

ASSOCIAÇÃO DO ESTILO DE VIDA DE UNIVERSITÁRIOS E OS SINTOMAS DEPRESSIVOS

CLARA ZILLIG ECHENIQUE¹; OTÁVIO QUEVEDO JURGINA²; JONATAS BIERHALS³; ISADORA OXLEY RODRIGUES EIDELWEIN⁴; MÁRIO RENATO DE AZEVEDO JÚNIOR⁵

¹Universidade Federal de Pelotas – clara.zillig@hotmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – otavioqjurgina@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas - jonatasb2001@hotmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas - isadoraeidelwein@gmail.com

⁵Universidade Federal de Pelotas – mrazevedojr@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

A saúde mental dos universitários tem se tornado uma preocupação central, não apenas no Brasil, mas também em várias partes do mundo. Estudos mostram que as pressões acadêmicas, combinadas com fatores financeiros e sociais, tornam os estudantes especialmente vulneráveis a transtornos mentais, como depressão e ansiedade. No Brasil, estima-se que cerca de 30% dos universitários apresentam sintomas de ansiedade e depressão em diferentes níveis de intensidade (Lambert & Castro, 2020). Essa vulnerabilidade pode ser intensificada por estilos de vida pouco saudáveis, marcados pelo sedentarismo, uma alimentação inadequada e a privação de sono, todos os quais estão diretamente relacionados à saúde física e emocional dos estudantes. Além disso, a transição do ambiente escolar para o universitário frequentemente resulta em uma série de desafios de adaptação, que, por sua vez, podem contribuir para o desenvolvimento de hábitos prejudiciais à saúde (Souza & Pinheiro, 2012).

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021) defende que práticas saudáveis de vida são fundamentais para a prevenção de doenças crônicas e a promoção do bem-estar mental. Alimentação equilibrada, atividade física regular e sono adequado são fatores essenciais que, quando integrados, oferecem uma base sólida para a saúde geral.

A OMS recomenda, por exemplo, que adultos pratiquem pelo menos 150 minutos de atividade física moderada por semana e mantenham uma alimentação rica em frutas, vegetais e grãos integrais. Além disso, o sono – idealmente entre 7 a 9 horas por noite – é reconhecido como um componente crítico para o bom funcionamento mental e emocional. No entanto, o ambiente universitário, com suas demandas particulares, pode levar os estudantes a adotar comportamentos de risco, como o consumo excessivo de álcool, tabagismo e o uso de outras substâncias, frequentemente como formas inadequadas de enfrentamento diante das pressões acadêmicas e sociais (Pillon, 2005).

Esse contexto evidencia a necessidade de investigações que examinem a relação entre estilo de vida e saúde mental entre os universitários, de modo a identificar quais fatores estão mais fortemente associados a sintomas depressivos. Compreender essas relações é crucial para o desenvolvimento de intervenções que possam ser implementadas em instituições de ensino superior, ajudando a promover hábitos de vida mais saudáveis e a reduzir a prevalência de transtornos mentais nessa população.

Nesse sentido, o presente estudo foca na análise da relação entre atividade física, nutrição e qualidade do sono e os sintomas depressivos entre

estudantes da Universidade Federal de Pelotas, com o objetivo de explorar como essas práticas podem impactar o bem-estar psicológico dos estudantes.

2. METODOLOGIA

Este estudo de cunho transversal e quantitativo investigou a relação entre estilo de vida e sintomas depressivos entre universitários. A amostra foi composta por 63 estudantes do Programa de Educação Tutorial (PET) da Universidade Federal de Pelotas (UFPel), selecionados com base nos seguintes critérios de inclusão: idade entre 18 e 59 anos, participação ativa no PET, e consentimento informado. Critérios de exclusão incluíram a ausência de respostas completas aos questionários e estudantes que relataram condições de saúde mental diagnosticadas que poderiam interferir na análise dos sintomas depressivos.

Para avaliar os hábitos de vida, foi utilizado o questionário "Estilo de Vida Fantástico", que mede diversos aspectos do estilo de vida, incluindo prática de atividade física, alimentação e qualidade do sono. Este instrumento é validado e amplamente utilizado para avaliar hábitos de vida em diferentes contextos. Para a análise dos sintomas depressivos, utilizou-se o Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9), um questionário validado e específico para medir a gravidade dos sintomas depressivos. Ambos os questionários foram aplicados de forma anônima e confidencial.

A análise dos dados foi conduzida com o software SPSS v.23.0. Testes estatísticos, como o qui-quadrado, foram aplicados para verificar associações entre variáveis, considerando um nível de significância de 5%. Os resultados foram analisados separadamente para homens e mulheres, visando identificar diferenças de gênero no estilo de vida e nos sintomas depressivos. Essas análises permitiram explorar a relação entre atividade física, qualidade do sono e alimentação com os níveis de depressão, contribuindo para uma compreensão mais ampla do impacto desses fatores na saúde mental dos universitários.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1. Atividade Física, Alimentação e Qualidade do Sono

A análise dos dados revelou que 70,27% das mulheres e 61,54% dos homens participantes cumprem as recomendações de atividade física moderada a vigorosa. A Tabela 1 resume a distribuição dos participantes em relação aos hábitos de vida saudáveis.

Tabela 1: Distribuição dos Participantes Conforme Hábitos de Vida Saudáveis

Gênero	Atividade Física (%)	Alimentação Saudável (%)	Qualidade do Sono (%)
Feminino	70.27	75.56	68.63
Masculino	61.54	44.44	68.63

Observa-se que há uma disparidade na adesão à alimentação saudável entre os gêneros, com 75,56% das mulheres relatando uma dieta equilibrada em comparação com apenas 44,44% dos homens. Este contraste sugere que as mulheres tendem a ter uma preocupação maior com a alimentação, o que pode

estar relacionado a fatores sociais, como pressões estéticas e maior conscientização sobre saúde. A diferença entre os gêneros na adesão a hábitos alimentares equilibrados também pode refletir questões culturais e comportamentais que merecem investigação adicional.

3.2. Sintomas Depressivos e Estilo de Vida

Tabela 2: Distribuição dos Sintomas Depressivos entre Universitários

Sintomas Depressivos	Feminino (%)	Masculino (%)	Total (%)
Leves	50.0	42.86	47.62
Moderados	23.81	14.29	20.63
Moderadamente Graves	11.9	20.0	15.87
Graves	7.14	10.0	8.73

A Tabela 2 apresenta a distribuição dos sintomas depressivos entre os participantes, destacando a prevalência de sintomas leves, moderados e moderadamente graves.

Os dados indicam uma presença significativa de sintomas depressivos leves a graves entre os universitários, sendo que 47,62% relatam sintomas leves e 8,73% apresentam sintomas graves. A maior proporção de sintomas graves entre os homens (10%) pode estar associada a uma menor adesão a hábitos alimentares saudáveis e à prática de atividades físicas, sugerindo que a adoção de um estilo de vida mais equilibrado pode atuar como um fator de proteção contra a depressão.

3.3. Influência de Hábitos de Vida nos Sintomas Depressivos

Foi encontrada uma correlação entre o estilo de vida saudável e a redução de sintomas depressivos. Os estudantes que relataram uma qualidade de sono adequada e uma alimentação equilibrada apresentaram, em média, menores índices de sintomas depressivos. A Tabela 3 mostra a relação entre a média de sintomas depressivos e os hábitos de vida dos participantes.

Tabela 3: Relação entre Hábitos de Vida e Média de Sintomas Depressivos

Hábito de Vida	Média de Sintomas Depressivos (PHQ-9)
Atividade Física Regular	4.2
Alimentação Saudável	3.9
Sono Adequado	3.7
Hábitos Nocivos (Fuma/Consumo de Alcool)	6.1

A média de sintomas depressivos entre os estudantes que praticam atividades físicas regulares é inferior à média daqueles que apresentam hábitos nocivos, como consumo de álcool e tabagismo. Esses dados corroboram a importância de práticas saudáveis na manutenção da saúde mental, alinhando-se com estudos prévios que destacam os benefícios da atividade física e do sono adequado na regulação emocional (Fernandes, 2006).

4. CONCLUSÃO

Este estudo confirma a correlação entre um estilo de vida saudável e a redução de sintomas depressivos entre universitários, destacando que atividades físicas regulares, uma alimentação equilibrada e uma boa qualidade de sono estão associadas a menores índices de depressão. Diferenças observadas entre os gêneros, como a maior adesão das mulheres a dietas saudáveis, sugerem que intervenções futuras devem ser personalizadas, levando em conta fatores culturais e sociais. Programas universitários que incentivem o exercício físico, promovam a educação nutricional e apoiem práticas de sono adequado podem ser eficazes na promoção da saúde mental. Contudo, limitações do estudo, como o tamanho e a representatividade da amostra, indicam a necessidade de pesquisas futuras mais amplas e diversificadas, abrangendo estudantes de diferentes contextos e explorando variáveis adicionais, como estresse acadêmico e apoio social.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FERNANDES, Rafael M. F. O sono normal. **Medicina (Ribeirão Preto)**, v. 39, n. 1, p. 14-20, 2006.

LAMBERT, Alan S.; CASTRO, R. C. A. M. Fatores que podem influenciar no adoecimento físico e psíquico do estudante universitário: uma análise da produção científica brasileira. **Revista Cocar**, v. 14, n. 28, p. 70-89, 2020.

MEYER, K.; RYAN, R.; DOWNEY, R.; DICAMILLO, C. Testosterone and appetite regulation: implications for diet. **Journal of Nutritional Biochemistry**, v. 44, p. 1-8, 2017. DOI: 10.1016/j.jnutbio.2017.01.008.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Hábitos saudáveis e estilo de vida. Disponível em: <https://www.who.int>. Acesso em: 9 out. 2024.

SOUZA, Mariana Ferreira de; PINHEIRO, Ruy Laurentius. O uso de álcool e tabaco entre universitários: Influência dos pares e busca por alívio de estresse. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 61, n. 4, p. 227-234, 2012.

PILLON, Sandra Cristina; O'BRIEN, Betty; CHÁVEZ, Kátia Augusta Leite. Consumo de drogas psicoativas por estudantes: Prevalência e fatores associados. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 13, n. esp2, p. 888-895, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/TgGMqrKbvnHgPvvvggBHzV7L/?lang=pt>. Acesso em: 8 out. 2024.