1. Caracterização do Estudo

Para analisar os benefícios e as contribuições do exercício físico na saúde mental das discentes da Universidade Federal de Viçosa, a metodologia utilizada foi pautada na investigação qualitativa-quantitativa. Essas metodologias devem ser encaradas como complementares, e não como concorrentes (Malhotra, 2001; Laville e Dionne, 1999). Além disso, este estudo teve caráter comparativo, analisando dois grupos: estudantes que praticam regularmente atividades físicas no PELU e estudantes que não realizam atividade física regularmente.

Desta forma, para este estudo, podemos entender que a análise quantitativa foi traduzida na interpretação estatística dos dados numéricos obtidos, enquanto as análises qualitativas se basearam na definição de Bodgan e Biklen (1994), entendendo tal metodologia como investigação que privilegia a compreensão dos fenômenos a partir da perspectiva dos sujeitos da investigação. Pretendeu-se, portanto, ao conjugar as duas abordagens, abarcar dados quantitativos que explicitassem a relação da atividade física com as condições de saúde mental das estudantes, atendendo aos objetivos gerais da pesquisa, ao mesmo tempo em que foram coletados dados mais subjetivos, com o objetivo de compreender qualitativamente a complexidade e os detalhes das informações obtidas. Sendo assim, a escolha pela abordagem quali-quantitativa se justifica, tendo em vista que, em uma pesquisa,

“[...] só tem a ganhar a avaliação qualitativa que souber se cercar inteligentemente de base empírica, mesmo porque qualidade não é a contradição lógica da quantidade, mas a face contrária da mesma moeda” (Demo, 2002, p.35).

Guerra (2014) defende que, na abordagem quanti-qualitativa, ou de caráter misto, ocorre uma triangulação, aproveitando o melhor de cada uma das abordagens. Essa triangulação envolve o uso de diferentes técnicas no mesmo estudo, utilizando com frequência métodos complementares para melhor compreensão da temática analisada, uma vez que os pontos fortes de uma abordagem complementam os pontos fracos da outra (Veal, 2011). Assim, ao utilizarmos a triangulação em nosso estudo,

buscou-se investigar as relações entre a prática de atividades físicas, a saúde mental e a qualidade de vida acadêmica das discentes da UFV. Para tanto, nos atentamos aos dados estatísticos obtidos por meio da análise do questionário, juntamente com a análise de conteúdo das informações presentes nas questões abertas, onde as participantes puderam descrever com maior riqueza de detalhes suas percepções sobre as contribuições e mudanças ocorridas em seu estado de humor, ansiedade ou níveis de estresse após iniciar sua participação no PELU, comparando-os com os resultados encontrados entre as estudantes que não realizam nenhum tipo de atividade ou exercício físico regular, a fim de identificar possíveis diferenças entre os grupos.

Quanto aos procedimentos técnicos, a pesquisa também foi um estudo de campo, ou seja, realizada no local onde acontece ou ocorreu o fenômeno estudado. Ao utilizar esse tipo de abordagem nas ciências humanas e sociais, busca-se um aprofundamento de uma realidade específica, que ofereça subsídios que possibilitem uma melhor compreensão das práticas e comportamentos de determinado grupo, bem como de suas relações sociais, permitindo que sejam captadas as explicações e interpretações que ocorrem naquela realidade (Gil, 2008). Segundo Gil (1999), para esse tipo de abordagem, podem ser utilizados diferentes métodos, sendo a aplicação de questionários, aqui definida como instrumento, um deles. O autor afirma ainda que a pesquisa de campo é uma importante ferramenta para compreendermos os fenômenos sociais em seu ambiente natural.

Além disso, para este estudo foi utilizada a análise descritiva, tendo em vista que, segundo Gil (1999), ela descreve as características de determinadas populações ou fenômenos, utilizando questionário e observação sistemática como técnicas padronizadas de coleta de dados, buscando estabelecer relações entre variáveis. Santos et al. (2011) definem que este tipo de análise procura classificar e analisar as informações e opiniões apresentadas, considerando a existência de uma relação dinâmica entre o indivíduo e o mundo real.

Cabe aqui destacar a necessidade de considerar os processos e fenômenos que circundam as investigadas. Porém, para Laville e Dionne (1999), é papel do pesquisador identificar e delimitar os limites da pesquisa, uma vez que grande parte dos temas ligados às áreas sociais apresenta enorme complexidade.

4.2. Descrição do local e população em estudo

Para fins de estudo, foi definido como objeto principal de investigação as estudantes de graduação e pós-graduação que estavam regularmente matriculadas no Campus Viçosa da Universidade Federal de Viçosa durante o primeiro semestre de 2025. Inicialmente, a amostra foi composta por dois grupos distintos:

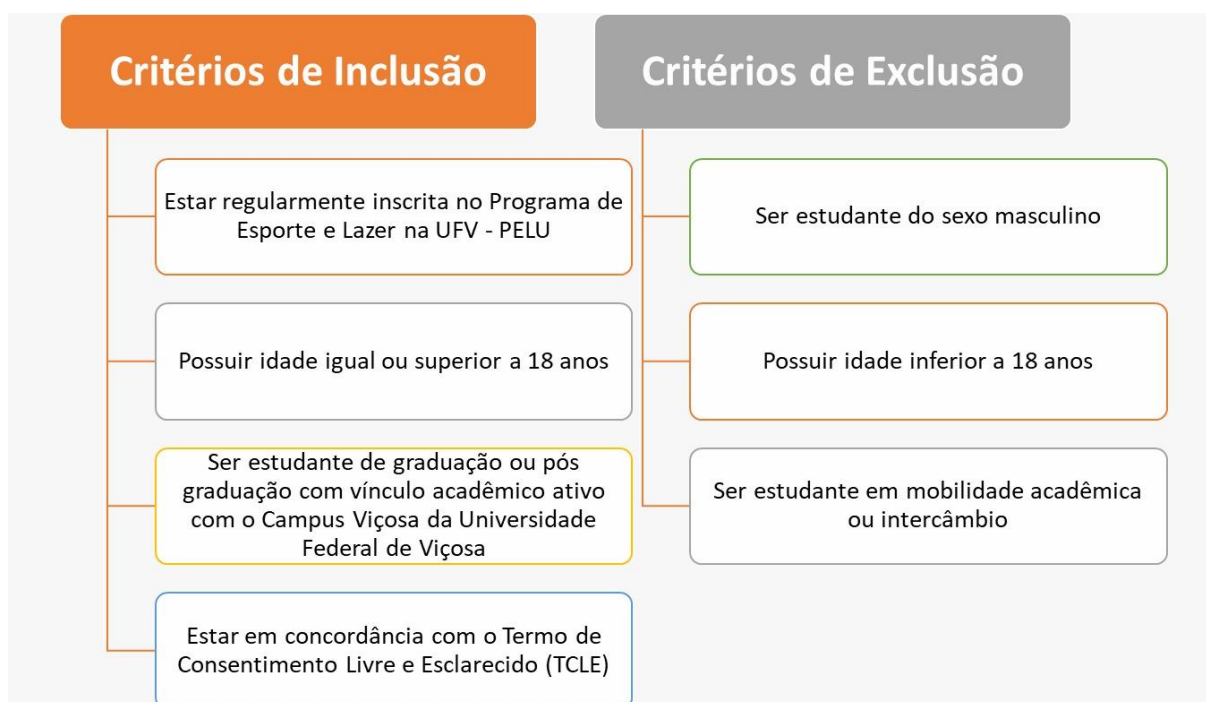
Grupo 1: estudantes que participam regularmente das atividades do PELU.

Grupo 2: estudantes que não participam das atividades do PELU.

Dentro do Grupo 2, ainda foram separadas as estudantes que realizam alguma outra atividade física regular das estudantes sedentárias, a fim de observar os efeitos do sedentarismo e da prática de atividades independentemente do local em que sejam praticadas.

Para a qualificação da amostra, foram considerados como critérios de inclusão: ser estudante do sexo feminino; possuir idade igual ou superior a 18 anos; ser estudante de graduação ou pós-graduação com vínculo acadêmico ativo com o Campus Viçosa da Universidade Federal de Viçosa; além da concordância com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Como critérios de exclusão, consideraram-se: ser estudante do sexo masculino; possuir idade inferior a 18 anos; ser estudante em mobilidade acadêmica ou intercâmbio; e estar em situação de trancamento de matrícula.

Figura 1: Critérios de Inclusão e Exclusão



Fonte: Elaborado pela própria autora.

Para este estudo, optou-se por utilizar uma amostra correspondente a 30% do total de estudantes do sexo feminino que participaram do PELU em semestres anteriores, considerando, dessa forma, critérios de representatividade, viabilidade prática e qualidade dos dados. Para tanto, verificou-se que, em média, o programa atende cerca de duzentas estudantes do sexo feminino a cada semestre, entre estudantes de graduação e pós-graduação.

A escolha de uma amostra com 30% das participantes elegíveis permitiu obter informações suficientes para identificar padrões e tendências, sem comprometer a profundidade da análise quali-quantitativa. Levando em consideração o número de estudantes atendidas em cada semestre de 2024, essa porcentagem correspondeu a 60 mulheres. Para fins de comparação, definiu-se que a quantidade de estudantes do grupo que não participou do PELU deveria ser similar ou aproximada ao número de respondentes do grupo de inscritas no programa, desde que houvesse disponibilidade e interesse em participar da pesquisa.

Dessa forma, a amostra total deveria ser composta por, no mínimo, 120 mulheres. Uma amostra desse porte garante um número expressivo de respostas, representando proporcionalmente os diferentes grupos presentes na população-alvo, o que possibilitou comparações. Além disso, esse percentual é consistente com

recomendações metodológicas de pesquisas em contextos semelhantes, que visam o equilíbrio entre a logística de coleta de dados e a representatividade estatística, contribuindo ainda para reduzir possíveis vieses decorrentes de uma amostra muito pequena.

Por fim, o dimensionamento da amostra considerou também aspectos éticos e operacionais, visando assegurar que todas as participantes tivessem condições de participar voluntariamente e com plena compreensão dos procedimentos de pesquisa, conforme estabelecido pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEP).

4.3. Dos instrumentos

Inicialmente, a pesquisa foi apresentada à Divisão de Esportes e Lazer - DLZ e à Pró-Reitoria de Assuntos Comunitários - PCD, setores responsáveis pelo PELU e pela assistência estudantil da UFV, para autorização e divulgação da mesma na instituição. Após a aprovação e consentimento dos setores citados (Apêndice B), os trâmites de aprovação no Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEP) foram seguidos para atender ao postulado na Resolução nº 11/2016/CONSU/UFV, e a coleta de dados só ocorreu após a aprovação emitida pelo mesmo.

A coleta de dados foi realizada por meio da aplicação de um questionário estruturado online (Apêndice C) e do Teste DASS (Apêndice D), aplicados a partir da 10ª semana após o início das atividades do PELU no primeiro semestre de 2025. A escolha do prazo para a coleta baseia-se no estudo de Lindoso e Silva (2023), que, em revisão, apontaram melhorias nos efeitos antidepressivos em pessoas que praticam atividades aeróbicas por um período mínimo de 10 semanas de exercício. Para atender a esse prazo, o questionário foi aplicado durante todo o mês de junho de 2025.

A divulgação foi realizada por meio dos grupos de *WhatsApp* das turmas do PELU - Programa de Esportes e Lazer na UFV, bem como encaminhada por e-mail aos estudantes da instituição. Além disso, a pesquisadora compartilhou a pesquisa com o *link* de preenchimento através de seu perfil no *Instagram*, permitindo que o mesmo fosse compartilhado por terceiros em suas redes sociais. Os questionários foram aplicados a ambos os grupos, permitindo uma análise comparativa entre

estudantes que praticam e que não praticam atividades físicas regulares, a fim de identificar possíveis diferenças entre os grupos.

Instrumentos:

I) Questionário estruturado online (Apêndice C)

Elaborado pela equipe de pesquisa, o questionário foi composto por questões fechadas e abertas, que abordam aspectos relacionados às características pessoais e socioeconômicas das participantes, aspectos motivacionais em relação à prática das atividades, frequências, percepção de benefícios, avaliação das atividades e influência destas na saúde mental. A formulação dessas perguntas deu-se tomando como base outros questionários utilizados em pesquisas que estudam a saúde mental dos estudantes universitários e considerando os objetivos da nossa pesquisa. O questionário foi aplicado tanto a estudantes que participam regularmente do PELU quanto àquelas que não praticam atividades físicas, permitindo a comparação entre os grupos.

Optou-se pela inserção do questionário na plataforma *Google Forms*, com o objetivo de facilitar o acesso aos usuários, considerando a familiaridade dos estudantes com a internet. Além disso, a possibilidade de acessar e responder ao questionário em diferentes locais e horários, desde que a internet estivesse disponível, foi interpretada como um facilitador para alcançar um grupo maior e mais diversificado de alunas. Outro ponto que auxiliou na escolha da plataforma como estratégia metodológica deve-se à sua praticidade, por simplificar a tabulação das respostas ao gerar planilhas e gráficos.

Em relação ao uso do instrumento de coleta de dados escolhido, para Marconi e Lakatos (1996, p. 88), o questionário estruturado é “[...] série ordenada de perguntas, respondidas por escrito sem a presença do pesquisador”. Dentre suas vantagens, o questionário estruturado permite alcançar um maior número de pessoas de forma econômica, possibilita uma interpretação mais uniforme devido à padronização das questões, facilita a compilação e comparação das respostas recebidas, além de assegurar o anonimato do interrogado, sendo este último fundamental para atender aos princípios éticos da pesquisa.

Assim sendo, as questões abordadas no questionário serviram para nortear a interpretação dos resultados alcançados, permitindo uma análise sobre o papel da atividade física na saúde mental das discentes no âmbito universitário. A participação das estudantes foi condicionada à concordância com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), garantindo o respeito aos princípios éticos e à voluntariedade na participação.

II) **DASS 21 (Depression, Anxiety and Stress Scale) (Apêndice D)**

Considerando os instrumentos que apresentaram maior incidência em nossa revisão e com o intuito de contemplar todas as questões levantadas neste estudo, optou-se também pela aplicação do Teste DASS 21 de Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse. O DASS 21 é um instrumento único e diferenciado, utilizado na avaliação de sintomas de depressão, ansiedade e estresse, que leva em consideração os comportamentos e sensações vivenciados pela pessoa nos últimos sete dias. Ele facilita a avaliação ao dispensar o uso de diferentes instrumentos para avaliar os referidos estados, reduzindo o tempo de avaliação e, conseqüentemente, o investimento emocional dos indivíduos avaliados (Vignola, 2013).

Esta escala de autorrelato foi desenvolvida pelo PhD Peter Lovibond, em 1995, e adaptada e validada para o português do Brasil em 2013 por Rose Claudia Batistelli Vignola. O teste consiste em um questionário com 21 perguntas e, embora não seja validado como teste psicológico — o que exigiria maior rigor estatístico e validação mais aprofundada —, apresenta resultados satisfatórios. A confiabilidade do DASS é garantida por sua correlação com outras escalas estudadas e pelos valores de Alfa de Cronbach, que atestam sua validade. Sua adaptação seguiu a metodologia de tradução-retrotradução do inglês para o português. Sua aplicação pode ser realizada por profissionais de diferentes áreas da saúde, sendo, entretanto, importante o olhar clínico de um psicólogo(a) na análise dos dados e na tomada de decisões a partir das informações obtidas (Vignola, 2013). O cálculo foi realizado seguindo as orientações constantes no documento inserido no Apêndice D.

Cabe salientar que o DASS-21 não é um diagnóstico clínico, mas pode indicar uma vulnerabilidade psicológica. Deste modo, ao compartilhar os resultados da pesquisa com as participantes ao final do processo, será possível que estas compreendam melhor o tema e possam buscar ajuda caso identifiquem algum indício

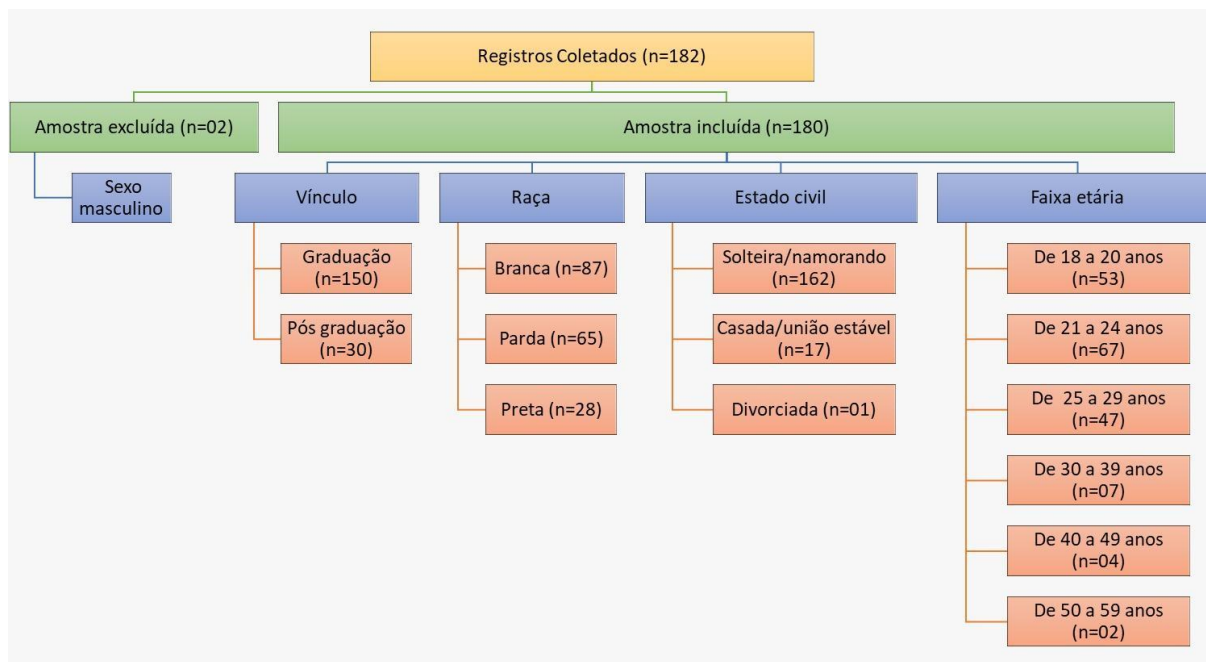
de necessidade de avaliação ou acompanhamento psicológico para manutenção da própria saúde mental.

4.4. Caracterização da Amostra

Ao todo, foram coletadas 182 respostas, sendo 02 eliminadas pelos critérios de exclusão por serem do sexo masculino. Assim, nossa amostra é composta por 180 mulheres, estudantes universitárias da UFV, que participaram da pesquisa e se enquadram nos critérios da amostra pretendida. Dessas, 97 compõem o grupo 1, sendo participantes do Programa de Esportes e Lazer da UFV, e 83 representam o grupo 2, ou seja, não estavam inscritas no PELU. Considerando a subdivisão do grupo 2, obtivemos 33 respostas de estudantes que se declararam completamente sedentárias, e as demais informaram praticar outro tipo de atividade física.

Dentre as estudantes que participaram do estudo, 150 são de graduação e 30 de pós-graduação. Apenas 7 relataram ter filhos. Em relação à raça, 87 mulheres se declararam brancas, 65 pardas e 28 pretas. Ao considerarmos o estado civil dessas mulheres, 162 se declararam solteiras ou namorando, enquanto 17 estão casadas ou em união estável e apenas 1 divorciada. A faixa etária predominante é abaixo de 30 anos, sendo que 53 mulheres tinham entre 18 e 20 anos, 67 estão na faixa de 21 a 24 anos e 47 mulheres têm entre 25 e 29 anos. Somente 7 mulheres têm entre 30 e 39 anos, e 4 estão entre 40 e 49 anos. Na faixa etária de 50 a 59 anos, foram encontradas apenas 2 respostas, conforme Figura 02 abaixo.

Figura 2: Diagrama da amostra coletada



Fonte: Elaborado pela própria autora.

Nota: os dados foram coletados em junho de 2025.

Em relação à renda disponível para viver em Viçosa, 15 estudantes, o que corresponde a 8,33%, afirmaram não possuir nenhuma renda, mantendo-se exclusivamente com os auxílios recebidos da assistência estudantil da UFMG. Já a porcentagem de estudantes que sobrevivem com renda inferior a R\$500,00 mensais alcançou 20,56% (37 mulheres), e 25,56% (46 mulheres) afirmaram ter disponível o valor entre R\$500,00 e R\$1.000,00. Outras 37 mulheres (20,56%) contam com uma renda entre R\$1.000,00 e 1 salário mínimo para arcar com as despesas em Viçosa. O percentual de mulheres que recebem entre 1 e 2 salários mínimos é de 20,56% (37 mulheres), sendo encontrado ainda um percentual de 3,89% (7 mulheres) que usufruem de uma renda maior que 3 salários mínimos, e apenas 1 mulher (0,56%) com renda acima de 5 salários mínimos, conforme Gráfico 01 a seguir.

Gráfico 1: Divisão da amostra por renda em Viçosa



Fonte: Elaborado pela própria autora.

Nota: os dados foram coletados em junho de 2025.

Quando analisamos a renda familiar total, apenas 36,11% das estudantes afirmaram possuir renda superior a 3 salários mínimos. As demais 63,89% não ultrapassam 2 salários mínimos. Embora apenas 8,33% tenham afirmado depender exclusivamente dos auxílios recebidos pela UFV, 72 estudantes indicaram receber algum tipo de auxílio, sendo que 32 possuem serviço de moradia e alimentação; 7 recebem esses auxílios e ainda atuam nas atividades das bolsas de aprimoramento profissional; e 34 possuem apenas serviço de alimentação gratuito.

Dentre as mulheres que responderam ao questionário, 53,89% (97 mulheres) nunca usaram nenhum tipo de medicação direcionada para cuidados com a saúde mental, enquanto 15,56% (28 mulheres) já usaram, mas não usam mais; 23,33% (42 mulheres) utilizam de forma contínua; e 7,22% (13 mulheres) usam ocasionalmente ou quando necessário.

Em relação ao tipo de domicílio, 67 estudantes residem com amigos, colegas, em repúblicas ou pensões. Já 45 mulheres afirmaram residir com algum familiar, incluindo pais, filhos, cônjuges e outros. As estudantes que residem nas moradias estudantis correspondem a 20% (36 mulheres), e 16,67% (30 mulheres) moram

sozinhas. Outras 2 estudantes indicaram residir fora de Viçosa, parcial ou integralmente.

4.5. Procedimentos éticos da pesquisa

A pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEP), apresentando os documentos elaborados para coleta de dados, presentes nos Apêndices, sendo eles o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), o questionário aplicado e o Teste DASS-21.

O TCLE foi adaptado para obtenção do consentimento online, uma vez que a pesquisa foi realizada por meio da aplicação de questionário e teste utilizando a internet, o que inviabiliza a assinatura em documento impresso. Ele foi anexado no início do questionário na plataforma *Google Forms*. Ao clicar no arquivo, a estudante era direcionada para o documento que continha o termo na íntegra. Para prosseguir, era necessário que a participante confirmasse a leitura do documento, seu desejo de participar da pesquisa e seu consentimento de forma explícita, clicando na opção "Eu concordo" antes de acessar as perguntas do questionário e o teste. A participante recebeu, ainda, uma cópia do questionário em seu e-mail. Esse procedimento garantiu o registro digital do consentimento, em conformidade com as exigências éticas para pesquisas realizadas de maneira remota.

O tempo estimado para preenchimento do questionário foi de 15 a 30 minutos. Ao participar desta pesquisa, a voluntária não correu risco significativo quanto à sua integridade física, difamação, calúnia ou qualquer dano moral. Todavia, por se tratar de uma temática sensível, ressalta-se que poderia haver algum incômodo ou desconforto ao responder perguntas relacionadas a questões de cunho pessoal.

O procedimento adotado para o registro do consentimento online esteve em conformidade com as Resoluções nº 466/2012 e nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, que estabelecem diretrizes éticas para pesquisas envolvendo seres humanos no Brasil. Todas as informações referentes aos objetivos e procedimentos utilizados na pesquisa estavam disponíveis no TCLE, assim como a garantia de que as participantes poderiam se retirar do estudo a qualquer momento, sem qualquer prejuízo ou penalização.

4.6. Etapas e procedimentos da pesquisa

Os procedimentos para coleta de dados foram realizados de acordo com as etapas a seguir:

1ª etapa: Autorização do CEP, da PCD e da DLZ

Nesta etapa, foi solicitada autorização para a realização e divulgação da pesquisa entre o público-alvo do estudo. Também foi solicitado o envio do *link* por meio dos e-mails de inscrição e nos grupos de *WhatsApp* vinculados ao Programa de Esporte e Lazer na UFV (PELU), bem como nos e-mails institucionais das estudantes da UFV – Viçosa.

2ª etapa: Projeto piloto

Os instrumentos de coleta de dados foram aplicados a um grupo de 10 estudantes, com o objetivo de testar a clareza e a adequação das questões.

3ª etapa: Coleta de dados

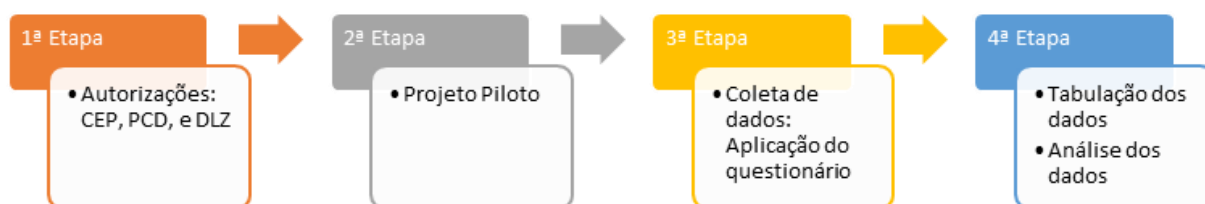
A coleta de dados foi realizada da seguinte forma:

- a) O questionário foi enviado por e-mail a todas as estudantes da UFV, a fim de obter dados para a comparação de perfil entre as participantes do PELU e as discentes que não realizam nenhuma atividade ou exercício físico regular.
- b) A captação de participantes voluntárias ocorreu também por meio de visita da pesquisadora aos ambientes de prática de atividades físicas do PELU, para apresentação da pesquisa e esclarecimento de dúvidas. O *link* para participação também foi enviado nos grupos de *WhatsApp* de cada turma do programa, reforçando o convite para participação.
- c) As participantes preencheram o formulário e encaminharam suas respostas por meio do *Google Forms*.

4ª etapa: Tabulação dos dados e análise

Realizou-se a comparação de perfil considerando as respostas das estudantes regularmente inscritas no PELU, das estudantes inseridas em outras atividades e daquelas que não participam de nenhuma atividade ou exercício físico regular.

Figura 3: Desenho metodológico



Fonte: Elaborado pela própria autora.

4.7. Análise e processamento dos dados

Os dados foram organizados por meio de um banco de dados fornecido pela própria plataforma, gerado em uma planilha do programa *Microsoft Excel*. Para as análises quantitativas, os dados foram agrupados em percentuais de incidência. As análises buscaram comparar o perfil da saúde mental das estudantes inativas com o das participantes do PELU, considerando diferentes condições, como situação socioeconômica, idade, curso, período do curso e modalidade praticada, a fim de verificar se essas condicionantes apresentam relação com a percepção de qualidade de vida e saúde mental das participantes.

Além disso, a análise interpretativa apoiou-se em três aspectos fundamentais, segundo Triviños (1995): os resultados obtidos na pesquisa e nas respostas dos instrumentos; a fundamentação teórica e a utilização dos conceitos-chave das teorias e de outros pontos de vista; e a experiência subjetiva do pesquisador.

4.8. Viabilidade financeira

Este estudo apresentou viabilidade financeira, uma vez que utilizou plataformas digitais para a distribuição e coleta de dados, reduzindo custos operacionais. Questões relacionadas ao acesso à internet foram supridas por políticas institucionais pré-existentes, que garantem a conexão a todos os estudantes da UFV. Eventuais gastos adicionais, como transporte e impressões, foram custeados pela proponente do estudo, assegurando a execução completa da pesquisa sem necessidade de recursos externos.

5. Análise dos Resultados

5.1. Percepção das estudantes

Dentre as mulheres participantes, 145 afirmaram realizar algum tipo de atividade física pelo menos uma vez por semana. No total, 74 afirmaram realizar atividades de 2 a 3 vezes por semana, e 61 mulheres informaram praticar atividades físicas mais de 4 vezes por semana, totalizando 135 mulheres que se encaixam nos padrões mínimos de atividade física semanal considerados ideais pela OMS.

Dentre as participantes da pesquisa, 34,44% afirmaram estar parcialmente satisfeitas e 18,33%, totalmente satisfeitas com a quantidade de atividades físicas praticadas por elas. Obtivemos, assim, 47,22% de mulheres que não consideram satisfatória a própria vivência de atividades de esporte e lazer atual, sendo 17,22% de mulheres que consideram regular a satisfação, 14,44% estão parcialmente insatisfeitas e 15,56% estão totalmente insatisfeitas com a vivência de atividade física atual.

Quando analisamos essas porcentagens separando as mulheres que responderam participar ativamente do PELU daquelas que não participam do programa, os resultados encontrados se modificaram consideravelmente, tendo 64,95% das mulheres participantes do PELU totalmente ou parcialmente satisfeitas com a vivência atual de atividade física, e 17,53% considerando regular. Apenas as demais 17,53% se consideraram parcialmente ou totalmente insatisfeitas. Já entre as mulheres que não participam do PELU, o percentual cai para 38,55% de mulheres totalmente ou parcialmente satisfeitas, enquanto as mulheres totalmente ou parcialmente insatisfeitas sobem para 44,58%, conforme pode ser observado na tabela 01.

Tabela 1: Nível de satisfação com a própria vivência de atividade física

Nível de satisfação	Nº de mulheres participantes do PELU	Porcentagem	Nº de mulheres não participantes do PELU	Porcentagem
----------------------------	---	--------------------	---	--------------------

Demonstram satisfação	63	64,95%	32	38,55%
Regular	17	17,53%	14	16,87%
Não demonstram satisfação	17	17,53%	37	44,58%
Total Geral	97	100,00%	83	100,00%

Fonte: Elaborado pela própria autora.

Nota: os dados foram coletados em junho de 2025.

Se analisarmos a percepção da saúde mental entre as participantes divididas em três grupos, sendo participantes do PELU, sedentárias, e praticantes de outras atividades físicas, temos uma clara tendência de as estudantes ativas se verem em melhores condições de saúde mental em detrimento das estudantes sedentárias, como pode ser observado na Tabela 02.

Tabela 2: Percepção positiva e negativa da saúde mental de acordo com a atividade

Percepção	Participantes do PELU	Participantes de outras atividades	Estudantes sedentárias
Percepção positiva	34,02%	46%	18,06%
Regular	45,36%	34%	36,36%
Percepção negativa	20,62%	20%	45,45%
Total de estudantes	97	50	33

Fonte: Elaborado pela própria autora.

Nota: os dados foram coletados em junho de 2025.

Embora haja uma diferença na percepção positiva e regular entre as participantes do PELU e de outras atividades físicas, percebemos que a porcentagem de estudantes que se veem negativamente nestes dois grupos é muito similar, enquanto, no grupo de sedentárias, essa porcentagem cresce consideravelmente.

Já ao observarmos a percepção das estudantes sobre a própria saúde mental de acordo com a raça, notamos que é menor a porcentagem de estudantes pardas e pretas que consideram ter uma boa ou excelente saúde mental em relação às estudantes brancas. Ao mesmo tempo, a maior porcentagem de estudantes que

consideraram ter uma saúde mental ruim ou muito ruim, aumentou entre as estudantes que se declaram pretas. Esses dados reforçam os estudos de Barros e Peixoto (2023), que apontam a necessidade de atenção prioritária para grupos minoritários e historicamente marginalizados e excluídos.

Entre as mulheres que responderam ter renda acima de 03 salários mínimos para viver em Viçosa, não apareceu nenhuma resposta de saúde mental ruim ou muito ruim, sendo citadas, nesta faixa de renda, apenas condições boas ou regulares. Em todas as outras categorias de renda abaixo de 03 salários, apareceram estudantes que se autoavaliaram negativamente em relação à própria saúde mental. Entretanto, de maneira aparentemente contraditória, tivemos respostas de excelente saúde mental apenas nas categorias com rendas de até 02 salários mínimos.

Para além disso, ao analisarmos se as estudantes consideram suficiente a própria renda para arcar com as despesas básicas e de lazer, 55,56% (100 mulheres) consideraram ter renda suficiente apenas para as despesas básicas, enquanto 30,56% (55 mulheres) consideraram a renda suficiente também para as despesas com lazer. Já as 13,89% (25 mulheres) restantes afirmaram que a própria renda não era suficiente nem mesmo para as despesas básicas. Cabe ressaltar que percebemos que, mesmo entre as mulheres que afirmaram receber entre 03 a 05 salários mínimos, houve respostas indicando que a renda não era suficiente, ao mesmo tempo que, dentre as estudantes que se mantêm exclusivamente com auxílios da UFRV ou renda inferior a R\$500,00, também encontramos aquelas que afirmaram ter renda suficiente tanto para as despesas básicas como as de lazer.

Tais contradições nos levam a considerar que, diante dessa amostra, não é possível afirmar, nesta pesquisa, que a renda seja determinante para definir as condições de saúde mental, tendo em vista que houve variação dessas condições dentro das mesmas categorias de renda. Além disso, podemos considerar ainda que estas divergências podem ocorrer devido às diferenças existentes entre a realidade de cada estudante, o que será determinante para o que cada uma vai considerar como lazer e despesas básicas; ou seja, uma estudante pode ter considerado como lazer apenas sair com amigos, assistir televisão ou tomar um sorvete, enquanto outra pode ter pensado em outras atividades de maior custo, como viagens.

De acordo com a Tabela 03, a percepção sobre a própria saúde mental analisada em relação às condições de moradia das estudantes, mostrou que uma porcentagem mais elevada de mulheres que consideram possuir saúde de regular

para muito ruim está entre aquelas que residem nas moradias estudantis da UFV, alcançando mais de 80% das entrevistadas que se enquadram neste tipo de residência. Outro ponto observado é que, dentre as estudantes das moradias estudantis, não apareceu nenhuma que se considerasse com saúde excelente, sendo todas classificadas no máximo como possuidoras de boas condições.

Tabela 3: Percepção positiva e negativa da saúde mental de acordo com o tipo de moradia

Tipo de moradia	Percepção positiva	Regular	Percepção negativa	Total de estudantes
Com amigo(a), pensão, república	40,3%	34,33%	25,38%	67
Familiares (pais, filhos, esposos, etc)	40,91%	31,82%	27,27%	44
Sozinha	33,34%	50%	16,67%	30
Moradias estudantis da UFV	19,44%	50%	30,55%	36
Outros	0%	100%	0%	3

Fonte: Elaborado pela própria autora.

Nota: os dados foram coletados em junho de 2025.

Esses resultados vão ao encontro dos estudos de Arbueé et al. (2022), sobre a interferência de variáveis, como as questões sociodemográficas, na saúde mental. Em 2008, Oliveira et al. já afirmavam que entre as variáveis que influenciam a busca por ajuda do serviço de atendimento psicossocial das universidades, estavam, dentre outras, ser estudante residente em moradias estudantis e possuir bolsas de auxílio financeiro.

Para Osse e Costa (2011), as moradias estudantis apresentam peculiaridades ao conjugar uma gama variável de semelhanças entre as condições de seus residentes. Elas são compostas por uma população jovem, de baixa renda, separada da família, que precisa se adaptar a uma vida coletiva, com novas regras de conduta e de relacionamentos. A complexidade das relações existentes nessa convivência cotidiana traz implicações e peculiaridades que podem explicar o comportamento e as reações destes estudantes. Osse e Costa (2011) consideram ainda que, ao passar a residir em uma moradia estudantil, os estudantes podem passar a relacionar os

eventos adversos aos quais são submetidos com as dificuldades financeiras, o que, antes, era relacionado às dificuldades encontradas no relacionamento familiar.

De acordo com os autores supracitados, é necessário um olhar observador não só para o contexto social da moradia e o período de adaptação e desafios que os estudantes enfrentam, mas também para o histórico de vida destes, tendo em vista que eles têm em comum históricos de dificuldades socioeconômicas, são provenientes de famílias de baixa renda e, em muitos casos, vindos de ambientes familiares negativos. Isso também é reforçado nos estudos de Barros e Peixoto (2023) e Ahmed et al. (2023), ao entendermos que existe uma maior vulnerabilidade socioeconômica no perfil sociodemográfico das estudantes que residem nas moradias estudantis, ou seja, elas fazem parte de grupos considerados por esses autores como excluídos e minoritários.

Dentre as estudantes que fazem parte do quadro de vulnerabilidade da UFV e recebem algum tipo de auxílio da Pró-Reitoria de Assuntos Comunitários, percebemos novamente que existe maior percepção negativa da própria saúde mental entre aquelas que possuem o serviço moradia, quando comparadas às estudantes que recebem apenas serviço de alimentação, ou com àquelas que não recebem nenhum tipo de auxílio, como pode ser observado na Tabela 04.

Tabela 4: Percepção positiva e negativa da saúde mental de acordo com o tipo de auxílio

Tipo de auxílio	Percepção positiva	Regular	Percepção negativa	Total de estudantes
Serviço moradia, alimentação e Baap	23,07%	46,15%	30,77%	39
Serviço alimentação	44,12%	32,35%	23,53%	34
Não recebe nenhum auxílio da PCD	35,52%	41,12%	23,45%	107

Fonte: Elaborado pela própria autora.

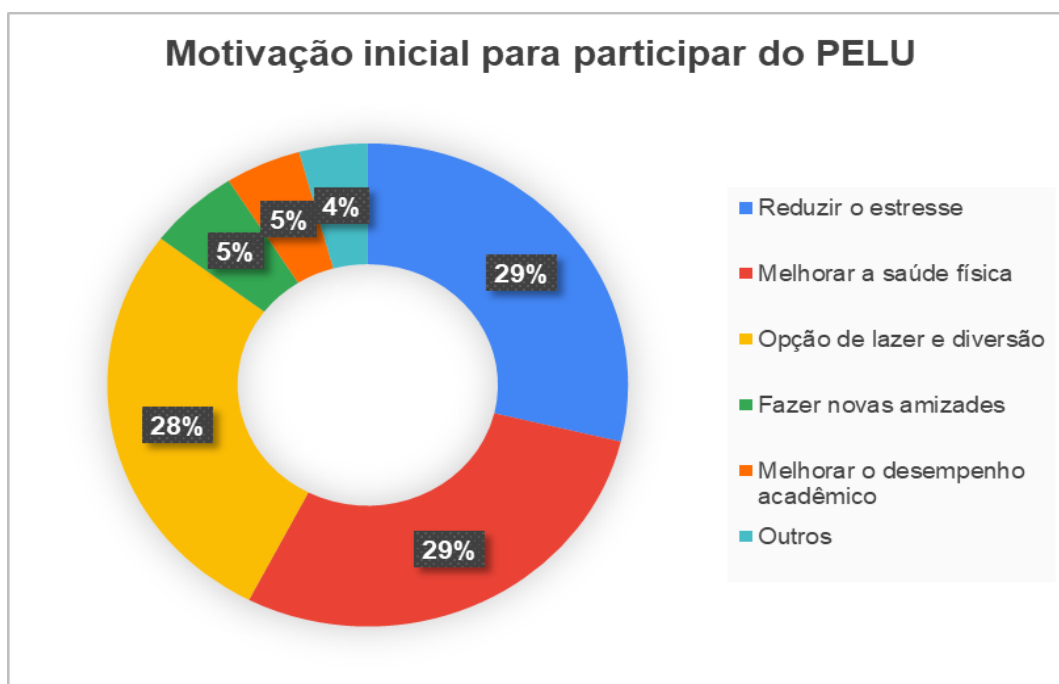
Nota: os dados foram coletados em junho de 2025.

Para além disso, precisamos considerar que o recebimento de auxílios financeiros e de moradia não garante o bem-estar emocional e psicológico dos estudantes. No estudo de Garcia et al. (2020), que visava analisar a opinião dos estudantes sobre como a universidade poderia apoiá-los na permanência estudantil,

o apoio e acompanhamento psicológico gratuitos se destacaram como forma de contribuir para a formação humana, psicossocial e acadêmica. Isso reforça a necessidade de políticas de assistência estudantil que busquem o bem-estar integral dos estudantes, dando não só suporte financeiro, mas também emocional aos discentes. As políticas devem ser propostas no intuito de minimizar os índices de evasão, levando as universidades a alcançar seu papel na redução das desigualdades sociais, contribuindo para a socialização de seus estudantes e para a ampliação e disseminação do conhecimento (Vargas, 2011).

Ao responderem sobre as motivações para se inscrever no PELU, 61 participantes afirmaram que a possibilidade de reduzir o estresse por meio das atividades oferecidas foi determinante. A mesma quantidade de mulheres afirmou que o objetivo era melhorar a saúde física. Para 59 mulheres, o PELU representava uma forma de lazer e diversão. Além desses três motivos que apareceram com maior recorrência, fazer novas amizades e melhorar o desempenho acadêmico também foram citados por 12 e 10 estudantes, respectivamente. Outros objetivos, como emagrecer, aprender determinado esporte ou algo novo, desafiar-se, dentre outros, também apareceram pelo menos uma vez nas respostas, conforme Gráfico 02.

Gráfico 2: Motivação inicial para participar do PELU



Fonte: Elaborado pela própria autora.

Nota: os dados foram coletados em junho de 2025.

Observamos também que nossa amostra se apresentou bastante eclética em relação aos cursos em que as estudantes estão matriculadas, o que nos trouxe uma amostra bastante diversificada. Embora essa diversificação seja importante e interessante para nosso estudo, ela inviabilizou a análise comparativa por cursos, tendo em vista que, em alguns, a quantidade de resposta era muito baixa para comparação. Assim sendo, agrupamos as respostas por Centros de Ensino, subdividindo-as em Centro de Ciências Agrárias (CCA), Centro de Ciências Biológicas e da Saúde (CCB), Centro de Ciências Exatas e Tecnológicas (CCE), Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes (CCH), e Pós Graduação, para que pudéssemos realizar uma comparação mais significativa, conforme a Tabela 05.

Tabela 5: Percepção da saúde mental por área dos cursos

Percepção saúde mental por curso	CCA	CCB	CCE	CCH	PÓS
Excelente	2,86%	0%	0%	8,33%	17,65%
Boa	28,57%	39,53%	25%	27,08%	29,41%
Regular	45,71%	37,21%	27,78%	47,92%	47,06%
Ruim	17,14%	16,28%	33,33%	16,67%	5,88%
Muito Ruim	5,71%	6,98%	13,89%	0%	0%
Total de estudantes	35	43	36	48	17

Fonte: Elaborado pela própria autora.

Nota: os dados foram coletados em junho de 2025.

Através dessa subdivisão, conseguimos verificar que nenhuma estudante dos cursos da área de Biológicas e Saúde e dos cursos de Exatas considera ter uma saúde mental excelente. Ao mesmo tempo, percebemos que, na Pós Graduação e nos cursos de Humanas, Letras e Artes, não foram constatadas estudantes que consideram a própria saúde mental muito ruim. Se considerarmos o somatório das opções consideradas positivas (excelente e boa) e das opções consideradas negativas (ruim e muito ruim), percebemos claramente que as estudantes dos cursos de Exatas e Tecnológicas se veem de forma mais negativa, alcançando apenas 25% de respostas positivas e atingindo 47,22% de percepção negativa sobre si mesmas.

Ao mesmo tempo, pudemos verificar que as estudantes da Pós Graduação possuem uma percepção mais otimista sobre as próprias condições de saúde mental, como podemos observar na Tabela 06 a seguir.

Tabela 6: Percepção positiva e negativa da saúde mental por Centro de Ensino

Percepção sobre a própria saúde mental	CCA	CCB	CCE	CCH	PÓS
Percepção positiva	31,43%	39,53%	25%	35,41%	47,06%
Regular	45,71%	37,21%	27,78%	47,92%	47,06%
Percepção negativa	22,85%	23,26%	47,22%	16,67%	5,88%
Total de estudantes	35	43	36	48	17

Fonte: Elaborado pela própria autora.

Nota: os dados foram coletados em junho de 2025.

Embora as pesquisadoras Ariño e Bardagi (2018) indiquem haver maior prevalência de transtornos psiquiátricos e adoecimento mental entre estudantes da área da saúde, incluindo neste grupo cursos como Fisioterapia, Odontologia, Enfermagem e Medicina, em nossos estudos, os resultados apontam para as estudantes da área de Exatas. Tais distinções podem ser compreendidas ao considerarmos que as diferenças metodológicas e as especificidades de cada IES investigada podem explicar as divergências entre os resultados. Contudo, alinhada aos nossos resultados, na pesquisa de Barros (2021), os cursos de Ciências Exatas aparecem em destaque entre os 10 primeiros com maior prevalência de Transtornos Mentais Comuns (TMC). A pesquisadora supõe que a relação entre o nível de dificuldade dos cursos, os níveis elevados de exigências cognitivas e o aprofundamento em conhecimentos técnicos específicos podem favorecer resultados sobre a prevalência de TMC, depressão, ansiedade e estresse. Barros (2021) concorda com Ariño e Bardagi (2018), que consideram como fator de risco para o adoecimento, a sobrecarga de demandas acadêmicas e a percepção de como os estudantes lidam com essas demandas.

Condizente com os resultados encontrados em nossa pesquisa, observamos que, de acordo com os dados da UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA (2024), a porcentagem de estudantes diplomados, em relação aos matriculados na instituição,

apresenta seus menores índices nos cursos do Centro de Ciências Exatas, o que pode estar relacionado direta ou indiretamente com as condições de saúde mental dos estudantes destes cursos. As taxas de evasão por Centro de Ciências da UFV no ano de 2024 são baseadas na metodologia apresentada pelo Fórum Nacional de Pró-Reitores de Planejamento e de Administração das IFES (Forplad) em 2015 e indicaram um percentual de 22,8% para o CCE, 15,2% para o CCA, 15,1% para o CCH e 7,7% para o CCB, de acordo com a Pró-Reitoria de Ensino.

A baixa quantidade de estudantes com filhos nesta amostra inviabiliza uma análise sobre a interferência da maternidade na saúde mental dessas mulheres. Entretanto, podemos afirmar que, dentre as sete mulheres que possuem filhos, todas consideram ter uma saúde mental boa ou regular. Todas as que responderam ter saúde ruim ou muito ruim estão no grupo sem filhos.

Em nossa amostra, não foi possível afirmar se uma modalidade possui maior interferência na saúde mental das estudantes do que outra, considerando que temos um número reduzido para efeito comparativo entre as modalidades, que nossa amostra se apresenta bem eclética em relação ao tipo de atividade física praticada no PELU, além de não termos a relação das atividades externas ao PELU praticadas pela estudantes.

5.2. Percepção da saúde mental através da aplicação do DASS

Ao analisarmos os resultados das participantes do PELU em relação ao questionário DASS 21, temos um indicativo sobre os impactos do programa em relação aos sintomas apresentados pelas estudantes em relação a quadros de ansiedade, estresse e depressão.

Na análise dos resultados do DASS para ansiedade, observamos índices mais elevados, desde a categoria moderada até a extremamente severa, entre as estudantes que não participam do PELU. Ao mesmo tempo, os sintomas considerados normais ou leves estão mais presentes entre as participantes do programa. Já quando analisamos os sintomas para estresse, os resultados apresentam uma pequena variação nas categorias leve e moderada, em que um percentual maior de estudantes que não participam do programa se enquadra na categoria leve, e uma porcentagem maior de participantes se encaixa nos sintomas moderados. Contudo, ainda prevalece

uma maior porcentagem de estudantes com sintomas normais entre as participantes do PELU, e índices mais elevados para sintomas severos e extremamente severos entre as estudantes não participantes do programa. A única exceção foi para os sintomas de depressão severos ou extremamente severos, que apareceram em maior percentual entre as participantes do PELU em detrimento das estudantes que não participam do programa, de acordo com a Tabela 07.

Tabela 7: Participação no PELU x DASS 21

Ansiedade	Normal	Leve	Moderado	Severo	Extremamente Severo
Participantes do PELU	45,36%	8,25%	24,74%	7,22%	14,43%
Não participantes do PELU	39,76%	4,82%	13,25%	9,64%	32,53%

Estresse	Normal	Leve	Moderado	Severo	Extremamente Severo
Participantes do PELU	48,45%	11,34%	17,53%	12,37%	10,31%
Não participantes do PELU	31,33%	26,25%	13,25%	16,87%	12,05%

Depressão	Normal	Leve	Moderado	Severo	Extremamente Severo
Participantes do PELU	45,36%	9,28%	17,53%	12,37%	15,46%
Não participantes do PELU	43,37%	8,43%	27,71%	9,64%	10,84%

Fonte: Elaborado pela própria autora.

Nota: os dados foram coletados em junho de 2025.

Embora a análise para depressão do DASS aponte resultados mais otimistas no grupo que está fora do programa analisado, ao separar as estudantes que não participam do PELU entre ativas e sedentárias, fica claro que a queda nos sintomas de depressão entre as não participantes do PELU se deu entre as estudantes que também são ativas do outro grupo, como podemos verificar na Tabela 08 abaixo.

Tabela 8: Sintomas de depressão pelo DASS 21 em estudantes ativas e sedentárias

Depressão	Normal	Leve	Moderado	Severo	Extremamente Severo
Ativas (fora do PELU)	58%	8%	11%	2%	10%
Sedentárias	21,21%	9,09%	36,36%	21,21%	12,12%

Fonte: Elaborado pela própria autora.

Nota: os dados foram coletados em junho de 2025.

Esses resultados evidenciam que a prática regular de atividades físicas pode contribuir com diversos aspectos e questões que envolvem a saúde mental das estudantes, contribuindo como um todo para o bem-estar e a qualidade de vida das mesmas, em consonância com os estudos citados anteriormente em nossa revisão. A análise do DASS 21 nos apontou para uma diferença significativa entre a percepção das estudantes sobre a própria saúde mental e a presença de sintomas de ansiedade, estresse e depressão. Dentre as participantes que se consideravam com boa ou excelente saúde mental, surgiram sintomas de ansiedade severo ou extremamente severo; ao mesmo tempo, entre as estudantes que se consideravam com saúde mental ruim, tivemos sintomas considerados normais. O mesmo ocorreu para sintomas de estresse, em que estudantes que afirmaram ter saúde mental ruim ou muito ruim apresentaram sintomas normais ou leves, enquanto estudantes que acreditam estar bem apresentaram sintomas considerados severos ou extremamente severos. Na análise da depressão, também encontramos estudantes com sintomas severos ou extremamente severos entre aquelas que acreditam ter boa saúde mental, e sintomas normais ou leves entre as que consideram ruim a própria saúde.

Essa diferença pode ser explicada considerando resultados de estudos sobre a discrepância entre a autoavaliação e a gravidade das condições, como no estudo de Ma, S et al. (2021), em que os autores indicam alguns fatores motivadores dessa discrepância. Dentre os fatores, foram apontados que os itens das escalas de análise podem ser inconsistentes; que pacientes podem utilizar estratégias não ideais de respostas, o que pode levar a uma baixa qualidade das autoavaliações; que fatores demográficos podem influenciar na pontuação; e que pacientes com baixa autoestima e alto neuroticismo estão mais propensos a superestimar seus problemas. Tais

diferenças podem contribuir também para entendermos o quão subjetiva pode ser uma autoavaliação sobre a saúde, o que pode levar a uma subnotificação de casos e também ao agravamento dos quadros devido à ausência de apoio e tratamento ocasionada pela falta de conhecimento.

Contudo, essa percepção sobre a própria saúde mental, ou seja, essa autoavaliação global, é importante para entendermos o bem-estar subjetivo e a qualidade de vida das estudantes, considerando os conceitos citados anteriormente de Hou Q. (2022) e de Ramón-Arbué et al. (2022), em que os autores afirmam, respectivamente, que o bem-estar subjetivo está relacionado com a qualidade de vida de acordo com os padrões individuais, e que a qualidade de vida se refere à própria percepção sobre sua posição na vida, considerando suas expectativas, preocupações e padrões pessoais.

Ademais, devemos considerar também a definição de saúde mental como a presença de sintomas de hedonia e funcionamento positivo, apontada por Keyes (2005), em que a presença dos sentimentos positivos em relação à vida, vitalidade emocional, crescimento pessoal, propósito de vida, aceitação de si, etc. determina as condições de saúde mental, indicando se os pacientes estão florescendo ou definindo na vida. Essa definição se dá levando em consideração que as pessoas podem estar livres de transtornos mentais e, ainda assim, não se sentirem saudáveis ou em bom funcionamento.

Keyes (2005) afirma ainda que, nem sempre, indivíduos que não se sentem tristes experimentam altos níveis de felicidade, pois afetos positivos e negativos formam fatores correlacionados, porém distintos, ocorrendo o mesmo com as medidas de bem-estar subjetivo e de doenças mentais comuns. A pesquisa concluiu que a ausência de doença não garante a existência de saúde mental e que, embora haja essa diferença, o diagnóstico preliminar é importante, pois revela informações valiosas. O autor também afirma que tratamentos já existentes podem contribuir tanto para o tratamento da doença mental, quanto para a promoção do florescimento dos pacientes.

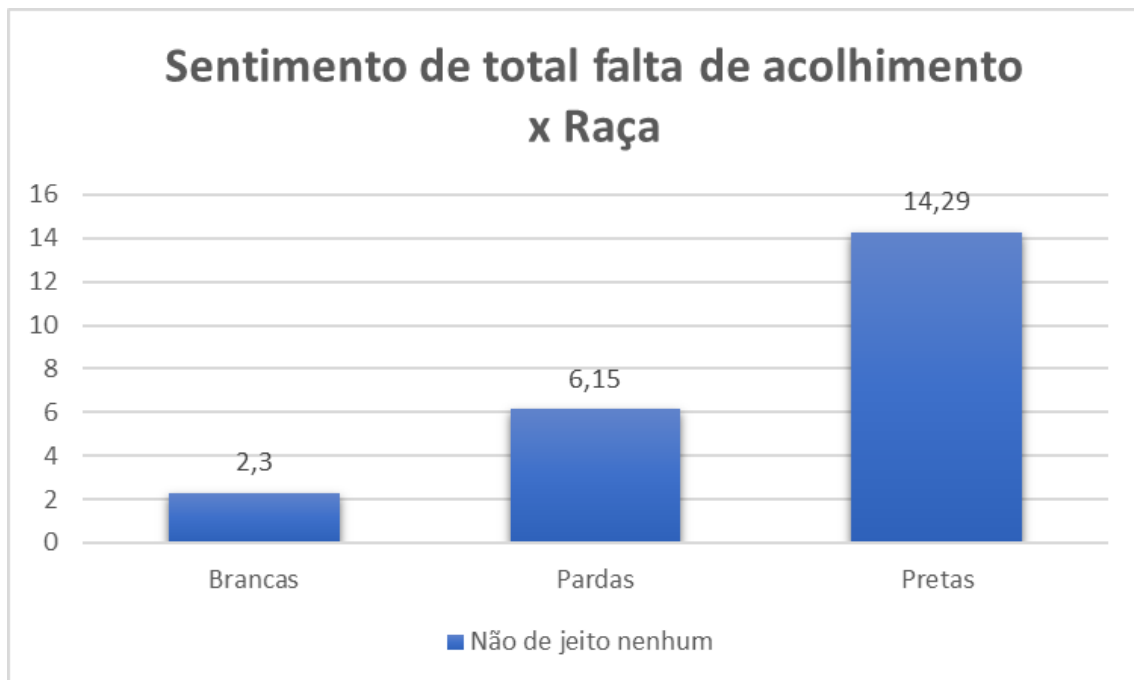
Ao considerar todos esses fatores, percebemos a importância de dar atenção tanto à autoavaliação subjetiva realizada por cada indivíduo quanto aos resultados dos sintomas apresentados em questionários como o DASS, pois, embora muitas vezes possam parecer contraditórios, são, na verdade, complementares e auxiliam na ampliação da análise e em uma visão holística das condições do avaliado.

5.3. Impactos psicossociais percebidos

Ao serem questionadas sobre o sentimento de acolhimento, aquelas que consideraram a própria saúde mental excelente ou boa se sentem mais acolhidas do que as estudantes que consideram ruim ou muito ruim a própria qualidade da saúde mental, aparecendo, inclusive, estudantes que não se sentem acolhidas de forma alguma nas categorias de pior saúde mental.

Quando observamos a questão do sentimento de acolhimento, entre as estudantes de acordo com a raça declarada, a proporção de mulheres que não se sentem acolhidas de forma alguma foi de 2,3% entre as mulheres que se declararam brancas, 6,15% entre as declaradas pardas e 14,29% entre as mulheres declaradas pretas, percebendo-se um aumento considerável entre os grupos, conforme Gráfico 03. A diferença no somatório de mulheres pardas e pretas que não se sentem acolhidas chega a ser dez vezes maior do que a quantidade de mulheres brancas com essa mesma sensação.

Gráfico 3: Sentimento de total falta de acolhimento x raça



Fonte: Elaborado pela própria autora.

Nota: os dados foram coletados em junho de 2025.

É impossível ignorar o que essas diferenças podem representar ao pensarmos nas políticas públicas de acesso e permanência no ensino superior. Segundo Theodoro (2022), o Brasil é uma sociedade desigual, formada pelo racismo e branquitude. Além disso, Carneiro (2023) compreende que as condições para que os estudantes se adaptem ao ensino superior não são fáceis, e mostram-se ainda mais desafiadoras para estudantes negros, indígenas e quilombolas, devido à instituição de códigos e normas culturais que determinam não-sujeitos e não lugares.

Muñoz (2023) constatou que a experiência na universidade é muito diferente entre os estudantes quando considerados critérios como sexo, renda e raça, devido aos inúmeros atravessamentos sociais existentes no Brasil, que reproduz em sua estrutura, toda herança racista e colonial. Em seu estudo, a autora verificou relatos de que o preconceito e a discriminação racial produziram experiências hostis, de rejeição e impedimentos para as estudantes negras de uma universidade, que relataram não ter sentimento de pertencimento e acolhimento da instituição, vivenciando cotidianamente violências materiais e simbólicas.

Isso nos leva a refletir sobre a distinção de sistemas de privilégios existentes nas hierárquicas próprias observadas na sociedade brasileira, que, de acordo com Queiroz (2001), se baseiam, entre outros fatores, na raça e no gênero e produzem situações específicas. Bento (2022) compactua com essa ideia e elenca como os códigos e normas culturais perpetuam o que ela chama de “racismo às escondidas”, ao abordar o que ela denomina de “pacto narcísico da branquitude” presente dentro das instituições, que visa à manutenção dos privilégios, invisibilizando e silenciando as desigualdades raciais e contribuindo para a reprodução do racismo estrutural que impede um efetivo avanço das políticas antirracistas. Políticas essas que poderiam contribuir para um maior sentimento de acolhimento e pertencimento das estudantes negras.

Considerando nossos dados sobre raça e moradia de forma interseccional, evidenciamos uma das possíveis motivações para os altos índices de avaliação negativa sobre a percepção da saúde mental das estudantes residentes em moradias estudantis da UFV. Dentre as estudantes que responderam ao nosso questionário e residem nas moradias, 52,77% se declaram pardas, e 19,44% pretas, totalizando 72,22% de estudantes pardas e pretas. Assim, consideramos que o grande percentual de insatisfação com a própria saúde mental também está relacionado à falta de sentimento de acolhimento existente em maior escala entre esse grupo.

Uma leitura interseccional das experiências relatadas pelas estudantes evidencia que as categorias raça, gênero e condição socioeconômica não operam de forma isolada, mas se entrelaçam produzindo vulnerabilidades específicas. No caso analisado, a condição de ser mulher, negra ou parda, e residente em moradia estudantil (um marcador indireto de renda mais baixa) conforma um conjunto de atravessamentos que potencializa a sensação de não acolhimento e de pior percepção da própria saúde mental. Assim, não se trata apenas de somar desigualdades, mas de reconhecer que esses marcadores produzem efeitos qualitativamente distintos na experiência universitária, reforçando padrões estruturais de exclusão que as políticas de permanência ainda têm dificuldade de romper.

Essa sensação de acolhimento e apoio social é extremamente importante como fator de proteção da saúde mental dessas estudantes, conforme afirmado por Martín-Rodriguez *et al.* (2024). Além disso, a sensação de desamparo é citada por Li Y. (2021) como um dos fatores que podem ocasionar o aumento da pressão sentida pelas estudantes, sendo fundamental a presença de apoio psicológico e social em ações articuladas que visem à permanência das estudantes em boas condições e à redução do abandono acadêmico.

Já quando observamos a avaliação da própria saúde mental em detrimento do estado civil das participantes, obtivemos um percentual de 25% de mulheres que se consideravam com saúde ruim ou muito ruim nos grupos das mulheres solteiras e também daquelas que declararam estar em união estável. Nas categorias casadas e também entre as divorciadas, a predominância foi de mulheres que consideram ter boa ou regular condição de saúde mental.

Ao serem questionadas sobre como se sentiam antes e depois de participar do PELU, em relação à sua saúde mental, nosso estudo apontou claramente que as estudantes perceberam uma melhoria na qualidade de vida, considerando o elevado percentual de diferença entre a percepção da saúde mental antes e depois de estarem participando do programa, conforme Tabela 09.

Tabela 9: Percepção da saúde mental antes e após participação no PELU

	Excelente	Boa	Regular	Ruim	Muito ruim
Antes do PELU	2,06%	18,56%	38,14%	25,77%	15,46%

Depois do PELU	8,25%	45,36%	32,99%	12,37%	1,03%
----------------	-------	--------	--------	--------	-------

Fonte: Elaborado pela própria autora.

Nota: os dados foram coletados em junho de 2025.

Para confirmar esta comparação, foi construída uma tabela de contingência onde inserimos os valores indicativos da saúde mental das estudantes antes e após a participação no PELU. Considerando que os valores encontrados em nossa tabela não satisfazem as condições para alcançar a distribuição de qui-quadrado por existirem valores menores ou iguais a 05, optamos pela aplicação do Teste Exato de *Fisher*, que apresentou valor de p menor do que o estabelecido, sendo, portanto, confirmada estatisticamente a hipótese de que a participação no PELU interfere na saúde mental das estudantes.

Entendendo que a aplicação de um questionário apenas com questões objetivas limitaria nossa análise sobre a percepção das estudantes em relação aos impactos da participação delas em um programa de esporte e lazer, optamos por incluir também questões que permitissem que as mesmas pudessem trazer pontos e informações não contempladas nas questões fechadas. Desse modo, questionamos sobre quais mudanças elas haviam notado em relação aos aspectos sociais, educacionais e mentais desde que começaram a participar do PELU, incluindo mudanças de humor, ansiedade e níveis de estresse, dando espaço para que elas relatassem, com suas próprias palavras, suas percepções e sentimentos.

Dentre as 97 participantes do PELU que responderam ao questionário, 6,18% das estudantes afirmaram não ter percebido mudanças significativas. Dentre essas 06 estudantes, 02 disseram que, embora não tivessem notado mudanças, gostavam de participar das aulas e se divertiam. As outras 91 respostas, ou seja, 93,82% das estudantes, relataram mudanças positivas em relação a diversos aspectos. Tivemos respostas que afirmaram que a participação no PELU contribuiu em todos os aspectos sociais, educacionais e mentais.

Dentre as respostas mais recorrentes, podemos destacar a melhoria no humor, na disposição e na redução dos sintomas de ansiedade, estresse e depressão. As estudantes também afirmaram ter observado uma melhora na qualidade do sono e ter percebido uma melhoria significativa em suas interações sociais após a entrada no programa.

Como exemplos, podemos citar a resposta de uma das estudantes, que afirmou que a participação no programa é “um momento que me distrai, me ajuda a sair dos problemas, me faz socializar, melhora meu humor e me deixa menos nervosa”. Os efeitos da atividade também ficam evidentes no depoimento de outra estudante, que afirma ter percebido “muitas mudanças positivas: sair da bolha do meu curso, conhecer novas pessoas, movimentar o corpo fez meu humor ficar bem melhor, reduziu o estresse, maior disposição”, e no relato de uma terceira estudante que afirma que as atividades “ajudam a dormir melhor e a esquecer dos problemas da universidade”.

Respostas como essas, sobre a percepção das estudantes em relação aos impactos da atividade física, vão de encontro dos estudos de Mello et al. (2005), Santana et al. (2023), Hou Q. (2022), Chao et al. (2022), Martín-Rodríguez (2024) e Pedrinelli (2022), que indicam, dentre outros impactos significativos da atividade física, melhorias no controle emocional, no humor e da qualidade do sono; redução do estresse e da ansiedade; e maior autoconfiança dos praticantes. Tais afirmações corroboram ainda com os estudos de Abrantes (2022), Du X, Liu Z (2022) e Zhongzhu Ail et al. (2023) sobre as contribuições positivas da prática regular de atividades nas relações estudantis.

As contribuições da participação das estudantes no PELU em diversos aspectos da vida das estudantes ficam evidentes nos depoimentos colhidos no questionário, como nas respostas seguintes:

- “O escape do estresse do estágio. O estágio acaba com minha saúde mental, o PELU conserta”;
- “Sinto bem, posso ter um dia terrível, ao chegar no PELU, tento esquecer e, de certa forma, sair dali diferente”;
- “Quando vou para o PELU, me sinto mais alegre, leve, feliz e motivada. Isso torna a minha vida acadêmica mais leve, de maneira indireta. Meus dias favoritos da semana são os que tenho PELU”;
- “O melhor momento da minha semana”;
- “Eu não converso com ninguém na sala de aula, no PELU eu converso. Eu me sinto acolhida no PELU, mais do que qualquer outro ambiente acadêmico”.

Tais afirmações reforçam a importância do papel da atividade física, realizada em um ambiente acolhedor, favorecendo a formação de laços afetivos e contribuindo de forma significativa para o bem-estar psíquico e emocional das envolvidas.

Ao analisar os resultados obtidos na Escala *Likert* das questões 25 a 44, que envolvem bem-estar físico, mental e emocional, rendimento acadêmico e interações sociais, pudemos observar algumas compatibilidades com as respostas abertas dadas por elas sobre quais seriam as mudanças mais recorrentes que haviam notado em relação aos aspectos sociais, educacionais e mentais desde que começaram a participar do PELU.

Ao analisar as respostas referentes ao bem-estar mental e emocional, por meio das questões de número 27 a 33, percebemos que 51% das participantes do PELU consideram possuir boa qualidade de sono, enquanto 13% avaliaram como neutro e 36% discordaram. Quando questionadas sobre o humor delas ser considerado bom, 51% respondeu que sim, 29% neutro e apenas 20% não acreditam ter um bom humor. Em relação a se sentirem felizes e motivadas, 44% concordam, 29% são neutras e 27% discordam. Uma boa autoestima apareceu em 43% das entrevistadas, 22% são neutras e 35% dizem não possuir boa autoestima. Esses resultados estão em consonância com as respostas abertas, onde a maioria das estudantes relatou ter percebido melhorias significativas nesses pontos. Ao analisar as respostas referentes às condições de saúde mental, incluindo baixo estresse e ansiedade, apenas uma média aproximada de 30% acredita ter condições favoráveis, conforme pode ser verificado na Tabela 10.

Tabela 10: Análise sobre saúde mental: bem-estar mental e emocional

Subdivisões/Questões	Concordam	Neutra	Não concordam
27- Níveis de estresse são baixos	20%	17%	63%
28- Se sente feliz e motivada	44%	29%	27%
29- Bom sono	51%	13%	36%
30- Se sente ansiosa	35%	9%	56%
31- Considera boa saúde mental	32%	14%	54%
32- Bom humor	51%	29%	20%

33- Boa auto estima	43%	22%	35%
---------------------	-----	-----	-----

Fonte: Elaborado pela própria autora.

Nota: os dados foram coletados em junho de 2025.

Os valores elevados observados encontrados para as estudantes que não concordam sobre ter níveis baixos de estresse, ansiedade e boa saúde mental reforçam a necessidade de uma atenção institucional voltada para essas questões. Tal cenário evidencia a importância de políticas e ações que possam oferecer suporte contínuo às estudantes, contribuindo para a manutenção de uma boa qualidade de vida e consigam permanecer de forma saudável ao longo de todo processo de formação.

As questões de número 41 a 44 da Escala *Likert*, que envolvem resultados referentes às interações sociais, demonstraram resultados muito otimistas, com destaque para os laços sociais e a sensação de ter apoio quando necessário no ambiente universitário. Em ambas as perguntas, 63% responderam positivamente, enquanto 21% e 17% permaneceram neutras, respectivamente. As respostas negativas foram minoritárias, correspondendo a 20% e 16%, de acordo com a Tabela 11 abaixo. Esses dados evidenciam a relevância do PELU como um espaço de fortalecimento das relações interpessoais e conexão social, que são aspectos associados com frequência ao bem-estar emocional e à permanência estudantil.

Tabela 11: Análise sobre relacionamentos sociais

Subdivisões/Questões	Concordam	Neutra	Não concordam
41- Facilidade de fazer amizades	46%	14%	40%
42- Conectada socialmente	40%	27%	33%
43- Apoio no ambiente acadêmico	63%	17%	20%
44- Fortes laços sociais	63%	21%	16%

Fonte: Elaborado pela própria autora.

Nota: os dados foram coletados em junho de 2025.

5.4. Efeitos educacionais percebidos

Também houve respostas positivas para melhoria no desempenho e rendimento acadêmico. Ao serem questionadas, nas questões abertas, sobre a própria percepção após começarem a participar do PELU, uma estudante relatou ter “mais foco em atividades acadêmicas, mais disposição, menos preguiça e enrolação...”. Também houve quem afirmasse ter percebido que “comecei a ficar mais calma para fazer provas, e a ansiedade diminuiu bastante”. Em outro relato, uma estudante afirmou que “consegui canalizar minha ansiedade por meio da atividade física, o que tem me ajudado muito com os demais afazeres, tanto pessoais quanto acadêmicos”.

Ao analisar as questões da Escala *Likert* referentes ao desempenho acadêmico, nas questões de número 34 a 40 do questionário, observamos que a média de respostas positivas ficou em 32,71%, enquanto aquelas que não concordam passam de 50%, conforme pode ser verificado na Tabela 12. Esses resultados são compatíveis com a quantidade de respostas abertas em que apareceram benefícios acadêmicos como efeitos percebidos pelas estudantes, uma vez que, embora tenham sido citadas algumas mudanças nessa área, elas apareceram em números menores do que nas dimensões psicossociais.

Tabela 12: Análise sobre desempenho acadêmico

Subdivisões/Questões	Concordam	Neutra	Não concordam
34- Concentração nas tarefas acadêmicas	32%	16%	52%
35- Bom desempenho acadêmico	38%	15%	47%
36- Boa memória	32%	12%	56%
37- Motivada para estudar	25%	17%	58%
38- Capacidade de lidar com a pressão acadêmica	30%	21%	49%
39- Organização do tempo entre estudos e lazer	32%	13%	55%
40- Capacidade satisfatória de resolver problemas acadêmicos	40%	24%	36%

Fonte: Elaborado pela própria autora.

Nota: os dados foram coletados em junho de 2025.

Como pode ser observado, assim como nas questões abertas, o percentual de estudantes que concordaram estar em um bom nível de desempenho acadêmico foi

menor do que aquelas que consideram ter melhorado suas interações sociais. Embora relatos sobre benefícios no desempenho e rendimento não tenham aparecido com a mesma frequência dos relatos sobre os impactos sociais e psicológicos, não podemos ignorar a importância das contribuições da atividade física para a vida acadêmica das estudantes, principalmente se considerarmos que, talvez, as próprias estudantes não consigam dimensionar todas as mudanças que podem ocorrer, advindas dessa prática regular, sendo seus efeitos secundários e, por isso, elas podem não correlacionar essas mudanças com a participação nessas atividades. Além disso, nosso questionário não se aprofundou em relação a essa dimensão e, tampouco realizou um comparativo sobre como elas estavam anteriormente, limitando nossa análise sobre os efeitos educacionais. Não podemos ignorar, ainda, que essa dimensão pode ser, de fato, a menos impactada pela prática regular de atividade física no PELU.

5.5. Outros fatores observados

Não obstante o foco da nossa pesquisa seja o bem-estar mental e emocional, pudemos observar que, em relação ao bem-estar físico, cerca de 45% das participantes concordaram sobre estar em condições favoráveis, conforme Tabela 13.

Tabela 13: Análise sobre bem-estar físico

Subdivisões/Questões	Concordam	Neutra	Não concordam
25- Saúde física em ótima condição	43%	24%	33%
26 - Boas habilidades físicas (força, resistência, flexibilidade)	47%	15%	38%

Fonte: Elaborado pela própria autora.

Nota: os dados foram coletados em junho de 2025.

Em relação ao uso de medicação direcionada para os cuidados com a saúde mental, dividimos em três grupos para análise, sendo eles: as participantes do PELU, as estudantes que não participam de nenhuma atividade física, e as estudantes que praticam outra atividade física diferente do PELU. Não foram observadas grandes diferenças entre os grupos, verificando-se quantidades aproximadas de estudantes que usam de forma contínua algum tipo de medicamento, que já usaram e não usam mais, que nunca usaram e que usam ocasionalmente, como visto na Tabela 14.

Tabela 14: Uso de medicação e prática de atividade física

Uso de medicação	Participantes do PELU	Participantes de outras atividades	Estudantes sedentárias
Usa de forma contínua	22,68%	28%	18,18%
Já usou, não usa mais	14,43%	16%	18,18%
Nunca usou	55,67%	52%	51,52%
Usa ocasionalmente (quando necessário)	7,22%	4%	12,12%
Total de estudantes	97	50	33

Fonte: Elaborado pela própria autora.

Nota: os dados foram coletados em junho de 2025.

Para além disso, faz-se necessário salientar que nosso questionário não perguntou o período em que as participantes começaram a usar a medicação, o que inviabiliza uma análise relacionando o uso de medicação ao sedentarismo. Precisamos considerar que o uso de medicamentos não é necessariamente um indicativo negativo da saúde mental, tendo em vista que as estudantes podem, por exemplo, só ter conseguido começar a participar de alguma atividade física após terem iniciado o tratamento medicamentoso e este ter começado a fazer efeito.

Outro viés a ser analisado diz respeito às condições de saúde mental e à motivação para praticar exercícios. Não podemos afirmar, aqui, se as estudantes estão mal porque são sedentárias, ou se elas são sedentárias por estarem mal e, conseqüentemente, não conseguirem tomar a iniciativa de se inserirem em alguma atividade.

Embora nosso estudo não tenha intenção de realizar uma análise aprofundada sobre a interferência do ciclo menstrual na percepção da saúde mental entre as estudantes, ao observarmos o período do ciclo em que as participantes se encontravam no momento em que responderam o questionário, pudemos perceber que as menores porcentagens de percepção negativa foram encontradas no grupo de mulheres que se encontravam entre o 8º e o 14º dia do ciclo. Cabe ressaltar que é neste período do ciclo, também chamado de fase folicular, que ocorre a ovulação, havendo um aumento dos níveis de estrogênio, o que pode explicar essa percepção mais positiva de si mesmas, tendo em vista que este hormônio provoca diversas

alterações positivas, como aumento da energia para as mulheres. Apesar disso, é importante destacar que as variações de humor ao longo do ciclo são altamente individuais, e embora exista uma tendência média de maior bem-estar na fase folicular e de maior sensibilidade na fase lútea, fatores psicológicos, sociais e biológicos modulam essas respostas.

Já ao analisarmos a percepção das estudantes sobre a saúde mental, levando em consideração a participação delas nas atividades e o período do ciclo menstrual em que elas se encontravam ao responder o questionário, observamos, na Tabela 15, que, entre as estudantes que menstruam e estão ativas, seja dentro ou fora do PELU, os menores índices de percepção negativa da saúde mental, se mantiveram entre aquelas que estavam durante o 8º e o 14º dia do ciclo menstrual. Porém, entre as sedentárias, houve uma menor percepção negativa entre as estudantes que estavam entre o 1º e o 7º dia do ciclo. Esse resultado é coerente com a literatura, que aponta que a prática regular de atividade física pode atuar como moduladora de sintomas físicos e emocionais associados ao ciclo menstrual, enquanto a ausência dessa prática tende a produzir padrões de resposta mais variados e menos previsíveis.

Tabela 15: Percepção da saúde mental de acordo com o ciclo menstrual por tipo de atividade

	Fases do Ciclo	Total de mulheres	Percepção positiva	Regular	Percepção negativa
Participante do PELU	1º ao 7º dia do ciclo	21	28,57%	52,38%	19,04%
	8º ao 14º dia do ciclo	15	46,67%	53,33%	0%
	15º ao 28º dia do ciclo	30	36,66%	33,33%	30%
	Não menstrua por uso de contraceptivo	11	18,18%	54,55%	27,27%
	Não menstrua por outros fatores	03	33,33%	33,33%	33,33%
	Não sabe responder	17	29,41%	52,94%	17,65%
	1º ao 7º dia do ciclo	08	37,5%	25%	37,5%
	8º ao 14º dia do ciclo	10	40%	50%	10%

Participante de outras atividades	15° ao 28° dia do ciclo	16	43,75%	31,25%	25%
	Não menstrua por uso de contraceptivo	14	57,14%	28,57%	14,29%
	Não menstrua por outros fatores	01	100%	0%	0%
	Não sabe responder	01	0%	100%	0%
Sedentária	1° ao 7° dia do ciclo	09	22,22%	44,44%	33,33%
	8° ao 14° dia do ciclo	05	0%	60%	40%
	15° ao 28° dia do ciclo	06	16,67%	33,33%	50%
	Não menstrua por uso de contraceptivo	04	0%	0%	100%
	Não menstrua por outros fatores	05	60%	20%	20%
	Não sabe responder	04	0%	50%	50%

Fonte: Elaborado pela própria autora.

Nota: os dados foram coletados em junho de 2025.

Entre as participantes que não menstruam ou que não sabem em qual fase do ciclo se encontravam, a análise da influência do ciclo menstrual sobre a percepção da saúde mental torna-se limitada. Isso ocorre porque, no primeiro caso, a ausência do ciclo envolve outros fatores associados que podem interferir nos resultados e, no segundo, a falta de informação inviabiliza uma avaliação precisa. Além disso, a classificação da fase do ciclo foi autorreferida, sem confirmação clínica ou hormonal, e algumas categorias apresentam número reduzido de participantes, o que limita a generalização dos achados.

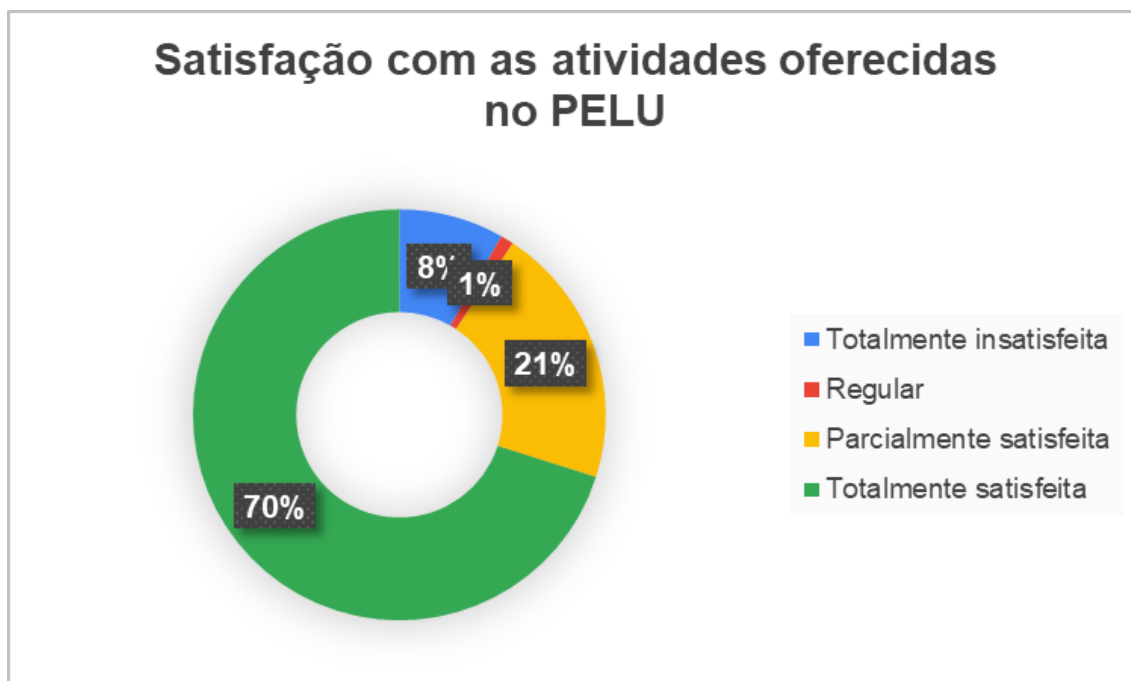
Diante de todo o exposto, consideramos que nossos dados sobre o tema não são suficientes para que possamos formular diretrizes ou recomendações sobre a interferência do ciclo menstrual na saúde mental, tampouco na prática de atividade física. Por isso, e em consonância com a revisão sistemática de McNulty et al. (2020) sobre os efeitos do ciclo menstrual nos exercícios, consideramos ideal a recomendação de que seja adotada uma abordagem personalizada, considerando a resposta e o desempenho individual, e não uma diretriz única, tendo em vista

que isso exigiria um estudo específico e mais aprofundado nessa questão. Assim, embora nossos dados sugiram tendências relevantes, eles devem ser interpretados com cautela, uma vez que análises mais conclusivas exigiriam amostras maiores, controle hormonal e delineamentos específicos que ultrapassam o escopo deste estudo.

Ao analisarmos a relevância da oferta gratuita de um programa de esporte e lazer para os estudantes, tomamos como ponto de partida a resposta das estudantes que estão inscritas no PELU, sobre a possibilidade de estarem inseridas em outra atividade física regular caso não tivessem conseguido uma vaga no programa. Das 97 entrevistadas que estavam inseridas no PELU, apenas 31 responderam ter certeza de que estariam inseridas em outra atividade regular se não tivessem conseguido a vaga gratuitamente, o que equivale a menos de 32% das estudantes. Essa porcentagem cai ainda mais quando consideradas apenas as estudantes com renda mensal inferior a R\$1000,00 para viver em Viçosa ou quando levamos em consideração o recebimento de auxílios financeiros da assistência estudantil para se manterem. Em ambos os casos, as estudantes que afirmaram que estariam participando de outra atividade não chega a 27%.

Ao questionarmos as estudantes em relação ao nível de satisfação delas com o programa oferecido pela instituição, ou seja, com o PELU, os resultados se mostraram bastante satisfatórios. Sobre as atividades oferecidas pelo programa, a avaliação positiva do PELU ultrapassa 90% das participantes, sendo que 70% delas estão completamente satisfeitas com as opções ofertadas, e 8% demonstraram insatisfação, conforme podemos perceber através do Gráfico 4.

Gráfico 4: Satisfação com as atividades oferecidas no PELU

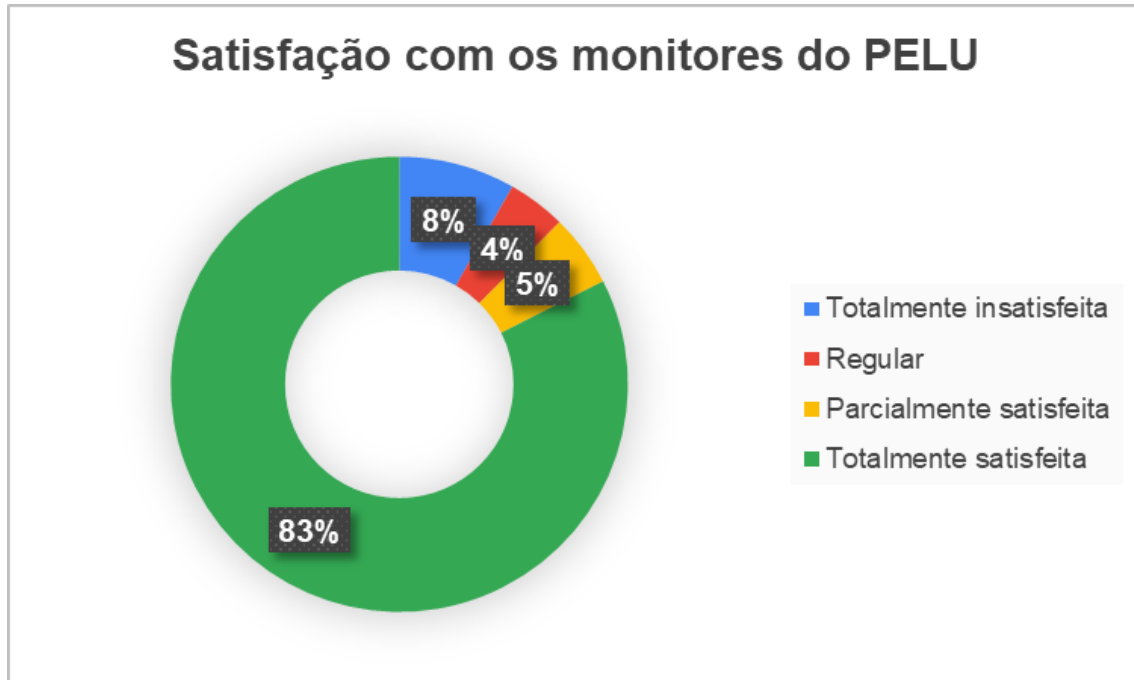


Fonte: Elaborado pela própria autora.

Nota: os dados foram coletados em junho de 2025.

Outro questionamento realizado foi em relação à qualidade dos monitores que ministram as aulas. Também nesse contexto, o programa foi aprovado pela ampla maioria das participantes, atingindo 88% de avaliação positiva, sendo 83% totalmente satisfeitas, e, novamente, 8% das participantes esboçaram estar insatisfeitas com os monitores, de acordo com os dados apresentados no Gráfico 5.

Gráfico 5: Satisfação com os monitores do PELU

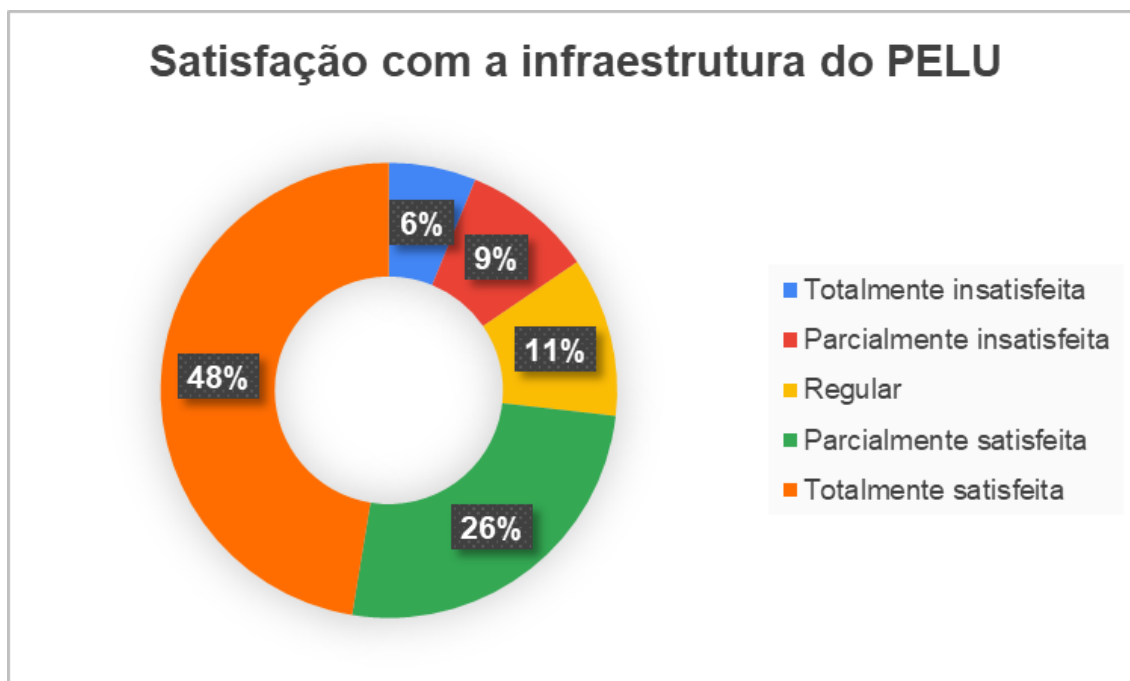


Fonte: Elaborado pela própria autora.

Nota: os dados foram coletados em junho de 2025.

No quesito infraestrutura, o programa apresentou seus menores índices de satisfação, alcançando avaliação positiva entre 74% das participantes, sendo dessas, 48% totalmente satisfeita. Os índices de insatisfação subiram para 15% quando somadas aquelas totalmente e parcialmente insatisfeitas, como descrito no Gráfico 6 abaixo.

Gráfico 6: Satisfação com a infraestrutura do PELU



Fonte: Elaborado pela própria autora.

Nota: os dados foram coletados em junho de 2025.

Cabe salientar que, atualmente, a infraestrutura utilizada pelo programa é composta pelos espaços abertos da UFV, como a Praça de Convivência, as quadras e campo *society* ao lado das moradias estudantis, a piscina do DCE, e os espaços cedidos pelo Departamento de Educação Física. Parte dessa insatisfação pode estar relacionada com a necessidade de cancelamento de aulas devido às condições climáticas, quando as mesmas acontecem em ambientes externos, bem como pelo cancelamento ocasionado pela realização de alguma atividade acadêmica do curso de Educação Física.

Deste modo, fica evidente a necessidade de investimento em espaços com cobertura e de uso prioritário para o atendimento de atividades e projetos que atendam aos estudantes. Entretanto, pode-se considerar ainda que, embora os valores de satisfação com a infraestrutura sejam menores em relação aos outros itens questionados, ainda assim é possível afirmar que o programa tem aprovação da maioria das participantes em todos os quesitos analisados.

6. Considerações Finais

Com base na análise das respostas obtidas, e levando em consideração nossa revisão de literatura, consideramos que a prática regular de atividades físicas impacta positivamente e de maneira significativa na saúde mental das estudantes universitárias. É importante ressaltar que, de acordo com nossas análises, foi possível perceber que, independentemente da modalidade e da atividade realizada, os resultados se mostraram mais otimistas entre as estudantes ativas, em detrimento das respostas dadas pelas estudantes consideradas sedentárias. Esses achados reforçam a compreensão de que a atividade física, quando acessível, regular e socialmente situada, atua como um fator de proteção relevante no contexto universitário.

Todavia, ao entendermos que, atualmente, o público universitário tem alcançado cada vez mais estudantes advindos de condições de vulnerabilidade socioeconômica, ocasionado principalmente pelo acesso através do sistema de cotas; e que a assistência estudantil é primordial para a permanência desses estudantes nas instituições de ensino superior, compreendemos que a oferta de atividades de esporte e lazer por meio de um programa gratuito se faz necessária, uma vez que observamos que as condições de renda podem ser um dos fatores que impedem que as estudantes se inscrevam em atividades esportivas. Nesse sentido, os programas institucionais de esporte e lazer funcionam não apenas como serviços complementares, mas como dispositivos centrais de equidade, permanência e cuidado ampliado.

Verificamos que, embora a melhoria das condições físicas tenha se destacado como um dos principais agentes motivadores para que as participantes se inscrevessem no PELU, essa melhoria acabou se tornando secundária do ponto de vista das participantes após terem participado do programa. Os benefícios psicossociais relacionados à prática de atividades físicas, como melhoria no humor, no sono, na disposição, na redução dos sintomas de ansiedade, estresse e depressão ganharam destaque na percepção final das participantes, juntamente com os aspectos relacionados às interações sociais. Isso indica que a motivação inicial das estudantes é, muitas vezes, reconfigurada pela experiência vivida, revelando a potência das

atividades físicas enquanto espaços de sociabilidade, apoio e construção de pertencimento.

Dentre os impactos psicossociais observados em nossas análises, podemos afirmar que, para grande maioria das participantes, foi perceptível os impactos benéficos da prática regular de atividades físicas em relação à motivação, ao humor, ao controle da ansiedade e do estresse, além de contribuir para uma melhor qualidade do sono e para elevação da autoestima. Esses resultados convergem com a literatura recente em saúde mental estudantil e reforçam a importância de estratégias preventivas que antecedam a medicalização e o agravamento dos quadros.

Quando levamos em consideração os impactos sociais da participação das discentes no programa analisado, nossa pesquisa concluiu que a participação nas atividades do PELU permitiu que as estudantes criassem novos laços sociais, melhorando a capacidade de socialização das mesmas, e contribuindo para que estas se sentissem acolhidas e apoiadas no ambiente universitário. Assim, o programa não atua apenas no âmbito individual, mas no fortalecimento de redes de suporte fundamentais para a permanência acadêmica.

Ao considerarmos os efeitos educacionais da prática regular de atividades físicas para a permanência e o desempenho acadêmico, destacamos que, embora estes tenham sido os efeitos menos abordados pelas nossas participantes, foi possível perceber uma relação entre a prática de atividades, o bem-estar psíquico-emocional e a percepção das estudantes sobre suas próprias condições para conseguir estudar de forma satisfatória.

O menor número de relatos da percepção desses benefícios, pode ser explicado, ainda, pela relação indireta existente entre a atividade física e o desempenho acadêmico, uma vez que os efeitos manifestam-se de forma mediada, através de benefícios secundários que proporcionam bem-estar pessoal, como redução do estresse e da ansiedade, melhor regulação emocional, maior qualidade do sono, aumento da disposição e da concentração, dentre outros fatores que, em conjunto, favorecem a aprendizagem e o rendimento. Assim, os ganhos acadêmicos associados à prática de atividades físicas resultam dos impactos positivos promovidos por ela para o bem-estar geral dos estudantes. Isso reforça que a aprendizagem é atravessada por dimensões emocionais, corporais e sociais, e que intervenções focadas apenas em técnicas de estudo dificilmente serão suficientes para melhorar o desempenho acadêmico.

Em relação ao DASS, consideramos que a aplicação desta escala de sintomas de ansiedade, estresse e depressão, em conjunto com o questionário de autoavaliação, oportunizou ao nosso estudo uma compreensão mais holística das condições de saúde mental das estudantes, entendendo que a avaliação subjetiva do bem-estar, não excluiu os resultados dos sintomas apresentados. De acordo com o princípio da complementaridade, esses resultados não se anularam, mas se completaram, levando em consideração tanto os aspectos racionais e emocionais, quanto conscientes ou inconscientes, permitindo compreender melhor as estudantes pela integração de múltiplas perspectivas.

Para além dos nossos objetivos iniciais, em nossas observações, algumas condicionantes se destacaram por entendermos que, para garantir boas condições de saúde mental às estudantes, não basta oferecer atividades e auxílios, sendo necessário estar atento a outras questões que envolvem a permanência delas dentro das universidades.

Deste modo, ficou evidente em nossa pesquisa não só a importância do sentimento de acolhimento e pertencimento das estudantes durante o processo de formação, bem como a discrepância existente em relação a esse sentimento por parte das mulheres pretas. Tais diferenças não podem ser menosprezadas, sendo papel das instituições buscar minimizar os danos causados pelo racismo histórico existente em nosso país. Assim, para alcançar, de fato, benefícios para a saúde mental das estudantes, os programas de esporte e lazer devem assegurar às participantes um ambiente seguro e acolhedor, sem distinção de raça, gênero ou quaisquer outras formas de preconceito. Ao evidenciar esses atravessamentos, nosso estudo reforça a necessidade de uma abordagem interseccional nas políticas de permanência, reconhecendo que raça, gênero e condição socioeconômica não atuam isoladamente, mas produzem experiências distintas de vulnerabilidade e cuidado.

Com base nos resultados e considerando os dados da UFV (2024) sobre a porcentagem de estudantes concluintes dos cursos de graduação por centro de ensino, percebemos a necessidade de uma atenção dos dirigentes à saúde mental dos estudantes dos cursos de Exatas, bem como da necessidade de uma análise mais aprofundada que permita observar com maior exatidão as diferenças existentes entre o perfil dos estudantes de cada Centro e suas necessidades,

buscando oportunizar atividades e suporte que atendam às suas demandas. Além disso, percebemos a necessidade de pesquisas futuras que busquem verificar as condicionantes que levam os estudantes deste Centro a uma pior condição mental na UFV, e também nos questionamos sobre a incidência de condições mentais ruins entre os profissionais dessa área, ou se este é um fenômeno com maior recorrência apenas entre estudantes.

Outra condicionante que se destacou em nossas análises, evidenciou também a necessidade de atenção especial voltada para a saúde mental das estudantes residentes nas moradias estudantis, que apresentaram altos índices de percepção negativa ou regular sobre a própria saúde mental. Esses dados nos levam a questionar como é a rotina e o convívio dentro das moradias, e o papel das instituições para atenuar os fatores que ocasionam esses sentimentos negativos. Trata-se de um público altamente estratégico para ações preventivas, dada a sobreposição de marcadores de vulnerabilidade que caracterizam esse grupo. Para tanto, é imprescindível o diálogo entre os órgãos responsáveis pela assistência estudantil e as próprias estudantes. Entendemos que estudos mais aprofundados sobre essas questões podem possibilitar uma maior compreensão sobre as necessidades desses grupos considerados minoritários e excluídos, o que aponta para a possibilidade de novas pesquisas em relação às estudantes pretas, acolhimento e moradias estudantis. Percebemos, ainda, que as dificuldades enfrentadas pelas estudantes universitárias podem variar de acordo com a raça ou com suas condições socioeconômicas, uma vez que as moradias estudantis atendem estudantes em comprovada situação de vulnerabilidade; e, portanto, ações da assistência estudantil devem prezar sempre por minimizar essas diferenças.

Por fim, com base nos relatos e respostas analisadas, concluímos que o Programa PELU, da Universidade Federal de Viçosa, tem alcançado resultados satisfatórios no que diz respeito ao acolhimento e às contribuições para a saúde mental das estudantes universitárias, por meio da oferta gratuita e diversificada de atividades físicas que contemplam diferentes públicos, tornando-se mais abrangente e inclusivo. Os dados indicam que o PELU opera como um importante

equipamento de promoção de saúde, convivência e permanência estudantil, especialmente para estudantes em contextos de maior vulnerabilidade.

Consideramos, ainda, ser fundamental a compreensão, por parte das instituições, de que o investimento em esportes e atividades físicas para os estudantes contribui diretamente para a promoção da saúde e do bem-estar, prevenindo doenças físicas e problemas emocionais, além de melhorar o desempenho acadêmico, sendo, portanto, uma estratégia preventiva eficaz, que gera benefícios econômicos e institucionais de longo prazo, reduzindo a necessidade de custos diretos e indiretos relacionados à saúde e à gestão acadêmica. Em síntese, nossos resultados reforçam que políticas universais de esporte e lazer, aliadas a uma atenção interseccional às desigualdades, constituem caminhos fundamentais para uma universidade mais justa, acolhedora e saudável.

Referências

ABRANTES, L. C. S.; DE SOUZA DE MORAIS, N.; GONÇALVES, V. S. S.; RIBEIRO, S. A. V. *Atividade física e qualidade de vida entre universitários sem comorbidades para doenças cardiometabólicas: revisão sistemática e meta-análise*. *Quality of Life Research*, v. 31, n. 7, p. 1933-1962, 2022.

AI Z, YUAN D, MENG Y, AI Z, ZHU S. *Research trends of exercise therapy of college students in depression from 2002 to 2022: a bibliometric analysis*. *Frontiers in neuroscience*, V. 17, 188341. 2023.

AHMED, I.; GLAZEBROOK, C. *Uma revisão sistemática e meta-análise de estudos que exploram a prevalência de ansiedade não específica em estudantes universitários de graduação*. *BMC Psychiatry*, v. 23, n. 1, 2023.

ARIÑO, D. O.; BARDAGI, M. P. *Relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários*. *Revista Psicologia em Pesquisa*, v. 12, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.24879/2018001200300544>.

BARROS, R. N. de; PEIXOTO, A. D. L. A. *Saúde mental e cotas: um estudo comparativo entre estudantes universitários no Brasil*. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 43, 2023.

BARROS, R. N de. *Saúde Mental de Estudantes Universitários: o que está acontecendo nas universidades?* Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Instituto de Psicologia, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2021. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/handle/ri/33236>.

BENTO, C. *O pacto da branquitude*. 1. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2022.

BIROLI, F. *Gênero e desigualdades: os limites da democracia no Brasil*. São Paulo: Boitempo, 2018.

BORGES, J. L.; HEINE, J. A.; DELL'AGLIO, D. D. *Variables personales y contextuales predictivas de perpetración de violencia en el noviazgo en la adolescencia*. *Acta Colombiana de Psicología*, v. 23, n. 2, p. 449-459, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.14718/ACP.2020.23.2.16>.

BOGDAN, R.; BIKLEN, S. K. *Investigação qualitativa em educação: uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora, 1994.

BOUCHARD JR., T. J. et al. *Sources of human psychological differences: the Minnesota study of twins reared apart*. *Science*, v. 250, n. 4978, p. 223-228, 1990.

BRASIL. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep). *Censo da Educação Superior 2020: notas estatísticas*. Brasília, DF: Inep, 2022.

CALMEIRO L., TEQUES P., ROSADO A., de BARROS M.V.G. *Editorial: Mental Health and Positive Youth Development in Sport and Physical Activity Contexts*. *Front*

Psychol. 2021 Sep 15;12:752369. doi: 10.3389/fpsyg.2021.752369. PMID: 34603171; PMCID: PMC8480468.

CARNEIRO, S. *Dispositivo de racialidade: a construção do outro como não ser como fundamento do ser*. São Paulo: Zahar, 2023.

CHAO, L.; MA, R.; JIANG, W. *Comportamentos de movimento e sintomas de ansiedade em estudantes universitários chineses: uma análise de dados composicionais*. *Frontiers in Psychology*, v. 13, 2022.

COSTA, F. et al. *Transtornos mentais evidentes no sexo feminino*. *Revista Científica da Faculdade de Medicina de Campos*, v. 15, n. 3, p. 72-76, 2020.

DAI P., YI G., QIAN D., WU Z., FU M., PENG H. *Social Support Mediates the Relationship Between Coping Styles and the Mental Health of Medical Students*. *Psychol Res Behav Manag*. Apr 19;16:1299-1313. 2023.

DASSO N. A. *How is exercise different from physical activity? A concept analysis*. *Nursing forum*, 54(1), 45–52. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/nuf.12296>

DEMO, P. *Avaliação qualitativa*. 7. ed. Campinas: Autores Associados, 2002.

DU, X.; LIU, Z. *Influência da educação física na saúde mental de estudantes universitários*. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 28, n. 4, p. 311-314, 2022.

ESPÍNDULA, B. *Políticas de esporte para a juventude*. *Revista EF: Órgão oficial do CONFEF*, ano IX, n. 38, p. 34, dez. 2010. Rio de Janeiro: Dimmer Comunicações Integradas.

FERNANDES, M. A.; VIEIRA, F. E. R.; SILVA, J. S. E.; AVELINO, F. V. S. D.; SANTOS, J. D. M. *Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em estudantes universitários de uma instituição pública*. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 71, supl. 5, p. 2169–2175, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0752>.

FONSECA, L. B.; PEREIRA, L. P.; RODRIGUES, P. R. M.; MURARO, A. P. et al. *Incidência de sintomas depressivos e sua associação com fatores sociodemográficos e comportamentos relacionados ao estilo de vida entre universitários brasileiros*. *Psicologia, Saúde & Medicina*, v. 27, n. 6, p. 1311-1325, 2022.

FONAPRACE. *Relatório da V Pesquisa do Perfil Socioeconômico e Cultural dos Estudantes de Graduação das Instituições Federais de Ensino Superior Brasileiras*. Belo Horizonte: Andifes, 2019. Disponível em: <http://www.andifes.org.br/v-pesquisa-nacional-deperfil-socioeconomico-e-cultural-dos-as-graduandos-as-das-ifes-2018>.

GARCIA, L. M.; CAPELLINI, V. L. M. F.; DOS REIS, V. L. *Saúde mental na universidade: a perspectiva de universitários da permanência estudantil*. *Colloquium Humanarum*, p. 167–181, 2020. ISSN 1809-8207.

GIL, A. C. *Como elaborar projetos de pesquisa*. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GIL, A. C. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

GRANER, K. M.; CERQUEIRA, A. T. D. A. R. *Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados*. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 24, p. 1327–1346, 2019.

GOVERNO FEDERAL. *Saúde da mulher contempla cuidados específicos: além das questões ginecológicas, bem-estar físico e saúde mental e emocional devem ser observados*. Brasília, DF: EBSEH, 2021. Atualizado em 31 out. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2021/05/saude-da-mulher-contempla-cuidados-especificos>.

GUERRA, E. L. A. *Manual de pesquisa qualitativa*. Belo Horizonte: 2014. Disponível em: <https://docente.ifsc.edu.br/luciane.oliveira/MaterialDidatico/P%C3%B3s%20Gest%C3%A3o%20Escolar/Legisla%C3%A7%C3%A3o%20e%20Pol%C3%ADticas%20P%C3%ABlicas/Manual%20de%20Pesquisa%20Qualitativa.pdf>. Acesso em: 16 nov. 2024.

HE, X. *Atividade física no tratamento da depressão em universitários*. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 28, n. 1, p. 68–71, 2022.

HOU, Q. *Análise das influências do exercício físico na satisfação de universitários e seu mecanismo psicológico*. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 29, n. spe1, 2023.

HUANG, K.; LIANG, N. *Formas eficazes de exercício físico para promover a saúde de estudantes universitários*. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 28, n. 5, p. 402–404, 2022.

KEYES, C. L. M. *Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, v. 73, n. 3, p. 539–548, 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>.

KIM, R. H.; PAULINO, Y. C.; KAWABATA, Y. *Validando construções da Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse-21 e explorando indicadores de saúde para prevenir os resultados psicológicos de alunos matriculados na coorte de estudantes universitários das Ilhas do Pacífico*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 21, n. 4, p. 509, 2024.

KOTYSKO, M., e FRANKOWIAK, J. *Psychometric characteristics of the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale-Revised in a population of Polish university students*. *PLoS one*, 18(9), e0290536. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0290536>

MAZETTI, H. M. *As narrativas jornalísticas sobre o sofrimento estudantil e a medicalização da universidade*. *Revista Eletrônica de Comunicação, Informação e Inovação em Saúde*, v. 14, n. 3, 2020.

LAVILLE, C.; DIONNE, J. *A construção do saber: manual de metodologia da pesquisa em ciências humanas*. Porto Alegre: Artes Médicas/UFMG, 1999.

LI, Y. *Exercício de saúde física e mental de estudantes universitários baseado no tênis*. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 27, n. esp., p. 14–16, 2021.

LINDOSO, J. R. M.; SILVA, P. O. *Os benefícios do exercício físico na saúde mental de mulheres: uma revisão integrativa*. *Revista Foco*, Curitiba, v. 16, n. 5, e1744, p. 1–14, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.54751/revistafoco.v16n5-013>.

MALHOTRA, N. *Pesquisa de marketing*. 3. ed. Porto Alegre: Bookman, 2001.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. *Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisas, elaboração e interpretação de dados*. 3. ed. São Paulo: Atlas, 1996.

MARTÍN-RODRÍGUEZ, A.; GOSTIAN-ROPOTIN, L. A.; BELTRÁN-VELASCO, A. I.; BELANDO-PEDREÑO, N. et al. *Mente esportiva: a interação entre atividade física e saúde psicológica*. *Esportes*, v. 12, n. 1, p. 37, 2024.

McNULTY, K. L.; ELLIOTT-SALE, K. J.; DOLAN, E.; SWINTON, P. A.; ANSDELL, P.; GOODALL, S.; THOMAS, K. *The effect of menstrual cycle phase on exercise performance in eumenorrheic women: a systematic review and meta-analysis*. *Sports Medicine*, v. 50, p. 1813–1827, 2020.

MELLO, M. T. de et al. *O exercício físico e os aspectos psicobiológicos*. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 11, p. 203–207, 2005.

MUÑOZ, B. L. *Bem-estar subjetivo dos estudantes universitários negros e não negros: uma análise do caso USP*. [Dissertação de Mestrado] – Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social, Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2023.

OLIVEIRA, M. L. C. de; DANTAS, C. de R.; AZEVEDO, R. C. S.; BANZATO, C. E. M. *Demografia e queixas de estudantes universitários que procuravam ajuda a um serviço de saúde mental universitário entre 1987 e 2004*. *Jornal de Médicos de São Paulo*, v. 126, n. 1, p. 1–8, jan. 2008.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. *Relatório sobre a saúde no mundo 2001: saúde mental: nova concepção, nova esperança*. Genebra: OPAS, 2001.

OSSE, C. M. C.; COSTA, I. I. da. *Saúde mental e qualidade de vida na moradia estudantil da Universidade de Brasília*. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, v. 28, p. 115–122, 2011.

PACHECO, J. P.; GIACOMIN, H. T.; TAM, W. W.; RIBEIRO, T. B.; ARAB, C.; BEZERRA, I. M.; PINASCO, G. C. *Mental health problems among medical students in Brazil: a systematic review and meta-analysis*. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, v. 39,

n. 4, p. 369–378, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2017-2223>. Acesso em: 27 out. 2025.

PEDRINELLI, A. *Influência da educação física na saúde mental de estudantes universitários*. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 28, n. 4, jul./ago. 2022.

QUEIROZ, D. M. *Raça, gênero e educação superior*. Tese (Doutorado) – Programa de Pós-Graduação em Educação, Universidade Federal da Bahia (UFBA), Salvador, 2001.

QI, M., SUN, Q., ZHAO, X., GAO, Y., ZHAO, D., SHEN, S., ZAYIDAN, P., XIU, Z., e LI, P. *A Latent Profile Analysis of PERMA: Associations with Physical Activity and Psychological Distress among Chinese Nursing College Students*. *International journal of environmental research and public health*, 19(23), 16098. (2022). Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph192316098>

RAMÓN-ARBUÉS, E.; ECHÁNIZ-SERRANO, E.; MARTÍNEZ-ABADÍA, B.; ANTÓN-SOLANAS, I. et al. *Preditores da qualidade de vida de estudantes universitários: um estudo transversal*. *Revista Internacional de Pesquisa Ambiental e Saúde Pública*, v. 19, n. 19, p. 12043, 2022.

ROEDER, M. A. *Atividade física, saúde mental e qualidade de vida: atividade sensorio-motora na prevenção, tratamento e reabilitação das pessoas com transtornos mentais e do comportamento (incluindo os transtornos decorrentes do uso de substâncias psicoativas): teoria e prática*. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

ROSADO, D. G.; GRUPIONI, F. M. F.; GONÇALVES, V. L. *Lazer, esporte e inclusão: a universidade pública enquanto cenário de interações*. In: DESIDÉRIO, R.; PINTO, S. G. (Org.). *Inclusão e experiências educativas: indícios para o fortalecimento de redes*. Londrina: Syntagma Editores, 2019. p. 156–172.

SANTANA, E. E. S. D.; NEVES, L. M.; SOUZA, K. C. D.; MENDES, T. B. et al. *Estudantes de graduação fisicamente inativos apresentam mais sintomas de ansiedade, depressão e baixa qualidade de vida do que alunos fisicamente ativos*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 20, n. 5, p. 4494, 2023.

SANTOS, S. G. dos; et al. (Org.). *Métodos e técnicas de pesquisa quantitativa aplicada à educação física*. Florianópolis: Tribo da Ilha, 2011. 237 p.

SIMENG M.A.; KANG, L.; GUO, X.; LIU, H.; YAO, L.; BAI, H.; CHEN, C.; HU, M.; DU, L.; DU, H.; AI, C.; WANG, F.; WANG, G.; LI, R.; LIU, Z. *Discrepancies between self-rated depression and observed depression severity: the effects of personality and dysfunctional attitudes*. *General Hospital Psychiatry*, v. 70, p. 25–32, 2021.

TADI, N. F., PILLAY, K., EJOKE, U. P., e KHUMALO, I. P. *Sex Differences in Depression and Anxiety Symptoms: Measurement Invariance, Prevalence, and Symptom Heterogeneity Among University Students in South Africa*. *Frontiers in psychology*, 13, 873292. (2022). Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.873292>

TANG, Z.; LIU, J.; LIU, Y. *Efeitos do exercício aquático no humor e nos sintomas de ansiedade: uma revisão sistemática e meta-análise*. *Frontiers in Psychiatry*, v. 13, 2022.

TEIXEIRA, M. A. P. et al. *Adaptação à universidade em jovens calouros*. *Psicol. Esc. Educ. (Impr.)*, Campinas, v. 12, n. 1, p. 185–202, jun. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/vH9zX7jBvg8f8YxqBDqYyqH/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 08 jun. 2024. <https://doi.org/10.1590/S1413-85572008000100013>.

THEODORO, M. *A sociedade desigual: racismo e branquitude na formação do Brasil*. 1. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 2022.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA. *UFV em números 2024: ano base 2023*. Organização: Luciana Maria Pereira da Silva. Criação e editoração: Divisão de Design Gráfico e Audiovisual – DCI. Viçosa: UFV, 2024. Disponível em: <https://ppo.ufv.br/wp-content/uploads/2024/07/UFV-em-numeros-ano-base-2023.pdf>. Acesso em: 30 out. 2025.

VARGAS, M. L. F. *Educação superior, serviços de apoio aos estudantes e ao mercado de trabalho: um estudo com egressos da UFMG. Avaliação (Campinas)*, v. 16, n. 1, p. 149–163, mar. 2011. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-40772011000100008&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 17 maio 2019. <https://doi.org/10.1590/S1414-40772011000100008>.

VEAL, A. J. *Metodologia de pesquisa em lazer e turismo*. Tradução: Gleice Guerra; Mariana Aldrigui. São Paulo: Aleph, 2011.

VIGNOLA, R. C. B. *Escala de depressão, ansiedade e estresse (DASS): adaptação e validação para o português do Brasil*. 2013. 80 f. Dissertação (Mestrado) – Instituto de Saúde e Sociedade, Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), Santos, 2013.

YUE, Yan; XIAO, Hongyu. *Effects of moderate-intensity physical training on students' mental health recovery*. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, São Paulo, v. 29, 2023.

ZHU, E.; SOL, J.; DU, T. *A relação entre exercícios de baixa intensidade e sofrimento psicológico entre estudantes universitários*. *Revista da Associação Médica Brasileira*, v. 66, n. 6, p. 737–739, 2020.

Apêndices

Apêndice A - Termo de Consentimento Livre Esclarecido

A Sra. está sendo convidada como voluntária a participar da pesquisa “**IMPACTOS PSICOSSOCIAIS DO EXERCÍCIO FÍSICO REGULAR NA VIDA ACADÊMICA DAS DISCENTES DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA**”.

Pesquisadoras responsáveis: Prof. Dra. Carolina S. Bandeira de Melo e Flávia M. de Freitas Grupioni

Objetivos: Investigar os impactos psicossociais da prática regular de atividades físicas na vida acadêmica das estudantes da UFV, sob a ótica das participantes do PELU.

Justificativa: Os resultados da presente pesquisa podem contribuir para investigar os impactos advindos da prática regular de atividades físicas para a saúde mental, bem estar físico, mental e psicológico das discentes, bem como a permanência, o desempenho acadêmico e a formação integral das estudantes universitárias. Pode ainda servir como apontamentos para gestores universitários em relação a viabilidade e justificativa sobre o incentivo e aporte de recursos direcionados a uma política de assistência estudantil voltada para a atenção primária à saúde através do esporte e lazer.

Procedimentos da pesquisa: A pesquisa será iniciada somente após autorização do Comitê de Ética em Pesquisa - CEP. Após seu consentimento em participar da pesquisa, você responderá a um questionário online que conterà questões de múltipla escolha e questões abertas. Sua participação é completamente voluntária. As avaliações são independentes e apenas serão computadas para pesquisa com a leitura do termo de consentimento livre e esclarecido da participante e sua concordância em participar da pesquisa. O tempo estimado para preenchimento do questionário é de 15 a 30 minutos. Para realização da análise, serão comparadas as respostas das estudantes inseridas em atividades físicas regulares e das estudantes inativas.

Desconforto e possíveis riscos associados à pesquisa: Ao participar desta pesquisa você não correrá nenhum risco significativo quanto à sua integridade física, difamação, calúnia ou qualquer dano moral. Todavia, ressaltamos que poderá haver

algum incômodo ou desconforto ao responder as perguntas existentes relacionadas a questões de cunho pessoal, que tratam de uma temática sensível. Buscando evitar e reduzir os efeitos ou danos advindos de sua participação, você poderá se retirar da pesquisa a qualquer momento, caso desejar.

Benefícios da pesquisa: Ao participar da pesquisa, você estará contribuindo para a ampliação da pesquisa sobre a relação entre atividade física e saúde mental das estudantes universitárias, colaborando ainda para que os resultados possam nortear as ações da assistência estudantil em prol da qualidade de vida das estudantes. Os resultados desta pesquisa serão compartilhados com as participantes, permitindo que as mesmas entendam melhor sobre o tema e possam buscar ajuda caso identifiquem algum indício de necessidade de avaliação ou acompanhamento psicológico para manutenção da própria saúde mental.

Esclarecimentos e direitos: Para participar deste estudo a Sra. não terá nenhum custo nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, diante de eventuais danos, identificados e comprovados, decorrentes da pesquisa, a Sra. tem assegurado o direito à indenização. A Sra. tem garantida plena liberdade de recusar-se a participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem necessidade de comunicado prévio. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que a Sra. é atendida pela pesquisadora. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. A Sra. não será identificada em nenhuma publicação que possa resultar. Seu nome ou o material que indique sua participação não serão liberados sem a sua permissão.

Este termo de consentimento adaptado online, será arquivado de duas formas. Na primeira, ele será armazenado pela pesquisadora responsável, no drive do e-mail utilizado para aplicação do questionário. A segunda forma será através do encaminhamento da cópia das suas respostas ao e-mail da Sra.

Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados por um período de 05 anos após o término da pesquisa. Depois desse tempo, os mesmos serão destruídos.

Confidencialidade e avaliação dos registros: As pesquisadoras tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo e confidencialidade, atendendo à legislação brasileira, em especial, à Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, e utilizarão as informações somente para fins acadêmicos e científicos.

Consentimento Pós Informação

Eu, fui informada dos objetivos da pesquisa “**IMPACTOS PSICOSSOCIAIS DO EXERCÍCIO FÍSICO REGULAR NA VIDA ACADÊMICA DAS DISCENTES DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA**” do Programa de Pós-Graduação em Educação, de maneira clara e detalhada, e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim o desejar. Declaro que concordo em participar e livremente expresso meu consentimento para minha inclusão, como sujeito da pesquisa, marcando a opção “ Sim, sou estudante da UFV-Viçosa, e concordo em responder e participar da pesquisa”, disponível online através do link: <https://forms.gle/Xz9x4cCrFyYpLvY7> .

Nome da Pesquisadora Responsável: Carolina Silva Bandeira de Melo

Endereço: Departamento de Educação. Avenida Purdue, s/nº. Campus Universitário
CEP: 36570.900. Viçosa – MG

Telefone: +55 (31) 3612-7500

Email: carolina.bmelo@ufv.br

Em caso de discordância ou irregularidades sob o aspecto ético desta pesquisa, você poderá consultar:

CEP/UFV – Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos

Universidade Federal de Viçosa

Edifício Arthur Bernardes, piso inferior

Av. PH Rolfs, s/n – Campus Universitário

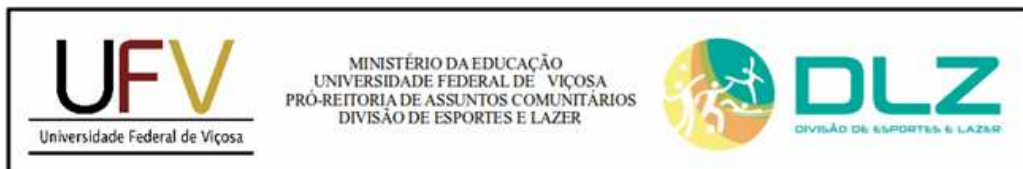
Cep: 36570-900 Viçosa/MG

Telefone: (31)3612-2316

Email: cep@ufv.br

www.cep.ufv.br

Apêndice B - Termos de autorização dos setores responsáveis



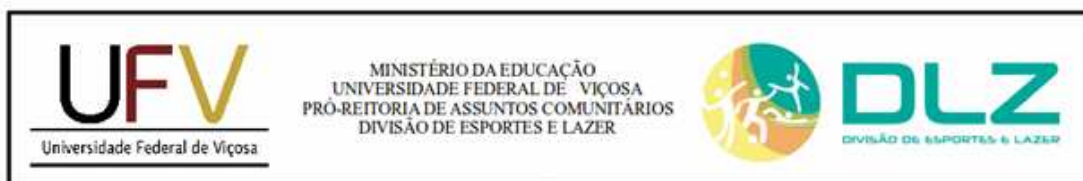
AUTORIZAÇÃO

Eu, **Cláudia Eliza Patrocínio de Oliveira**, na qualidade de Chefe da Divisão de Esportes e Lazer da Universidade Federal de Viçosa, autorizo a realização da pesquisa intitulada "**IMPACTOS PSICOSSOCIAIS DO EXERCÍCIO FÍSICO REGULAR NA VIDA ACADÊMICA DAS DISCENTES DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA**", a ser conduzida sob a responsabilidade da pesquisadora "**Flávia Marina de Freitas Grupioni**", e declaro, que esta Instituição apresenta infraestrutura necessária à realização da referida pesquisa. Esta autorização só é válida no caso de haver parecer favorável do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Viçosa para a referida pesquisa.

Viçosa, 29 de janeiro de 2025.

Documento assinado digitalmente
gov.br CLAUDIA ELIZA PATROCINIO DE OLIVEIRA
Data: 03/02/2025 15:13:04-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Assinatura



AUTORIZAÇÃO

Eu, **Bruno David Henriques**, na qualidade de Pró Reitor de Assuntos Comunitários da Universidade Federal de Viçosa, autorizo a realização da pesquisa intitulada "**IMPACTOS PSICOSSOCIAIS DO EXERCÍCIO FÍSICO REGULAR NA VIDA ACADÊMICA DAS DISCENTES DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA**", a ser conduzida sob a responsabilidade da pesquisadora "**Flávia Marina de Freitas Grupioni**", e declaro, que esta Instituição apresenta infraestrutura necessária à realização da referida pesquisa. Esta autorização só é válida no caso de haver parecer favorável do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Viçosa para a referida pesquisa.

Viçosa, 29 de janeiro de 2025.

Documento assinado digitalmente
gov.br BRUNO DAVID HENRIQUES
Data: 03/02/2025 20:35:24-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Assinatura

Apêndice C - QUESTIONÁRIO DA PESQUISA

Questionário da Pesquisa aplicado entre as estudantes universitárias do Campus Viçosa da UFV, da pesquisa intitulada “IMPACTOS PSICOSSOCIAIS DO EXERCÍCIO FÍSICO REGULAR NA VIDA ACADÊMICA DAS DISCENTES DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA” do Programa de Pós-Graduação em Educação, disponível em: <https://forms.gle/Xz9x4cCrFxYPuLvY7> .

Meu nome é Flávia Grupioni, sou técnica desportiva da UFV e também mestranda no “Programa de Pós-Graduação em Educação”, nessa instituição de ensino.

Estou desenvolvendo uma pesquisa, intitulada “IMPACTOS PSICOSSOCIAIS DO EXERCÍCIO FÍSICO REGULAR NA VIDA ACADÊMICA DAS DISCENTES DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA”.

A pesquisa tem como objetivo principal investigar os impactos psicossociais da prática regular de atividades físicas na vida acadêmica das estudantes da UFV, sob a ótica das participantes do PELU.

A coleta de dados da pesquisa se dará com a aplicação de questionário eletrônico, por meio do Google Forms, direcionado às estudantes do sexo feminino de graduação e pós-graduação da Universidade Federal de Viçosa, Campus Viçosa.

Assim, venho solicitar a sua participação por meio do link deste questionário <https://forms.gle/Xz9x4cCrFxYPuLvY7>, que ficará disponível para preenchimento por 30 dias a partir da data deste envio.

Essa pesquisa foi autorizada no Comitê de Ética da UFV, de acordo com o Parecer n.º ____.

Seção 1. Leitura do termo e consentimento

Você confirma a leitura do Termo de Compromisso Livre e Esclarecido?

A participação na pesquisa é voluntária e depende da sua autorização. Para prosseguir o preenchimento deste questionário, favor ler o termo de compromisso que está disponível no link: <https://docs.google.com/document/d/18NO3EjZ00gTtQ6nDUUsSc0FLUg2eGbq8692OAS-bKSSo/edit?usp=sharing> . Se você responder sim, entendemos que você fez a leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e nos autoriza a usar os dados gerados pelas suas respostas neste questionário.

() Sim, sou estudante da UFV-Viçosa, e concordo em responder e participar da pesquisa.

Confirmando que sou estudante da UFV, no Campus Viçosa, e concordo em participar da pesquisa.

Essa pesquisa é direcionada apenas para as estudantes de graduação e pós-graduação do Campus Viçosa da Universidade Federal de Viçosa. Para confirmar a informação, marque a opção sim.

() Sim, sou estudante da UFV-Viçosa, e concordo em responder e participar da pesquisa.

Seção 2. Teste DASS 21

Teste DASS 21 de Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse.

Fonte: DASS-21: Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (1995). Manual for the Depression Anxiety & Stress Scales. (2nd Ed.) Sydney: Psychology Foundation.

Por favor, leia cada afirmativa e marque a resposta que indique quanto ela se aplicou a você durante a última semana.

Por favor, leia cuidadosamente cada uma das afirmações abaixo e circule o número apropriado 0, 1, 2 ou 3 que indique o quanto ela se aplicou a você durante a última semana, conforme a indicação a seguir:

0 Não se aplicou de maneira alguma

1 Aplicou-se em algum grau, ou por pouco de tempo

2 Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo

3 Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo

	Não se aplicou de maneira alguma	Aplicou-se em algum grau, ou por pouco tempo	Aplicou-se em um grau considerável, ou por boa parte do	Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo

			tempo		
01	Achei difícil me acalmar	0	1	2	3
02	Senti minha boca seca	0	1	2	3
03	Não consegui vivenciar nenhum sentimento positivo	0	1	2	3
04	Tive dificuldade em respirar em alguns momentos (ex. respiração ofegante, falta de ar, sem ter feito nenhum esforço físico)	0	1	2	3
05	Achei difícil ter iniciativa para fazer as coisas	0	1	2	3
06	Tive a tendência de reagir de forma exagerada às situações	0	1	2	3
07	Senti tremores (ex. nas mãos)	0	1	2	3
08	Senti que estava sempre nervosa	0	1	2	3
09	Preocupei-me com situações em que eu pudesse entrar em pânico e parecesse ridícula	0	1	2	3
10	Senti que não tinha nada a desejar	0	1	2	3
11	Senti-me agitada	0	1	2	3
12	Achei difícil relaxar	0	1	2	3
13	Senti-me depressiva e sem ânimo	0	1	2	3
14	Fui intolerante com as coisas que me impedia de continuar o que eu estava fazendo	0	1	2	3
15	Senti-me que ia entrar em pânico	0	1	2	3
16	Não consegui me entusiasmar com nada	0	1	2	3
17	Senti que não tinha valor como pessoa	0	1	2	3
18	Senti que estava um pouco emotiva/sensível demais	0	1	2	3
19	Sabia que meu coração estava alterado mesmo não tendo feito nenhum esforço físico (ex. aumento da frequência cardíaca, disritmia cardíaca)	0	1	2	3

20	Senti medo sem motivo	0	1	2	3
21	Senti que a vida não tinha sentido	0	1	2	3

Seção 3: Atividades físicas e vida acadêmica

22 - Está inserida em algum tipo de exercício físico regular?

Sim

Não

23 - Qual a frequência com que você pratica exercícios físicos?

Diariamente

4-6 vezes por semana

2-3 vezes por semana

Uma vez por semana

Menos de uma vez por semana

Não faço nenhuma atividade física regular.

24 - Qual seu nível de satisfação com a sua vivência atual (ou falta dela) de atividades de esporte e lazer? (Escala Likert)

1-Totalmente insatisfeita;

2- Parcialmente insatisfeita

3- Regular

4- Parcialmente satisfeita

5- Totalmente satisfeita

Responda as questões a seguir, utilizando a Escala de 1 a 5 (Escala Likert).

1- Discordo totalmente

2- Discordo parcialmente

3- Neutro

4- Concordo parcialmente

5- Concordo totalmente

- Bem-estar físico

25- Sinto que minha saúde física está em ótima condição.

26- Minhas habilidades físicas (força, resistência, flexibilidade) são boas.

- **Saúde mental: Bem-estar mental e emocional**

27- Meus níveis de estresse são baixos.

28- Me sinto feliz e motivada.

29- Tenho uma boa qualidade de sono.

30- Me sinto ansiosa.

31- Considero boa minha saúde mental.

32- Meu humor pode ser considerado bom.

33- Minha autoestima está boa.

- **Desempenho acadêmico**

34- Consigo me concentrar nas minhas tarefas acadêmicas.

35- Sinto que meu desempenho acadêmico está bom.

36- Sinto que minha memória está boa.

37- Sinto que estou motivada para estudar.

38- Minha capacidade de lidar com a pressão acadêmica é satisfatória.

39- Consigo organizar meu tempo entre estudos e lazer.

40- Sinto que minha capacidade de resolver problemas acadêmicos é satisfatória.

- **Relacionamentos sociais**

41- Faço novas amizades com facilidade.

42- Me sinto conectada socialmente no ambiente universitário.

43- Tenho com quem contar no ambiente universitário quando preciso de apoio.

44- Tenho fortes laços sociais.

45- Como você avalia sua saúde mental?

Excelente

Boa

Regular

Ruim

Muito ruim

46- Você se sente acolhida no ambiente acadêmico da UFV?

Sim, completamente.

Em partes

Não muito

Não, de jeito nenhum.

47- Você participa de atividades extracurriculares?

Sim, regularmente.

Às vezes

Não participo

Seção 4: Perfil das Participantes**48- Qual seu vínculo com a UFV?**

Estudante de pós graduação

Estudante de graduação

49- Qual curso você faz na UFV?

Pós graduação

Administração

Agronegócio

Agronomia

Arquitetura e Urbanismo

Bioquímica

Ciências Biológicas – Bacharelado/Licenciatura

Ciências Biológicas – Licenciatura – Noturno

Ciências Contábeis

Ciência da Computação

Ciência e Tecnologia de Laticínios

Ciências Econômicas

Ciências Sociais – Bacharelado/Licenciatura

Comunicação Social – Jornalismo

Cooperativismo
Dança – Bacharelado/Licenciatura
Direito
Educação do Campo
Educação Física – Bacharelado/Licenciatura
Educação Infantil
Enfermagem
Engenharia Agrícola e Ambiental
Engenharia Ambiental
Engenharia Civil
Engenharia de Agrimensura e Cartográfica
Engenharia de Alimentos
Engenharia de Produção
Engenharia Elétrica
Engenharia Florestal
Engenharia Mecânica
Engenharia Química
Física – Bacharelado/Licenciatura
Física – Licenciatura
Geografia – Bacharelado/Licenciatura
História – Bacharelado/Licenciatura
Letras
Matemática – Bacharelado/Licenciatura
Matemática – Licenciatura
Medicina
Medicina Veterinária
Nutrição
Pedagogia
Química – Bacharelado/Licenciatura
Química – Licenciatura
Secretariado Executivo Trilíngue
Serviço Social
Zootecnia

50- Qual seu ano de ingresso na UFV?

Opções:

2025 até 2015

Período anterior a 2015.

51- Idade _____(incluir opção de 18 a 100)**52- Sexo**

Masculino

Feminino

Outro: _____

53- Estado Civil

Casada civilmente

Separada ou divorciada

Solteira

União estável / mora com o(a) companheiro(a)

Outro: _____

54- Como você descreve sua raça/etnia?

Amarelo

Branco

Indígena

Pardo

Preto

Outro: _____

55- Possui filhos?

Sim

Não

56 - Faz uso de alguma medicação direcionada para os cuidados com a saúde mental?

Já usei, mas não uso mais.

Uso de forma contínua.

Uso ocasionalmente (quando necessário).

Nunca usei.

57- Considerando que o ciclo menstrual se inicia no 1º dia da menstruação, em que fase você se encontra hoje:

Não sei responder.

Entre o 1º e o 7º dia do ciclo menstrual.

Entre o 8º e o 14º dia do ciclo menstrual.

Entre o 15º e o 28º dia do ciclo menstrual.

Não menstruo devido ao uso de contraceptivo.

Estou grávida no momento.

Não menstruo por outros fatores.

58- Qual a duração em dias do seu ciclo menstrual? (Considerando que o ciclo menstrual completo é o intervalo entre o 1º dia da menstruação e um dia antes da próxima. Caso não saiba, responda apenas NÃO)

59- Em qual cidade você residia antes de vir para Viçosa?

Essa pergunta não se refere à cidade de nascimento, mas sim da cidade onde você vive ou viveu juntamente com a família antes de vir para Viçosa. Caso seja de Viçosa, preencha Viçosa.

60- Atualmente, qual das seguintes opções melhor descreve sua atual situação de moradia?

Moro com membros familiares em Viçosa (pais/parentes próximos/responsáveis legais)

Moro com família própria [companheiro(a) e/ou filho(a)]

Moro nas moradias estudantis

Moro em república

Moro sozinho em Viçosa

Outra. Especifique: _____

61- Qual(is) a(s) origem(s) da sua fonte de renda?

Ajuda da família

Bolsa de estudos

Trabalhos autônomos

Trabalho de carteira assinada

Outro: _____

62- Quanto de dinheiro tenho disponível por mês para viver em Viçosa?

Se você for de Viçosa, coloque o valor que você tem para gastos pessoais e acadêmicos por mês. *Exemplo: Moro em Viçosa com meus pais e recebo mesada ou bolsa no valor de R\$200,00. Então eu marco a opção até R\$500,00.*

Nenhuma. Me mantenho exclusivamente com os auxílios moradia e alimentação recebidos da assistência estudantil da UFV.

Renda inferior a R\$500,00 mensais.

Renda entre R\$501,00 e R\$1.000,00 por mês.

Renda entre R\$1.000,00 até 01 (um) salário mínimo (até R\$1412,00).

Entre 01 (um) a 02 (dois) salários mínimos para me manter em Viçosa (de R\$1413,00 a R\$2826,00).

Renda entre 03 (três) e 05 (cinco) salários (de R\$4.236,00 a R\$7.059,00).

Renda superior a 05 (cinco) salários mínimos (acima de R\$7060,00).

63- Com relação a sua renda mensal, você diria que:

Não é suficiente.

É suficiente somente para as despesas básicas.

É suficiente para as despesas básicas e para gastos com lazer.

64- Qual a renda mensal da sua família?

Se seus pais são separados, considere a renda total daquele com quem você vive. Se você possui cônjuge, considere a renda dele(a).

Até meio salário mínimo (até R\$706,00).

Até 01 salário mínimo (até R\$1412,00).

De 01 a 02 salários mínimos (de R\$1413,00 a R\$2826,00).

De 03 a 05 salários mínimos (de R\$4.236,00 a R\$7.059,00).

Acima de 05 salários mínimos (acima de R\$7060,00).

65- Você possui algum auxílio disponibilizado pela Pró-Reitoria de Assuntos Comunitários da UFV?

Não

Sim, tenho apenas Serviço Moradia.

Sim, tenho apenas Serviço Alimentação.

Sim, tenho apenas Bolsa de Aprendizagem e Aprimoramento Profissional (BAAP).

Sim, possuo Serviço Moradia e Serviço Alimentação.

Sim, possuo Serviço Moradia, Serviço Alimentação e BAAP.

66- Você está inscrita e participa ativamente do Programa de Esporte e Lazer na UFV - PELU?

Sim (Segue para seção 5)

Não (Fim do questionário)

ATENÇÃO: De acordo com as respostas da questão 66, as participantes serão direcionadas para seções diferentes, considerando que aquelas que responderem Não, serão encaminhadas para o encerramento do questionário. As participantes que responderem Sim, serão direcionadas para as seções 5 em diante, tendo em vista que estas seções são direcionadas diretamente a participação no PELU.

Seção 5: Influência na Saúde Mental (Antes e Depois)

67- Antes de ingressar no PELU, como você avalia sua saúde mental?

Excelente

Boa

Regular

Ruim

Muito ruim

68- Como você avalia sua saúde mental atualmente, após participar das atividades?

Excelente

Boa

Regular

Ruim

Muito ruim

69- Como você se sente após participar das prática de atividades físicas do PELU? (Pode marcar quantas opções desejar).

Mais calma e relaxada.

Mais animada e disposta.

Sem grandes mudanças no humor.

Mais cansada ou irritada.

70- Quais mudanças você notou em relação aos seus aspectos sociais, educacionais e mentais desde que começou a participar do PELU? (Incluindo mudanças de humor, ansiedade ou níveis de estresse).

_____ obrigatória

Seção 6: Motivação e Frequência de Participação

71- Há quanto tempo você participa do PELU?

Menos de 3 meses

03-06 meses

06-12 meses

Mais de 01 ano

72- Com que frequência você participa das atividades físicas do PELU?

4-5 vezes por semana

2-3 vezes por semana

Uma vez por semana

73- De qual (quais) modalidade(s) você participa atualmente dentro do PELU?

Voleibol

Basquete

Futebol society	K-pop
Defesa pessoal	Forró
Tênis	Artes mistas
Peteca	Natação
Treinamento funcional	Ginástica artística
Danças variadas	Capoeira

74- Qual foi sua principal motivação para ingressar no PELU?

(Você pode marcar mais de uma opção)

Melhorar a saúde física

Reduzir o estresse

Melhorar o desempenho acadêmico

Fazer novas amizades

Opção de lazer e diversão

Outro: _____

75- Você já praticava atividade física regularmente antes de participar do PELU?

Sim

Não

76- Você estaria inserida em alguma atividade regular se não tivesse conseguido vaga no programa Pelu?

Sim

Não

Não sei responder

77- Qual a frequência com que você pratica atividades físicas extras, além do PELU?

Diariamente

4-6 vezes por semana

2-3 vezes por semana

Uma vez por semana

Menos de uma vez por semana

Só pratico atividades físicas no PELU.

Seção 7: Avaliação do PELU

- Como você avalia a estrutura e a organização do PELU?

78- Variedade de atividades oferecidas

- 1- Totalmente insatisfeita;
- 2- Parcialmente insatisfeita
- 3- Regular
- 4- Parcialmente satisfeita
- 5- Totalmente satisfeita

79- Qualidade dos instrutores

- 1- Totalmente insatisfeita;
- 2- Parcialmente insatisfeita
- 3- Regular
- 4- Parcialmente satisfeita
- 5- Totalmente satisfeita

80- Infraestrutura (equipamentos, espaço físico, etc.)

- 1- Totalmente insatisfeita;
- 2- Parcialmente insatisfeita
- 3- Regular
- 4- Parcialmente satisfeita
- 5- Totalmente satisfeita

81- O que você acredita que poderia ser melhorado no PELU?

Seção 8. Comentários Finais

82- Você gostaria de compartilhar mais alguma informação sobre sua experiência no PELU? _____

83- Você gostaria de sugerir alguma nova atividade ou mudança no programa? _____

Anexos

Anexo A - DASS 21 - ESCALA DE DEPRESSÃO, ANSIEDADE E ESTRESSE

DASS 21 - Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (Depression, Anxiety, and Stress Scale) – Versão Português Brasileiro

Instruções: Por favor, leia cuidadosamente cada uma das afirmações abaixo e circule o número apropriado 0, 1, 2 ou 3 que indique o quanto ela se aplicou a você durante a última semana, conforme a indicação a seguir:

0 Não se aplicou de maneira alguma

1 Aplicou-se em algum grau, ou por pouco de tempo

2 Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo

3 Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo

		Não se aplicou de maneira alguma	Aplicou-se em algum grau, ou por pouco tempo	Aplicou-se em um grau considerável, ou por boa parte do tempo	Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo
01	Achei difícil me acalmar	0	1	2	3
02	Senti minha boca seca	0	1	2	3
03	Não consegui vivenciar nenhum sentimento positivo	0	1	2	3
04	Tive dificuldade em respirar em alguns momentos (ex. respiração ofegante, falta de ar, sem ter feito nenhum esforço físico)	0	1	2	3
05	Achei difícil ter iniciativa para fazer as coisas	0	1	2	3
06	Tive a tendência de reagir de forma exagerada às situações	0	1	2	3
07	Senti tremores (ex. nas mãos)	0	1	2	3
08	Senti que estava sempre nervosa	0	1	2	3

09	Preocupei-me com situações em que eu pudesse entrar em pânico e parecesse ridícula	0	1	2	3
10	Senti que não tinha nada a desejar	0	1	2	3
11	Senti-me agitada	0	1	2	3
12	Achei difícil relaxar	0	1	2	3
13	Senti-me depressiva e sem ânimo	0	1	2	3
14	Fui intolerante com as coisas que me impedia de continuar o que eu estava fazendo	0	1	2	3
15	Senti-me que ia entrar em pânico	0	1	2	3
16	Não consegui me entusiasmar com nada	0	1	2	3
17	Senti que não tinha valor como pessoa	0	1	2	3
18	Senti que estava um pouco emotiva/sensível demais	0	1	2	3
19	Sabia que meu coração estava alterado mesmo não tendo feito nenhum esforço físico (ex. aumento da frequência cardíaca, disritmia cardíaca)	0	1	2	3
20	Senti medo sem motivo	0	1	2	3
21	Senti que a vida não tinha sentido	0	1	2	3

REFERÊNCIA:

Lovibond PF, Lovibond SH. **The structure of negative emotional states: comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories.** Behav Res Ther. 1995 Mar;33(3):335-43.

Vignola RCB, Tucci AM. **Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese.** J Affect Disord. 2014 Feb;155:104-9.

INSTRUÇÃO PARA CÁLCULO DA PONTUAÇÃO DO DASS-21

Para a pontuação final, os valores de cada subescala devem ser somados e multiplicados por dois para corresponder à pontuação da escala original (DASS-42) (Saad et al., 2017)

SUBESCALA	PERGUNTA	PONTUAÇÃO
Depressão	3	
	5	
	10	
	13	
	16	
	17	
	21	
	Pontuação final	____ x 2 =
Ansiedade	2	
	4	
	7	
	9	
	15	
	19	
	20	
	Pontuação final	____ x 2 =
Estresse	1	
	6	
	8	
	11	
	12	
	14	
	18	
	Pontuação final	____ x 2 =

CLASSIFICAÇÃO DOS SINTOMAS

Sintomas	Normal	Leve	Moderado	Severo	Extremamente severo
Depressão	0-9	10-13	14-20	21-27	28-42
Ansiedade	0-7	8-9	10-14	15-19	20-42

Estresse	0-14	15-18	19-25	26-33	34-42
----------	------	-------	-------	-------	-------

REFERÊNCIAS

Al Saadi T, Zaher Addeen S, Turk T, Abbas F, Alkhatib M. Psychological distress among medical students in conflicts: a cross-sectional study from Syria. *BMC Med Educ.* 2017 Sep 20;17(1):173.

Martins BG, Silva WR da, Maroco J, Campos JADB. Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse: propriedades psicométricas e prevalência das afetividades. *J bras psiquiatr.* 2019;68:32–41.

OPÇÕES DE RESPOSTAS PARA O PARTICIPANTE

Não se aplicou de maneira alguma	Aplicou-se em algum grau, ou por pouco tempo	Aplicou-se em um grau considerável, ou por boa parte do tempo	Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo
0	1	2	3