

**RELAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E ESTRESSE EM ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

Francisco Luiz Tuayar Lopes (zyontuayar@gmail.com)

Sérgio Gomes Da Silva (Sergio.gomes@afya.com.br)

A relação entre atividade física e estresse em estudantes universitários tem sido amplamente investigada devido ao impacto desses fatores na saúde mental e no desempenho acadêmico. O ambiente universitário, caracterizado por elevadas demandas cognitivas e emocionais, favorece o aumento dos níveis de estresse, tornando necessária a identificação de estratégias eficazes de enfrentamento.

Nesse contexto, a prática de atividade física destaca-se como uma importante ferramenta na promoção do bem-estar psicológico e na redução do estresse.

Trata-se de uma revisão sistemática da literatura, realizada nas bases de dados PubMed, SciELO e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando descritores relacionados à atividade física, estresse e estudantes universitários. Inicialmente, foram identificados 125 estudos, sendo 70 na SciELO e 55 na PubMed. Após a remoção de 46 registros duplicados, 79 artigos foram selecionados para triagem. Destes, 62 foram excluídos com base na leitura de títulos e resumos, restando 17 estudos para leitura na íntegra. Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 6 estudos foram considerados elegíveis e incluídos na análise final. Os resultados

evidenciam que a prática regular de atividade física está associada à redução dos níveis de estresse percebido, melhora da qualidade de vida e maior capacidade de enfrentamento de situações adversas entre estudantes universitários. Por outro lado, o comportamento sedentário foi associado a maiores níveis de estresse, ansiedade e prejuízos à saúde mental. Além disso, fatores como carga acadêmica elevada e limitação de tempo influenciam negativamente a adesão à prática de exercícios físicos. Conclui-se que a atividade física desempenha papel fundamental na promoção da saúde mental de estudantes universitários, sendo uma estratégia eficaz para a redução do estresse. No entanto, destaca-se a necessidade de incentivo institucional e de práticas equilibradas, bem como a realização de novos estudos que aprofundem a compreensão dessa relação.

Palavras-chave: atividade física; estresse; estudantes universitários; saúde mental.