



ASSOCIAÇÃO ENTRE NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, TEMPO DE TELA E INDICADORES DE SAÚDE MENTAL EM UNIVERSITÁRIOS DE MARINGÁ-PR

Maria Fernanda de Oliveira Ferreira¹, Leonardo Vidal Andreato²

¹Acadêmica do Curso de Nutrição, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. Bolsista PIBIC/ICETI-UniCesumar. mariaferof123@gmail.com

²Orientador, Doutor, Docente no curso de Educação Física – UNICESUMAR. Pesquisador do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação – ICETI. leonardo.andreato@unicesumar.edu.br

RESUMO

Comportamentos como inatividade física, excesso de tempo de tela e alterações emocionais têm se tornado cada vez mais frequentes entre universitários, impactando negativamente sua saúde global. A identificação desses fatores e suas inter-relações é essencial para subsidiar estratégias de promoção da saúde no ambiente acadêmico. Diante desse cenário, este projeto tem como objetivo avaliar a associação entre o nível de atividade física, o tempo de tela e indicadores de saúde mental em universitários da cidade de Maringá-PR. Para tanto, participarão desta pesquisa voluntários com 18 anos ou mais, devidamente matriculados e frequentando cursos de ensino superior em instituições públicas e privadas. A coleta de dados será por meio de um questionário eletrônico estruturado. Serão avaliadas variáveis sociodemográficas, comportamentais, antropométricas e psicológicas. Os dados serão analisados por estatística descritiva, testes de comparação entre grupos (sexo e tipo de instituição) e análises de correlação entre variáveis, com nível de significância de 5%. Como forma de devolutiva, os resultados obtidos serão organizados em relatórios e compartilhados com os estudantes, os gestores das instituições participantes e a Secretaria Regional de Saúde, visando subsidiar intervenções baseadas em evidências. Espera-se que os achados desta investigação contribuam para ampliar a compreensão sobre os comportamentos de saúde e os aspectos psicológicos entre universitários de Maringá-PR, subsidiando o desenvolvimento de estratégias voltadas à promoção da saúde no contexto acadêmico.

PALAVRAS-CHAVE: Estilo de Vida; Estudantes, Saúde Pública.

1 INTRODUÇÃO

O período universitário envolve mudanças significativas na rotina dos estudantes, com impactos sobre a saúde física e mental. A transição para o ensino superior pode levar ao aumento de sintomas como estresse, ansiedade e depressão, com prevalências superiores às de não universitários (Sheldon et al., 2021; El-Den et al., 2020; Harrer et al., 2018). A prática regular de atividade física está associada à melhora do sono, redução do estresse e melhor desempenho acadêmico (Santos et al., 2023; Babaeer et al., 2021), mas baixos níveis de atividade são frequentes entre universitários, favorecendo agravos psicológicos e percepção negativa da qualidade de vida (Azzi et al., 2021; Barros et al., 2023; Schilickmann; Kock, 2022).

Por outro lado, o uso excessivo de telas, especialmente para lazer, tem sido associado a pior qualidade do sono, estresse, sonolência diurna e sintomas de ansiedade e depressão (Castro et al., 2018; Castro et al., 2020; Gardani et al., 2022; Loaiza-Guevara et al., 2024). Esses fatores, podem comprometer o bem-estar estudantil.

Em Maringá-PR, que reúne mais de 43 mil universitários (Notícias UEM, 2023; AEN-PR, 2023), são escassos os estudos que avaliem de forma integrada a relação entre atividade física, tempo de tela e saúde mental em diferentes contextos institucionais (Ribeiro et al., 2023; Silva, 2021). Assim, este estudo tem como objetivo geral; Avaliar a associação entre o nível de atividade física, o tempo de tela e indicadores de saúde mental entre universitários da cidade. Especificamente, busca-se: (1) descrever esses indicadores;



(2) compará-los entre sexos e tipos de instituição; e (3) verificar associações entre os comportamentos e os desfechos psicológicos.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo observacional, transversal, de abordagem quantitativa e caráter analítico, conduzido em conformidade com as Resoluções nº 466/2012 e nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde. O projeto será submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa, e a participação será voluntária, formalizada mediante aceite digital do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

A coleta de dados será realizada por meio de um questionário eletrônico, aplicado de forma remota, via Google Forms. Serão avaliadas variáveis sociodemográficas, comportamentais (nível de atividade física e tempo de tela), antropométricas (massa corporal e estatura autorreferidas) e psicológicas (qualidade de vida, ansiedade, estresse, qualidade do sono, sonolência diurna, autoestima e satisfação corporal). Participarão estudantes universitários de instituições públicas e privadas de Maringá-PR, com idade mínima de 18 anos. O recrutamento será realizado por meio dos canais institucionais dos cursos superiores da cidade.

O nível de atividade física será estimado pelo IPAQ (versão curta) (Matsudo et al., 2001), enquanto o tempo de tela será calculado a partir de perguntas abertas (SOUZA NETO et al., 2021) e complementado pela aplicação do Smartphone Addiction Scale – Short Version (KWON et al., 2013; MESCOLLOTTO et al., 2019).

A qualidade de vida será mensurada pelo WHOQOL-BREF (FLECK, 2000); ansiedade pelo IDATE (BIAGGIO; NATALÍCIO, 1979); estresse pela Escala de Estresse Percebido (LUFT et al., 2007); qualidade do sono pelo Pittsburgh Sleep Quality Index – PSQI (BUYSSE et al., 1989); sonolência pela Escala de Sonolência de Epworth (BERTOLAZI et al., 2009); satisfação corporal pelo Body Shape Questionnaire – BSQ (CONTI et al., 2009) e autoestima pela Escala de Rosenberg (HUTZ; ZANON, 2011).

As análises estatísticas incluirão testes de normalidade (Kolmogorov-Smirnov), comparações entre grupos (teste t de Student ou Mann-Whitney) e análise das magnitudes (d de Cohen, HOPKINS, 2006). As associações entre as variáveis serão avaliadas por meio dos testes de correlação de Pearson ou Spearman, com nível de significância de 5%. A análise dos dados será realizada no software SPSS®, versão 26.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Espera-se que o desenvolvimento deste projeto contribua para uma compreensão mais ampla sobre os comportamentos e os indicadores de saúde mental em universitários, permitindo identificar possíveis relações entre nível de atividade física, tempo de uso de telas e variáveis psicológicas. Ao contemplar diferentes instituições e perfis sociodemográficos, o estudo pode fornecer uma base de conhecimento para o desenvolvimento e direcionamento de ações voltadas à promoção da saúde no contexto universitário.

Como forma de devolutiva, os resultados finais da investigação serão organizados em relatórios institucionais, que serão compartilhados com os próprios estudantes, com os gestores das instituições participantes e com a Secretaria Regional de Saúde, visando subsidiar políticas e intervenções baseadas em evidências.

Além disso, espera-se que a participação do discente no processo investigativo contribua para sua formação acadêmica, por meio do desenvolvimento do pensamento crítico e da familiarização com métodos científicos.



4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este projeto propõe investigar, de maneira abrangente e sistemática, a associação entre o nível de atividade física, o tempo de uso de telas e os indicadores de saúde mental em universitários da cidade de Maringá-PR. A relevância da proposta reside na atualidade e pertinência dos temas abordados, considerando o crescente impacto dos comportamentos de vida e das demandas acadêmicas sobre a saúde física e emocional dos estudantes.

Além da produção de conhecimento científico, o projeto tem como compromisso social a devolutiva dos achados para os estudantes e gestores das instituições participantes, bem como para a Secretaria Regional de Saúde. Esta iniciativa visa fomentar intervenções baseadas em evidências, capazes de promover o bem-estar psicológico, a prática de atividade física e o uso consciente de tecnologias entre universitários.

REFERÊNCIAS

AEN-PR. UEM completa 54 anos com 14,6 mil alunos matriculados. Agência Estadual de Notícias do Paraná, 2023. Disponível em: <https://www.aen.pr.gov.br/Noticia/UEM-completa-54-anos-com-146-mil-alunos-matriculados>. Acesso em 17 de maio de 2025.

AZZI, D. V.; MELO, J.; NETO, A. A. C.; CASTELO, P. M.; ANDRADE, E. F.; PEREIRA, L. J. Quality of life, physical activity and burnout syndrome during online learning period in Brazilian university students during the COVID-19 pandemic: a cluster analysis. *Psychology, Health & Medicine*, v. 27, n. 2, p. 466–480, 2022.

BABAER, L.; STYLIANOU, M.; LEVERITT, M.; GOMERSALL, S. Physical activity, sedentary behavior and educational outcomes in university students: a systematic review. *Journal of American College Health*, v. 70, n. 7, p. 2184–2209, 2022.

BARROS, G. R.; DOS SANTOS, S. F. D. S.; ANDAKI, A. C. R.; DE SOUSA, T. F. Association between physical activity and sitting time related to excess body weight in Brazilian university students. *Portuguese Journal of Public Health*, v. 41, n. 2, p. 102–110, 2023.

BIAGGIO, A.M.B.; NATALÍCIO, L. Manual para o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE). Rio de Janeiro: Centro Editor de Psicologia Aplicada-CEPA, 1979.

BUYSSE, D.J.; REYNOLDS, C.F.; MONK, T.H.; BERMAN, S.R.; KUPFER, D.J. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatric Research*, v. 28, n. 2, p. 193-213, 1989.

CASTRO, O.; BENNIE, J.; VERGEER, I.; BOSSELUT, G.; BIDDLE, S. J. H. How sedentary are university students? A systematic review and meta-analysis. *Prevention Science*, v. 21, n. 3, p. 332–343, 2020.

EL-DEN, S.; MOLES, R.; CHOONG, H. J.; O'REILLY, C. Mental health first aid training and assessment among university students: a systematic review. *Journal of the American Pharmacists Association*, v. 60, n. 5, p. e81–e95, 2020.



FLECK, M.P.A. O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas. *Ciência e Saúde Coletiva*, v. 5, n. 1, p. 33–38, 2000.

HARRER, M.; ADAM, S. H.; BAUMEISTER, H.; CUIJPERS, P.; KARYOTAKI, E.; AUERBACH, R. P.; KESSLER, R. C.; BRUFFAERTS, R.; BERKING, M.; EBERT, D. D. Internet interventions for mental health in university students: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, v. 28, n. 2, e1759, 2019.

HUTZ, C.S.; ZANON, C. Revisão da adaptação, validação e normatização da escala de autoestima de Rosenberg. *Avaliação Psicológica*, v. 10, n. 1, p. 41-49, 2011.

MATSUDO, S.; ARAÚJO, T.; MATSUDO, V.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA, L. C.; BRAGGION, G. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 6, n. 2, p. 5–18, 2001.

MESCOLLOTTO, F. F.; CASTRO, E. M.; PELAI, E. B.; PERTILLE, A.; BIGATON, D. R. Tradução da versão curta da Escala de Dependência de Smartphone para o português do Brasil: adaptação transcultural e avaliação das propriedades de medida. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, São Carlos, v. 23, n. 3, p. 250–256, 2019.

SCHLICKMANN, D. W.; KOCK, K. S. Level of physical activity knowledge of medical students in a Brazilian university. *Journal of Lifestyle Medicine*, v. 12, n. 1, p. 47–55, 2022.

SHELDON, E.; SIMMONDS-BUCKLEY, M.; BONE, C.; MASCARENHAS, T.; CHAN, N.; WINCOTT, M.; GLEESON, H.; SOW, K.; HIND, D.; BARKHAM, M. Prevalence and risk factors for mental health problems in university undergraduate students: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, v. 287, p. 282–292, 2021.

SOUZA NETO, C. V.; SILVA, K. S.; DANIEL, M. M.; CRUZ, K. G.; FLORINDO, A. A. Estilo de vida de estudantes universitários brasileiros durante a pandemia de COVID-19. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 26, p. 1–9, 2021.