



**FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE**

**CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
BACHARELADO**



FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE

**NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA E INDICADORES PSICOLÓGICOS  
EM ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA:  
UM ESTUDO TRANSVERSAL**

GUSTAVO ASSIS DO LIVRAMENTO  
VICTOR RAFAEL SERRANO DE OLIVEIRA

RECIFE

2026



FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE

GUSTAVO ASSIS DO LIVRAMENTO  
VICTOR RAFAEL SERRANO DE OLIVEIRA

**NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA E INDICADORES PSICOLÓGICOS  
EM ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA:  
UM ESTUDO TRANSVERSAL**

Trabalho de conclusão de curso submetido à Faculdade Pernambucana de Saúde como parte dos requisitos necessários para a obtenção do Grau de Bacharel em Educação Física.

RECIFE, 2026



FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE

**NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA E INDICADORES PSICOLÓGICOS  
EM ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA:  
UM ESTUDO TRANSVERSAL**

Victor Rafael Serrano de Oliveira - 20/03/1993

Discente do curso de educação física - 8º período

[vicctorolv@hotmail.com](mailto:vicctorolv@hotmail.com)

Gustavo Assis do Livramento – 05/03/2003

Discente do curso de educação física - 8º período

[gustavoassislt@gmail.com](mailto:gustavoassislt@gmail.com)

Orientador: Tuillamys Virginio de Oliveira

Docente do curso de educação física da Faculdade Pernambucana de Saúde

RECIFE

2026

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>6</b>
<b>2 JUSTIFICATIVA.....</b>	<b>7</b>
<b>3 OBJETIVOS .....</b>	<b>8</b>
• 3.1 Objetivo Geral .....	8
• 3.2 Objetivos Específicos .....	8
<b>4 REVISÃO DA LITERATURA.....</b>	<b>9</b>
• 4.1 O Contexto da Saúde Mental no Ensino Superior .....	9
• 4.2 O Exercício Físico como Fator de Proteção Psicológica .....	10
• 4.3 Mensuração da Atividade Física e do Bem-Estar Mental.....	11
<b>5 METODOLOGIA .....</b>	<b>12</b>
• 5.1 Tipo de Pesquisa .....	12
• 5.2 População e Amostra.....	12
○ 5.2.1 Critérios de Inclusão .....	13
○ 5.2.2 Critérios de Exclusão .....	14
• 5.3 Local e Período de Estudo.....	14
• 5.4 Instrumentos de Coleta de Dados.....	14
• 5.5 Procedimentos de Captação e Coleta de Dados.....	14
• 5.6 Análise de Dados e Tratamento Estatístico .....	14
• 5.7 Aspectos Éticos e Legais .....	14
<b>6 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....</b>	<b>14</b>
<b>7 CONCLUSÃO.....</b>	<b>29</b>
<b>8 REFERÊNCIAS.....</b>	<b>30</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>32</b>

## 1. INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, a inatividade física tem contribuído para o aumento do sedentarismo e de seus impactos negativos na saúde e no bem-estar do indivíduo, como consequência do novo padrão de vida imposto pela sociedade moderna (SAMULSKI, 2000). De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), a prática regular de atividade física promove benefícios significativos para a saúde física e mental, contribuindo para a prevenção de doenças crônicas, melhora da capacidade funcional e aumento da qualidade de vida. Além disso, a atividade física é reconhecida como importante estratégia para promoção do bem-estar e redução de fatores de risco associados ao sedentarismo.

A literatura aponta que a atividade física regular reduz o risco de mortes prematuras, doenças cardiovasculares, acidente vascular cerebral, câncer de cólon, câncer de mama e diabetes tipo II, além de auxiliar no controle da pressão arterial, prevenir o ganho de peso, diminuindo o risco de obesidade, contribuir para a prevenção ou redução da osteoporose, promover bem-estar e reduzir níveis de estresse, ansiedade e depressão (WHO, 2004). Para Malta et al. (2009), a indução de práticas corporais reflete o reconhecimento da importância de um estilo de vida ativo como fator essencial de proteção à saúde.

Pesquisas nacionais e internacionais evidenciam que a prática regular de atividade física está associada à melhoria da qualidade de vida, refletindo em ganhos nos domínios físicos, emocionais e mentais (PUCCI et al., 2012). Malta et al. (2009) destacam que a promoção da atividade física constitui uma importante estratégia de saúde pública, sendo incorporada às políticas de promoção da saúde no Brasil. Os autores ressaltam que o incentivo à prática regular de atividade física contribui para a prevenção de doenças, melhoria da qualidade de vida e fortalecimento das ações de saúde coletiva.

No contexto acadêmico, a população universitária é especialmente vulnerável aos efeitos da inatividade física. As demandas de estudo, a rotina irregular e os fatores psicossociais característicos dessa fase de transição aumentam o risco de ansiedade, depressão e outras alterações emocionais. Estudos mostram que programas estruturados de atividade física são capazes de melhorar significativamente indicadores de saúde mental e socialização entre estudantes (SIMÕES et al., 2009).

Mesmo entre estudantes de Educação Física que possuem conhecimento técnico sobre os benefícios do exercício físico nem todos adotam hábitos ativos. Melo et al. (2016), ao investigar 285 graduandos da UFES via IPAQ, identificaram que 14 % dos alunos eram sedentários ou insuficientemente ativos. O estudo destaca ainda que o conhecimento sobre riscos à saúde não garante mudanças de comportamento, e aponta associação entre IMC elevado e pior qualidade de vida no domínio psicológico, com maior incidência de ansiedade e depressão.

Essas consequências, como ansiedade e depressão, ocorrem devido a uma combinação de fatores biológicos, cognitivos e psicossociais interligados. Ribeiro et al. (2018) destacam que estudantes universitários estão expostos a diversos fatores que podem comprometer sua saúde mental, incluindo sobrecarga acadêmica, estresse, ansiedade e hábitos de vida inadequados. Entre esses fatores, a baixa prática de atividade física tem sido associada ao aumento do sofrimento psicológico e à redução da qualidade de vida.

Além disso, o comportamento sedentário prolongado, especialmente em contextos acadêmicos, está associado a menor interação social, isolamento e menor percepção de apoio emocional. Wang et al. (2024) observaram que a prática regular de atividade física está positivamente associada ao bem-estar subjetivo, à autoeficácia e ao suporte social. Segundo os autores, indivíduos fisicamente ativos tendem a apresentar melhores indicadores psicológicos, incluindo maior satisfação com a vida e melhor percepção da própria saúde.

Um estudo recente publicado na Revista Brasileira de Medicina do Esporte (2022) evidencia que a prática de exercícios físicos, especialmente no contexto das disciplinas de Educação Física no ensino superior, tem impacto positivo no estado emocional, psicológico e nas habilidades interpessoais dos universitários, atuando como fator de proteção e regulação emocional.

## **2. JUSTIFICATIVA**

Nos últimos anos, a saúde mental de estudantes universitários tem despertado crescente atenção, diante do aumento dos índices de ansiedade, estresse e sintomas depressivos. No curso de Educação Física, embora o exercício físico seja amplamente reconhecido como estratégia eficaz para melhorar o bem-estar psicológico, muitos discentes não vivenciam plenamente esses benefícios durante a

formação, que exige dedicação a conteúdos teóricos, pesquisas e atividades acadêmicas intensas.

Investigar a relação entre prática de atividade física e saúde mental nesse contexto permite compreender melhor como hábitos ativos podem favorecer a qualidade de vida e o equilíbrio emocional dos alunos, fortalecendo estratégias para lidar com as pressões cotidianas da graduação.

Além de contribuir para a promoção do bem-estar no ambiente universitário e para a construção de profissionais mais conscientes do papel do exercício físico na saúde integral, este estudo amplia a produção científica sobre a temática, oferecendo subsídios para novas pesquisas e intervenções voltadas à realidade acadêmica, em um cenário que demanda respostas cada vez mais consistentes para os desafios psicológicos enfrentados pelos estudantes.

### **3. OBJETIVOS**

#### **3.1. Objetivo geral**

- Descrever os níveis de atividade física e indicadores psicológicos dos estudantes do curso de Educação Física.

#### **3.2. Objetivos específicos**

- Descrever o nível de atividade física dos estudantes de Educação Física da Faculdade Pernambucana de Saúde.
- Identificar barreiras e fatores motivacionais para a prática de exercícios físicos entre estudantes de Educação Física.

## **4. REVISÃO DA LITERATURA**

### **4.1 O CONTEXTO DA SAÚDE MENTAL NO ENSINO SUPERIOR**

A entrada no ambiente universitário coincide com uma fase de transição psicossocial complexa, na qual o jovem adulto se depara com um aumento expressivo de responsabilidades, cobranças por desempenho acadêmico e incertezas cronológicas quanto à inserção no mercado de trabalho. De acordo com Ribeiro et al. (2018), o cotidiano acadêmico impõe uma quebra de rotinas preexistentes, exigindo do estudante habilidades adaptativas que, se não forem bem gerenciadas, podem desencadear vulnerabilidades psíquicas significativas. Esse cenário tem se mostrado propício para o desenvolvimento de distúrbios comuns, com destaque para a prevalência acentuada de estresse crônico e crises de ansiedade generalizada.

Embora o senso comum presuma que estudantes da área de saúde possuam maior nível de conscientização e adesão a comportamentos protetivos, investigações epidemiológicas revelam que o sofrimento mental nessa população é alarmante. No caso específico dos cursos de Educação Física, a ementa curricular exige um desdobramento ambíguo: o aluno precisa manter um alto rendimento em avaliações teóricas densas e, simultaneamente, responder a demandas de esforço físico em disciplinas práticas obrigatórias. Barbosa et al. (2023) demonstraram que estudantes universitários fisicamente ativos apresentam menores níveis de ansiedade e depressão, além de melhor qualidade de vida quando comparados àqueles com baixos níveis de atividade física. Esses achados reforçam a importância da prática regular de exercícios para a manutenção da saúde mental durante a formação acadêmica.

Adicionalmente, as pressões associadas ao término da graduação exercem um peso substancial sobre a saúde mental dos discentes que se aproximam do mercado. A necessidade de conciliar a redação do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), a realização de estágios supervisionados obrigatórios e a busca por espaço profissional gera o que a literatura conceitua como a "síndrome do esgotamento acadêmico". Segundo Carlotto et al. (2006), o acúmulo desses fatores estressores sem redes de apoio institucionais ou mecanismos individuais de enfrentamento eleva o risco de prejuízos psicossociais e desengajamento com o curso.

Por fim, torna-se imperativo que as instituições de ensino superior (IES) compreendam as especificidades do perfil epidemiológico de seus discentes para propor estratégias de acolhimento e prevenção. Analisar a saúde mental não significa

apenas mapear a ausência de patologias diagnosticadas, mas entender o espectro do bem-estar subjetivo no ambiente universitário. É nesse panorama que a investigação de fatores que atenuem as pressões acadêmicas se faz necessária, posicionando o estilo de vida do estudante como um eixo central de análise epidemiológica (RIBEIRO et al., 2018).

## **4.2 O EXERCÍCIO FÍSICO COMO FATOR DE PROTEÇÃO PSICOLÓGICA**

A associação entre a prática regular de exercícios físicos e a melhoria dos indicadores de saúde mental tem sido amplamente documentada e recomendada pela comunidade científica global. Do ponto de vista fisiológico e neurobiológico, a contração muscular sistematizada induz o córtex cerebral a modular a liberação de neurotransmissores e biomarcadores essenciais para a homeostase psíquica. A prática regular de exercícios físicos está associada à melhora da saúde mental por meio de mecanismos fisiológicos e psicológicos, incluindo redução dos sintomas de ansiedade e depressão, melhora do humor, aumento da autoestima e da percepção de bem-estar. Além disso, a atividade física contribui para o equilíbrio emocional e para uma melhor qualidade de vida dos indivíduos (PALUSKA; SCHWENK, 2000).

Para além da regulação desses neurotransmissores, o exercício atua na supressão de eixos hormonais associados ao estresse, promovendo uma redução significativa nos níveis plasmáticos de cortisol. As adaptações crônicas decorrentes do treinamento físico aumentam a plasticidade cerebral e estimulam o fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF), que atua na proteção celular contra os danos causados pela ansiedade prolongada. Assim, Wang et al. (2024) observaram que a prática regular de atividade física está associada a maiores níveis de bem-estar subjetivo, autoeficácia e suporte social, fatores que contribuem diretamente para a promoção da saúde mental e da qualidade de vida.

Sob a ótica puramente psicológica e comportamental, os benefícios mecânicos do exercício estendem-se para o fortalecimento da autoeficácia e da autoestima do indivíduo. Ao alcançar metas de treinamento ou dominar novas habilidades motoras, o estudante universitário ressignifica sua capacidade de superação, transferindo essa percepção de controle para as demandas do ambiente acadêmico. Wang et al. (2024) destacam que indivíduos fisicamente ativos tendem a apresentar maior autoeficácia, o

que se traduz em respostas cognitivas e psicológicas mais resilientes frente aos desafios do ambiente universitário.

Sob outra vertente, o componente social intrínseco à prática de exercícios físicos coletivos, práticas esportivas internas ou treinos em academias desempenha um papel crucial no combate ao isolamento social. O engajamento em atividades físicas contextualizadas na universidade promove o sentimento de pertencimento e suporte mútuo entre os pares. Essa integração atua mitigando os sentimentos de solidão que frequentemente acometem os estudantes ao longo dos períodos de maior reclusão para estudos, consolidando o exercício como uma ferramenta de promoção de saúde mental coletiva, impulsionada pelo suporte social (WANG et al., 2024).

### **4.3 MENSURAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA E DO BEM-ESTAR MENTAL**

Para a validação e consolidação de evidências científicas que associem o estilo de vida e a saúde mental, a epidemiologia moderna preconiza a utilização de instrumentos validados e metodologicamente consolidados. No cenário internacional, o International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), em sua versão curta, estabeleceu-se como uma ferramenta de rastreamento de alta reprodutibilidade. De acordo com Matsudo et al. (2001), o IPAQ viabiliza a mensuração quantitativa da atividade física a partir da frequência, intensidade e duração das ações realizadas nos últimos sete dias, gerando um escore capaz de classificar os sujeitos de forma padronizada.

A aplicabilidade do IPAQ permite aos pesquisadores estabelecer relações de dose-resposta, investigando se o volume de esforço semanal (moderado a vigoroso) apresenta dose-resposta com a atenuação de sintomas psicológicos negativos. Trata-se de um instrumento de fácil aplicação em larga escala, ideal para o ambiente universitário devido ao seu preenchimento rápido e baixo custo operacional. A padronização universal fornecida pelo questionário garante que os dados coletados em uma instituição possam ser comparados com parâmetros nacionais e internacionais (MATSUDO et al., 2001).

Paralelamente, a avaliação do bem-estar psicológico migrou de uma abordagem estritamente clínica focada na identificação de transtornos para uma perspectiva da psicologia positiva, que busca mensurar constructos eudaimônicos e hedonistas. A Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) consolidou-se como uma

das principais ferramentas para esse fim, avaliando eixos como otimismo, satisfação pessoal, energia vital e a qualidade das relações interpessoais. Segundo Tennant et al. (2007), a WEMWBS captura o estado de saúde mental em sua totalidade positiva, focando no bem-estar afetivo e no funcionamento psicológico saudável do indivíduo. [...] Esse modelo metodológico fundamenta cientificamente as discussões e conclusões do estudo, fornecendo subsídios empíricos para o desenvolvimento de programas de intervenção baseados em evidências dentro das faculdades.

A aplicação simultânea e integrada do IPAQ, validado no Brasil por Matsudo et al. (2001), e da escala WEMWBS, desenvolvida por Tennant et al. (2007), confere à pesquisa uma base analítica robusta. Essa integração viabiliza o cruzamento estatístico entre o comportamento motor (nível de atividade física) e a percepção subjetiva de saúde mental. Ao associar essas duas dimensões, torna-se possível identificar se o estilo de vida ativo atua como um fator determinante no bem-estar dos graduandos, fornecendo subsídios empíricos e fundamentação científica para o desenvolvimento de programas de intervenção baseados em evidências dentro do ambiente universitário.

## **5. METODOLOGIA**

### **5.1 Tipo de Pesquisa**

Esta investigação caracteriza-se como uma pesquisa descritiva e exploratória, de abordagem quantitativa e caráter analítico. O desenho metodológico foi estruturado para compreender, mapear e analisar os impactos positivos e negativos da prática regular de exercício físico no bem-estar psicológico de estudantes universitários.

### **5.2 População e Amostra**

A população-alvo deste estudo foi composta por 53 estudantes de ambos os sexos, regularmente matriculados no curso de Bacharelado em Educação Física da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS), independentemente do período acadêmico em que se encontravam.

A seleção dos participantes ocorreu por meio de amostragem não probabilística por conveniência, baseada na disponibilidade e no interesse voluntário dos alunos. O tamanho

amostral foi determinado utilizando o software OpenEpi (versão 3.01), por meio de cálculo estatístico para população finita, considerando o número total de estudantes regularmente matriculados no curso de Bacharelado em Educação Física da Faculdade Pernambucana de Saúde. Para o cálculo, adotou-se um nível de confiança de 95%, margem de erro de 5% e proporção esperada de 50%, valor utilizado por proporcionar maior rigor estatístico quando a prevalência do fenômeno estudado é desconhecida. O resultado indicou a necessidade de uma amostra mínima de participantes para representar adequadamente a população investigada.

### **5.2.1 Critérios de Inclusão**

Para a participação nesta pesquisa, foram estabelecidos os seguintes critérios de elegibilidade: a) estar regularmente matriculado no curso de Bacharelado em Educação Física da FPS; b) ter idade igual ou superior a 18 anos; c) praticar atividades físicas regularmente, seja por meio de disciplinas práticas obrigatórias da matriz curricular, treinamentos extracurriculares ou rotina esportiva interna; d) manifestar concordância com os objetivos do estudo mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

### **5.2.2 Critérios de Exclusão**

Foram excluídos da pesquisa os estudantes que se enquadrassem em pelo menos uma das seguintes condições: a) encontrar-se afastado de qualquer demanda de atividade física por motivos de saúde ou opção pessoal no período da coleta; b) apresentar restrições médicas impeditivas ou lesões agudas que impossibilitassem a prática de exercícios; c) não completar todas as etapas de preenchimento dos instrumentos de coleta de dados ou apresentar questionários com respostas inconsistentes.

### **5.3 Local e Período de Estudo**

O cenário da pesquisa foi a Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS), instituição localizada no município de Recife, Pernambuco. As etapas de campo foram distribuídas pelas dependências acadêmicas da instituição, englobando salas de aula, o campus *FPS Sports* e áreas externas de convivência, buscando preservar o contexto real e cotidiano onde os estudantes desenvolvem suas rotinas acadêmicas e físicas.

A pesquisa foi conduzida entre os meses de fevereiro e março de 2026. Este intervalo cronológico compreendeu o fluxo completo das atividades científicas: elaboração do projeto, submissão e aprovação no comitê de ética: CAEE: 92605225.8.0000.5569, captação dos sujeitos, aplicação dos questionários, tabulação, análise estatístico-descritiva, interpretação dos resultados e redação do relatório final do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), em estrita consonância com o calendário do 8º período do curso de Educação Física.

#### **5.4 Instrumentos de Coleta de Dados**

A coleta de dados foi operacionalizada por meio de um questionário estruturado, composto por blocos de perguntas sociodemográficas, histórico de prática de exercício físico e duas escalas validadas internacionalmente:

a) **Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ – Versão Curta):** instrumento utilizado para mensurar a frequência, a intensidade e a duração das atividades físicas realizadas nos últimos sete dias, gerando um escore de nível de atividade física; b) **Escala de Bem-Estar Mental de Warwick-Edinburgh (WEMWBS):** ferramenta destinada a investigar, de forma subjetiva, os indicadores de saúde mental e bem-estar psicológico dos participantes, avaliando constructos como humor, autoestima, energia e percepção de relações sociais.

A associação simultânea dos dois instrumentos permitiu associar os níveis de esforço físico aos parâmetros de saúde mental apresentados pela amostra.

#### **5.5 Procedimentos de Captação e Coleta de Dados**

A captação dos voluntários ocorreu de forma presencial em salas de aula e espaços de convivência da FPS, após a obtenção da autorização prévia da coordenação do curso de Educação Física. Os pesquisadores realizaram uma breve exposição sobre o tema, os objetivos e as etapas da pesquisa para os grupos de alunos. Os indivíduos que manifestaram interesse em participar receberam o TCLE para leitura e assinatura individual.

Os instrumentos foram respondidos em formato digital, via plataforma *Google Forms*, utilizando dispositivos eletrônicos (como *tablets* ou *smartphones*). A aplicação ocorreu

individualmente ou em pequenos grupos durante os horários de rotina acadêmica dos alunos, em ambientes tranquilos e livres de interrupções nas próprias instalações da faculdade.

O tempo médio para o preenchimento total variou de 15 a 20 minutos. Os pesquisadores permaneceram à disposição dos participantes durante todo o procedimento para padronizar as instruções iniciais e dirimir eventuais dúvidas. Por fim, os questionários que apresentaram dados incompletos ou respostas contraditórias foram sumariamente descartados do banco de dados final para assegurar a qualidade e a confiabilidade amostral.

## **6. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

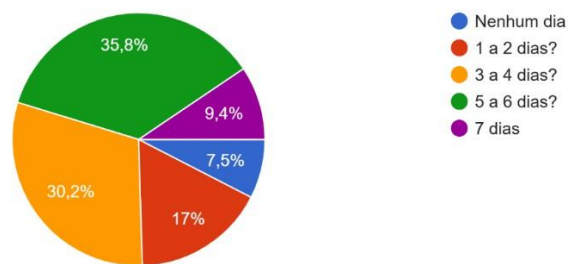
Após as coletas dos dados foi possível observar os seguintes resultados mediante as repostas coletadas pelos 53 estudantes. O questionário abordava as variáveis como duração, frequência de atividades físicas, intensidade de atividades físicas realizadas, atividades moderadas, atividades rigorosas, nível de sedentarismo, a sensação de felicidade, otimismo, relaxamento, energia, disposição, clareza de pensamento, relações interpessoais positivas, capacidade de lidar com problemas e sentimento de utilidade e realização.

Outro aspecto que merece ser considerado na interpretação dos resultados refere-se ao momento da coleta de dados e ao período acadêmico dos participantes. Estudantes em fases distintas da graduação podem apresentar demandas e desafios específicos que influenciam diretamente sua saúde mental e seus hábitos de atividade física. Discentes dos períodos iniciais, por exemplo, enfrentam o processo de adaptação ao ambiente universitário, enquanto aqueles dos períodos finais lidam com estágios obrigatórios, elaboração do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) e preocupações relacionadas à inserção profissional. Além disso, o período do semestre em que os questionários foram aplicados pode ter impactado as respostas, uma vez que momentos de avaliações, entrega de trabalhos e maior carga acadêmica costumam estar associados ao aumento do estresse, da ansiedade e da fadiga. Dessa forma, os resultados observados devem ser interpretados considerando essas variáveis contextuais, que podem atuar como fatores intervenientes na relação entre atividade física e bem-estar psicológico dos estudantes.

A primeira pergunta do questionário foi nível de atividade física e saúde, como pode ser observado no gráfico abaixo:

Nos últimos 7 dias, em quantos dias você fez atividades vigorosas, como levantamento de peso, escavação, aeróbica ou ciclismo rápido?

53 respostas



Os resultados do IPAQ demonstraram que parte significativa dos participantes apresentou níveis elevados de atividade física entre os estudantes avaliados. Em relação às atividades vigorosas, 5 dos participantes relataram praticá-las durante os 7 dias da semana, enquanto 4 estudantes afirmaram não realizar atividades vigorosas. Esses achados corroboram com o estudo de Wang et al. (2024), que destaca que indivíduos fisicamente ativos tendem a apresentar maior adesão à prática regular de exercícios, especialmente quando associados à melhora do bem-estar subjetivo e da percepção de saúde.

Além disso, Paluska e Schwenk (2000) afirmam que a prática frequente de atividades físicas vigorosas está relacionada à redução de sintomas de ansiedade e estresse, favorecendo benefícios psicológicos importantes entre jovens universitários.

A segunda pergunta do questionário foi o tempo de atividades vigorosas, como pode ser observado no gráfico abaixo:

Quanto tempo você costumava gastar fazendo atividades vigorosas em um desses dias?

50 respostas

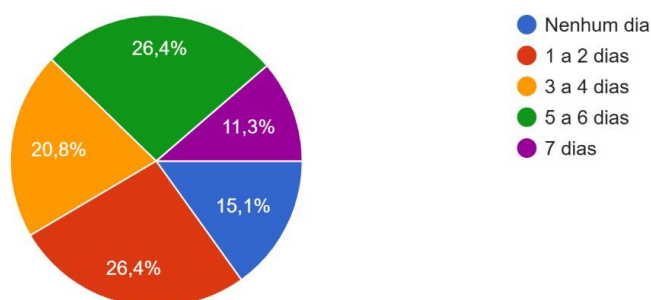


Os resultados do IPAQ demonstraram que parte significativa dos participantes apresentou níveis elevados de atividade física entre os estudantes avaliados. Em relação ao tempo de atividades vigorosas, 5 dos participantes relataram praticá-las entre 2 horas ou mais por semana, enquanto 2 participantes afirmaram realizar menos de 30 minutos. Esse resultado está de acordo com as recomendações da World Health Organization (2005), que ressalta que a prática regular de atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa promove benefícios físicos e psicológicos relevantes. Wang et al. (2024) também destacam que maiores tempos de prática física estão associados ao aumento do bem-estar subjetivo, melhora da autoestima e maior suporte social.

A terceira pergunta do questionário foi quantos dias praticou atividades físicas moderadas.

Nos últimos 7 dias, em quantos dias você praticou atividades físicas moderadas, como carregar cargas leves, andar de bicicleta em ritmo regular ou jogar tênis em dupla? Não inclua caminhadas.

53 respostas



Os resultados do IPAQ demonstraram respostas variadas em relação à prática de atividades físicas moderadas entre os estudantes avaliados. Em relação à frequência dessas

atividades, 6 participantes relataram praticá-las durante os 7 dias da semana, enquanto 8 participantes afirmaram não realizar atividades físicas moderadas.

Esses resultados demonstram diferenças no padrão de atividade física entre os universitários avaliados. Barbosa et al. (2023) observaram que estudantes fisicamente inativos apresentam maiores sintomas de ansiedade, depressão e pior qualidade de vida quando comparados aos estudantes fisicamente ativos. Dessa forma, os participantes que mantêm frequência regular de atividades moderadas podem apresentar melhores indicadores de saúde mental e qualidade de vida.

A quarta pergunta do questionário foi o tempo que costumava gastar de atividades moderadas.

Quanto tempo você costumava gastar fazendo atividades físicas moderadas em um dia desses?  
51 respostas

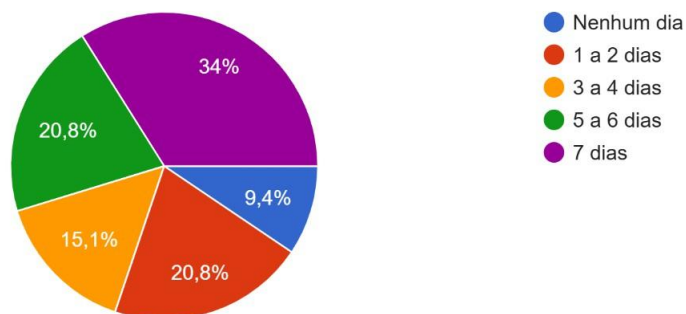


Os resultados do IPAQ referentes ao tempo gasto em atividades moderadas demonstraram distribuição heterogênea entre os participantes. 8 estudantes relataram praticar atividades moderadas por 2 horas ou mais, enquanto 10 participantes afirmaram realizar menos de 30 minutos desse tipo de atividade. Esses dados corroboram com Jia (2020), que aponta que a redução do tempo dedicado à atividade física está associada ao aumento do sedentarismo e à diminuição da qualidade de vida. Além disso, a World Health Organization (2005) destaca que baixos níveis de atividade física podem contribuir negativamente para a saúde mental e emocional dos indivíduos.

A quinta pergunta do questionário foi quantos dias de caminhada por pelo menos 10 minutos de cada vez.

Durante os últimos 7 dias, em quantos dias você caminhou por pelo menos 10 minutos de cada vez?

53 respostas



Os resultados do IPAQ demonstraram que parte significativa dos participantes apresentou níveis elevados de atividade física entre os estudantes avaliados. Em relação quantidade de dias de caminhada, 18 dos participantes relataram praticá-las entre 7 dias por semana, enquanto 5 participantes afirmaram não realizar caminhada. Esse resultado corrobora com Paluska e Schwenk (2000), que afirmam que atividades simples, como a caminhada, promovem benefícios psicológicos significativos, incluindo redução do estresse e melhora do humor. Wang et al. (2024) também destacam que atividades físicas frequentes contribuem diretamente para o aumento do bem-estar subjetivo e da percepção positiva da própria saúde.

A sexta pergunta do questionário foi o tempo caminhada, como pode ser observado no gráfico abaixo.

Quanto tempo você costumava passar caminhando em um dia desses?

52 respostas

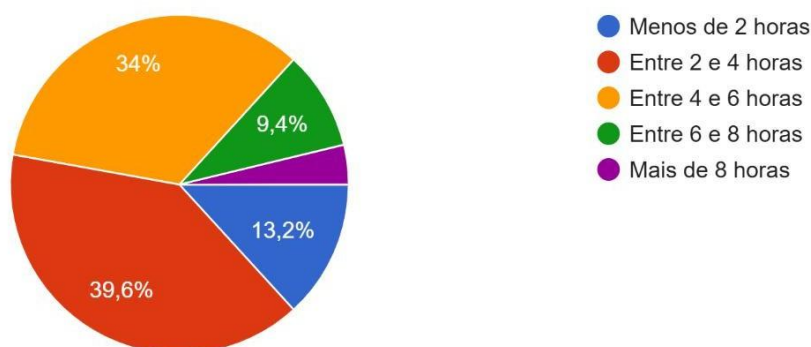


Os resultados do IPAQ referentes ao tempo de caminhada demonstraram baixa duração dessa prática entre os participantes avaliados. Apenas 3 estudantes relataram caminhar por 2 horas ou mais, enquanto 25 participantes afirmaram realizar menos de 30 minutos de caminhada. Esses achados sugerem que a caminhada ocorre de forma limitada na rotina acadêmica. Jia (2020) destaca que a rotina moderna e as demandas acadêmicas favorecem a redução do tempo destinado à atividade física, contribuindo para comportamentos sedentários e possíveis impactos negativos na saúde mental.

A sétima pergunta do questionário foi o tempo sentado em um dia da semana.

Nos últimos 7 dias, quanto tempo você passou sentado em um dia da semana?

53 respostas



Os resultados do IPAQ relacionados ao tempo sentado durante um dia da semana demonstraram diferenças no comportamento sedentário entre os participantes. Dois estudantes relataram permanecer sentados por mais de 8 horas diárias, enquanto 7 participantes afirmaram permanecer menos de 2 horas sentados.

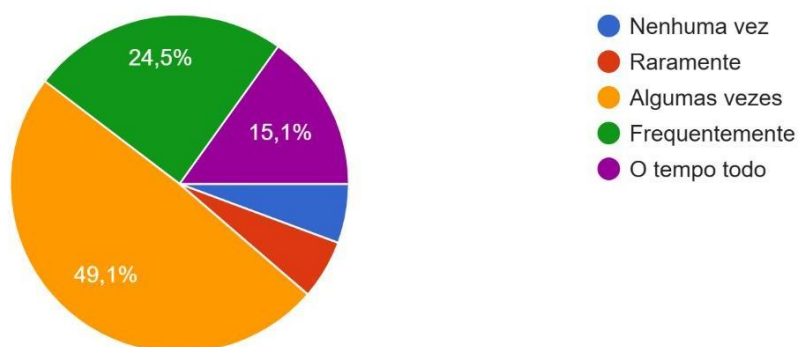
Esses resultados indicam que, embora parte dos estudantes apresente baixo comportamento sedentário, alguns participantes ainda permanecem longos períodos sentados, fator que pode estar associado às demandas acadêmicas e ao tempo de estudo. Esses achados corroboram com Barbosa et al. (2023), que demonstraram que maiores níveis de sedentarismo estão associados ao aumento de sintomas depressivos, ansiedade e pior qualidade de vida entre

universitários. A World Health Organization (2005) também ressalta que o comportamento sedentário representa fator de risco para prejuízos físicos e psicológicos.

Os próximos resultados são de acordo com as respostas referentes as perguntas sobre saúde mental, em relação a primeira pergunta os estudantes responderam:

Tenho me sentido otimista em relação ao futuro?

53 respostas

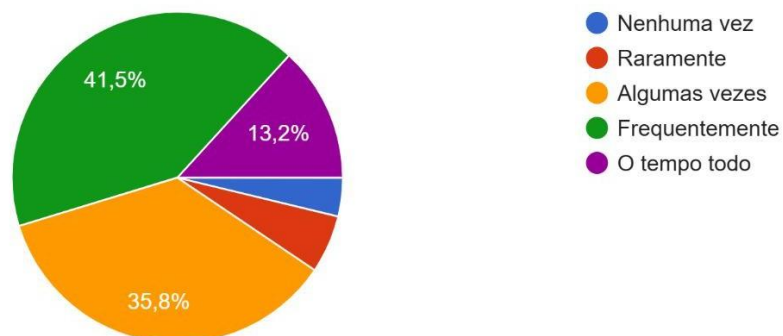


Os resultados do WEMWBS demonstraram que parte significativa dos participantes apresentou níveis elevados de bem-estar mental entre os estudantes avaliados. Em relação a se sentir otimista em relação ao futuro, 8 participantes afirmaram ser o tempo todo, enquanto 3 dos participantes relataram não se sentirem otimista. Esses dados corroboram com Wang et al. (2024), que observaram associação positiva entre prática regular de atividade física e bem-estar subjetivo, incluindo sentimentos de otimismo, satisfação pessoal e motivação. Além disso, Paluska e Schwenk (2000) destacam que indivíduos fisicamente ativos tendem a apresentar melhor estabilidade emocional e percepção positiva da vida.

A nona pergunta do questionário foi sobre se tem se sentido útil, como pode ser observado no gráfico abaixo:

Tenho me sentido útil?

53 respostas

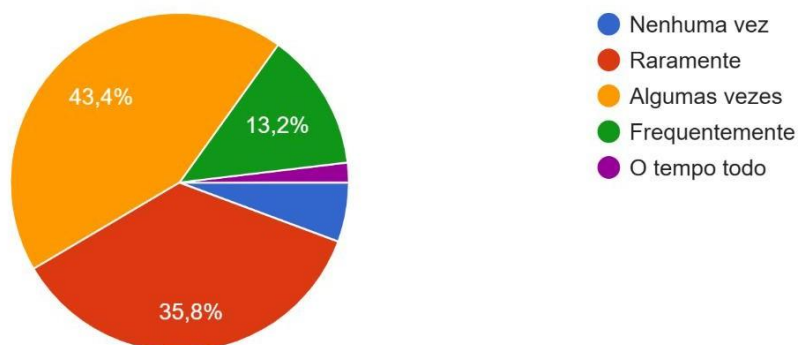


Em relação a se sentir útil, 7 dos participantes relataram se sentir útil o tempo todo, enquanto 2 participantes afirmaram não se sentir útil. Esse achado está de acordo com Wang et al. (2024), que afirmam que a prática regular de atividade física favorece sentimentos de competência, autoestima e autoeficácia. A World Health Organization (2005) também ressalta que o bem-estar psicológico está diretamente relacionado à percepção de utilidade e pertencimento social.

A décima pergunta do questionário foi sobre se tem se sentido relaxado, como pode ser observado no gráfico abaixo:

### Tenho me sentido relaxado?

53 respostas

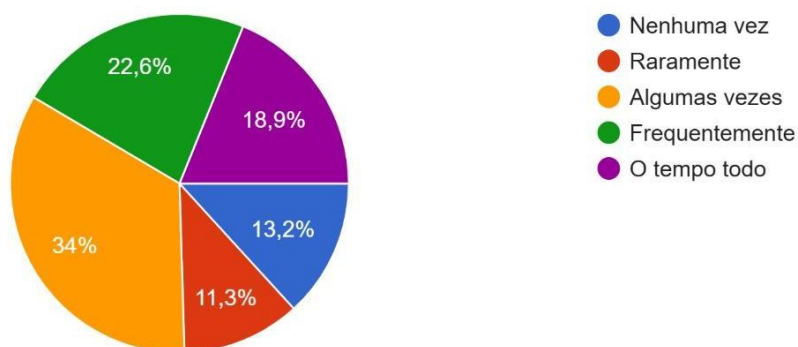


Os resultados do WEMWBS relacionados à sensação de relaxamento demonstraram níveis reduzidos dessa percepção entre os estudantes avaliados. Apenas 1 participante relatou sentir-se relaxado o tempo todo, enquanto 3 estudantes afirmaram não se sentir relaxados. Esses resultados corroboram com Barbosa et al. (2023), que identificaram elevados níveis de ansiedade e estresse entre universitários fisicamente insuficientemente ativos. Além disso, Paluska e Schwenk (2000) destacam que a atividade física exerce importante papel na redução da tensão psicológica e no controle do estresse.

A décima primeira pergunta do questionário foi sobre se tem se sentido interessado por outras pessoas, como pode ser observado no gráfico abaixo:

### Tenho me sentido interessado por outras pessoas?

53 respostas



Os resultados do WEMWBS relacionados ao interesse por outras pessoas demonstraram respostas heterogêneas entre os estudantes avaliados. Em relação a se sentir

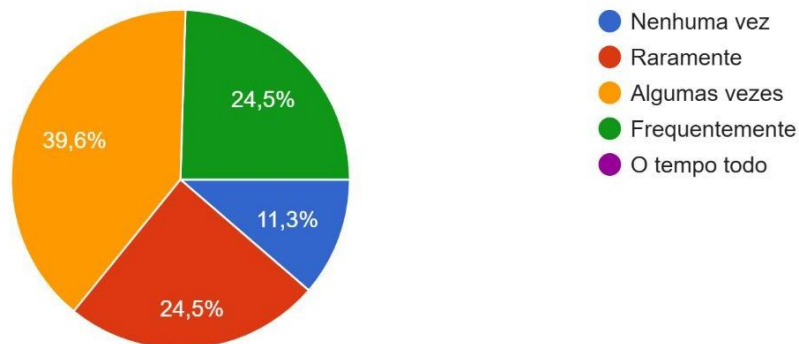
interessado por outras pessoas, 6 participantes relataram apresentar esse sentimento com frequência, enquanto 10 participantes afirmaram não se sentir interessados por outras pessoas.

Esses dados podem estar relacionados ao desgaste emocional e à sobrecarga acadêmica. Wang et al. (2024) destacam que a atividade física favorece o suporte social e melhora das relações interpessoais, contribuindo para maior integração social e bem-estar emocional. A World Health Organization (2005) também enfatiza que relações sociais positivas são componentes fundamentais da saúde mental.

A décima segunda pergunta do questionário foi sobre se tem tido energia de sobra, como pode ser observado no gráfico abaixo:

Tenho tido energia de sobra?

53 respostas

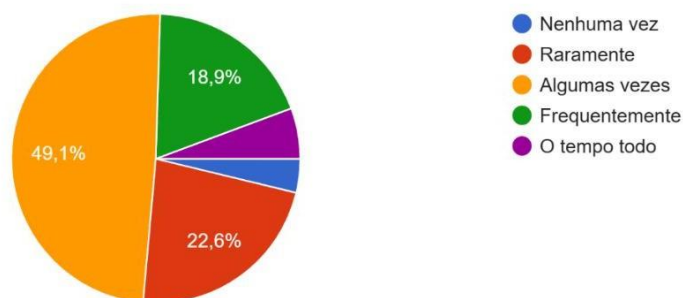


Os resultados do WEMWBS relacionados à percepção de energia e disposição demonstraram baixos níveis dessa sensação entre os participantes avaliados. Nenhum estudante relatou ter energia de sobra o tempo todo, enquanto 6 participantes afirmaram não apresentar essa sensação. Esses resultados corroboram com Barbosa et al. (2023), que observaram maior fadiga física e mental entre estudantes universitários com baixos níveis de atividade física. Além disso, Paluska e Schwenk (2000) afirmam que a prática regular de exercícios contribui para melhora da disposição física e mental, reduzindo sintomas de cansaço e exaustão.

A décima terceira pergunta do questionário foi sobre se tem lidado bem com os problemas.

Tenho lidado bem com os problemas?

53 respostas

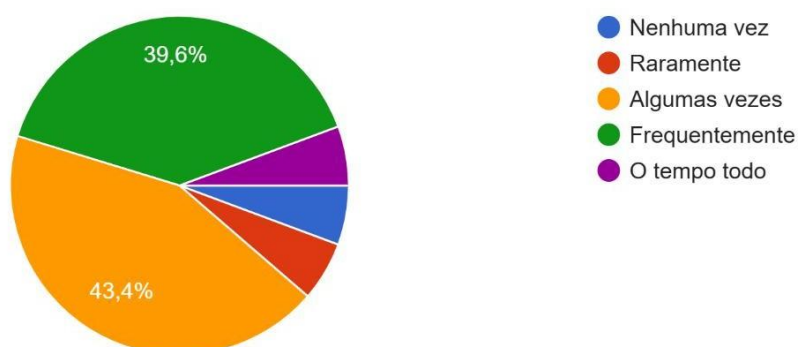


Os resultados do WEMWBS relacionados à capacidade de lidar com problemas demonstraram que parte significativa dos participantes apresentou respostas positivas entre os participantes. 3 participantes relataram conseguir lidar bem com os problemas o tempo todo, enquanto apenas 2 afirmaram apresentar dificuldades nesse aspecto. Esses dados corroboram com Wang et al. (2024), que identificaram relação positiva entre atividade física e desenvolvimento de habilidades emocionais, como resiliência e enfrentamento de dificuldades. A World Health Organization (2005) também destaca que o bem-estar mental está associado à capacidade de lidar adequadamente com os desafios cotidianos.

A décima quarta pergunta do questionário foi sobre se tem pensado com clareza, como pode ser observado no gráfico abaixo:

Tenho pensado com clareza?

53 respostas



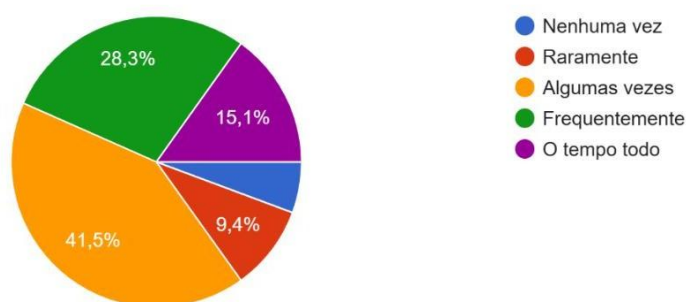
Os resultados do WEMWBS referentes à clareza de pensamento demonstraram equilíbrio entre respostas positivas e negativas. 3 participantes relataram conseguir pensar com

clareza com frequência, enquanto outros 3 afirmaram não apresentar essa percepção. Esses achados corroboram com Barbosa et al. (2023), que apontam que universitários podem apresentar dificuldades cognitivas relacionadas ao estresse acadêmico, ansiedade e fadiga mental. Paluska e Schwenk (2000) ressaltam que a prática regular de exercícios físicos pode contribuir para melhora das funções cognitivas e da concentração.

A décima quinta pergunta do questionário foi sobre ter se sentido bem consigo mesmo, como pode ser observado no gráfico abaixo:

Tenho me sentido bem consigo mesmo?

53 respostas

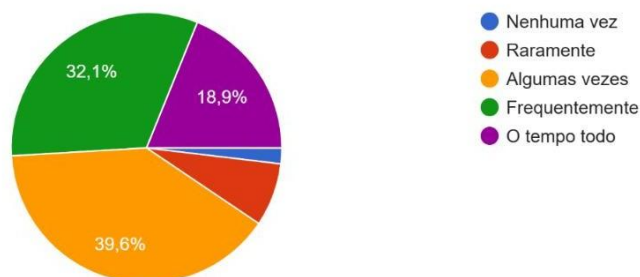


Em relação ter se sentido bem consigo mesmo, 8 dos participantes relataram ter sentido bem consigo mesmo, enquanto 3 participantes afirmaram não ter se sentido bem consigo mesmo. Esses achados corroboram com Wang et al. (2024), que observaram associação entre atividade física, autoestima e percepção positiva da própria imagem. Além disso, a World Health Organization (2005) destaca que o bem-estar psicológico envolve sentimentos positivos em relação a si mesmo e maior satisfação com a vida.

A décima sexta pergunta do questionário foi sobre ter se sentido próximo de outras pessoas.

Tenho me sentido próximo de outras pessoas?

53 respostas

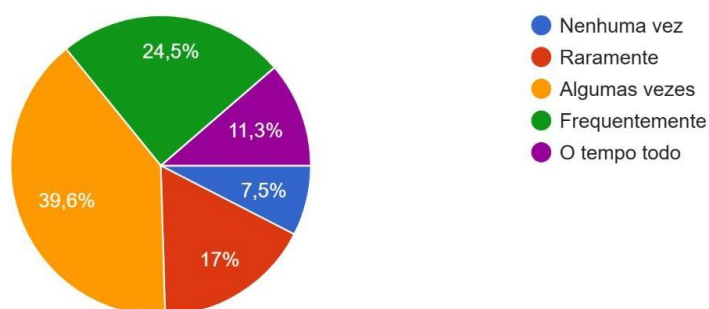


Os resultados do WEMWBS demonstraram que parte significativa dos participantes apresentou níveis elevados de bem-estar mental entre os estudantes avaliados. Em relação ter se sentido próximo de outras pessoas, 10 dos participantes relataram ter se sentido próximo de outras pessoas, enquanto 1 participante afirmou não ter se sentido próximo de outras pessoas. Esse resultado está de acordo com Wang et al. (2024), que destacam que a atividade física favorece interações sociais positivas e fortalecimento das redes de apoio social. A prática de exercícios em ambientes coletivos pode contribuir significativamente para maior sensação de pertencimento e integração social.

A décima sétima pergunta do questionário foi sobre ter se sentido confiante, como pode ser observado no gráfico abaixo:

Tenho me sentido confiante?

53 respostas



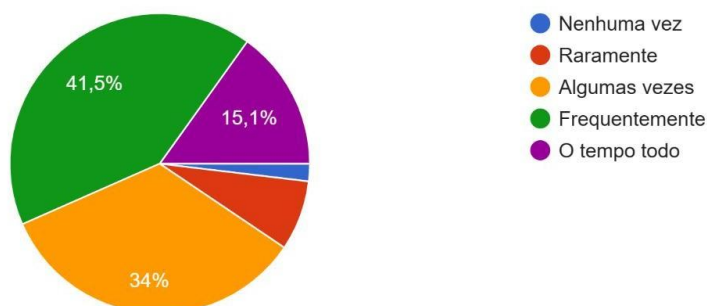
Os resultados do WEMWBS relacionados à autoconfiança demonstraram predominância de respostas positivas entre os estudantes avaliados. 6 participantes relataram sentir-se confiantes, enquanto 4 estudantes afirmaram não apresentar esse sentimento. Esses dados corroboram com Paluska e Schwenk (2000), que afirmam que a prática regular de

atividade física melhora a autoestima, a percepção de competência e a confiança pessoal. Wang et al. (2024) também identificaram relação positiva entre atividade física e autoeficácia em jovens adultos.

A décima oitava pergunta do questionário foi sobre ter conseguido tomar as próprias decisões sobre as coisas.

Tenho conseguido tomar minhas próprias decisões sobre as coisas?

53 respostas

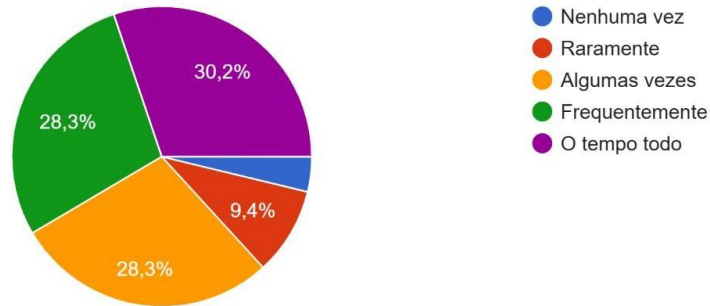


Os resultados do WEMWBS demonstraram que parte significativa dos participantes apresentou níveis elevados de bem-estar mental entre os estudantes avaliados. Em relação ter conseguido tomar as próprias decisões sobre as coisas, 8 dos participantes relataram ter conseguido tomar as próprias decisões sobre as coisas, enquanto 1 estudantes afirmaram não ter conseguido tomar as próprias decisões sobre as coisas. Esse achado corrobora com a World Health Organization (2005), que destaca a autonomia e a capacidade de decisão como componentes importantes do bem-estar psicológico. Além disso, Wang et al. (2024) apontam que a prática regular de exercícios físicos está associada ao aumento da autoconfiança e da percepção de controle sobre a própria vida.

A décima nona pergunta do questionário foi sobre ter se sentido amado, como pode ser observado no gráfico abaixo:

Tenho me sentido amado?

53 respostas

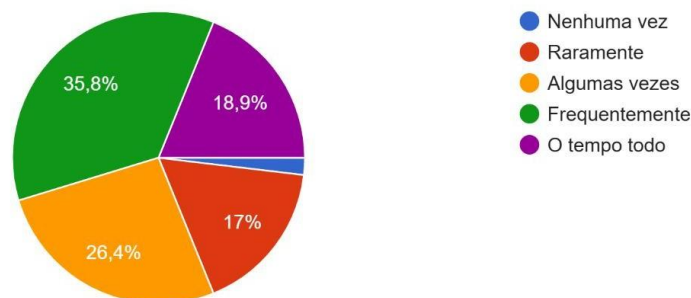


Os resultados do WEMWBS demonstraram que parte significativa dos participantes apresentou níveis elevados de bem-estar mental entre os estudantes avaliados. Em relação ter se sentido amado, 16 dos participantes relataram ter se sentido amado, enquanto 2 participantes afirmaram não ter se sentido amado. Esses resultados corroboram com Wang et al. (2024), que observaram que o suporte social exerce papel mediador importante entre atividade física e bem-estar subjetivo. Relações interpessoais positivas e apoio emocional contribuem significativamente para melhores indicadores de saúde mental.

A vigésima pergunta do questionário foi sobre se ter interesse por coisas novas, como pode ser observado no gráfico abaixo:

Tenho me interessado por coisas novas?

53 respostas

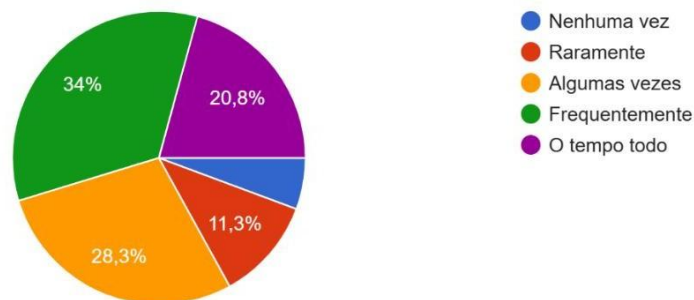


Em relação ter interesse por coisas novas, 10 dos participantes relataram ter interesse por coisas novas, enquanto 1 participante afirmou não ter interesse por coisas novas. Esse

dado corrobora com a World Health Organization (2005), que destaca que o bem-estar mental está associado à motivação, curiosidade e participação ativa nas experiências da vida cotidiana. Wang et al. (2024) também relacionam a prática de atividade física ao aumento da motivação e do engajamento social.

A vigésima primeira pergunta do questionário foi sobre ter se sentido alegre, como pode ser observado no gráfico abaixo:

Tenho me sentido alegre?  
53 respostas



Os resultados do WEMWBS demonstraram que parte significativa dos participantes apresentou níveis elevados de bem-estar mental entre os estudantes avaliados. Em relação ter se sentido alegre, 11 dos participantes relataram ter se sentido alegre, enquanto 3 participantes afirmaram não ter se sentido alegre. Esses achados corroboram com Barbosa et al. (2023), que identificaram melhores indicadores de humor e qualidade de vida entre estudantes fisicamente ativos. Paluska e Schwenk (2000) também afirmam que a atividade física regular está associada à redução de sintomas depressivos e ao aumento de sentimentos positivos e satisfação com a vida.

## 7. CONCLUSÃO

O presente estudo buscou investigar o impacto do exercício físico na saúde psicológica dos estudantes do curso de Educação Física da Faculdade Pernambucana de Saúde, considerando a relação entre níveis de atividade física e indicadores de bem-estar mental. A partir da revisão da literatura e da proposta metodológica desenvolvida, foi possível compreender que a prática regular de exercícios físicos exerce papel relevante na promoção da saúde mental, contribuindo para a redução de sintomas de ansiedade, estresse e depressão, além de favorecer aspectos relacionados à autoestima, disposição, integração social e qualidade de vida.

Mesmo entre estudantes de Educação Física, que possuem conhecimento técnico sobre os benefícios do exercício físico, observam-se dificuldades na manutenção de hábitos saudáveis diante das exigências acadêmicas, da rotina intensa e das pressões emocionais presentes no ambiente universitário. Nesse sentido, a pesquisa reforça a importância de estratégias que incentivem a prática regular de atividade física não apenas como componente formativo do curso, mas também como ferramenta de cuidado integral à saúde dos estudantes.

Além disso, o estudo evidencia a necessidade de ampliação das discussões sobre saúde mental no contexto acadêmico, especialmente em cursos da área da saúde, nos quais muitas vezes o desgaste psicológico é negligenciado. A utilização dos instrumentos IPAQ e WEMWBS permitiu estruturar uma análise capaz de relacionar fatores físicos e psicológicos, contribuindo para futuras intervenções e pesquisas voltadas à promoção do bem-estar universitário.

Por fim, espera-se que este trabalho possa colaborar para o fortalecimento de políticas institucionais de incentivo à atividade física e à saúde mental dentro do ambiente acadêmico, além de estimular novos estudos sobre a temática. Reconhece-se como limitação da pesquisa o fato de a coleta ter sido realizada em uma única instituição de ensino e com uma amostra específica, o que pode restringir a generalização dos resultados. Ainda assim, os dados obtidos poderão servir como base para investigações futuras e para a construção de estratégias de promoção da qualidade de vida entre universitários.

## 8. REFERÊNCIAS

- BARBOSA, Bárbara Regina Oliveira; SANTOS, Isabela Lima; COSTA, Victor Almeida et al. Physically Inactive Undergraduate Students Exhibit More Symptoms of Anxiety, Depression, and Poor Quality of Life than Physically Active Students. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 20, n. 5, p. 4494, 2023.
- CARLOTTO, M. S. et al. Síndrome de Burnout em estudantes universitários. **Psico-USF**, v. 11, n. 2, p. 217-226, 2006.
- JIA, C. Conotação de valor e abordagem prática do plano de ação global sobre atividade física (2018-2030) sob a perspectiva da sociologia da saúde. **Guia de Culto Esportivo**, v. 7, p. 60-66, 2020.
- MALTA, Deborah Carvalho et al. A promoção da atividade física na agenda da saúde pública no Brasil. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, v. 18, n. 4, p. 377-386, 2009.
- MATSUDO, Sandra et al. 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.
- MELO, G. F. et al. Nível de atividade física dos estudantes de graduação em educação física da Universidade Federal do Espírito Santo. **Journal of Physical Education**, v. 27, e2723, p. 1-11, 2016.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário**: num piscar de olhos. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2020.
- PALUSKA, S. A.; SCHWENK, T. L. Physical activity and mental health. **Sports Medicine**, v. 29, n. 3, p. 167-180, 2000.
- PUCCI, G. C. M. F. et al. Associação entre atividade física e qualidade de vida em adultos. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 46, n. 1, p. 166-173, 2012.
- RIBEIRO, Ícaro J. S. et al. Saúde mental de estudantes universitários: uma revisão sistemática com metanálise. **Journal of Public Health**, v. 40, n. 4, p. 712-724, 2018.
- SAMULSKI, Dietmar Martin. **Psicologia do esporte**: conceitos e novas perspectivas. 1. ed. Barueri: Manole, 2000.
- SIMÕES, E. J. et al. Projetos comunitários de promoção da atividade física no Brasil: o caso do Programa Academia da Cidade de Recife. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 14, n. 2, p. 115-124, 2009.
- TENNANT, R. et al. The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): development and UK validation. **Health and Quality of Life Outcomes**, v. 5, n. 63, 2007.

WANG, J.; LI, X.; ZHANG, H. et al. Effects of physical activity on subjective well-being: the mediating role of social support and self-efficacy. **Frontiers in Sports and Active Living**, v. 6, art. 1362816, p. 1-10, 2024.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Promoting mental health**: concepts, emerging evidence, practice. Geneva: WHO, 2005.

## **ANEXO I – IPAQ VERSÃO CURTA**

## QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA

Estamos interessados em descobrir os tipos de atividades físicas que as pessoas praticam no dia a dia. As perguntas perguntarão sobre o tempo que você passou fisicamente ativo nos **últimos 7 dias**. Responda a todas as perguntas, mesmo que não se considere uma pessoa ativa. Pense nas atividades que você realiza no trabalho, nas tarefas domésticas e no jardim, para se deslocar de um lugar para outro e no seu tempo livre para recreação, exercícios ou esporte.

Pense em todas as atividades **vigorosas** que você fez nos **últimos 7 dias**. **Vigorosas** Atividades físicas referem-se a atividades que exigem muito esforço físico e fazem você respirar com muito mais dificuldade do que o normal. Pense *apenas* nas atividades físicas que você praticou por pelo menos 10 minutos seguidos.

1. Nos **últimos 7 dias**, em quantos dias você fez atividades físicas **vigorosas**, como levantamento de peso, escavação, aeróbica ou ciclismo rápido?

\_\_\_\_\_ dias por semana

Nenhuma atividade física vigorosa



**Pular para a pergunta 3**

2. Quanto tempo você costumava gastar fazendo atividades físicas **vigorosas** em um desses dias?

\_\_\_\_\_ horas por dia

\_\_\_\_\_ minutos por dia

Não sei/Não tenho certeza

Pense em todas as atividades **moderadas** que você fez nos **últimos 7 dias**. **Moderado** Atividades referem-se a atividades que exigem esforço físico moderado e fazem você respirar um pouco mais forte do que o normal. Pense *apenas* nas atividades físicas que você praticou por pelo menos 10 minutos seguidos.

3. Nos **últimos 7 dias**, em quantos dias você praticou atividades físicas **moderadas**, como carregar cargas leves, andar de bicicleta em ritmo regular ou jogar tênis em dupla? Não inclua caminhadas.

\_\_\_\_\_ dias por semana

Nenhuma atividade física moderada



**Pular para a pergunta 5**

Versão curta e autoadministrada do IPAQ, com duração de 7 dias. Revisado em agosto de 2002.

4. Quanto tempo você costumava gastar fazendo atividades físicas **moderadas** em um desses dias?

\_\_\_\_\_ horas por dia

\_\_\_\_\_ minutos por dia

Não sei/Não tenho certeza

Pense no tempo que você passou **caminhando** nos **últimos 7 dias**. Isso inclui no trabalho e em casa, caminhando para ir de um lugar a outro e qualquer outra caminhada que você tenha feito, exclusivamente para recreação, esporte, exercício ou lazer.

5. Durante os **últimos 7 dias**, em quantos dias você **caminhou** por pelo menos 10 minutos de cada vez?

\_\_\_\_\_ dias por semana

Proibido caminhar



**Pular para a pergunta 7**

6. Quanto tempo você costumava passar **caminhando** em um desses dias?

\_\_\_\_\_ horas por dia

\_\_\_\_\_ minutos por dia

Não sei/Não tenho certeza

A última pergunta é sobre o tempo que você passou **sentado** durante a semana nos **últimos 7 dias**. Inclua o tempo gasto no trabalho, em casa, fazendo trabalhos acadêmicos e durante o tempo livre. Isso pode incluir o tempo gasto sentado à mesa, visitando amigos, lendo ou sentado ou deitado assistindo televisão.

7. Nos **últimos 7 dias**, quanto tempo você passou **sentado** em um dia de semana?

\_\_\_\_\_ horas por dia

\_\_\_\_\_ minutos por dia

Não sei/Não tenho certeza

**Este é o fim do questionário, obrigado por participar.**

Versão curta e autoadministrada do IPAQ, com duração de 7 dias. Revisado em agosto de 2002.

**ESCALA DE BEM ESTAR MENTAL DE WARWICK -EDIMBURGO (WEM-WBS)**

DECLARAÇÕES	Nenhuma vez	Raramente	Algumas vezes	Frequentemente	O tempo todo
Tenho me sentido otimista em relação ao futuro	1	2	3	4	5
Tenho me sentido útil	1	2	3	4	5
Tenho me sentido relaxado	1	2	3	4	5
Tenho me sentido interessado por outras pessoas	1	2	3	4	5
Tenho tido energia de sobra	1	2	3	4	5
Tenho lidado bem com os problemas	1	2	3	4	5
Tenho pensado com clareza	1	2	3	4	5
Tenho me sentido bem comigo mesmo	1	2	3	4	5
Tenho me sentido próximo de outras pessoas	1	2	3	4	5
Tenho me sentido confiante	1	2	3	4	5
Tenho conseguido tomar minhas próprias decisões sobre as coisas	1	2	3	4	5
Tenho me sentido amado	1	2	3	4	5
Tenho me interessado por coisas novas	1	2	3	4	5
Tenho me sentido alegre	1	2	3	4	5

## ANEXO III

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

**Título do Estudo:** O Impacto do Exercício Físico no Psicológico dos Estudantes do Curso de Educação Física da Faculdade Pernambucana de Saúde

**Pesquisadores Responsáveis:** Tuillamys Virginio de Oliveira, Gustavo Assis do Livramento e Victor Rafael Serrano de Oliveira.

**Instituição Proponente:** Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS)

Você está sendo convidado(a) a participar, de forma inteiramente voluntária, da pesquisa científica acima intitulada. Este documento, denominado Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), visa detalhar todas as etapas do estudo. Por favor, leia as informações com atenção antes de manifestar sua concordância.

#### JUSTIFICATIVA E OBJETIVOS

O ambiente universitário frequentemente impõe demandas acadêmicas acentuadas aos estudantes. A relevância desta pesquisa consiste em compreender como a prática de exercícios pode favorecer a saúde mental e o desempenho acadêmico, permitindo reflexões sobre estratégias de promoção de qualidade de vida no ambiente universitário. Diante disso, o objetivo geral deste estudo é analisar de que forma a prática regular de exercícios físicos influencia o bem-estar psicológico, os níveis de estresse, a ansiedade e a motivação acadêmica de estudantes matriculados no curso de Bacharelado em Educação Física da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS).

#### PROCEDIMENTOS DE COLETA

Caso você concorde em participar da investigação, sua contribuição consistirá no preenchimento individual de um formulário estruturado. A coleta de dados será realizada de forma híbrida (presencial e/ou digital via plataforma *Google Forms*), contendo questões específicas sobre a sua rotina de práticas físicas e indicadores psicológicos.

Para a mensuração das variáveis, serão utilizados dois instrumentos validados: a) **Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ – Versão Curta):** responsável por avaliar a frequência, a intensidade e a duração da prática de exercícios físicos nos últimos sete dias; b) **Escala de Bem-Estar Mental de Warwick-Edinburgh (WEMWBS):** destinada a investigar aspectos subjetivos do bem-estar psicológico, tais como humor, autoestima, energia e percepção de relações sociais.

A aplicação desses instrumentos permitirá correlacionar os níveis de atividade física com os indicadores de saúde mental apresentados pelos participantes. O tempo estimado para o preenchimento total do formulário é de aproximadamente 15 a 20 minutos.

### **DESCONFORTOS, RISCOS E BENEFÍCIOS**

Este estudo apresenta riscos considerados mínimos para os participantes. Eventuais desconfortos podem emergir ao responder a questões de caráter pessoal que envolvam a sua saúde psicológica ou a sua percepção sobre a rotina de exercícios físicos. Como medida de proteção e minimização de qualquer desconforto, você terá total liberdade para interromper sua participação, pular perguntas ou desistir do preenchimento a qualquer momento, sem necessidade de justificativa.

Os benefícios diretos incluem a oportunidade de refletir criticamente sobre seus próprios hábitos de atividade física e parâmetros de bem-estar mental. Coletivamente, os benefícios consistem na produção de conhecimento científico capaz de subsidiar futuras ações institucionais de acolhimento aos estudantes e profissionais da área.

### **GARANTIA DE ESCLARECIMENTO, LIBERDADE DE RECUSA E SIGILO**

É garantido ao participante o direito de dirimir quaisquer dúvidas sobre os procedimentos da pesquisa com a equipe responsável, antes ou durante a execução do estudo. Sua participação é estritamente voluntária; a recusa em participar ou a posterior retirada de seu consentimento não acarretará qualquer tipo de penalidade, prejuízo, nota ou alteração em seu vínculo acadêmico com a FPS.

Todas as informações fornecidas serão tratadas sob absoluto sigilo e confidencialidade. Os dados coletados serão analisados de forma conjunta e estatística, impedindo a identificação nominal de qualquer voluntário. O seu nome ou dados de identificação pessoal não constarão em nenhuma publicação, relatório ou apresentação decorrente deste estudo. Em cumprimento às normas éticas, este documento será emitido em duas vias de igual teor: uma ficará sob a guarda dos pesquisadores e a outra será entregue digital ou presencialmente a você.

### **CUSTOS, RESSARCIMENTO E INDENIZAÇÃO**

A sua participação não gerará nenhum tipo de custo financeiro pessoal, assim como não haverá remuneração, compensação financeira ou pagamento de diárias por sua colaboração. Conforme preconiza a legislação ética brasileira, é garantido o direito a ressarcimento material em caso de despesas decorrentes diretamente da participação no estudo, bem como o direito à

indenização diante de eventuais danos morais ou materiais comprovadamente causados pela pesquisa.

### **DADOS DE CONTATO**

Em caso de dúvidas conceituais, operacionais ou necessidade de contato com os pesquisadores responsáveis, utilize os seguintes canais:

- **Tuillamys Virginio de Oliveira:** Telefone: (81) 98731-3894 / E-mail: [tuillamys@fps.edu.br](mailto:tuillamys@fps.edu.br)
- **Gustavo Assis do Livramento:** Telefone: (81) 99770-7372 / E-mail: [gustavoassislt@gmail.com](mailto:gustavoassislt@gmail.com)
- **Victor Rafael Serrano de Oliveira:** Telefone (81) 999696606 / Email: - [vicctorolv@hotmail.com](mailto:vicctorolv@hotmail.com)

Se você tiver dúvidas sobre os seus direitos enquanto participante de pesquisa ou sobre a conduta ética do estudo, poderá contatar o **Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade Pernambucana de Saúde (CEP-FPS):**

- **Endereço:** Av. Mascarenhas de Moraes, nº 4861, Imbiribeira, Recife–PE, CEP: 51150-000.
- **Telefone:** (81) 3312-7755 / E-mail: [comite.etica@fps.edu.br](mailto:comite.etica@fps.edu.br)
- **Horário de Atendimento:** de segunda a sexta-feira, das 08h30 às 11h30 e das 14h00 às 16h30.

### **DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO DO PARTICIPANTE**

Declaro que li atentamente as informações contidas neste termo, tendo sido esclarecido(a) de forma clara e detalhada sobre os objetivos, riscos e procedimentos da pesquisa. Estou ciente de que minha participação é voluntária, que poderei solicitar novos esclarecimentos e retirar o meu consentimento a qualquer momento sem sofrer sanções. Compreendo que todos os dados coletados serão confidenciais e restritos ao uso científico.

Diante do exposto, manifesto minha decisão voluntária em relação à participação:

( ) **SIM**, concordo em participar voluntariamente da pesquisa.

( ) **NÃO**, não concordo em participar da pesquisa.

Recife/PE, de de 2026.

---

**Assinatura do(a) Participante (ou aceite digital)**

---

**Assinatura do(a) Pesquisador(a) Responsável**