

Exercícios físicos e estudantes universitários: qualidade de vida, ansiedade e outras perspectivas

Physical exercise and university students: quality of life, anxiety and other perspectives

Janaina Nunes de Oliveira¹, Íngrid Farias Fernandes Ribeiro da Silva¹, Gigliane Pereira da Silva Marques¹, Daniel Delani^{1*}, Silvia Teixeira de Pinho¹, Tatiane Gomes Teixeira¹

1 Universidade Federal de Rondônia, Porto Velho, Rondônia, Brasil

* Correspondência: danieldelani@unir.br*

Resumo: A pesquisa investigou os efeitos da inclusão de um programa de exercício físico individualizado sobre aspectos físicos, sociais, emocionais, qualidade de vida (QV) e ansiedade de estudantes universitários. Utilizou-se abordagem quanti-qualitativa e empregou-se tanto ferramentas quantitativas quanto qualitativas na coleta e análise dos dados. Participaram onze estudantes de graduação com idade entre 19 e 36 anos, os quais foram avaliados quanto à QV (SF-36) e ansiedade (inventário de ansiedade traço-estado – IDATE) em dois momentos: antes e após participação no programa de exercícios individualizado. No momento pós foi realizado um grupo focal (GF) para levantar percepções dos sujeitos sobre efeitos percebidos como resultado dos exercícios. Os resultados não revelaram diferenças significativas nos domínios de QV e escores de ansiedade traço e estado, na comparação entre os momentos pré e pós-treinamento. Já nas análises do tamanho do efeito observou-se efeito moderado nos domínios saúde mental e aspectos emocionais. Os resultados também revelaram benefícios múltiplos e os mais frequentes foram: QV, disposição, controle de estresse e ansiedade, ampliação dos contatos sociais/novos amigos, aptidão física, redução de dores e lesões, melhor manejo das preocupações diárias/tranquilidade e qualidade do sono. O conjunto desses componentes reunidos evidenciam a importância de programas de exercícios físicos para universitários.

Citação: Oliveira, J. N.; Silva, I. F. F. R.; Marques, G. P. S.; Delani, D.; Pinho, S. T.; Teixeira, T. G. Exercícios Físicos e estudantes universitários: qualidade de vida, ansiedade e outras perspectivas. *Arq Cien do Esp*.

Recebido: 04/2023

Aceito: 05/2023

Nota do Editor: A revista "Arquivos de Ciências do Esporte" permanece neutra em relação às reivindicações jurisdicionais em mapas publicados e afiliações institucionais



Copyright: © 2024 pelos autores. Enviado para possível publicação em acesso aberto sob os termos e condições da licença de Creative Commons Attribution (CC BY) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Palavras-chave: Universitários. Exercícios Físicos. Qualidade de vida. Ansiedade.

Abstract: The objective was to investigate the effects of the inclusion of an individualized physical exercise program on physical, social, emotional, quality of life and anxiety aspects of university students. The research had a quantitative and qualitative approach and used both tools in data collection and analysis. Eleven undergraduate students aged between 19 and 36 years old participated in the research, who were evaluated for quality of life (QoL - SF36) and anxiety (State-Trait Anxiety Inventory - STAI) in two moments: before and after participation in an individualized exercise program. In the post moment, a focus group (GF) was carried out to raise the subjects' perceptions about the effects perceived as a result of the exercises. The results did not reveal significant differences in the domains of QoL and trait and state anxiety scores, in the comparison between the pre and post-training moments. In the analysis of the size of the effect, a moderate effect

was observed in the mental health and emotional aspects domains. The results also revealed multiple benefits; and the most frequent were: QoL, disposition, stress and anxiety control, expansion of social contacts/new friends, physical fitness, reduction of pain and injuries, better management of daily concerns/tranquility and sleep quality. The set of these components together demonstrate the importance and scope of physical exercise programs for university students.

Keywords: University students. Physical exercises. Quality of life. Anxiety.

1. Introdução

O público universitário é numericamente representativo no Brasil. De acordo com o último censo publicado¹, 8.450.755 alunos estão matriculados no ensino superior. Os números apresentados pelo Ministério da Educação mostram aumento de 300% no número de vagas ofertadas nos cursos superiores entre os anos de 1991 e 2010². Cumulativamente, as pesquisas relacionadas à saúde desses universitários também cresceram³.

O ingresso no ensino superior promove mudanças na percepção do indivíduo sobre aspectos relacionados à sua vida, sejam referentes à acomodação de novos hábitos ou à incorporação de novos comportamentos e conhecimentos. Essa fase torna-se bastante difícil quando os estudantes não conseguem se adaptar de forma satisfatória aos novos modos de aprendizagem e socialização⁴, afetando, inclusive, sua saúde⁵.

Trata-se de uma transição que traz repercussões para o desenvolvimento psicológico dos estudantes, já que representa, muitas vezes, a primeira tentativa de uma identidade autônoma⁶. Nesse período, conforme evidencia a literatura científica, são observáveis alta frequência de depressão e ansiedade⁷⁻¹⁰.

A vida acadêmica é estressante, devido às exigências vivenciadas ao longo da formação, as atividades, aumento da pressão psicológica, cansaço mental e expectativa para o mercado de trabalho^{5,11}. O estresse pode ser entendido como um processo de elementos inter-relacionados gerados por uma resposta não específica do indivíduo a um estressor interno ou externo. A ansiedade é um estado adaptativo, frente a situações de estresse, momentos de perigo real ou imaginário¹².

A prática regular de atividade física possui inúmeros benefícios comprovados na literatura, sendo considerada fundamental na promoção de saúde e redução do estresse e ansiedade^{13,14}. O exercício físico utilizado no tratamento de transtornos ansiosos promove a melhora do humor e é recomendado que seja agradável, de caráter aeróbio, de intensidade moderada, regular e praticada em ambientes previsíveis¹⁵.

Embora sejam conhecidos os potenciais benefícios dos exercícios físicos, poucos estudos investigaram o efeito de programas dessa natureza sobre a qualidade de vida (QV) e ansiedade de universitários. Considerando a saúde mental como uma condição essencial para uma boa QV¹⁶, entende-se, dessa forma, ser importante promover ações que atenuem esses impactos negativos na população universitária.

Assim, a presente pesquisa teve como objetivo investigar os efeitos da inclusão de um programa de exercício físico individualizado sobre aspectos físicos, sociais, emocionais, QV e ansiedade de estudantes universitários.

2. Métodos

A pesquisa teve abordagem quanti-qualitativa e empregou tanto ferramentas quantitativas quanto qualitativas na coleta e análise dos dados. O conjunto de dados complementam-se, pois, a realidade abrangida por eles interage, dinamicamente, excluindo qualquer dicotomia¹⁷. A maioria das produções científicas encontradas sobre atividade física está associada a pesquisas de epidemiologia e saúde coletiva, que possuem natureza predominantemente quantitativa e recorte transversal. Há uma necessidade da aproximação desse tema com a abordagem qualitativa, principalmente se relacionada ao campo de Educação Física¹⁸. Desta forma busca-se neste trabalho preencher lacunas sobre os efeitos do exercício físico na perspectiva dos sujeitos.

A compreensão de um determinado grupo escolhido foi o foco desta abordagem¹⁹. Os participantes foram estudantes de graduação regularmente matriculados na Universidade Federal de Rondônia, de ambos os sexos, com idade entre 19 e 36 anos. Apenas 31,25% dos participantes já praticavam outras atividades físicas antes de participarem do programa de treinamento, os outros eram previamente sedentários. Não participaram da pesquisa aqueles que: a) não concordaram em participar de uma das etapas e/ou b) não assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. O tempo médio de treino foi de $3,29 \pm 0,45$ meses, variando de 2 a 3,5 meses.

Os treinamentos ocorriam no Centro de Práticas Esportivas (CEPEU) da UNIR. As modalidades oferecidas foram: caminhada, treinamento de força e treinamento de flexibilidade. Os sujeitos eram avaliados antes do início do programa de exercícios através de *anamnese*, testes físicos, avaliação postural, antropométrica e composição corporal. Após a realização da avaliação, o treinamento era planejado de forma individual. Importante salientar que os sujeitos eram acompanhados em pequenos grupos, de até quatro pessoas. As sessões de exercício às quais os voluntários foram submetidos ocorriam duas (02) vezes na semana, com duração entre trinta (30) a sessenta (60) minutos cada. As sessões de exercício eram planejadas para serem realizadas em intensidade leve a moderada, sendo o monitoramento desta realizado pela percepção subjetiva de esforço e também pela frequência cardíaca, no caso do exercício aeróbio. Todas essas etapas aconteciam

Foram avaliadas de forma quantitativa as variáveis QV e ansiedade. A primeira foi avaliada por meio da aplicação da versão traduzida²⁰ do *Medical Outcomes Short form health survey* - 36 (SF-36), o qual é composto por 36 itens, os quais englobam oito componentes: capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental. O escore do SF-36 é pontuado de 0 a 100 pontos; e quanto mais alto o escore, mais elevada é a QV. Os dados sobre ansiedade foram coletados através do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE). O instrumento, validado no Brasil²¹, é um dos mais utilizados para quantificar componentes subjetivos relacionados à ansiedade²² e apresenta dois questionários diferentes que avaliam a ansiedade enquanto estado (IDATE-E) e outra que acessa a ansiedade enquanto traço (IDATE-T).

Dos 11 sujeitos, oito participaram também, ao final do período de intervenção, de um grupo focal (GF). O objetivo era ampliar olhares e informações sobre a realidade e a perspectiva dos participantes^{17,23,24}.

O GF foi marcado antecipadamente e realizado também no CEPEU. Os GF foram gravados por áudio em dois *smartphones*, com duração de 1 hora e foi conduzido por uma moderadora para seguir o roteiro de temáticas propostas. Durante o GF, a mediadora buscou que os participantes falassem sobre sua rotina pessoal, social e universitária, a percepção dos efeitos do programa de exercícios e suas expectativas. As gravações das falas foram transcritas e então realizada a análise do conteúdo. Esta foi do tipo temática, consistindo, portanto, no processo de descoberta e organização dos núcleos de sentido presentes nas falas²⁴.

Os dados dos questionários aplicados foram analisados quantitativamente por meio de estatística descritiva e inferencial. Utilizou-se os valores de média e desvio-padrão. Devido à natureza não paramétrica dos dados as diferenças entre os momentos pré e pós-programa de exercícios foi verificada pelo teste de *Wilcoxon* pareado, adotando como nível de significância $p < 0,05$. O software utilizado foi o *ActionStat*.

O Tamanho do efeito foi calculado no *Microsoft excel*, utilizando a equação proposta por Espirito-Santo e Daniel²⁵ para cálculo do *d* de *Cohen*, comparando pré *versus* pós para cada variável. Foram considerados efeitos insignificantes valores inferiores a 0,19; pequenos os valores de 0,20 a 0,49; médios valores entre 0,50 e 0,79; grandes de 0,80 a 1,29.

Os aspectos éticos da pesquisa levaram em consideração as diretrizes da Resolução Nº 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde e foi aprovado com o parecer número 3.289.504 (CAAE número: 06783119.7.0000.5300), pelo Comitê de Ética em Pesquisa, da Fundação Universidade Federal de Rondônia.

3. Resultados

Na Tabela 1 constam os dados obtidos a partir dos questionários de QV (SF-36) e ansiedade (IDATE) aplicados pré e pós exercícios.

Tabela 1 - Escores de QV e ansiedade-traço e estado de estudantes universitários pré e pós programa de exercícios físicos (n=11)

Variáveis QV	Pré	Pós	Delta	Effect Size
Capacidade Funcional	86,81 ± 13,09	84,09 ± 18,95	-2,73 ± 16,93	0,17
Aspectos físicos	65,91 ± 40,73	63,63 ± 30,34	-2,27 ± 26,11	0,06
Dor	52,91 ± 27,42	66,27 ± 24,97	13,36 ± 15,16	0,24
Estado geral de saúde	55 ± 15,30	60,45 ± 12,85	5,45 ± 7,07	0,39 ^P
Vitalidade	55,91 ± 13,57	53,63 ± 15,05	-2,27 ± 8,76	0,16
Aspectos sociais	68,18 ± 24,60	73,86 ± 21,25	5,68 ± 15,17	0,25
Aspectos emocionais	51,51 ± 34,52	75,75 ± 26,21	24,24 ± 39,70	0,79 ^M

Saúde mental	57,82 ±18,88	68 ± 15,49	10,18 ±14,79	0,59 ^M
Ansiedade				
Traço	43,82 ± 7,30	43,64 ± 5,41	-0,18 ± 4,31	0,03
Estado	46,82 ±5,56	44,18 ±6,34	-2,64 ± 5,06	0,44 ^P

^P Tamanho do efeito pequeno; ^M Tamanho do efeito moderado.

Os resultados do GF revelaram benefícios importantes atribuídos pelos participantes ao programa de exercícios. A maioria dos sujeitos relatou melhora da QV (n=6); disposição (n=6); controle de estresse e ansiedade (n=6) e ampliação dos contatos sociais/ novos amigos (n=6); e metade dos sujeitos relatou melhora da aptidão física (n=4). Redução de dores e lesões (n=3), melhor manejo das preocupações diárias/tranquilidade (n=3), qualidade do sono (n=3) foram outros efeitos citados. Considerando o GF como uma técnica que se justifica, entre outros aspectos, na busca de identificar consensos dentro de um grupo sobre um tema específico, entendemos que esses são os efeitos merecem atenção do contexto da presente pesquisa²⁴.

Quadro 1 - Falas representativas sobre o efeito percebido do programa de exercícios físicos a partir do Grupo focal (n=8). Porto Velho, Rondônia

Efeito percebido (nº de sujeitos)	Falas representativas sobre o efeito percebido
QV (n=6)	<p>“[...]A questão do relacionamento emocional, afetivo, relacionamento interpessoal é uma melhora que eu não consigo nem medir direito, para ser bem sincero. Mas com relação à QV, sem sombra de dúvidas, houve um ganho né. Muito, muito, muito, muito considerável” (P1).</p> <p>“[...]A QV eu acho que virou uma consequência do nosso treinamento, né. Todos conseguimos ter uma QV melhor” (P4).</p>
Disposição (n=6)	<p>“[...]Eu senti muito mais disposição, até mesmo no estudo (P6).</p> <p>“[...]Ah, tanto na disposição né. Ter disposição pra trabalhar, pra estudar; A pessoa acha que fazendo exercício ela vai se cansar. Não! Ela vai se revigorar, eu acho que eu senti isso em mim” (P5).</p>
Controle de estresse e ansiedade (n=6)	<p>“[...]Eu falo assim porque tem outras coisinhas né que raramente dá aquele pico assim... mas no geral assim, parece que diminuiu bastante. Eu aprendi a lidar mais com o estresse” (P8).</p> <p>“[...]Cara, minha ansiedade diminuiu muito. Nossa senhora! Hoje em dia a ansiedade só bate quando eu to prestes a fazer uma apresentação grande tipo... apresentar algum projeto no laboratório ou fazer uma apresentação em sala de aula... que</p>

	exige um tempo de preparação, mas fora isso... ou quando tem alguma apresentação também do cheerleader lá né, enfim” (P3).
Ampliação dos contatos sociais/ novos amigos (n=6)	<p>“[...]Depois que eu comecei a fazer exercício físico no CEPEU antes eu nem... eu virei líder de torcida aí conheci muitas outras pessoas que eu comecei a me exercitar mas aí a vida social começou a expandir, criar vários grupos de amizade pra tudo que é lado. Aí conversei com muitas pessoas diferentes, conheci muita gente, conheci gente até de fora daqui... e cara, foi top. Minha vida social depois que eu comecei a me exercitar mudou muito” (P3).</p> <p>“[...]Minha vida social eu acho que ela ampliou o dobro. [...] eu comecei a ver outras coisas e conhecer novas pessoas” (P8).</p>
Aptidão física (n=4)	<p>“[...]Eu acho que melhorou muito a questão da aptidão física” (P5).</p> <p>“[...]Mano, antes aquela rampa do Tatuzão era uma tortura pra mim hoje em dia, tipo... antigamente eu subia aquilo lá e ficava ofegante, ofegante, ofegante, quase tendo uma crise, eu também tenho asma (riso) e hoje em dia eu até já consigo dar uma corridinha nela pra pegar o ônibus” (P3).</p>
Redução de dores e lesões (n=3)	<p>“[...]Melhorei em dores musculares que eu tinha bastante” (P4).</p> <p>“[...]As minhas lesões melhoraram” (P3).</p>
Melhor manejo das preocupações/ tranquilidade (n=3)	<p>“[...]Parece assim que quando você cansa o corpo, parece que sua mente fica mais livre, mais leve né” (P8).</p> <p>“[...]A tranquilidade mesmo, sem peso na consciência, eu acho que me dediquei o que tinha que me dedicar, vi sempre o empenho de toda a equipe, de todos os profissionais em sempre levar o melhor sabe? Então assim, expectativa 100% atendidas” (P2).</p>
Qualidade do sono (n=3)	<p>“[...]Minha QV melhorou muito, até dormir tá melhor do que antes” (P3).</p> <p>“[...]Em relação ao sono, realmente, agora eu consigo ter um horário para dormir” (P6).</p>

Legenda - P: participante.

Destaca-se que outros efeitos descritos foram: saúde (n=2), capacidade física equilíbrio (n=2), concentração e desempenho nas atividades acadêmicas (n=2), autoestima (n=2), humor (n=2), melhora dos hábitos alimentares (n=2). Já os efeitos a seguir foram descritos por apenas um dos sujeitos: postura e simetria corporal, composição corporal, desempenho esportivo, motivação para se exercitar e início de outro tipo exercícios à rotina.

4. Discussão

QV é um conceito difícil de ser definido, sendo, por isso, muito mais difícil de ser medido. Para estimar a QV, aventa-se o emprego de vários dados dos quais resultam medidas que, de forma genérica, podem ser definidas como objetivas e subjetivas²⁶. A QV apresenta-se como uma variável que necessita de certas delimitações que possibilitem sua operacionalização em análises científicas^{26,27}.

O resultado do valor-p não indicou diferença significativa entre os escores pré e pós programa de exercício na presente pesquisa. Porém, o tamanho do efeito foi moderado nos domínios de aspectos emocionais (TE=0,79) e saúde mental (TE=0,59) e pequeno nos domínios Estado geral de saúde (TE=0,39) e ansiedade estado (TE=0,44). Utilizar de forma conjunta um teste de hipóteses e o cálculo do TE é uma estratégia para analisar de forma mais adequada e completa tais variáveis, pois, o valor de p não informa sobre a importância clínica ou prática dos resultados, bem como valores acima de 0,05 não necessariamente indicam a ausência de um efeito²⁵.

Os dados obtidos a partir do GF corroboram esse resultado, já que a maioria dos participantes relatou melhora percebida na QV e no controle de estresse e ansiedade. O conceito de QV inclui aspectos importantes que envolvem o pleno funcionamento físico, emocional, bem-estar social, questões existenciais e também o estado geral de saúde²⁶. Os benefícios relatados pelos participantes articulam-se em torno dessas dimensões.

Muitos autores estão concentrando seus esforços para compreender a relação entre a prática de atividade física e a QV da população universitária, porém, a maioria dos estudos tem abordagem transversal^{29,30}. Na contramão, encontra-se Macedo³¹, que investigou os efeitos da prática regular de caminhada durante 8 semanas sobre os níveis de QV de estudantes e servidores da UNIR, também no *campus* de Porto Velho. Os sujeitos foram organizados em dois grupos: assiduidade abaixo de 35% e assiduidade de 40% ou mais. O grupo de sujeitos que tiveram assiduidade igual ou superior a 40% o domínio aspectos emocionais foi o que sofreu mudança indicada no tamanho do efeito.

A atividade física pode proporcionar o aumento da QV, despertando maior disposição e motivações para realização de tarefas diárias³². A participação em programas de exercícios físicos possibilita a melhora da disposição geral³³, o que corrobora com a presente pesquisa.

Na percepção da maioria dos participantes do GF a disposição e a ampliação dos contatos sociais/novos amigos (n=6) e a melhora da aptidão física (n=4) foram outros benefícios descritos com frequência. Igualmente, merece destaque a percepção dos universitários acerca da redução dos níveis de estresse e ansiedade.

A prevalência dos sintomas de ansiedade e depressão é bastante expressiva em universitários, o que evidencia a importância de iniciativas que potencialmente promovam a saúde mental desses sujeitos^{7,8}. A relação entre o exercício físico e a ansiedade tem sido alvo de diferentes investigações^{34,35}, inclusive na própria UNIR³⁶. Todavia, em geral, essas pesquisas também são quantitativas e não consideram dimensões subjetivas (qualitativas), associadas ao sujeito e suas perspectivas.

A ansiedade é um estado adaptativo, frente a situações de estresse, momentos de perigo real ou imaginário, podendo ser dividida em ansiedade estado ou ansiedade traço¹². A ansiedade-estado é uma emoção passageira provocada por acontecimentos específicos, surgindo sentimentos aborrecedores. A ansiedade-traço é notada em indivíduos que já apresentam a disposição comportamental de ser ansioso³⁷. Na presente pesquisa, a natureza quanti-qualitativa permitiu identificar, tanto pelo tamanho do efeito quanto pelas falas dos sujeitos, o impacto dos exercícios físicos sobre a saúde mental dos participantes. Destaca-se que foi observado média semelhante ao que foi encontrado na presente pesquisa (IDATE-E 40,6 e IDATE-T 40,05) em estudo realizado com universitários da Zona Oeste de São Paulo³⁸.

Akkari e Teixeira³⁶, que também investigaram os efeitos da prática regular de caminhada orientada, realizada três vezes por semana, ao longo de dois meses, com intensidade moderada-intensa, sobre os níveis de estresse e ansiedade de estudantes e servidores da UNIR confirmaram que a caminhada contribui de forma significativa para a variável ansiedade-traço, no momento pré ($49,33 \pm 5,99$), em comparação ao momento pós-treinamento ($41,5 \pm 3,33$). Acredita-se que o tipo de exercício realizado, a duração do programa e a intensidade aplicada podem ter influenciado essa diferença.

No tocante a outros aspectos destacados pelos participantes, resultado semelhante foi encontrado por Mourão³⁸, através da aplicação de GF, após 12 semanas da realização de um programa de exercícios físicos com *exergames*³⁹. Os autores observaram benefícios que envolvem tanto a dimensão emocional/psicológica (auto estima, concentração, humor, raciocínio, memória e bem-estar), quanto física (agilidade e condições físicas) e de interação social (troca de experiências, amizade e competitividade).

Ademais, as falas destacadas confirmam outras evidências da literatura, de que o treinamento físico promove a melhora do condicionamento muscular e cardiorrespiratório⁴⁰, que é importante para melhora da postura corporal/equilíbrio⁴¹, ganho de massa e redução dos níveis de gordura⁴², tratamento de lesões e dores corporais^{43,44}, e melhora na qualidade do sono⁴⁵. Ainda que os participantes tenham mencionado aspectos positivos sobre o exercício e seu desempenho acadêmico, essa relação ainda apresenta inconsistências^{46,47} e precisa ser melhor explorado.

5. Conclusão

A presente pesquisa revelou que a inclusão do programa de exercício físico com duração em torno de 12 semanas gerou efeito positivo sobre a ansiedade e os domínios saúde mental, aspectos emocionais e estado geral de saúde entre os momentos pré e pós-exercícios em estudantes universitários.

Outros benefícios importantes atribuídos pelos participantes do programa de exercícios foram: QV, disposição, ampliação dos contatos sociais e melhora da aptidão física, redução de dores e lesões e qualidade do sono. O conjunto desses componentes reunidos evidenciam a importância e a abrangência de programas dessa natureza para o público universitário. Analisar as percepções dos indivíduos sobre o programa ajuda na melhor compreensão de seus potenciais e suas limitações.

A realização de projetos dessa natureza proporciona espaços e ferramentas adequados para aliviar a tensão das exigências acadêmicas e do cotidiano universitário. Projetos como este são importantes para ajudar os indivíduos a manter uma boa saúde/QV. Outra maneira de contribuir para a vida ativa destes indivíduos seria a implantação de políticas de promoção de saúde que possibilitem, dentro da grade dos cursos, a prática de atividade física.

Agradecimentos: Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica da Universidade Federal de Rondônia.

Contribuição dos autores: J. N. O.: coleta de dados, análise dos dados, interpretação dos resultados, redação do texto do artigo, revisão crítica do artigo. I. F. F. R. S.: coleta de dados, análise dos dados, interpretação dos resultados, redação do texto do artigo, revisão crítica do artigo. G. P. S. M.: coleta de dados, análise dos dados, interpretação dos resultados, redação do texto do artigo, revisão crítica do artigo. D. D.: Desenho metodológico, coleta de dados, análise dos dados, interpretação dos resultados, redação do texto do artigo, revisão crítica do artigo. S. T. P.: Desenho metodológico, coleta de dados, análise dos dados, interpretação dos resultados, redação do texto do artigo, revisão crítica do artigo. T. G. T.: Desenho metodológico, coleta de dados, análise dos dados, interpretação dos resultados, redação do texto do artigo, revisão crítica do artigo

Financiamento da pesquisa: Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica da Universidade Federal de Rondônia.

Aprovação Ética: Esse trabalho faz parte do projeto do grupo de pesquisa, intitulado “Respostas Agudas e Crônicas do Exercício Físico em Adultos e Idosos”, que foi aprovado com o parecer número 3.289.504 (CAAE número: 06783119.7.0000.5300), pelo Comitê de Ética em Pesquisa, da Fundação Universidade Federal de Rondônia.

Conflito de Interesse: Os autores declaram não haver conflito de interesse.

Referências

1. Brasil. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep). Censo da Educação Superior 2018: notas estatísticas. Brasília, 2019; Available from: <https://download.inep.gov.br/educacao_superior/centso_superior/documentos/2019/centso_da_educacao_superior_2018-notas_estatisticas.pdf> [2023 mar 14].
2. Brasil. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep). Resumo técnico: Censo da Educação Superior 2015. 2. ed. Brasília: Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira; 2018. Available from:

- https://download.inep.gov.br/educacao_superior/censo_superior/resumo_tecnico/resumo_tecnico_censo_da_educacao_superior_2015.pdf; [2023 mar 14].
3. Cardoso GMP, Veras RM, Coelho MTA, Figueiredo WN. Vida universitária e atividade física: um estudo sobre a produção acadêmica. *Rev de Aten à Saúde* 2017; 15(52):78-88.
 4. Soares AB, Del Prette ZAP. Habilidades sociais e adaptação à universidade: Convergências e divergências dos construtos. *Ana Psic* 2015, 33(2):139-151.
 5. Vélez LPM, Gutiérrez JÁ, Isaza BET, Zapata MAB, Restrepo ER, Quintero LES. Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *CES medicina* 2010, 24(1):1:11.
 6. Teixeira MAP, Dias ACG, Wottrich SH, Oliveira AM. Adaptação à universidade em jovens calouros. *Psic Escolar e Educ* 2008, 12(1):185-202.
 7. Fernandes MA, Vieira FER, Silva JS, Avelino FVSD, Santos JDM. Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários de uma instituição pública. *Rev Bras de Enf* 2018, 71(5):2169-2175.
 8. Leão AM, Gomes IP, Ferreira MJM, Cavalcanti LPG. Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil. *Rev Bras de Edu Médica* 2018, 42(4):55-65.
 9. Oliveira ES, Silva AFR, Silva KCB, Moura TVC, Araújo AL, Silva ARV. Estresse e comportamentos de risco à saúde entre estudantes universitários. *Rev Bras de Enf* 2020, 73(1), e20180035.
 10. Ribeiro CF, Lemos CMC, Alt NN, Marins RLT, Corbiceiro WCH, Nascimento MI. Prevalence of and Factors Associated with Depression and Anxiety in Brazilian Medical Students. *Rev Bras de Edu Médica* 2020, 44(1), e021.
 11. Jadoon NA, Yaqoob R, Raza A, Shehzad MS, Zeshan SC. Anxiety and depression among medical students: a cross-sectional study. *T J of the Pakistan Med Assoc* 2010, 60(8): 699-702.
 12. Santos RM. Perfil de ansiedade em estudantes universitários de cursos da área da saúde. [Dissertação de mestrado – Programa de Pós-graduação em Saúde Pública]. Campina Grande (PB): Universidade Estadual da Paraíba; 2014.
 13. Machado RS, Mello-Carpes PB. Redução do estresse e ansiedade na escola por meio do tai chi chuan. *Rev Cie em Ext* 2018, 14(3):64-78.
 14. World Health Organization. WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. 2020; Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> [2023 mar 14].
 15. Werneck FZ, Navarro CA. Nível de atividade física e estado de humor em adolescentes. *Psi: Teo e Pesq* 2011, 27(2):189-193.
 16. World Health Organization. Division of Health Promotion, Education, and Communication. Promoción de la salud: glosario. Genebra: OMS, 1998. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67246> [2023 mar 14].
 17. Minayo MCS, Hartz ZMA, Buss PM. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. *Cie & Sau Col* 2000, 5(1):7-18.
 18. Hallal PC, Knuth AG. Epidemiologia da atividade física e a aproximação necessária com as pesquisas qualitativas. *Rev Bra de Cie do Esp* 2011, 33(1):181-192.
 19. Goldenberg M. A arte de pesquisar: como fazer pesquisa qualitativa em Ciências Sociais. 8. ed. Rio de Janeiro: Record; 2004.
 20. Ciconelli RM, Ferraz MB, Santos W, Quaresma MR. Tradução para a língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36 (Brasil SF-36). *Rev Bra de Reum* 1999, 39(3):143-150.
 21. Biaggio AMB, Natalício L. Manual para o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE). Rio de Janeiro: Centro Editor de Psicologia Aplicada-CEPA; 1979.
 22. Santos KA, Cendoroglo MS, Santos FC. Transtorno de ansiedade em idosos com dor crônica: frequência e associações. *Rev bra de geri e geron* 2017, 20(1):91-98.
 23. Kitzinger J. Focus groups with users and providers of health care. In: Kitzinger J. *Quality Research in Health Care*. Berkshire: Open University Press, 2000, p. 20-29.

24. Minayo MCS. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 11. ed. São Paulo: Hucitec; 2008.
25. Espírito-Santo H, Daniel F. Calcular e apresentar tamanhos do efeito em trabalhos cinéticos (1): As limitações do $p < 0,05$ na análise de diferenças de médias de dois grupos. Rev Port de Inves Comp e Soc 2015, 1(1):3-16.
26. Dantas RAS, Sawada NO, Malerbo MB. Pesquisas sobre qualidade de vida: revisão da produção científica das universidades públicas do estado de São Paulo. Rev Latino-Am de Enf 2003, 11(4):532-8.
27. Seidl EMF, Zannon CMLC. Qualidade de vida e saúde: Aspectos conceituais e metodológicos. Cad de Sau Pub 2004, 20(2):580-588.
28. Fayers P, Machin D. Quality of life: the assessment, analysis and interpretation of patient-reported outcomes. 2 ed. Hoboken: John Wiley & Sons; 2013.
29. Alves PM, Neves SMM. Qualidade de vida e perfil antropométrico em estudantes de um município do estado de Goiás. Adol & Sau 2016, 13(1):34-42.
30. Artigas JM, Moreira NB, Campos W. Percepção da qualidade de vida em universitários: comparação entre períodos de graduação. Arq de Cie da Sau da UNIPAR 2017, 21(2):85-91.
31. Macedo EG, Teixeira YS, Akkari AD, Oliveira JN, Andrade CJM, Delani D, Pinho ST, Teixeira, TG. Exercício Físico e Qualidade de Vida: um Estudo de Delineamento Quase-Experimental com Estudantes e Servidores Universitários. Rev Bra de Cie da Sau 2021, 25(3):565-578.
32. Azevedo Filho ER, Chariglione IPS, Silva JTC, Vale MAS, Araújo EKHS, Santos MFR. Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física: um estudo nos Pontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal. Rev Bra de Cie do Esp 2019, 41(2):142-149.
33. Pereira GP, Rodrigues LVA, Mourão DM, Carneiro ALG, Lima CAG, Silva CSO, Silva KRP, Bauman CD. Insônia: o benefício do exercício físico em adolescentes com excesso de peso. J of Heal & Biol Scie 2018, 6(4):377-382.
34. Chekroud S, Gueorguieva R, Zheutlin A, Paulus M, Krumholz H, Krystal J, Chekroud A. Association between physical exercise and mental health in 1.2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-sectional study. T Lancet Psy 2018, 5(9):739-746.
35. Stonerock G, Hoffman B, Smith, P. Blumenthal J. Exercise as Treatment for Anxiety: Systematic Review and Analysis. An of Beh Med 2015, 49(4):542-556.
36. Akkari AD, Teixeira TG. Efeitos da prática regular de caminhada orientada sobre os níveis de estresse de estudantes e servidores universitários. Anais do XXVI Seminário Final do PIBIC 2016/2017. Available from: <<http://www.eventos.unir.br/index.php/pibic/seminario2016-2017/paper/view/1100>>. [2023 mar 14].
37. Reis CF, Miranda GJ, Freitas SC. Ansiedade e desempenho acadêmico: um estudo com alunos de ciências contábeis. Ad in Scie and Appl Accoun 2017, 10(3):319-333.
38. Fernani DCGL, Cortez GM, Santos IA, Pacagnelli FL, Massetti T, Silva TD, PAPA DCR, Moraes IAP, Monteiro CBM, Prado MTA. Anthropometric profile, physical activity level, degree of anxiety, and posture in college students. Fisio e Pes 2017, 24(2):191-197.
39. Mourão AB, Gama DT, Levandoski G. Análise dos fatores motivacionais dos estudantes universitários que aderem um programa de exercício físico. Rev Cone UEPG 2019, 15(3).
40. Deslandes APB. Do sedentarismo ao treinamento físico militar diário: enfoque cardiorrespiratório. [monografia - Curso de Formação de Oficiais do Serviço de Saúde]. Brasília (BS): Escola de Saúde do Exército; 2020.
41. Magnani PE, Cliquet Junior A, Abreu DCC. Postural control assessment in physically active and sedentary individuals with paraplegia. Act orto bra 2017, 25(4):147-150.
42. Gomes PP, Lofrano-Prado MC, Lira CTC, Tenório TRS, Botero JP, Santos MAM, Prado WL. Aerobic training in obese adolescents: a multidisciplinary approach. Rev Bra de Med do Esp 2018, 24(4):280-285.

43. Oliveira MAS, Fernandes RSC, Daher SS. Impacto do exercício na dor crônica. *Rev Bra de Med do Esp* 2014, 20(3):200-203.
44. Lima GCS, Barboza EM, Alfieri FM. Análise da funcionalidade e da dor de indivíduos portadores de síndrome do impacto, submetidos à intervenção fisioterapêutica. *Fisio em mov* 2007, 20(1):61-69.
45. Neves AW, Santana MG, Silva KH, Passo GS. Efeito da (in)atividade física nas queixas de insônia, humor e qualidade de vida de pacientes com hipertensão arterial. *Rev Bra de Edu Fis e Esp* 2020, 34(3):385-393.
46. Barbosa TE. Associação entre a atividade física e o rendimento acadêmico em estudantes do ensino superior. [Dissertação de mestrado – Programa de Pós-Graduação em Exercício e Bem Estar]. Lisboa (Pt): Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias; 2019.
47. Vieira TB, Paladino VM, Gaia RB, Ribeiro DA, Marinho CV, Raider L. Relação entre a prática de atividade física e rendimento acadêmico em estudantes de medicina na cidade de Valença/RJ. *Sab Dig* 2018, 10(2).