

RESUMO SIMPLES - APRESENTAÇÃO ORAL - GT1 - SAÚDE MENTAL NA
UNIVERSIDADE

**ENTRE AULAS E TREINOS: A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO
PARA O EQUILÍBRIO MENTAL DO ESTUDANTE**

Claudino Bartolazi Boechat (claudino.bartolazi@gmail.com)

Fabiana Pereira Costa Ramos (fabianacostapicanco@gmail.com)

Victor Hugo Menezes Boechat (victorhugoestudo01@gmail.com)

Modalidade: Comunicação Oral

A vida acadêmica no ensino superior é marcada por múltiplas demandas — carga horária extensa, pressão por desempenho, prazos de entrega e, muitas vezes, o afastamento da rede de apoio familiar — fatores que colocam a saúde mental do estudante universitário em situação de vulnerabilidade. Essa realidade dialoga com o diagnóstico do filósofo Byung-Chul Han, para quem a sociedade contemporânea do desempenho conduz o sujeito à autoexploração constante, cujo resultado não é mais a repressão, mas o esgotamento, expresso em fadiga crônica, ansiedade e depressão. Nesse cenário, o exercício físico regular apresenta-se como uma estratégia acessível e eficaz de promoção do bem-estar psicológico, mas seu potencial ainda é subutilizado dentro da rotina acadêmica, disputando espaço com aulas, estágios e atividades de pesquisa. Este trabalho tem como objetivo discutir, a partir de revisão narrativa da literatura, a importância do exercício físico para o equilíbrio mental de estudantes universitários, evidenciando os principais mecanismos de benefício e os desafios de sua adoção rotineira. A metodologia consistiu em

revisão da literatura nacional recente sobre a relação entre exercício físico, ansiedade, depressão e qualidade de vida em universitários, com apoio nas diretrizes da Organização Mundial da Saúde sobre atividade física e comportamento sedentário. Os estudos analisados apontam que a prática regular de exercício físico está associada à redução de sintomas de ansiedade e depressão, à melhora da qualidade do sono, ao aumento da autoestima e a melhora no desempenho acadêmico, atuando como fator de proteção diante do estresse típico da vida universitária. Por outro lado, evidenciam-se barreiras concretas à prática, como a sobrecarga de tarefas, a percepção de falta de tempo e a ausência de incentivo institucional sistemático à atividade física entre os discentes. Conclui-se que o exercício físico não deve ser tratado como atividade acessória frente às exigências acadêmicas, mas incorporado como componente estruturante do cuidado integral com a saúde do estudante, o que reforça a relevância de políticas universitárias, como horários flexíveis, espaços esportivos acessíveis e campanhas de conscientização, que aproximem aulas e treinos em uma rotina mais equilibrada. Espera-se que a discussão contribua para sensibilizar a comunidade acadêmica quanto à necessidade de integrar práticas corporais ao cotidiano universitário como estratégia de promoção da saúde mental.

Palavras-chave: palavras-chave: exercício físico saúde mental estudantes universitários educação superior qualidade de vida.