

ARTIGO ORIGINAL

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR MENTAL DOS ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA PÓS-PANDEMIA DA COVID-19

LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY AND MENTAL WELL-BEING OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS POST-COVID-19 PANDEMIC

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y BIENESTAR MENTAL DE LOS ACADÉMICOS DE EDUCACIÓN FÍSICA POST PANDEMIA COVID-19

Larissa Silva Magalhães  

Universidade Estadual de Montes Claros – Unimontes
E-mail: larissasilvamagalhaes03@gmail.com

Jessiane Almeida Soares  

Universidade Estadual de Montes Claros – Unimontes
E-mail: jeehssiane@gmail.com

Adelson Fernandes da Silva  

Universidade Estadual de Montes Claros – Unimontes
E-mail: Adelson.silva@unimontes.br

Data de Submissão: 13/03/2022 Data de Publicação: 06/12/2023

Como citar: MAGALHAES, L. S.; SOARES, J. A.; SILVA, A. F. **Nível de atividade física e bem-estar mental dos acadêmicos de educação física pós-pandemia da COVID-19.** Revista Eletrônica Nacional de Educação Física, v. 14, n. 22, dez. 2023. <https://doi.org/10.46551/rm2022131900066>

RESUMO

O presente teve como objetivo avaliar o bem-estar mental de acadêmicos do curso de Licenciatura em Educação Física da Unimontes, no município de Januária (MG). Dessa forma, foram analisados os níveis de depressão, ansiedade e estresse desses estudantes em relação às práticas de atividade física no período pós-pandemia da COVID-19. Para a realização deste estudo foram utilizados três questionários: Sociodemográfico, Escala de ansiedade, depressão e estresse (DASS-21) e o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão curta. Trata-se de um estudo descritivo, quantitativo e de corte transversal. Os dados coletados foram analisados através da estatística descritiva com valores em porcentagens. Para associação das variáveis foi utilizado o teste Qui-quadrado ($p < 0,05$). Dos 43 acadêmicos previamente selecionados, 7 não responderam corretamente os questionários solicitados, assim, a amostra foi composta por 36 acadêmicos. Assim, os resultados apontaram que do total de 36 acadêmicos, 41,66% apresentaram depressão com sintomas moderados, severos e extremamente severos; 47,21% apresentaram sintomas de ansiedade e outros 44,43% apresentaram sintomas de estresse nos níveis moderados a extremamente severos. No que concerne ao nível de atividade física, 97,2% dos acadêmicos foram classificados como muito ativos, ativos e irregularmente ativos. Ainda, foi observado que não houve associação entre as variáveis, níveis de atividade física e depressão ($p = 0,47$) e estresse ($p = 0,27$). Houve, pois, associação da atividade física e ansiedade ($p = 0,01$). Conclui-se que os estudantes são ativos e um percentual considerável de acadêmicos sofre algum tipo de impacto no bem-estar mental.

Palavras-Chave: Educação física. Atividade Física. Saúde mental. COVID-19.

ABSTRACT

The objective of this study was to evaluate the mental well-being of students on the Physical Education Degree course at Unimontes, in the city of Januária (MG). In this way, the levels of depression, anxiety and stress of these students were analyzed in relation to physical activity practices in the post-COVID-19 pandemic period. To carry out this study, three questionnaires were used: Sociodemographic, Anxiety, Depression and Stress Scale (DASS-21) and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), short version. This is a descriptive, quantitative and cross-sectional study. The collected data were analyzed using descriptive statistics with values in percentages. To associate variables, the Chi-square test was used ($p < 0.05$). Of the 43 previously selected academics, 7 did not respond correctly to the requested questionnaires, thus, the sample consisted of 36 academics. Thus, the results showed that of the total of 36 students, 41.66% presented depression with moderate, severe and extremely severe symptoms; 47.21% had symptoms of anxiety and another 44.43% had symptoms of stress at moderate to extremely severe levels. Regarding the level of physical activity, 97.2% of students were classified as very active, active and irregularly active. Furthermore, it was observed that there was no association between the variables, levels of physical activity and depression ($p = 0.47$) and stress ($p = 0.27$). There was, therefore, an association between physical activity and anxiety ($p = 0.01$). It is concluded that students are active and a considerable percentage of academics suffer some type of impact on their mental well-being.

Keywords: Physical education. Physical activity. Mental health. COVID-19.

RESUMEN

El objetivo de este estudio fue evaluar el bienestar mental de los estudiantes de la Licenciatura en Educación Física de la Unimontes, en la ciudad de Januária (MG). De esta manera, se analizaron los niveles de depresión, ansiedad y estrés de estos estudiantes en relación con las prácticas de actividad física en el período pospandemia de COVID-19. Para la realización de este estudio se utilizaron tres cuestionarios: Escala Sociodemográfica, Ansiedad, Depresión y Estrés (DASS-21) y el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), versión corta. Se trata de un estudio descriptivo, cuantitativo y transversal. Los datos recolectados fueron analizados mediante estadística descriptiva con valores en porcentajes. Para asociar variables se utilizó la prueba de Chi-cuadrado ($p < 0,05$). De los 43 académicos previamente seleccionados, 7 no respondieron correctamente a los cuestionarios solicitados, así, la muestra estuvo conformada por 36 académicos. Así, los resultados arrojaron que del total de 36 estudiantes, el 41,66% presentó depresión con síntomas moderados, severos y extremadamente severos; El 47,21% presentó síntomas de ansiedad y otro 44,43% presentó síntomas de estrés en niveles moderados a extremadamente severos. En cuanto al nivel de actividad física, el 97,2% de los estudiantes fueron clasificados como muy activos, activos e irregularmente activos. Además, se observó que no hubo asociación entre las variables niveles de actividad física y depresión ($p = 0,47$) y estrés ($p = 0,27$). Hubo, por tanto, asociación entre actividad física y ansiedad ($p = 0,01$). Se concluye que los estudiantes son activos y un porcentaje considerable de académicos sufre algún tipo de impacto en su bienestar mental.

Palabras clave: Educación física. Actividad física. Salud mental. COVID-19.

INTRODUÇÃO

A propagação de escala global da COVID-19, doença causada pelo vírus SARS-CoV-2, o coronavírus, fez com que a Organização Mundial da Saúde (OMS) decretasse pandemia em março de 2020 e, conseqüentemente, uma emergência na saúde pública pelos riscos à saúde da população global (WHO, 2020). No Brasil, para

conter a propagação do vírus, medidas de prevenção foram adotadas para conter os níveis de infecção e mortalidade: confinamento, distanciamento social, uso obrigatório de máscaras e atividades remotas. Embora eficazes, os impactos sociais e econômicos dessas medidas apresentaram consequências negativas para a sociedade, em especial a saúde mental da população (Coakley *et al.*, 2021).

Em se tratando do ambiente acadêmico de ensino, a pandemia repercutiu mudanças preocupantes: as aulas que antes eram presenciais passaram a ser ministradas de forma remota. Diante deste cenário é inegável que, além das preocupações com a própria saúde, os estudantes tiveram que lidar com a ruptura da rotina pessoal e incertezas relacionadas à continuidade do percurso acadêmico (Rosa; Silva, 2021). Além disso, com as medidas de isolamento social, muitos estudantes, aqueles que praticavam algum tipo de atividade física, deixaram de praticar seus exercícios.

Entendemos, pois, que a prática de atividade física é uma forte aliada em momentos de crise social, uma vez que promove ganhos funcionais, além de melhorar a qualidade de vida e contribuir para a diminuição do estresse e da ansiedade (Han *et al.*, 2022).

Nesta perspectiva, o presente teve como objetivo avaliar o bem-estar mental de acadêmicos do curso de Licenciatura em Educação Física da Unimontes, no município de Januária (MG). Dessa forma, foram analisados os níveis de depressão, ansiedade e estresse desses estudantes em relação às práticas de atividade física no período pós-pandemia da COVID-19.

MATERIAIS E MÉTODOS

Os instrumentos e procedimentos propostos no presente estudo foram submetidos para avaliação e aprovação do Comitê de Ética da Universidade Estadual de Montes Claros - UNIMONTES, Minas Gerais, Brasil. Parecer consubstanciado N° 5.761.327/2022. Trata-se de um estudo descritivo, quantitativo e de corte transversal.

Inicialmente, participaram deste estudo 43 acadêmicos regularmente matriculados no 2º, 4º, 6º e 8º período do curso de Licenciatura em Educação Física da Unimontes, campus Januária (MG). Desse total de 43 acadêmicos, 7 não responderam corretamente os questionários solicitados, sendo excluídos do estudo. Portanto, a amostra final foi composta por 36 graduandos: 27 pessoas do sexo feminino e 9 pessoas do sexo masculino, todos com média de idade de 24 anos.

Para realização deste estudo, optou-se por um modelo de amostragem não probabilística por conveniência, de forma que a disposição e o consentimento voluntário dos participantes definiram a amostra final.

O bem-estar mental foi avaliado utilizando a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse, validado e adaptado para o português brasileiro por Vignola e Tucci (2014). A Escala é composta por 21 itens que estão relacionados à semana anterior ao questionário. A pontuação é baseada por uma escala do tipo *Likert* de quatro pontos, variando de 0 (não se aplicou a mim) a 3 (aplicou-se muito), referente ao sentimento da última semana (Vignola, 2013).

Para avaliar o nível de atividade física foi utilizado o Questionário-Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão curta, validado no Brasil por Matsudo *et al.* (2012). A versão curta compreende seis perguntas relacionadas à prática de atividade física na última semana por pelo menos 10 minutos contínuos, período anterior à aplicação do questionário.

Os dados coletados foram planilhados e analisados descritivamente por método de porcentagem. Para associação das variáveis foi utilizado o teste não paramétrico Qui-quadrado ($p < 0,05$). Para o tratamento dos dados foi utilizado método estatístico *Statistical Package for the Social Science* (SPSS) versão 21.0.

RESULTADOS

O estudo revelou que dos 36 acadêmicos participantes da amostra, 16 apresentaram maior incidência no escore normal para depressão, ansiedade e estresse, correspondendo a 44,44%, respectivamente. Os demais níveis apresentaram porcentagens menores, sendo alguns similares e outros dissemelhantes (tabela 1):

Tabela 1. Caracterização da saúde mental dos acadêmicos em relação à depressão, ansiedade e estresse.

Classificação	Depressão		Ansiedade		Estresse	
	N	%	N	%	N	%
Normal	16	44,44	16	44,44	16	44,44
Leve	5	13,88	3	8,33	4	11,11
Moderado	8	22,22	7	19,44	7	19,44
Severo	3	8,33	2	5,55	3	8,33
Extremamente severo	4	11,11	8	22,22	6	16,66
Total	36	100	36	100	36	100

Fonte: Próprio autor, 2022.

Em relação ao nível de atividade física, 97,2% dos acadêmicos foram classificados como muito ativos, ativos, e irregularmente ativos A e B. Outros 2,77% foram classificados como sedentários, conforme o IPAQ (Tabela 2):

Tabela 2 - Padrão de atividade física dos acadêmicos de Educação Física

Classificação	N	%
Muito ativo	19	52,77
Ativo	9	25
Irregularmente ativo A	5	13,88
Irregularmente ativo B	2	5,55
Sedentário	1	2,77
Total	36	100

Fonte: Próprio autor, 2022.

Na tabela 3, os dados revelam que 4 acadêmicos foram identificados no quadro extremamente severo para depressão: 3 acadêmicos para o nível muito ativo e 1 para o nível ativo, totalizando 11,11%. Além disso, 3 acadêmicos foram identificados no quadro severo para depressão: 1 para o nível muito ativo e 2 para o nível ativo, totalizando 8,33%. Ainda, 8 acadêmicos foram identificados no quadro moderado para depressão: 4 para o nível muito ativo, além de 1 acadêmico para cada nível: ativo, irregularmente ativo A, irregularmente ativo B e sedentário, totalizando 22,22%. O quadro leve para depressão registrou 5 acadêmicos: 3 para o nível muito ativo e 2 para o nível ativo, totalizando 13,88%. O quadro normal para depressão registrou 16 acadêmicos: 8 para o nível muito ativo, 3 para o nível ativo, 4 para o nível irregularmente ativo A e 1 acadêmico para o nível irregularmente ativo B, totalizando 44,44%. Não houve, pois, associação entre às variáveis: níveis de atividade física e depressão ($p = 0,47$).

Tabela 3 - Associação da classificação de atividade física com níveis de depressão

Classificação IPQA	Extrema. severo		Severo		Moderado		Leve		Normal		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Muito ativo	3	8,33	1	2,77	4	11,11	3	8,33	8	22,22	19	52,77
Ativo	1	2,77	2	5,55	1	2,77	2	5,55	3	8,33	9	25
Irregularmente ativo A					1	2,77			4	11,11	5	13,88
Irregularmente ativo B					1	2,77			1	2,77	2	5,55
Sedentário					1	2,77					1	2,77
Total	4	11,11	3	8,33	8	22,22	5	13,88	16	44,44	36	100

Fonte: Próprio autor, 2022.

Na tabela 4, os dados revelam que 8 acadêmicos foram identificados no quadro extremamente severo para ansiedade: 4 acadêmicos para o nível muito ativo e 4 para o nível ativo, totalizando 11,11%. Além disso, 2 acadêmicos foram identificados no quadro severo para ansiedade: 1 para o nível muito ativo e 1 para o nível irregularmente ativo B, totalizando 5,55%. Ainda, 7 acadêmicos foram identificados no quadro moderado para ansiedade: 2 para o nível muito ativo, 3 para o nível ativo, 1 para o nível irregularmente ativo A e 1 para o nível sedentário. O quadro leve para ansiedade registrou 3 acadêmicos: 2 para o nível muito ativo e 1 para o nível irregularmente ativo A, totalizando 8,33%. O quadro normal para ansiedade registrou 16 acadêmicos: 10 para o nível muito ativo, 2 para o nível ativo, 3 para o nível irregularmente ativo A e 1 acadêmico para o nível irregularmente ativo B, totalizando 44,44%. Ainda, houve associação entre às variáveis níveis de atividade física e ansiedade ($p = 0,01$):

Tabela 4. Associação da classificação de atividade física com os níveis de ansiedade

Classificação IPQA	Extrema. severo		Severo		Moderado		Leve		Normal		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Muito ativo	4	11,11	1	2,77	2	5,55	2	5,55	10	27,77	19	52,77
Ativo	4	11,11			3	8,33			2	5,55	9	25
Irregularmente ativo A					1	2,77	1	2,77	3	8,33	5	13,88
Irregularmente ativo B			1	2,77					1	2,77	2	5,55
Sedentário					1	2,77					1	2,77
Total	8	22,22	2	5,55	7	19,44	3	8,33	16	44,44	36	100

Fonte: Próprio autor, 2022.

Na tabela 5, em relação aos níveis de estresse, os dados revelam que 6 acadêmicos foram identificados no quadro extremamente severo: 4 acadêmicos para o nível muito ativo e 2 para o nível ativo, totalizando 16,66%. Além disso, 3 acadêmicos foram identificados no quadro severo de estresse: 1 para o nível muito ativo e 2 para o nível ativo, totalizando 8,33%. Ainda, 7 acadêmicos foram identificados no quadro moderado de estresse: 1 para o nível muito ativo, 2 para o nível ativo, 2 para o nível irregularmente ativo A, 1 para o nível irregularmente ativo B e 1 para o nível sedentário. O quadro leve de estresse registrou 4 acadêmicos: 3 para o nível muito ativo e 1 para o nível ativo, totalizando 11,11%. O quadro normal para estresse registrou 16 acadêmicos: 10 para o nível muito ativo, 2 para o nível ativo, 3 para o nível irregularmente ativo A e 1 acadêmico para o nível irregularmente ativo B,

totalizando 44,44%. Não houve, pois, associação entre a variável nível de atividade física e estresse ($p = 0,27$).

Tabela 5. Associação da classificação de atividade física com os níveis de estresse

Classificação IPAQ	Extrema. severo		Severo		Moderado		Leve		Normal		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Muito ativo	4	11,11	1	2,77	1	2,77	3	8,33	10	27,77	19	52,77
Ativo	2	5,55	2	5,55	2	5,55	1	2,77	2	5,55	9	25
Irregularmente ativo A					2	5,55			3	8,33	5	13,88
Irregularmente ativo B					1	2,77			1	2,77	2	5,55
Sedentário					1	2,77					1	2,77
Total	6	16,66	3	8,33	7	19,44	4	11,1	16	44,44	36	100

Fonte: Próprio autor, 2022.

DISCUSSÃO

Nesta sessão, a partir dos resultados acima apresentados, consideramos discutir os fatores relacionados ao bem-estar mental com as contribuições de estudos externos. Com isso, pretendemos chamar atenção para o problema que incentivou este estudo: revelar os níveis de atividade física e o bem-estar mental dos estudantes no período pós-pandemia.

Para Vilela e Silva (2021), ao ingressar em uma universidade o estudante estará sujeito a experimentar com emoções diversas. Dessa forma, se por um lado ele vivencia bons momentos; por outro, as demandas do ensino superior podem sobrecarregá-lo emocionalmente. Assim, se consideramos os fatores negativos dessa sobrecarga, podemos inferir que o estudante estará vulnerável a problemas de saúde que possam impactar sua qualidade de vida como: ansiedade, depressão, estresse e etc.

Considerando que o contexto acadêmico representa uma fase de intenso desafio emocional para os estudantes, agravados pelas diversidades decorrentes da crise pandêmica causada pela COVID-19, observamos um cenário propenso ao surgimento de problemas de saúde mental. Neste contexto, com o intuito de abordar esta problemática, os resultados do presente estudo revelaram que uma parcela significativa dos participantes apresentou pontuações dentro da faixa considerada normal (44,44%) em relação sintomas de depressão, ansiedade e estresse.

No entanto, também se constatou que 41,66% dos estudantes exibiram sintomas de depressão com graus variando de moderados, severos e extremamente

severos, enquanto 47,21% manifestaram sintomas de ansiedade e outros 44,43% demonstraram sintomas de estresse em níveis que abrangeram de moderados a extremamente severos.

Em consonância com os achados aqui relatados, Maia (2020) analisou os níveis de depressão, ansiedade e estresse em estudantes universitários, comparando-os entre o período pandêmico de 2020 e períodos anteriores considerados normais. Observou-se que os estudantes que participaram do estudo durante a pandemia apresentaram níveis significativamente mais elevados de depressão, ansiedade e estresse em comparação com aqueles que integraram o estudo durante o período considerado normal.

Esses resultados sugerem um impacto negativo de ordem psicológica causado pela pandemia nos estudantes. Quando contrastados com os resultados do nosso próprio estudo, essas descobertas ressaltam a possibilidade de que períodos de crise pandêmica possam estar associados a um aumento substancial nos índices de problemas de saúde.

A prática regular de atividade física desempenha um papel de extrema importância na preservação da saúde mental. De acordo com os resultados deste estudo, é evidente que a grande maioria dos acadêmicos demonstrou um alto nível de atividade física, classificando-se como "muito ativos", "ativos", "irregularmente ativos A" ou "irregularmente ativos B", representando 97,2% do grupo. Por outro lado, a parcela de acadêmicos classificados como "sedentários" foi notavelmente baixa, totalizando apenas 2,77%.

São semelhantes aos dados apresentados por Melo *et al.* (2016) no qual objetivou investigar os níveis de atividade física em acadêmicos do curso de Educação Física, os resultados constaram alta prevalência de classificação como Ativo e Muito Ativo (86%) e baixa prevalência classificados como sedentário (14%). Dados divergentes foram encontrados por Ribeiro *et al.* (2022), constatando uma prevalência de comportamento sedentário e inatividade física nos universitários, aumentados durante a pandemia da COVID-19.

Neste estudo não foi observada associação entre as variáveis: níveis de atividade física e depressão ($p=0,47$) e estresse ($p=0,27$). Estes achados se assemelham ao estudo de Espinel *et al.* (2022), que constatou que os estudantes apresentaram algum tipo de distúrbio de saúde mental, como estresse, ansiedade ou depressão e a maioria realizava atividade física. Divergindo do estudo realizado

durante a pandemia da COVID-19, onde o exercício foi significativamente associado na redução da subescala de depressão (Khan *et al.*, 2020). Assim como, Bezerra *et al.* (2020), identificaram que os praticantes de atividade física relataram menores níveis de estresse e melhor qualidade do sono sobre os comportamentos afetados pelo isolamento social.

Em relação à ansiedade, observou uma associação entre os níveis de atividade física ($p=0,01$), aqueles que praticam atividade física apresentaram menor nível de desenvolver sintomas de ansiedade. Corroborando com o estudo, Toti *et al.* (2019), analisaram a associação entre a prática de atividade física no lazer e os sintomas de ansiedade e depressão em jovens universitários, aqueles que praticavam atividade física por mais de 150 minutos semanais regular indicaram menor frequência para sinais de ansiedade.

As limitações encontradas no presente estudo estão relacionadas à sua escolha metodológica: aplicação do questionário online. Acreditamos que esta metodologia, necessária para o contexto pandêmico da COVID-19, propiciou a exclusão daqueles que não possuíam acesso à internet. Da mesma forma, impediu o auxílio a possíveis dúvidas e, por consequência, suas soluções.

CONCLUSÃO

Os acadêmicos do curso de Educação Física licenciatura da Unimontes Campus Januária apresentaram um alto níveis de atividade física 97,2%, indicando associação positiva em relação aos níveis de ansiedade.

Entretanto, não foi verificada qualquer associação entre os níveis de atividade física, sintomas depressivos e estressores. Quando as variáveis foram testadas, foi possível observar que para esse estudo a prática frequente de atividade física não foi capaz de influenciar na diminuição do quadro depressivo e estressor.

Este estudo ressalta a complexidade das relações entre atividade física e saúde mental em acadêmicos, particularmente durante períodos de desafios emocionais intensos, como a pandemia da COVID-19. Enquanto a atividade física pode desempenhar um papel positivo na redução dos sintomas de ansiedade, os resultados variam em relação à depressão e ao estresse.

Finalmente, espera-se que este estudo possa servir como material para trabalhos futuros de outros pesquisadores. Ainda, espera-se que esses trabalhos

sejam elaborados de forma presencial e que envolvam outros cursos superiores para uma melhor compreensão das dificuldades vivenciadas pelos acadêmicos.

REFERÊNCIAS

BEZERRA, A. C. V.; SILVA, C. E. M. D.; SOARES, F. R. G.; SILVA, J. A. M. D. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. **Ciência & Saúde Coletiva** 2020; v. 25, n.1, p. 2411-2421.

COAKLEY, K. E.; LARDIER, D. T.; HOLLADAY, K. R.; AMORIM, F. T.; ZUHL M. N. (2021) Comportamento de atividade física e saúde mental entre estudantes universitários durante o bloqueio do COVID-19. **Rev Fronteiras no esporte e vida ativa** 2021; 3:682175.

ESPINEL, A. S. *et al.* Niveles de actividad física y de salud mental de los estudiantes universitarios. **Revista Clic** 2022; v. 6, n.1, p. 7.

HAN, S. S.; Ke Y. Z.; WANG, G. X.; MENG, S. Q.; LI, Y. X.; CUI, Z. L., *et al.* Comportamento de exercícios físicos de estudantes universitários chineses, emoções negativas e sua correlação durante o surto de COVID-19. **Int. J. Ambiente Res. Saúde Pública** 2022, p. 19.

KHAN, A. H.; SULTANA, M. S.; HOSSAIN, S.; HASAN, M. T.; AHMED, H. U.; SIKDER, M. T. The impact of COVID-19 pandemic on mental health & wellbeing among home-quarantined Bangladeshi students: A cross-sectional pilot study. **Journal of affective disorders**, 2020; v. 277, p. 121-128.

MATSUDO, S.; ARAÚJO, T.; MATSUDO, V.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA, C.; *et al.* Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**. 2001; 6(2):5-12.

MELO, A. B.; CARVALHO, E. M.; SANTOS DE SÁ, F. G.; CORDEIRO, J. P.; LEOPOLDO, A. S.; LEOPOLDO, L. A. P. Nível de atividade física dos estudantes de graduação em educação física da universidade federal do Espírito Santo. **J. Phys. Educ.** 2016 v. 27, e2723.

MAIA, B. R.; DIAS, P. C. (2020). Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, 37, e 2000 67.

RIBEIRO, B. F. L.; SILVA, J. F. A.; SILVA, S. F. N.; LINHARES, J. N. S.; LIMA, M. B. S.; REBÊLO, V. C. N. *et al.* O impacto da pandemia da COVID-19 no comportamento sedentário e inatividade física em estudantes universitários. **Rev Bras Fisiol Exerc** 2022; 21(1):26-35.

SILVA, S. M.; ROSA, A. R. O impacto da Covid19 na saúde mental dos estudantes e o papel das instituições de ensino como fator de promoção e proteção. **Rev Práxis** 2021; (2):189–206.

TOTI, T. G.; BASTOS, F. A.; Rodrigues P. F. Fatores associados à ansiedade e depressão em estudantes universitários do curso de educação física. **Revista Saúde Física & Mental** 2019; v. 6, n. 2, p. 21-30.

VIGNOLA, R.; TUCCI, A. Adaptation and validation of the Depression Anxiety and Stress Scale (DASS) to Brazilian Portuguese. **Journal of Affective Disorders**. 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.10.031> Acesso em: 13 dez. 2022.

VIGNOLA, R. C. B. **Escala de depressão, ansiedade e estresse (DASS): adaptação e validação para o português do Brasil.** 2013. 80 f. Dissertação (Mestrado) - Instituto de Saúde e Sociedade, Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), Santos, 2013.

VILELA, H. F. S.; SILVA, P. L. A. Avaliação do nível de estresse, qualidade do sono, ansiedade e depressão em estudantes do curso de fisioterapia durante o distanciamento social. **Escola de Ciências Sociais e Saúde**, 2021.

World Health Organization [WHO]. **Report off the WHO-China Joint Mission on Coronavirus Disease 2019 (COVID-19); 2020.** Disponível em: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43736/9789241595896_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Acesso em: 01 dez. 2022.