

RESUMO SIMPLES - CIÊNCIAS DA SAÚDE

ATIVIDADE FÍSICA COMO FATOR DE PROTEÇÃO À SAÚDE MENTAL EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Adriano Faria Ribeiro (adrianofariaribeiro220@gmail.com)

*Blanko Roger Venâncio Maximiano
(blancorogervernanciomaximiano@gmail.com)*

Silvia Maria Alves (silvia.alves@ead.eduvaleavare.com.br)

*Gabrielle De Barros Gonçalves Da Silva
(Gabrielle.silva@ead.eduvaleavare.com.br)*

O ingresso no ensino superior marca uma mudança significativa na vida dos jovens, exigindo maior dedicação, com isso gerando grande estresse, podendo desencadear sintomas de ansiedade e de depressão. A ansiedade torna-se patológica quando afeta a saúde mental e física. Já a depressão é um transtorno de humor com alto risco de morbidade comum entre universitários. Estima-se que 20% dos estudantes enfrentem transtornos psicológicos. A prática regular de atividade física é considerada um fator de proteção para a saúde, pois contribui para a redução do estresse e para a melhora do bem-estar geral. A qualidade de vida, por sua vez, está relacionada à percepção individual de satisfação e realização em diferentes aspectos, como física, emocional e social. O presente estudo teve como objetivo avaliar a prevalência de ansiedade e depressão, o nível de atividade física e a qualidade de vida em estudantes universitários da área da saúde. Para isso, foi realizada uma pesquisa em bases acadêmicas reconhecidas, de onde foram selecionados

artigos científicos que fundamentaram a análise e a discussão dos resultados. Diante das exigências acadêmicas e das mudanças na rotina impostas pelo ensino superior, estratégias voltadas à promoção da saúde física e mental são fundamentais. É importante a compreensão sobre os desafios vivenciados por estudantes da área de saúde, evidenciando fatores que afetam sua saúde mental e qualidade de vida.

Palavras-chave: palavras-chave: ansiedade; atividade física; depressão; qualidade de vida; saúde mental.