atividades físicas no combate da ansiedade: um estudo

no centro universitário do cerrado

Guilherme Henrique Alves

Letícia Barra Pereira

E-mail: Guilhermemarrinha@hotmail.com

1 Graduando, Centro Universitário do Cerrado Patrocínio (UNICERP), Departamento de Psicologia, Patrocínio-MG, Brasil; 2 Especialista, Centro Universitário do Cerrado Patrocínio (UNICERP), Departamento de Psicologia, Patrocínio-MG, Brasil;

**Introdução:** A ansiedade tem se tornando um problema cada vez mais prevalente na sociedade contemporânea, afetando não apenas a vida cotidiana, mas também de forma significativa os estudantes universitários. Este estudo destaca as origens e impactos da ansiedade, enfatizando a importância das atividades físicas como uma possível solução para aliviar essa condição, promovendo assim uma melhor qualidade de vida para os universitários. **Objetivo:** Investigar como o exercício afeta a ansiedade e a qualidade de vida de discentes universitários, comparando o impacto da falta de atividade física nos níveis de ansiedade e compreendendo os hábitos de saúde mental. **Metodologia:** Foi realizada uma pesquisa de caráter descritivo e abordagem qualitativa, que foi realizada no Centro Universitário do Cerrado Patrocínio (UNICERP), em Patrocínio, Minas Gerais. Os participantes incluíram estudantes de vários cursos de graduação, com foco naqueles que estavam no último ano de graduação, totalizando 71 participantes, o que representa aproximadamente 24,23% do número total de estudantes em fase de finalização da graduação. A coleta de dados foi elaborada por meio de questionários online no GoogleForms, abordando questões relacionadas aos objetivos da pesquisa. **Resultados:** Os resultados apontam que incorporar exercícios regularmente na rotina dos estudantes, com ênfase na frequência e no nível adequado de esforço, é uma tática eficaz para reduzir a ansiedade e enfrentar os desafios acadêmicos. Nesse sentido, eles também indicam que a prática regular de atividade física entre estudantes universitários, especialmente durante o último ano de graduação, desempenha um papel fundamental na melhoria da saúde mental. **Conclusão:** A pesquisa conclui que é fundamental priorizar a promoção de um estilo de vida ativo e saudável entre os estudantes, como parte das políticas de apoio à saúde mental nas

universidades. Isso visa contribuir para a criação de uma comunidade acadêmica mais equilibrada e saudável, com benefícios para o sucesso acadêmico e o bem-estar.

**Palavras-chave:** Ansiedade. Discentes-Universitários. Exercícios-Físicos. Saúde-Mental.

**Financiamento:** Não se aplica.