



CENTRO UNIVERSITARIO UNIFTC
FACULDADE DE BIOMEDICINA, FARMÁCIA E FISIOTERAPIA

**ASPECTOS RELACIONADOS À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS
NA REDUÇÃO DE ESTRESSE E A PERCEPÇÃO DO ALUNO SOBRE O
DESEMPENHO ACADÊMICO EM ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE**

SALVADOR- BA
2025



ANNA CLARA ALVES NOVAIS CORREIA
ANA LETICIA MACHADO MENDES DA SILVA
MAÍRA VITÓRIA MENDES DE SOUZA
PEDRO HENRIQUE COSTA DA ANUNCIAÇÃO
RODRIGO BRENO VITORIANO CRUZ

**ASPECTOS RELACIONADOS À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS
NA REDUÇÃO DE ESTRESSE E A PERCEPÇÃO DO ALUNO SOBRE O
DESEMPENHO ACADÊMICO EM ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE**

Trabalho de Conclusão de curso, apresentado
como pré-requisito parcial para obtenção
dos títulos de Biomédico
Farmacêutico e Fisioterapeuta no
Centro Universitário UNIFTC

Orientadora: Érica Tupiniquim

**SALVADOR-BA
2025**

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço a Deus, fonte de toda luz e sabedoria, pela dádiva da vida e pela oportunidade de transformar um sonho em realidade. Foi a Sua presença constante que me sustentou nas horas de incerteza e me concedeu a força necessária para seguir, mesmo quando o caminho parecia árduo demais. Agradeço profundamente à minha mãe, que fez o possível e o impossível para que eu chegasse até aqui. Seu exemplo de luta e dedicação é o farol que guia meus passos e me inspira todos os dias. À minha avó, agradeço por cada oração sussurrada com fé, por cada prece silenciosa que me envolveu como um manto de proteção. A toda a minha família, deixo minha gratidão sincera por acreditarem no meu potencial. Ao meu namorado, agradeço por ouvir minhas angústias, sua companhia transformou o cansaço em esperança. E, por fim, aos meus colegas e amigos, agradeço pelas risadas, e por tornarem cada desafio mais leve e cada conquista mais doce.

Agradeço primeiramente a Deus, por me conceder força, sabedoria e serenidade para chegar até aqui, mesmo diante dos desafios. Agradeço também aos meus pais, que são meu alicerce, por todo amor, paciência, apoio e por acreditarem em mim mesmo quando eu duvidava da minha própria capacidade. Tudo o que conquistei até aqui é reflexo do amor e dos valores que me ensinaram. Ao meu namorado, agradeço por estar ao meu lado em cada etapa dessa jornada, por me apoiar nos dias difíceis, celebrar comigo cada pequena vitória e me lembrar sempre do meu valor, seu amor e apoio constante fizeram a jornada ser mais leve. E, por fim, aos amigos que dividiram essa jornada ao meu lado, agradeço pelos momentos que levarei comigo com muita alegria. Sem vocês, nada disso seria possível.

É com imensa satisfação que dedico este espaço para expressar minha profunda gratidão a todos que tornaram a realização deste Trabalho de Conclusão de Curso possível. A Deus, por me conceder força, sabedoria e resiliência ao longo desta jornada desafiadora, mas gratificante. À minha família, meu porto seguro, pelo apoio incondicional, amor e compreensão constantes, que foram a base da minha motivação. Aos meus amigos e colegas, pelas valiosas discussões, troca de ideias enriquecedoras e momentos de leveza. Um agradecimento especial à minha orientadora, Professora Érica Tupiniquim, pela orientação precisa, dedicação, paciência e incentivo contínuo, fundamentais para a qualidade e finalização deste trabalho. A todos que colaboraram, o meu sincero e eterno obrigado.

Expresso minha mais sincera gratidão à Deus, minha família, meu porto seguro, pelo amor incondicional, pelo incentivo constante e pela compreensão durante a dedicação intensa exigida por esta jornada. Aos amigos e colegas de curso, sou grato pelo companheirismo, pelas discussões enriquecedoras e por tornarem a vida acadêmica mais leve. Por fim, agradeço a toda a Instituição (UNIFTC) e ao seu corpo docente pela excelência do ensino e por fornecerem o ambiente e a estrutura necessários para a minha formação e para a concretização deste trabalho.

Agradeço primeiramente a Deus, por me conceder força, sabedoria e perseverança para concluir mais essa etapa da minha vida acadêmica. Aos meus familiares, pelo amor, apoio incondicional e incentivo em todos os momentos, especialmente nos dias em que pensei em desistir. Sem vocês, nada disso seria possível. Aos meus amigos e colegas de curso, pela parceria, companheirismo e pelas risadas que tornaram a caminhada mais leve. Aos professores do curso de Fisioterapia, por compartilharem seus conhecimentos com dedicação e por inspirarem minha formação profissional. Por fim, agradeço a todos que, direta ou indiretamente, contribuíram para a realização deste TCC e para minha formação pessoal e profissional.

ASPECTOS RELACIONADOS À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA REDUÇÃO DE ESTRESSE E A PERCEPÇÃO DO ALUNO SOBRE O DESEMPENHO ACADÊMICO EM ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE

Anna Clara Alves Novais Correia¹
Ana Letícia Machado Mendes Da Silva²
Maíra Vitória Mendes De Souza²
Pedro Henrique Costa Da Anunciação³
Rodrigo Breno Vitoriano Cruz³
Érica Tupiniquim Freitas de Abreu⁴

RESUMO

Introdução: Os estudantes da área da saúde vivenciam uma rotina permeada por intensas exigências acadêmicas, elevada carga horária e significativa pressão emocional, fatores que comprometem o equilíbrio físico e psicológico. Essa conjuntura favorece o aumento dos níveis de estresse e pode repercutir negativamente no desempenho acadêmico. Nesse contexto, a prática regular de atividade física configura-se como um recurso essencial de promoção da saúde e de enfrentamento do estresse, pois contribui para a regulação emocional, aprimora a qualidade de vida e potencializa o rendimento nos estudos. A literatura científica aponta que o exercício físico estimula a liberação de neurotransmissores associados ao bem-estar, promovendo benefícios cognitivos e emocionais que impactam diretamente o processo de aprendizagem. **Objetivo:** Compreender a relação entre a prática de exercícios físicos, os níveis de estresse e a percepção do desempenho acadêmico entre universitários da área da saúde. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa de campo com abordagem quali-quantitativa, desenvolvida com estudantes de 18 a 30 anos, de ambos os sexos, matriculados em uma instituição privada de Salvador-BA. A coleta de dados ocorreu por meio de questionário estruturado, contendo perguntas objetivas e a Escala de Estresse Percebido (EPS-10) adaptado. As respostas são organizadas em gráficos e analisadas por frequência absoluta e relativa. **Resultados:** Foram obtidas 117 respostas que indicam influência positiva dos exercícios físicos na redução do estresse e na melhora do desempenho acadêmico. **Considerações finais:** Na pesquisa evidenciamos a importância da promoção institucional de hábitos saudáveis, destacando a atividade física como elemento essencial para o bem-estar e a formação integral dos futuros profissionais da saúde.

Palavras-chave: Exercício físico; Qualidade de vida; Estudantes universitários; Estresse.

¹Discente do curso Farmácia no Centro Universitario UNIFTC, Campus de Salvador email:alvesnovaiscorreia@gmail.com

²Discente do curso Biomedicina no Centro Universitário UNIFTC, Campus Salvador email: mairasouzabiomed2022@gmail.com

³Discente do curso Fisioterapia no Centro Universitario UNIFTC, Campus Salvador email:pedroanunciacao2606@gmail.com

⁴Docente do Centro Universitário UNIFTC, Campus Salvador, email::eabreu.ssa@ftc.edu.br

ASPECTS RELATED TO THE PRACTICE OF PHYSICAL EXERCISE IN STRESS REDUCTION AND STUDENT PERCEPTION OF ACADEMIC PERFORMANCE IN HEALTH SCIENCES STUDENTS

ABSTRACT

Introduction: Health sciences students experience a routine permeated by intense academic demands, high workloads, and significant emotional pressure, factors that compromise physical and psychological balance. This situation favors increased stress levels and can negatively impact academic performance. In this context, regular physical activity is an essential resource for promoting health and coping with stress, as it contributes to emotional regulation, improves quality of life, and enhances academic performance. Scientific literature indicates that physical exercise stimulates the release of neurotransmitters associated with well-being, promoting cognitive and emotional benefits that directly impact the learning process. **Objective:** To understand the relationship between physical exercise, stress levels, and the perception of academic performance among university students in the health field. **Methodology:** This is a field research study with a qualitative-quantitative approach, developed with students aged 18 to 30, of both sexes, enrolled in a private institution in Salvador-BA. Data collection was carried out using a structured questionnaire containing objective questions and the adapted Perceived Stress Scale (PSS-10). The responses are organized into graphs and analyzed by absolute and relative frequency. **Results:** 117 responses were obtained indicating a positive influence of physical exercise in reducing stress and improving academic performance. **Final considerations:** This research highlights the importance of institutional promotion of healthy habits, emphasizing physical activity as an essential element for well-being and the comprehensive training of future health professionals.

Keywords: Physical exercise; Quality of life; University students; Stress.

1 INTRODUÇÃO

O estresse pode ser definido como uma resposta fisiológica e psicológica do organismo diante de situações que exigem adaptação imediata. Quando contínuo e não controlado, resulta em desgaste físico e mental, fator que afeta a saúde global. Esse conceito foi introduzido na saúde por Hans Selye, em 1926, ao descrevê-lo como um conjunto de respostas observadas em pacientes com diferentes patologias (Selye, 1926 apud Cavalcante; Gonçalves; Leite, 2024), essa definição é pioneira nos estudos relacionados ao estresse, o que norteou as discussões atuais a respeito do tema. No ambiente universitário, especialmente nos cursos da saúde, essa condição torna-se evidente pela carga horária extensa, prazos rigorosos e responsabilidades da formação profissional.

As repercussões do estresse entre universitários aparecem em sintomas físicos, cognitivos, emocionais e comportamentais que comprometem o bem-estar e o desempenho acadêmico. Evidências recentes indicam prevalências expressivas de sofrimento psicológico nessa população, com taxas aproximadas de 73,26% para estresse, o que reforça a gravidade da situação no ambiente universitário (Haruna; Mohammed; Braimah, 2025).

Diante desse cenário, estudos destacam o exercício físico como estratégia efetiva de promoção da saúde mental, meta-análises recentes mostram reduções significativas de estresse em estudantes que praticam atividades físicas de forma regular, além de melhora do bem-estar geral e da qualidade do sono (Huang *et al.*, 2024; Liu *et al.*, 2025; Zhang *et al.*, 2024).

Nesse contexto, a prática de exercícios físicos é um recurso eficaz para reduzir os efeitos do estresse. Caminhada, corrida, musculação ou esportes coletivos oferecem lazer e liberação da tensão acumulada. Além do aspecto físico, o exercício atua em mecanismos neuroquímicos, estimula a produção de endorfinas e promove bem-estar. Assim, a atividade não se limita ao fortalecimento corporal, mas também ao relaxamento mental e à saúde emocional (Mikkelsen *et al.*, 2017; Basso; Suzuki, 2017).

Estudos reforçam essa importância ao demonstrar que a atividade física está associada à melhora da memória, aumento da disposição, controle da ansiedade e desenvolvimento cognitivo, o que reflete no rendimento acadêmico (De Oliveira *et al.*, 2024; De Jesus *et al.*, 2022). Hou (2022) acrescenta que os exercícios favorecem emoções positivas, aumentam a satisfação pessoal e auxiliam na construção de um estilo de vida equilibrado.

Dessa forma, além de aliviar a pressão acadêmica, os exercícios funcionam como ferramenta de crescimento pessoal e fortalecimento da saúde mental. Inserir a prática regular de exercícios na rotina dos estudantes da área da saúde representa autocuidado e promoção da saúde integral. Também reforça a importância de políticas institucionais que incentivem hábitos saudáveis, o que contribui para o bem-estar, o equilíbrio emocional e a formação de profissionais mais preparados e resilientes.

Este estudo tem como objetivo conhecer a percepção dos estudantes sobre a relação entre atividades físicas, estresse e desempenho acadêmico. Justifica-se por demonstrar a importância de incluir exercícios na rotina, proporcionar benefícios no bem-estar geral e fornecer dados para instituições de ensino e profissionais da saúde promoverem iniciativas que tornem o ambiente universitário mais propício ao crescimento e equilíbrio dos alunos.

2 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como um estudo de natureza observacional, transversal com abordagem quali-quantitativa. A pesquisa foi voltada para universitários da área da saúde, entre 18 a 30 anos de ambos sexos que praticam exercícios físicos ou não durante o período acadêmico. O estudo foi desenvolvido em uma universidade privada, localizada na cidade de Salvador, Bahia. O acesso ao público-alvo foi mediante a um convite para participar da pesquisa, além disso, os indivíduos que aceitaram participar da pesquisa, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), estando cientes dos riscos e benefícios.

Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) por se tratar de um estudo com seres humanos sob o número do parecer 7.718.60 e CAAE 88771325.3.0000.5032 conforme às diretrizes da Resolução 466/12 CNS. Os dados coletados serão analisados e apresentados por meio de gráficos no Excel, sendo descritos em frequência relativa e absoluta nos resultados da pesquisa.

A preferência dos estudos seguiu critérios de inclusão e exclusão, o que assegura a pertinência e qualidade das fontes utilizadas. Foram incluídos os alunos da universidade privada de ambos os sexos dos cursos da área da saúde que praticam exercícios físicos. Assim excluídos da pesquisa os universitários da rede privada que não pertenciam à área da saúde, indivíduos com menos de 18 ou mais de 30 anos de idade, bem como aqueles que já apresentavam diagnóstico de transtorno de ansiedade generalizada ou transtorno de estresse pós-traumático.

A pesquisa foi realizada entre agosto e novembro de 2025, de forma remota, o questionário ocorreu pela faculdade entre diversos cursos da área da saúde da faculdade. O questionário foi no Google Forms, somente com questões objetivas. Os estudantes tiveram acesso através do link:(https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfQOIUoyLhjeVd1kASOoG2BRUpT_zq2XX1MQpyZEequ8VGQ/viewform). Este questionário incluiu 10 perguntas objetivas adaptadas da Escala de Estresse Percebido (EPS-10), modificadas pela equipe para aprimorar a coleta de dados. As questões foram reduzidas para 10 e ajustadas para se adequarem ao tema da pesquisa, com o objetivo de avaliar a percepção dos alunos sobre o estresse e o desempenho acadêmico. Além disso, foram incluídas perguntas sociodemográficas para caracterizar o público participante.

3 RESULTADOS

Inicialmente foram recebidas 117 respostas de cursos da área da saúde de uma instituição privada de ensino superior de Salvador, Bahia. Após a exclusão de respostas que não atenderam aos critérios da pesquisa, a amostra ficou com 113 respostas válidas para a análise. A análise do perfil sociodemográfico revelou predominância de jovens adultos (69,9%; n=79), em sua maioria do sexo feminino (77%; n=87), como demonstrado na Tabela 1 abaixo. Verificou-se ainda que os cursos com maior representação foram Fisioterapia (26,5%; n=30), Biomedicina (23,9%; n=27) e Farmácia (15,9%; n=18).

Tabela 1 - Perfil sociodemográfico e aspectos sobre o curso

Variáveis	n	%
Sexo		
Feminino	87	77
Masculino	26	23
Faixa etária		
18 a 20 anos	23	20,4
20 a 25 anos	79	69,9
25 a 30 anos	13	11,5
Cursos		
Fisioterapia	30	26,5

Farmácia	18	15,9
Odontologia	8	7,1
Biomedicina	27	23,9
Medicina veterinária	11	9,7
Enfermagem	5	4,4
Psicologia	8	7,1
Educação Física	5	4,4
Nutrição	1	0,9

FONTE: Autoria própria,2025.

Os resultados mostram que a maioria dos participantes (48,7%; n=55) relatou vivenciar, com muita frequência, situações de estresse relacionadas à vida acadêmica. Outros (40,7%; n=46) disseram sentir dificuldade em lidar com as demandas, embora grande parte (59,8%; n=67) tenha percebido que a prática de exercícios físicos contribuiu para reduzir o estresse. Mais informações a respeito das respostas dos integrantes podem ser consultadas na tabela 2.

Tabela 2- Resultados da Escala EPS adaptada sobre a percepção dos estudantes:

<u>PERGUNTAS</u>	Nunca		Quase nunca		Às vezes		Pouco frequente		Muito frequente	
	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n
Com que frequência você estava bravo por causa de coisas que estavam fora de seu controle? (considere os últimos 30 dias)	0,9%	1	0,9%	1	43,3%	49	15,9%	18	32,7%	37
Com que frequência você notou que quando realizou algum exercício físico se sentiu mais motivado e concentrado na hora de estudar? (considere os últimos 30 dias)	2,7%	3	7,1%	8	31,9%	36	15,9%	18	42,5%	48
Com que frequência você achou que não conseguiu lidar com todas as coisas que tinha pra fazer? (considere os últimos 30 dias)	1,8%	2	8%	9	37,2%	42	12,4%	14	40,7%	46

Com que frequência você percebeu que a prática de exercícios físicos ajudou a reduzir seu nível de estresse? (considere os últimos 30 dias)	3,6%	4	4,5%	5	20,5%	23	11,6%	13	59,8%	67
Com que frequência você esteve nervoso ou estressado por não conseguir fazer as demandas acadêmicas? (considere os últimos 30 dias)	3,5%	4	9,7%	11	17,7%	20	14,2%	16	54,9%	62
Com que frequência você foi capaz de controlar o estresse na sua vida acadêmica? (considere os últimos 30 dias)	3,5%	4	10,6%	12	42,5%	48	26,5%	30	16,8%	19
Com que frequência você está nervoso ou estressado durante o semestre? (considere os últimos 30 dias)	1,8%	2	7,1%	8	23,9%	27	18,6%	21	48,7%	55
Com que frequência você praticou exercícios físicos? (considere os últimos 30 dias)	6,2%	7	11,5%	13	19,5%	22	23,9%	27	38,9%	44
Com que frequência você percebeu que seu desempenho em atividades acadêmicas melhorou após começar a praticar exercícios físicos? (considere os últimos 30 dias).	7,1%	8	9,7%	11	30,1%	34	20,4%	23	32,7%	37
Com que frequência você percebeu alguma mudança em seu humor ou nível de estresse após realizar atividade física? (considere os últimos 30 dias).	4,5%	5	4,5%	5	18,8%	21	17,9%	20	54,5%	61

FONTE: Autoria própria, 2025.

Conforme a Tabela 2, uma parcela significativa dos participantes (42,5%; n=48) afirmou que

apenas ocasionalmente conseguiu lidar com o estresse durante a rotina acadêmica. Em contrapartida, a maioria (54,5%; n=61) relatou perceber melhora no humor e redução nos níveis de tensão após a prática de atividades físicas. Além disso, 38,9% (n=44) afirmaram ter praticado exercícios físicos com muita frequência nos últimos 30 dias.

4 DISCUSSÃO

De acordo com os dados obtidos, 54,9% dos estudantes relataram sentir estresse e nervosismo com frequência, resultado próximo ao encontrado por Santos (2021), cujo estudo mostrou que 50% dos estudantes de uma universidade privada de São Paulo apresentaram preocupações isoladas ou associadas à impaciência, estresse e insônia decorrentes das sobrecargas acadêmicas. Esses achados sinalizam um alerta importante sobre a presença de sintomas compatíveis com transtornos mentais entre universitários, além de sugerirem a ausência de tratamento adequado, possivelmente relacionada à falta de tempo, à intensa demanda acadêmica ou a fatores pessoais e institucionais.

Constatou-se que 59,8% dos discentes afirmaram que a prática regular de exercícios físicos contribuiu significativamente para a redução dos níveis de estresse. Esse resultado indica que o exercício exerce efeito positivo sobre o bem-estar emocional, mesmo diante da rotina intensa da área da saúde. Teuber *et al.* (2024) observaram achados semelhantes ao identificarem que estudantes da University of Tübingen, na Alemanha, apresentaram menor carga de estresse nos dias em que realizaram exercícios físicos. A convergência desses resultados reforça a importância da atividade física como recurso eficaz para reduzir o estresse e favorecer a atenção, destacando sua relevância no contexto acadêmico.

Nesse sentido, a Organização Mundial da Saúde (OMS) afirma que a prática regular de atividade física está diretamente associada à redução de sintomas de ansiedade, estresse e depressão, além de promover melhorias na cognição, no humor e no bem-estar geral (Bull *et al.*, 2020). A OMS recomenda, ainda, que adultos realizem entre 150 e 300 minutos semanais de atividade física moderada — diretriz que reforça a necessidade de incentivar os estudantes a adotarem esse hábito como estratégia de proteção à saúde mental.

Neste estudo, 42,5% dos participantes relataram melhora na concentração e motivação durante os estudos após a realização de atividades físicas. Esse achado corrobora os resultados de Du *et al.* (2023), que identificaram associação positiva entre a prática de atividades físicas e o aumento do rendimento acadêmico. De maneira semelhante, Salas-Gomes *et al.* (2020)

demonstraram que a aptidão física melhora funções cognitivas em estudantes, como memória, atenção e função executiva.

Os resultados também evidenciaram níveis moderados a elevados de estresse entre os estudantes da saúde, conforme indicado pela Escala de Estresse Percebido (EPS), instrumento amplamente utilizado para mensurar a percepção individual de estresse. Esse cenário reforça a necessidade de estratégias multiprofissionais voltadas à promoção da saúde no ambiente acadêmico. A atuação conjunta entre fisioterapeutas, farmacêuticos e biomédicos mostra-se determinante nesse processo, pois permite integrar ações de prevenção, monitoramento e intervenção. Programas universitários que associam atividade física supervisionada e orientação multiprofissional demonstram efeito positivo sobre a saúde mental e a redução do estresse (De Vries *et al.*, 2016).

Além disso, revisões sistemáticas apontam que intervenções de promoção da atividade física no contexto universitário contribuem de forma significativa para o bem-estar e a melhoria do estilo de vida dos estudantes (García-Álvarez; Faubel, 2020). Assim, a atuação colaborativa entre diferentes cursos da área da saúde torna-se fundamental para a construção de ambientes acadêmicos mais saudáveis e sustentáveis, o que favorece a formação de profissionais mais conscientes e emocionalmente equilibrados.

Li *et al.* (2025), em revisão sistemática com metanálise em rede, demonstram que exercícios de diferentes intensidades — leves, moderados ou vigorosos — reduzem sintomas de ansiedade, depressão e estresse entre universitários, reforçando a necessidade de incorporar a atividade física como componente central em estratégias interdisciplinares de promoção da saúde no ensino superior. Diante desse cenário, torna-se essencial que as instituições de ensino incentivem programas de promoção da saúde e a prática regular de exercícios físicos entre os estudantes. Tais ações reduzem o estresse, aprimoram o desempenho acadêmico e formam profissionais mais conscientes do autocuidado.

Nesse contexto, compreender os efeitos do estresse sobre a vida acadêmica revela-se fundamental, pois o estresse interfere diretamente no bem-estar e no rendimento dos universitários. Isso reforça a importância de estratégias que estimulem hábitos saudáveis e a prática regular de atividade física como forma de prevenção (Benítez-Agudelo *et al.*, 2025). Assim, a promoção da saúde e o exercício físico assumem papel essencial para uma rotina acadêmica mais equilibrada.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados desta pesquisa evidenciaram que a prática regular de exercícios físicos contribui para o equilíbrio biopsicossocial de estudantes da área da saúde. Observou-se melhora no bem-estar, redução do estresse e efeitos positivos no desempenho acadêmico, elementos que reforçam a importância da atividade física na formação integral desses futuros profissionais. Entretanto, o possível desconforto emocional ao refletir sobre o estresse acadêmico pode ter influenciado as respostas, assim como a baixa taxa de alunos que praticam atividades físicas, possivelmente decorrente do uso de uma amostra por conveniência, o que configura uma limitação deste estudo.

Apesar dessa limitação, os achados oferecem uma contribuição relevante para a academia e para a sociedade ao destacar a necessidade de ações que promovam a saúde mental no ambiente universitário. Sugerimos que pesquisas futuras adotem abordagens longitudinais, avaliem diferentes modalidades e intensidades de exercícios e explorem intervenções institucionais estruturadas, possibilitando uma compreensão mais ampla dos efeitos da atividade física ao longo da trajetória acadêmica.

REFERÊNCIAS

- BASSO, J. C.; SUZUKI, W. A. The effects of acute exercise on mood, cognition, neurophysiology, and neurochemical pathways: a review. **Brain Plasticity**, v. 2, n. 2, p. 127–152, 2017.
- BENÍTEZ-AGUDELO, J. C. *et al.* Longitudinal effects of stress in an academic context on psychological well-being, physiological markers, health behaviors, and academic performance in university students. **BMC Psychology**, v. 13, n. 1, p. 753, 2025.
- BULL, Fiona C. *et al.* World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. **British journal of sports medicine**, v. 54, n. 24, p. 1451–1462, 2020.
- CAVALCANTE, J. G.; GONÇALVES, E. D.; LEITE, D. S. Avaliação da Escala de Estresse Percebido (EP) em estudantes universitários do curso de Biomedicina. **Amazônia Science & Health**, v. 12, n. 3, p. 157–177, 2024.
- DE JESUS, E. E. D. *et al.* Atividade física e desempenho acadêmico de universitários: uma revisão. **Revista Multidisciplinar de Educação e Meio Ambiente**, p. 1–9, 2022.
- DE OLIVEIRA, J. N. *et al.* Exercícios físicos e estudantes universitários: qualidade de vida, ansiedade e outras perspectivas. **Arquivos de Ciências do Esporte**, v. 12, p. 1–12, 2024.
- DE VRIES, J. D. *et al.* Exercise as an intervention to reduce study-related fatigue among university students: a two-arm parallel randomized controlled trial. **PLOS ONE**, v. 11, n. 3, p. e0152137, 2016.

DU, S. *et al.* Exercise makes better mind: a data mining study on effect of physical activity on academic achievement of college students. **Frontiers in Psychology**, v. 14, p. 1271431, 2023.

GARCÍA-ÁLVAREZ, D.; FAUBEL, R. Strategies and measurement tools in physical activity promotion interventions in the university setting: a systematic review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 18, p. 6526, 2020.

HARUNA, Umar; MOHAMMED, Abdul-Raheem; BRAIMAH, Mary. Understanding the burden of depression, anxiety and stress among first-year undergraduate students. **BMC psychiatry**, v. 25, n. 1, p. 632, 2025.

HOU, Q. Influences analysis of physical exercise on college students' satisfaction and its psychological. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 29, 2022.

HUANG, Kevin *et al.* Effectiveness of physical activity interventions on undergraduate students' mental health: systematic review and meta-analysis. **Health promotion international**, v. 39, n. 3, 2024.

LI, J. *et al.* Optimal intensity and dose of exercise to improve university students' mental health: a systematic review and network meta-analysis of 48 randomized controlled trials. **European Journal of Applied Physiology**, v. 125, n. 5, p. 1395–1410, 2025.

LIU, Longyan *et al.* Effectiveness of physical exercise on mental health among university students: a systematic review and meta-analysis. **Frontiers in psychology**, v. 16, n. 1612408, 2025.

MIKKELSEN, K. *et al.* Exercise and mental health. **Maturitas**, v. 106, p. 48–56, 2017.

SALAS-GOMEZ, D. *et al.* Physical activity is associated with better executive function in university students. **Frontiers in Human Neuroscience**, v. 14, p. 11, 2020.

SANTOS, J. R. B. Prevalência de ansiedade entre estudantes de Farmácia em períodos de avaliações de rendimento acadêmico em universidade privada na cidade de São Paulo, Brasil. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 2, p. e25610212526, 2021.

TEUBER, M.; LEYHR, D.; SUDECK, G. Physical activity improves stress load, recovery, and academic performance-related parameters among university students: a longitudinal study on daily level. **BMC Public Health**, v. 24, n. 1, p. 598, 2024.

ZHANG, Haopeng *et al.* The effect of physical exercise on depression among college students: a systematic review and meta-analysis. **PeerJ**, v. 12, p. e18111, 2024.