

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO (UFRJ)
CENTRO DE CIÊNCIAS JURÍDICAS E ECONÔMICAS (CCJE)
FACULDADE DE ADMINISTRAÇÃO E CIÊNCIAS CONTÁBEIS (FACC)
CURSO DE BIBLIOTECONOMIA E GESTÃO DE UNIDADE DE INFORMAÇÃO (CBG)

WESLEY PONTES COSME

A ATIVIDADE FÍSICA COMO UM INSTRUMENTO AUXILIAR NA SAÚDE MENTAL
DOS ESTUDANTES DE BIBLIOTECONOMIA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO
DE JANEIRO (UFRJ)

Rio de Janeiro

2021

WESLEY PONTES COSME

**A ATIVIDADE FÍSICA COMO UM INSTRUMENTO AUXILIAR NA SAÚDE
MENTAL DOS ESTUDANTES DE BIBLIOTECONOMIA DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DO RIO DE JANEIRO (UFRJ)**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Biblioteconomia e Gestão de Unidades de Informação da Universidade Federal do Rio de Janeiro, como requisito parcial à obtenção do título de bacharel em Biblioteconomia e Gestão de Unidades de Informação.

Orientador: Prof. Dr. Robson Santos Costa

Rio de Janeiro

2021

Ficha catalográfica

C834 COSME, Wesley Pontes.

A atividade física como um instrumento auxiliar na saúde mental dos estudantes de Biblioteconomia da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). / Wesley Pontes Cosme. – Rio de Janeiro, 2021.

72 p.

Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Biblioteconomia e Gestão de Unidades de Informação) – Universidade Federal do Rio de Janeiro.

Orientador: Prof. Dr. Robson Santos Costa.

1. Atividade física. 2. Saúde mental. 3. Estudantes. 4. Biblioteconomia. 5. Universidade Federal do Rio de Janeiro. I. Costa, Robson Santos. II. Título.

WESLEY PONTES COSME

**A ATIVIDADE FÍSICA COMO UM INSTRUMENTO AUXILIAR NA SAÚDE MENTAL
DOS ESTUDANTES DE BIBLIOTECONOMIA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO
DE JANEIRO (UFRJ)**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Biblioteconomia e Gestão de Unidades de Informação da Universidade Federal do Rio de Janeiro, como requisito parcial à obtenção do título de bacharel em Biblioteconomia e Gestão de Unidades de Informação.

Rio de Janeiro, 02 de junho de 2021.

Prof. Dr. Robson Santos Costa
Orientador

Prof. Dr. Danilo Pestana de Freitas
Membro interno

Profa. Dra. Ana Senna
Membro interno

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar agradeço a mim, que apesar de todos os obstáculos, continuo a caminhar e acreditando nos meus objetivos, sendo esse um grande passo para pessoas como eu e um pequeno passo para mim mesmo.

Agradeço aos meus avós Francisco Cosme Filho e Cícera Cosme Paixão por lá atrás investirem o pouco que tinham para que eu atravessasse fronteiras em busca de um sonho e estar aqui hoje. A minha tia Maria de Fátima por todos os ensinamentos fundamentais que me preparam para a vida, ao meu primo Hugo Cosme pela oportunidade do que guiaria minha carreira. Aos amigos de Patrocínio/MG e Uberlândia/MG que foram minha família independente das adversidades, e a todos que em algum momento me concederam uma oportunidade de trabalho. Agradeço a minha mãe Maria Josimar Pontes que esteve comigo, mesmo que distante, em todos os momentos ajudando, mesmo sem poder, para que esse objetivo continuasse de pé.

Agradeço ao curso de Biblioteconomia e Gestão de Unidades de Informação da Universidade Federal do Rio de Janeiro e seu corpo docente por todos os ensinamentos prestados ao longo do curso. Aos professores Danilo Pestana e Ana Senna pelo aceite ao convite para banca e ao orientador Robson Santos Costa pela dedicação, profissionalismo e principalmente paciência assim como toda sua contribuição para enriquecimento do trabalho aqui apresentado.

Ao Frederico gestor do Arquivo Histórico do Itamaraty pela primeira oportunidade de estágio concedido na área de Biblioteconomia e todo seu conhecimento passado e confiança aos serviços prestados, assim como Matheus Guedes que me acompanhou durante todo o período de estágio e os demais companheiros de estágio na instituição. Agradeço ao B2W Companhia Digital oportunidade recebida, em especial ao Lucas Tocantins, André Medeiros, Bruna Stutz, Luis Arruda, Andressa Alexandre, Vitor Vasconcellos, Vanessa Rocha e Raissa Zylbergeld, que contribuem imensamente para o meu desempenho profissional, mesmo com todas as minhas limitações.

Agradeço ao Roger Moitinho por ter sido um pai para mim na chegada ao Rio de Janeiro e a todos os amigos feitos na República Tranquilar.

Agradeço aos meus amigos que fiz ao longo do curso Eduardo Amaral, Fernanda Leal, Fernanda Bloomfield, Juliana Fernanda, Laryssa Novato, Letícia Vasconcellos, Mylene, Pamela Viana, Paulo Rogério, Pedro Tostes, Thamires Nascimento, Yasmym Moraes e Yuri Lopes, que participaram de forma ativa durante todo o curso sendo de suma importância para

conclusão dessa etapa, vocês fazem a diferença na minha vida. Agradeço a Beatriz Souza pela parceria de que perdura por anos e pelo apoio emocional e partilha de conhecimento agregando no resultado final.

RESUMO

A pesquisa propõe apresentar a atividade física como um instrumento auxiliar na saúde mental dos estudantes de Biblioteconomia da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) com a justificativa de disseminar os benefícios da atividade física à saúde mental dos estudantes do curso a partir de estudos que comprovem a eficácia do mesmo, uma vez que várias fontes mostram relação benéfica entre as duas questões abordadas. A atividade física é entendida como movimentos físicos que saiam do seu estado de repouso natural e estimulada da maneira adequada a mesma tem impactos diretos em indivíduos com algum sofrimento mental possibilitando reinserção social, disposição física, aumento de autoestima e podendo controlar os níveis de estresse em pessoas com ansiedade, já que indivíduos mais ativos apresentam menores taxas de depressão. O trabalho foi de caráter exploratória descritivo e teve como orientação a abordagem metodológica quantitativa elaborada a partir da aplicação de um questionário que teve como objetivo identificar se os estudantes sentem alguma fadiga mental excessiva após a entrada na universidade e a relação dos mesmos com a prática de atividade física. Apresenta como resultado que é maior o número de estudantes do curso que não praticam nenhum tipo de atividade física, e os mesmos alegam que a falta de tempo em decorrência da carga horária do dia a dia é o principal fator da não adesão a prática de atividade física. Para os estudantes que realizam alguma atividade física, os resultados apontam ampla satisfação e impactos positivos na saúde mental dos mesmos, com benefícios como: melhora na disposição do dia a dia, melhora no humor, autoestima e redução nos níveis de ansiedade.

Palavras-chave: Atividade Física. Saúde Mental. Estudantes. Biblioteconomia. Universidade Federal do Rio de Janeiro.

ABSTRACT

The research proposes to present physical activity as an auxiliary instrument in the mental health of Librarianship students at the Federal University of Rio de Janeiro (UFRJ) with the justification of disseminating the benefits of physical activity to the mental health of the students from studies that prove its effectiveness, since several sources show a beneficial relationship between the two issues addressed. Physical activity is understood as physical movements that leave their state of natural rest and stimulated in an appropriate way it has direct impacts on individuals with some mental suffering, enabling social reintegration, physical disposition, increased self-esteem and being able to control stress levels in people with anxiety, as more active individuals have lower rates of depression. The work was exploratory and descriptive and was guided by the quantitative methodological approach elaborated from the application of a questionnaire that aimed to identify whether students feel any excessive mental fatigue after entering the university and their relationship with the practice of physical activity. As a result, the number of students in the course who do not practice any type of physical activity is even greater, and they claim that the lack of time due to the daily workload is the main factor of non-adherence to the practice of physical activity. For students who perform some physical activity, the results point to broad satisfaction and positive impacts on their mental health, with benefits such as: improvement in their daily disposition, improvement in mood, self-esteem and reduction in anxiety levels.

Keywords: Physical activity. Mental health. Students. Librarianship. Federal University of Rio de Janeiro.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 -	Gênero.....	34
Gráfico 2 -	Cor.....	35
Gráfico 3 -	Faixa etária.....	36
Gráfico 4 -	Município de residência.....	37
Gráfico 5 -	Renda familiar (mensal).....	38
Gráfico 6 -	Situação profissional.....	39
Gráfico 7 -	Período atual no curso.....	41
Gráfico 8 -	Campus de matrícula.....	42
Gráfico 9 -	Você possui histórico de doença psicológica antes de entrar na Universidade?.....	43
Gráfico 10 -	Você passou a sentir algum nível de esgotamento, fadiga ou cansaço mental após entrar na Universidade?.....	44
Gráfico 11 -	Em relação à qualidade de sua alimentação após entrar para a Universidade, você considera:.....	45
Gráfico 12 -	No momento você faz alguma atividade física?.....	47
Gráfico 13 -	Você já fez alguma atividade física em algum momento antes de entrar na Universidade.....	48
Gráfico 14 -	Por qual motivo você não faz nenhuma atividade física no momento?..	49
Gráfico 15 -	Após um estudo que comprove que a atividade física possa auxiliar no bem estar mental, você adotaria/experimentaria a prática?.....	50
Gráfico 16 -	Qual atividade física você pratica?.....	51
Gráfico 17 -	Você sente que essa atividade lhe causa algum benefício/bem-estar mental?.....	53
Gráfico 18 -	Quais os benefícios?.....	54

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

AAALQS	Associação Atlética Acadêmica Lydia de Queiroz Sambaquy
CBG	Curso de Biblioteconomia e Gestão de Unidades de Informação
CCJE	Centro de Ciências Jurídicas e Econômicas
CEG	Conselho de Ensino de Graduação
CONSUNI	Conselho Universitário
COVID-19	Doença causada pelo vírus Sar-CoV-2
FACC	Faculdade de Administração e Ciências Contábeis
OMS	Organização Mundial da Saúde
SIGA	Sistema Integrado de Gestão Acadêmica
UFRJ	Universidade Federal do Rio de Janeiro

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	12
1.1 PROBLEMA.....	13
1.2 OBJETIVO GERAL	13
1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	13
1.4 JUSTIFICATIVA.....	14
2 ATIVIDADE FÍSICA	15
2.1 ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS E A ATIVIDADE FÍSICA	17
2.2 A ATIVIDADE FÍSICA E A MOTIVAÇÃO	19
2.3 A ATIVIDADE FÍSICA E A COGNIÇÃO	20
3 SAÚDE	22
3.1 SAÚDE MENTAL.....	23
3.2 ALIMENTAÇÃO E SAÚDE MENTAL	25
4 O CURSO DE BIBLIOTECONOMIA E A UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO	29
5 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	31
5.1 CAMPO EMPÍRICO, POPULAÇÃO E AMOSTRA.....	31
5.2 TÉCNICAS DE COLETA E ANÁLISE DE DADOS	32
6 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DE RESULTADOS	34
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS	58
REFERÊNCIAS	60
APÊNDICE A – MENSAGEM ENVIADA AO GRUPO DE DISCENTES DO CBG/UFRJ ...	64
APÊNDICE B – MENSAGEM ENVIADO VIA SIGA AOS DISCENTES DO CBG/UFRJ	65
APÊNDICE C – QUESTIONÁRIO	66
APÊNDICE D – MENSAGEM ENVIADA NA FASE DE TESTE DO QUESTIONÁRIO	72

1 INTRODUÇÃO

A Atividade física é uma característica intrínseca do ser humano, necessária para o bom desenvolvimento e funcionamento orgânico e socioafetivo dos indivíduos (NAHAS; GARCIA, 2010, p. 141). A qualidade de vida de uma pessoa está associada a diversos fatores como saúde que engloba o bem estar físico, social e psicológico. A saúde de um indivíduo pode ser influenciada pelo meio em que vive condicionados por fatores como alimentação, moradia, saneamento básico, trabalho, renda, educação lazer e serviços essenciais. (ROEDER, 1999, p. 63)

Segundo Coelho e Virtuoso Júnior (2015), a atividade física pode melhorar o desempenho cognitivo em todas as fases da vida. Nas crianças, tem o papel de melhorar o desempenho escolar e nos idosos, promove melhor desempenho cognitivo durante o processo de envelhecimento, prevenir doenças neurodegenerativas, como as demências ou nas doenças já instaladas, como Alzheimer e a doença de Parkinson.

Para Peluso e Andrade (2005), a atividade física pode ser uma alternativa eficaz para o tratamento e até mesmo para a prevenção de doenças psiquiátricas, como transtornos depressivos e ansiosos. Portanto, a atividade física tem sido cada vez mais recomendada para indivíduos com ou sem doença, a fim de melhorar sua qualidade de vida. Porém, os autores destacam que a prática deve ser feita de maneira moderada e acompanhada por um profissional, pois a prática excessiva de exercícios pode ter o efeito contrário e potencializar os sintomas mencionados.

Estudos indicam que perturbações mentais tem a maior probabilidade de surgirem no início da vida adulta, mesma fase de entrada na universidade, é nessa fase que podem surgir os primeiros sintomas de doenças psiquiátricas (SILVEIRA *et al.*, 2011, p.248).

Atividade física e saúde mental estão ligadas a condição de contribuir para um melhor estilo de vida das pessoas, portanto a prática de atividade física, por consequência, contribui para a melhoria da saúde mental dos indivíduos que possuem algum transtorno mental, melhorando sua disposição física, melhoria na qualidade do sono, do humor, da memória, da irritabilidade e na dificuldade de concentração, que são alguns dos fatores que caracterizam problemas de saúde mental, e influenciam na saúde em geral (SILVA; CAVALCANTE NETO, 2014, p. 51).

Atividade física quando praticada em quantidade e intensidade adequada pode reduzir o risco relativo de aparecimento e desenvolvimento de disfunções crônico-degenerativas, como as cardiopatias, hipertensão, obesidade, diabetes mellitus tipo 2, osteoporose, e até alguns tipos de câncer. Contribui também para a saúde psicoemocional, controlando a ansiedade e a depressão, maximizando a autoestima e auto controle (GUEDES; SANTOS; LOPES, 2006, p. 6).

Em Oliveira *et al.* (2011) a atividade física tem impactos positivos na saúde mental tais como: bem-estar físico, emocional e psíquico; reduz estresse, níveis de depressão e ansiedade; reduz necessidade de abuso de substâncias; comportamentos neuróticos; melhora memória, criatividade e capacidade de concentração.

Pensando no que foi exposto acima, o presente trabalho de conclusão de curso pretende analisar a respeito de que forma a atividade física pode ser uma ferramenta auxiliar à saúde mental dos estudantes de Biblioteconomia da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ).

1.1 PROBLEMA

Partindo da hipótese de que o aumento de volume de responsabilidades em variadas esferas leva os estudantes universitários a desenvolverem casos de transtornos mentais, pretendemos entender se, e como o estudante de Biblioteconomia da UFRJ é afetado na atual conjuntura. A prática de atividades físicas pode auxiliar no tratamento dos casos de transtorno da saúde mental dos estudantes universitários do curso de Biblioteconomia da UFRJ?

1.2 OBJETIVO GERAL

O trabalho tem por finalidade verificar se a prática de atividade física funciona como um instrumento auxiliar no tratamento ou prevenção de casos de transtorno na saúde mental de estudantes universitários de Biblioteconomia da UFRJ.

1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Objetivos específicos são:

- a) Verificar se a prática de atividades físicas auxilia no tratamento de casos de transtorno na saúde mental dos estudantes do curso de Biblioteconomia e Gestão de Unidades de Informação da Universidade Federal do Rio de Janeiro;
- b) Levantar dados, através de questionário, a fim de analisar se os estudantes fazem alguma prática de atividade física;
- c) Analisar o número de alunos do curso de Biblioteconomia da UFRJ que possam sofrer de possíveis sofrimentos psicológicos;
- d) Contribuir para o curso de Biblioteconomia da UFRJ informações não tratadas e questionadas anteriormente.

1.4 JUSTIFICATIVA

A escolha do tema do presente trabalho de conclusão se deu em decorrência de relatos dos alunos do curso de Biblioteconomia sobre saúde mental, trazendo a questão da necessidade de um debate maior acerca desse assunto, em decorrência da rotina atribulada na qual os alunos são expostos para conseguir conciliar sua vida acadêmica dentro e fora da Universidade. Em paralelo a isso, foi percebido que a atividade física não é um tema muito incentivado, muito menos como uma maneira de combate aos problemas de saúde mental, portanto, o trabalho busca servir como um incentivo para se pensar na atividade física por uma perspectiva diferente.

Outro fator observado foi a falta de informações dentro do curso sobre os benefícios da prática de atividade física, não havendo ainda um estudo direcionado para os estudantes de Biblioteconomia que possa transmitir os conhecimentos de forma cientificamente embasadas, a partir daí esse trabalho se apoia na disseminação de informação de forma adequada e sistemática.

A pesquisa foi impulsionada com o intuito de procurar entender como os alunos enxergam a situação atual dos mesmos nesse cenário, e ouvindo deles a respeito da prática de esportes para o desenvolvimento de uma vida mais saudável, não apenas fisicamente, mas também, mentalmente. Uma vez que a atividade física é associada a uma terapia mental e responsável pela melhora de indivíduos em diversos aspectos, tanto físico, cognitivo, motor, e também mental, como um lazer e até mesmo um tratamento.

2 ATIVIDADE FÍSICA

Na obra de Ramos (1983), é relatado que no início de sua história o homem se preocupava primordialmente na sua sobrevivência tendo que se defender e atacar, usando mais aspectos físicos do que a inteligência. Comportamento que foi passado de geração em geração que os possibilitavam sobrevivência no ambiente hostil, apurando seus instintos, forças e habilidades.

O homem primitivo atribuía sua sobrevivência nos tempos hostis aos deuses, usando rituais como forma de culto as divindades, rituais que eram manifestados pela dança e outros exercícios com atos respeitosos nas festividades. A atividade física se originou, nos povos antigos, como uma forma de expressão para sobrevivência, ritos e cultos, preparação de guerra e confrontos, ações competitivas e práticas recreativas. Os exercícios começaram a ser utilizado como prática recreativa principalmente a partir do período paleolítico (RAMOS, 1983).

Os benefícios da atividade física são relatados há milhares de anos pelos chineses, indianos, gregos e outros povos antigos que atribuem a atividade física a manutenção da saúde e a não prática a um corpo frágil e predisposto a doenças. A evolução humana ocorreu, em grande parte, em decorrência do nível de atividade física que concedeu ao ser humano vantagem sobre os demais, usando sua força, velocidade e resistência possibilitando a sobrevivência dos mais fortes e expansão da espécie na pré-história (NAHAS; GARCIA, 2010).

A atividade física tem diferentes abordagens que seriam: atividade física, exercício físico e prática esportiva. Giesta (2016) define que a atividade física pode ser considerada qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que consome energia além dos níveis de repouso. Já o exercício físico é um movimento corporal feito de maneira planejada e de caráter repetitivo com o objetivo de manter ou melhorar uma condição física. O esporte é uma atividade física com um viés recreativo ou competitivo, individual ou coletivo com o intuito de atingir um objetivo.

A prática da Atividade física como terapia na vida da pessoa com algum transtorno mental é compreendida como uma alternativa ao gerar benefícios à saúde, além de uma reinserção social, melhorando as relações sociais, diminuindo o isolamento, tornando a pessoa mais envolvida nas atividades, com o benefício de disposição física, aumento de autoestima e reduzindo sua inatividade (LOURENÇO *et al.*, 2017, p. 1).

Estudos (LOURENÇO *et al.*, 2017, p. 7) indicam que o estresse tem influência direta no estado de ansiedade das pessoas. Por isso é sugerido a prática de atividade física como um instrumento benéfico para o controle dos níveis de estresse em indivíduos com ansiedade. A ansiedade é um componente cada vez mais presente na sociedade. Os estresses diários que se apresentam, em diferentes níveis, podem desencadear quadros de ansiedade de forma a que possam prejudicar o desempenho diário do indivíduo.

“[...] indivíduos mais ativos apresentam menores taxas de mortalidade, depressão, alterações positivas do humor, diminuição da tensão e da fadiga, redução da ansiedade, acentuação da recuperação em face de fontes psicossociais pontuais de stress, entre outros.” (GIESTA, 2016, p. 1).

Os estudantes do ensino superior são uma população importante nestas temáticas, uma vez que, para Giesta (2016), o início da vida universitária, o aumento de exigências e dedicação a esse nível educativo, aliado a uma possível deslocação de localidade favorecem o surgimento de fadiga mental e a retirada dos alunos das práticas de atividades físicas adequadas, o que pode promover a perda dos efeitos e benefícios físicos e psicológicos do exercício e da atividade física. Porém, Giesta (2016) ressalta que a atividade física com maior impacto e benefícios psicológicos são aqueles que incluem divertimento e prazer gerado pela atividade, de maneira a ser agradável para o praticante e exercida de forma moderada.

Para Coelho e Virtuoso Junior (2015), os benefícios da atividade física no desempenho de bem-estar mental e na diminuição dos sintomas depressivos apresentam três níveis: primário - proteger a saúde e evitar o aparecimento de doenças, pois manter-se ativo desencadeia benefícios psicológicos e emocionais que promovem a saúde mental e diminuem o risco de declínio cognitivo, demência e depressão; secundário - identificar precocemente e tratá-la, o comprometimento cognitivo leve e a depressão podem ser revertidos com atividades físicas; terciário - evitar o avanço da doença já instalada com o tratamento dos sintomas, nesse nível o exercício físico é considerado como um instrumento auxiliar, além dos medicamentos, que pode estimular positivamente os sintomas cognitivos e comportamentais e diminuir a progressão da doença em questão.

Coelho e Virtuoso Junior (2015) concluem que os mecanismos neurofisiológicos da atividade física que podem beneficiar a saúde mental incluem a liberação de neurotransmissores e endorfinas, o aumento do fluxo sanguíneo e da vascularização cerebral que favorecem a criação de novos neurônios.

Os principais benefícios da prática de atividades físicas referem-se aos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos, e para a melhoria da qualidade de vida, é necessária a predominância de comportamentos saudáveis como a atividade física. Para se ter os benefícios é preciso entre 30 a 60 minutos de atividade física com intensidade moderada (VIEIRA *et al.*, 2017).

Nos estudos de Peluso e Andrade (2005) os efeitos da atividade física regular sobre o bem-estar mental têm sido estudados principalmente com exercícios aeróbicos, mas evidências indicam que a atividade física anaeróbica, como musculação, também pode reduzir os sintomas depressivos.

Os principais benefícios atrelados segundo Peluso e Andrade (2005) da atividade física no viés psicológico têm sido a distração, por possibilitar um desvio de estímulos desfavoráveis a um estado de melhora no humor durante e por algumas horas após a atividade; a auto eficácia, quando o exercício é visto como desafiador, aumenta o empenho e a autoconfiança; e interação social, as relações sociais ligadas à atividade física, bem como o integração na prática que ocorre entre os envolvidos no exercício, desempenham um papel importante nos efeitos da atividade na saúde mental.

2.1 ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS E A ATIVIDADE FÍSICA

Silva e Cavalcante Neto (2014) relatam que a prática regular de atividade física proporciona benefícios a saúde física e mental de quem adere a sua prática. Os autores apontam que estudantes universitários têm alto nível de sedentarismo. A entrada na universidade expõe os estudantes a condições de estresse como, problemas de moradia, questões familiares e ansiedade. Os autores também apontam fatores como a ansiedade para a conclusão do curso junto a pressão psicológica durante a preparação do trabalho de conclusão de curso, assim como as incertezas perante ao futuro profissional, fragilizam a saúde mental dos estudantes e os afastam de atividades físicas.

Diante do alta taxa de inatividade dos estudantes universitários Quintino, Silva e Petroski (2014) identificaram os estágios de mudanças comportamentais desses estudantes. Para isso foi preciso analisar os fatores sociodemográficos, pois os mesmos apresentam-se diferentes em cada pessoa e podem identificar os grupos mais vulneráveis e comportamentos

ativo e/ou inativo fisicamente. Dentre os fatores associados a prática de atividade física o sexual é o principal, os indivíduos do sexo feminino tendem a ser mais inativos, assim como as pessoas mais velhas também são mais inativas quando comparados aos mais jovens. O nível econômico, a escolaridade dos pais e a situação conjugal também podem influenciar no nível de atividade física praticado.

A entrada na universidade é considerada um período crítico quanto à participação dos estudantes em práticas habituais de atividades físicas. A maioria tende a abandonar a prática de exercícios físicos durante o período de permanência na universidade, devido à necessidade de se dedicar mais tempo ao estudo e ao trabalho, conseqüentemente, reduzindo a disponibilidade de tempo livre e de lazer (LEGNANI *et al.*, 2011, p. 765).

A qualidade de vida dos estudantes está relacionada diretamente a fatos vivenciados na vida pessoal e acadêmica, como problemas familiares e de saúde, questões financeiras, conquista da independência e escolha da profissão futura, questões essas que interferem no bem-estar psicológico, ambiental, físico e social, além de interferir no desenvolvimento educacional, na motivação, no interesse e na formação profissional (SANTOS *et al.*, 2014).

Há ainda uma taxa considerável de estudantes que abusam de álcool e substâncias ilícitas e as razões para esse abuso são o estresse causados pela universidade, e em muitos casos, essa fase da vida ser a primeira experiência na vivência longe do grupo familiar. Esses fatores os tornam mais vulneráveis a terem experiências ilícitas ou proibidas anteriormente pelos seus responsáveis. A maioria consegue adaptar-se a situação, mas há os que não conseguem, e esses conflitos podem resultar em depressão, ansiedade e dificuldades acadêmicas (SANTOS *et al.*, 2014).

Vieira *et al.* (2017) aponta que o período universitário submete os estudantes a fatores complexos, de alta tensão e que existem inúmeros estudos que relacionam a qualidade de vida de um estudante a taxa de desgaste e realizações acadêmicas, torna-se então fundamental a avaliação da qualidade de vida e rendimento dos estudantes universitários. Considerando, sempre, que a promoção da saúde e qualidade de vida estão intimamente relacionados ao nível de atividade física. Segundo os autores a extensa jornada de estudos é a principal barreira para a não realização de atividades físicas.

Há uma prevalência maior de inatividade física em estudantes calouros, e os principais aspectos relacionados a esse comportamento sedentário são a falta de tempo, motivação e apoio

social e a distância entre os domicílios e espaços destinados a realização de exercícios (SANTOS *et al.*, 2014).

Oliveira *et al.* (2014) apontam estudos que demonstram que os estudantes tendem a largar ou diminuir o nível de atividade física com o avançar da graduação e relatam que os principais fatores levantados para essa diminuição são a falta de tempo, falta de interesse, falta de oportunidade, problemas de saúde, questões financeiras e a falta de um local adequado. Os autores ainda dizem que a universidade por ser um espaço onde o universitário passa boa parte do tempo, deveria proporcionar mais opções e espaços para promoção de atividade física.

Nos estudos de Silva e Cavalcante Neto (2014) estudantes universitários com baixa ou nenhuma prática de atividades físicas apresentam três vezes mais chances de desenvolver algum transtorno mental quando comparados aos estudantes que realizam alguma atividade física.

2.2 A ATIVIDADE FÍSICA E A MOTIVAÇÃO

Para Legnani *et al.* (2011) a prática de atividade física é um fator determinante para o estado de saúde de uma pessoa, independente do seu gênero, idade e nível socioeconômico. O envolvimento com a prática de atividade física pode resultar em importantes benefícios psicológicos e fisiológicos, como a minimização do estresse, controle de peso corporal, melhora das capacidades cardiorrespiratórias e musculoesqueléticas, o que reflete na prevenção de disfunções cardiovasculares e metabólicas.

Em Legnani *et al.* (2011) os fatores psicológicos são preponderantes para a prática de atividades físicas, portanto a motivação é um dos principais componentes que levam as pessoas a prática de atividade física de maneira regular. Sendo assim, Legnani *et al.* (2011) apontam que há a teoria da “autodeterminação” que caracteriza a motivação em duas dimensões: motivação extrínseca que é caracterizada por sua identificação social, premiações e recompensas e a motivação intrínseca que está ligada a auto motivação, a capacidade do ser humano na busca por novidades, desafios, novos aprendizados sem a necessidade de uma recompensa ou gratificação externa.

Legnani *et al.* (2011) aponta que os principais fatores motivacionais à prática de atividade física em universitários são: a prevenção de doenças, o controle de peso corporal e aparência física. Apesar de todos os benefícios da prática de atividade física a proporção de

pessoas que optam pela prática ainda é baixa, e esse baixo número está em partes ligado ao campo motivacional, uma vez que para a prática dessas atividades ao longo do tempo, independentemente de sua finalidade, é crucial que haja envolvimento de fatores associados à motivação.

Roeder (1999) afirma que a atividade física tem uma relação positiva com as autopercepções: estima, controle e eficácia, além do humor e afeto. A autoestima é um aspecto de suma importância na saúde mental e bem estar e a atividade física contribui psicologicamente por potencializar o aumento de autoestima.

2.3 A ATIVIDADE FÍSICA E A COGNIÇÃO

Há décadas vem sendo demonstrado a relação entre a prática de atividade física e o metabolismo do sistema nervoso central. Logo após uma sessão de atividade física aeróbica de média intensidade, por exemplo, já é possível observar melhoras no desempenho de diferentes tarefas cognitivas, tais como velocidade de processamento, atenção seletiva e memória de curto prazo, há ainda evidências de que o treinamento físico possa amenizar os déficits cognitivos em pacientes com alguma doença neurodegenerativa (MEREGE FILHO *et al.*, 2014).

O cérebro mesmo só tendo 2% da massa corporal, chega a consumir até 20% do consumo energético total do corpo. Portanto Merege Filho *et al.* (2014) evidenciam que uma atividade motora dinâmica eleva a demanda energética em áreas do córtex responsáveis pelo controle motor, tais como área pré-motora, motora suplementar e sensimotora. Então a partir disso os autores especulam que essa redistribuição de fluxo está relacionada a um melhor desempenho em tarefas cognitivas.

Os estudos no texto de Merege Filho *et al.* (2014) indicam aumento de cerca de 20% no fluxo sanguíneo cerebral logo após uma sessão de atividade física aguda, e esse maior fluxo sanguíneo no cérebro representa maior oferta de oxigênio, nutrientes e maior aporte energético. Os exercícios físicos agudos são capazes de elevar a síntese de neurotransmissores sinápticos, portanto a sensação de bem-estar após uma sessão de exercício físico realizado em intensidade moderada está diretamente associada a maior ação de neurotransmissores. No texto ainda é dito que quando realizado de maneira contínua em intensidade moderada os exercícios físicos promovem um efeito benéfico em importantes funções cognitivas, como velocidade de

processamento, atenção seletiva e controle inibitório. Em contrapartida, uma sessão contínua e intensa de exercícios físicos podem causar efeitos prejudiciais sobre a cognição.

A atividade física regular de intensidade moderada exerce ainda ação antioxidante, atingindo também o sistema nervoso central. O estresse oxidativo é um dos principais fatores responsáveis pelo envelhecimento e, conseqüentemente pelo declínio de diversas funções executivas, a ação antioxidante causadas pela atividade física pode contribuir para a melhora na cognição (MEREGE FILHO *et al.*, 2014).

Merege Filho *et al.* (2014) afirmam que os benefícios agudos e crônicos da prática regular de atividade física sobre o desempenho cognitivo são em decorrência do aumento do fluxo sanguíneo cerebral, levando maior aporte de nutrientes e paralelamente aumento na atividade de neurotransmissores. Então a prática de atividade física regular de intensidade média promove adaptações nas estruturas cerebrais e na plasticidade sináptica que resultam em melhorias cognitivas.

De acordo com Peixoto (2018) o exercício físico regular produz efeitos nas funções cognitivas, uma vez que a melhora do fluxo sanguíneo, oxigenação, melhora da produção de neurotransmissores e fatores hormonais na ação cerebral. No aspecto fisiológico, existem algumas variáveis de exercícios, como tempo de duração, intensidade, frequência, intervalo de recuperação, exercícios aeróbicos regulares ou repetitivos ou exercícios de resistência, podem produzir efeitos excitatórios em áreas cerebrais no córtex pré-frontal influenciando positivamente a eficiência da memória.

Em experimentos controlados vem sendo estudado a melhora nas funções cognitivas, como o estado de humor e bem-estar após uma sessão de treinamento aeróbio agudo. Esses resultados podem ajudar a entender como o exercício promove adaptações importantes para cada faixa etária, desde a infância ao envelhecimento. Mesmo que aja um consenso que o declínio cognitivo ocorre ao avançar da idade, estudos mostram que esse declínio ocorre em menor velocidade em idosos que tiveram uma juventude com prática regular de atividade física (PEIXOTO, 2018).

Estudos presentes em Peixoto (2018) mostram que, possivelmente, a prática de atividade física regular pode aumentar a habilidade cognitiva. Um dos estudos demonstrou que os estudantes com melhor capacidade aeróbica tendem a ter melhor desempenho cognitivo.

3 SAÚDE

Saúde é muito mais do que o simples fato de não estar doente, a Organização Mundial da Saúde (OMS), em 1946, definiu que saúde é uma junção de 3 estados, o bem-estar físico, mental e social. A saúde engloba, portanto, o corpo, a mente e também o contexto social a qual o indivíduo pertence (SAÚDE, 2020).

O estado de bem-estar físico é um dos pilares para uma saúde adequada, e ele pode ser adquirido com a atividade física, uma simples caminhada por exemplo, já tem um efeito positivo na saúde física e mental por aumentar a liberação dos neurotransmissores serotonina e endorfina que estão ligados ao humor, além de fortalecimento dos ossos, músculos, aumento de flexibilidade e melhora nas articulações, tendo como consequência uma melhora na qualidade do sono, ponto fundamental na manutenção da saúde por ser responsável na reparação do organismo.

Os outros fatores fundamentais para uma saúde adequada de acordo com a OMS é o bem-estar mental e social, de acordo com a SAÚDE BRASIL, o ser humano por ser sociável por natureza precisa manter vínculos sociais afetivos para ter uma mente saudável, destacando que tão importante quanto o convívio social para uma mente saudável é o convívio e relacionamento consigo mesmo se autoconhecendo e mantendo boa autoestima e amor próprio, sendo esse o principal ponto que impacta diretamente nos outros pilares da saúde.

Para o Saúde Brasil (SAÚDE, 2020), a saúde está diretamente ligada a alimentação uma vez que os alimentos naturais ou minimamente processados fornecem nutrientes adequados para manutenção da saúde do corpo, ao contrário dos alimentos processados ricos em calorias, aditivos químicos, açúcar refinado, sódio, alimentos estes que potencializam a obesidade, câncer, diabetes tipo 2, depressão e diversas outras doenças.

A inatividade física é um grande problema de saúde pública na sociedade moderna segundo Gualano e Tunicci (2011), a qual cerca de 70% da população adulta não atinge os níveis mínimos recomendados de atividade física. O impacto socioeconômico da atividade física é alarmante e estimativas sugerem que os custos relacionados aos tratamentos de doenças e condições que poderiam possivelmente serem evitadas pela prática regular de atividade física são de enormes.

O processo de conscientização da saúde ocorre através de políticas que promovam seus benefícios e, a partir daí, educação, motivação, criação oportunidades, e quebra de barreiras (ambientais e regulatórias) na vida de pessoas e comunidades. Quando informado dos benefícios dos cuidados com a saúde, o indivíduo age na mudança de comportamento, o mantém e o dissemina (NAHAS; GARCIA, 2010).

3.1 SAÚDE MENTAL

Segundo a Secretaria de Saúde do Paraná (2019), saúde mental não é necessariamente uma “doença mental”, a saúde mental de uma pessoa está relacionada à forma como ela reage às exigências da vida e ao modo como harmoniza seus desejos, capacidades, ambições, ideias e emoções. a secretaria enfatiza ainda que para manter esse bem-estar mental é importante o costume de bons hábitos alimentares, sono adequado e prática de atividades físicas regularmente.

Neto *et al.* ([20--]) relata que o desequilíbrio emocional facilita o surgimento de doenças mentais. Portanto, pode-se dizer que a saúde mental de um indivíduo contempla a capacidade de bem estar e harmonia, a sua habilidade em lidar com as adversidades e conflitos de maneira positiva, o reconhecimento e respeito de seus limites e deficiências, a sua satisfação em viver além de compartilhar e se relacionar com outros indivíduos.

Nos dias atuais devido a vários fatores como estresse, conflitos intrapessoais e interpessoais, limitações e deficiências, saúde física, questões familiares e financeiras dificultam a manutenção de uma boa saúde mental. Há ainda segundo Neto *et al.* ([20--]) o medo por parte do indivíduo de sofrer preconceito uma vez que pessoas que assuma algum problema mental, o que por si dificulta a correta identificação e tratamento dos problemas enfrentados.

Neto *et al.* ([20--]) diz que para manter a saúde mental é importante entender sua conexão com a saúde do corpo, porque saúde é uma só, e recomenda atividades como Yoga, Meditação, Mindfulness, Tai Chi que podem contribuir para melhorar o foco, além de facilitar o estado de consciência sobre o agora, sobre as sensações e necessidades do corpo e da mente. E recomenda também que para cuidar melhor da saúde mental é preciso antes de tudo, conhecer a si mesmo, manter uma rotina, sono adequado, prática de atividades físicas,

alimentação adequada, lazer, consulta regular ao médico, reforço dos laços familiares e de amizade e controle do estresse.

Como dito anteriormente mente e corpo são um só, por isso para manter a saúde mental é de suma importância manter também a saúde física, e a partir disso Roeder (1999) relata:

"tudo no organismo humano é solidário. O corpo e o cérebro formam um todo, indissolúveis e firmemente coordenados. A atividade cerebral repercute sobre o organismo e este sobre aquela. Assim, doenças infecciosas, parasitárias, metabólicas, endócrinas, neurológicas, circulatórias, renais e hepáticas, comprometendo o bom funcionamento orgânico, podem produzir as mais diversas perturbações mentais. Agressões exógenas, como o abuso de álcool e drogas; e causas psíquicas provocadas por desgostos, abalos morais, perdas e outros, também prejudicam a sanidade mental. Além deste, fatores de ordem social desempenham assinalada ação sob o funcionamento psíquico, pois o homem sendo um ser social, dele recebe numerosas e constantes influências. Assim, a vida civilizada complicadíssima também corrói e vulnera à integridade da mente. Excesso de trabalho e preocupações, estafa física e psíquica, a instabilidade de vida, insegurança permanente, barulho, poluição urbana e tantos outros problemas da vida civilizada, desatavam o equilíbrio mental do homem contemporâneo, tornando-o muitas vezes inquieto, intranquilo, angustiado, deprimido, nervoso e neurótico. Estes fatores aliados à predisposição genética, são desencadeantes de transtornos mentais".

Roeder (1999) então afirma que qualquer pessoa tem propensão a adquirir uma doença mental sendo ela leve ou grave. Algumas condições são extremamente potencializadoras e estressantes para a saúde mental como o sedentarismo, alimentação inadequada, fumo, álcool, tensões pessoais e profissionais que exijam muito esforço mental, questões familiares e financeiras desequilibram não só o sistema cardiovascular como também interferem negativamente nas emoções dos indivíduos.

A parte do cérebro que possibilita o indivíduo ao exercício é o córtex motor que está próximo à camada que abriga os sentimentos e as emoções. Devido a esta proximidade há indicativos que quando o córtex motor é exercitado há efeitos paralelos sobre o estado emocional, cognitivo e psicológico (ROEDER, 1999).

Como potenciais benefícios psicológicos da atividade física Costa (2011) aponta que estão o aumento do rendimento acadêmico, a assertividade, confiança, estabilidade emocional, funcionamento intelectual, memória, percepção, imagem corporal positiva, autocontrole, satisfação sexual, bem-estar e a eficiência no trabalho. Por sua vez, diminui o consumo de álcool, irritação, ansiedade, confusão mental, depressão, dores de cabeça, hostilidade, fobias, comportamento psicótico e tensões.

Nos estudos presentes em Costa (2011) os benefícios da prática de atividade física na saúde mental, destacam-se as melhoras nos níveis de ansiedade e depressão, aumento na autoestima e autopercepção, como também nas emoções e afetividades positivas. Contribui também para as mudanças em determinados aspectos da personalidade e de adaptação psicológica e pode ter efeitos benéficos em alguns aspectos do funcionamento cognitivo.

Um outro fator para a manutenção da saúde mental de um indivíduo é a qualidade de sono e sabe-se que a má qualidade de sono afeta diretamente a qualidade de vida, e pode causar disfunções autonômicas, distúrbios psiquiátricos, envelhecimento precoce, depressão, insuficiência renal, intolerância à glicose, hipercortisolemia, além de possíveis acidentes automobilísticos e no trabalho (SANTOS *et al.*, 2014).

Em Santos *et al* (2014) é mostrado que os universitários apresentam um padrão de sono irregular, caracterizado por horários irregulares de estudos. Durante a semana o sono por muitas vezes tem duração menor em relação aos finais de semana, pois os estudantes passam por privações de sono durante os dias de aula e /ou trabalho. Essas irregularidades tem impactos negativos na saúde dos estudantes universitários, comprometendo sua atenção, memória, capacidade de resolução de problemas e, conseqüentemente o seu desempenho acadêmico.

Peixoto (2018) mostra estudos que apontam que a privação do sono interfere no raciocínio e na memória, que são fatores importantes no aprendizado. Um dos fatores que interferem na qualidade do sono é a interferência durante o estágio de sono REM (do inglês, *rapid eye movement* – movimentos oculares rápidos) que favorecem a consolidação da memória em longo prazo.

3.2 ALIMENTAÇÃO E SAÚDE MENTAL

Jorge, Pacheco e Moreira (2019) relatam que atualmente, o número de pessoas que são afetadas por doenças mentais é preocupante, visto que, em geral, os transtornos são caracterizados por variações de humor, distúrbios de apetite e de sono, baixa autoestima, pensamento acelerado, entre outros. Para os autores:

"Os transtornos mentais são considerados disfunções neurológicas que podem afetar qualquer pessoa, independentemente da idade, condição financeira e raça. Existem diferentes hipóteses neuroquímicas para explicar esses transtornos, caracterizados por alterações de humor, estresse, desânimo, sendo que, até então, a mais consistente é a

de uma desregulação dos neurotransmissores no Sistema Nervoso Central (SNC), como a serotonina, noradrenalina, adrenalina, dopamina e acetilcolina."

Por ser o principal mantedor da saúde do organismo, o funcionamento regular do intestino é essencial para que sua função fisiológica contribua para a passagem de sinais entre o eixo intestino-cérebro e gere um estado saudável do indivíduo. Dessa forma, o estresse e os maus hábitos dietéticos têm efeitos significativos na microbiota, pois a mesma pode ser afetada por uma dieta pobre em qualidade alimentar, podendo afetar a fisiologia do intestino e levando a uma sinalização inadequada do eixo intestino-cérebro e, e conseqüentemente, a uma desregulação na transmissão de sinais neurais (JORGE; PACHECO; MOREIRA, 2019).

Diante disso tratamentos como a terapia nutricional vêm se mostrando como uma opção para melhorar os resultados no tratamento de diagnósticos, por exemplo, da depressão. Estudos sugerem que nutrientes, como vitamina D, vitaminas B12 e B9, vitamina C, zinco, selênio, ácido graxo ômega-3 e a maior ingestão de alimentos ricos em triptofano, podem auxiliar nos transtornos de humor regulando os neurotransmissores, enquanto uma alimentação com o consumo de açúcares e industrializados podem desequilibrar a microbiota intestinal, aumentando a população de bactérias o que ao longo prazo gera grandes conseqüências (JORGE; PACHECO; MOREIRA, 2019).

Para Jorge, Pacheco e Moreira (2019) o mau hábito alimentar adotado nas últimas décadas com baixo consumo de frutas e vegetais vem contribuindo para uma deficiência de vitaminas e minerais, com isso observou-se uma relação entre esses costumes alimentares e a prevalência de depressão e ansiedade nos últimos anos, pois há evidências que sugerem que as deficiências nutricionais podem gerar conseqüências negativas sobre a saúde dos indivíduos com esses costumes alimentares e os levando a possíveis distúrbios neurológicos. Esses hábitos alimentares inadequados geram uma desregulação e inflamação intestinal, o que por sua vez pode influenciar nas sinapses com o sistema nervoso central, podendo levar a quadros de depressão, ansiedade e transtornos de humor.

Com isso, Jorge, Pacheco e Moreira (2019) recomendam uma reeducação dos hábitos alimentares para manter uma boa fisiologia da microbiota, tendo a população que reduzir o consumo de industrializados e preferir por alimentos mais naturais e de nutricionalmente equilibrados, baixo em gorduras saturadas, carboidratos refinados e alimentos ricos em fibras, conseguindo assim um melhor funcionamento da fisiologia do intestino. A partir disso os autores finalizam dizendo:

“Dessa forma, é notória a importância de uma microbiota saudável e preservada para a saúde mental e para o adequado funcionamento do Sistema Nervoso. A terapia nutricional é uma alternativa viável para uma saúde mental de qualidade e se faz relevante devido ao seu custo acessível e por não ser invasiva. Portanto, levando-se em consideração a importância de tal temática e a existência de pesquisas ainda muito recentes, é premente a necessidade de se prosseguir com estudos relacionados à alimentação e sua influência na saúde mental.”

A entrada na Universidade é uma etapa marcada por intensas mudanças na vida do estudante, representando, para muitos, o momento em que terá que responsabilizar-se por sua alimentação. Dessa forma, vários fatores podem influenciar o comportamento alimentar, resultando em práticas que podem gerar riscos à saúde (SANTOS *et al.*, 2014).

Em Busato *et al.* (2015) uma alimentação saudável dependente, além dos tipos de alimentos, da forma de preparo, do tempo de preparo e do tempo para alimentação. Com base nisso, o universitário nem sempre tem o suporte familiar para a aquisição e preparo adequado dos alimentos. Os hábitos alimentares dos universitários são influenciados por questões como o ingresso na universidade, já que para alguns, a vida universitária consiste em deixar a casa dos pais para morar sozinhos ou em moradias estudantis. Então, segundo os autores, devido à distância e tempo de deslocamento, o estudante universitário tende a se alimentar de maneira inadequada, optando por lanches rápidos e práticos, com alto teor calórico.

Em Busato *et al.* (2015) uma alimentação saudável dependente, além dos tipos de alimentos, da forma de preparo, do tempo de preparo e do tempo para alimentação. Com base nisso, o universitário nem sempre tem o suporte familiar para a aquisição e preparo adequado dos alimentos. Os hábitos alimentares dos universitários são influenciados por questões como o ingresso na universidade, já que para alguns, a vida universitária consiste em deixar a casa dos pais para morar sozinhos ou em moradias estudantis. Então, segundo os autores, devido à distância e tempo de deslocamento, o estudante universitário tende a se alimentar de maneira inadequada, optando por lanches rápidos e práticos, com alto teor calórico.

Os estudantes que deixam a casa dos pais e passam a ser os responsáveis da sua própria alimentação podem deixar em segundo plano a importância de uma alimentação saudável devido a outras preocupações como ter bom desempenho acadêmico, participar de atividades culturais e manter boas relações sociais (BUSATO *et al.*, 2015).

Busato *et al.* (2015) mostra que de acordo com estudos a maioria dos estudantes universitários relacionou a má alimentação ao fato de não ter uma companhia na hora das

refeições. Esses estudantes afirmam que fazer suas refeições acompanhados de familiares influencia diretamente na escolha dos alimentos dando preferência à alimentação mais saudável, indicando que a companhia e a convivência com a família são importantes condicionantes para as escolhas alimentares. Em Santos *et al.* (2014) estudos realizados acerca do comportamento alimentar em estudantes que moravam sem os pais, relacionaram a má alimentação ao fato de não terem companhia na hora de se alimentar. Os participantes alegaram que fazer as principais refeições acompanhados da família favorecia na escolha de alimentos saudáveis.

Para alguns, essa nova etapa das suas vidas, implica em deixar a casa dos pais fazendo com que seus hábitos alimentares sejam fortemente alterados. Com uma nova rotina diária, os estudantes passam a buscar alternativas práticas e rápidas para alimentar-se. Consumindo mais produtos industrializados, que são mais calóricos e com menores quantidades de nutrientes essenciais. Esse comportamento de consumo influencia a diminuição de atividade física, baixa ingestão de frutas e hortaliças, redução do consumo de cereais integrais, leguminosas, raízes e tubérculos, tornando difícil conciliar saúde, aprendizado e prazer (SANTOS *et al.*, 2014).

O consumo alimentar fora de casa está associado a hábitos alimentares menos saudáveis e a desequilíbrios nutricionais. Estudos indicam que as refeições realizadas fora de casa tendem a ser desequilibradas, pois incluem grandes quantidades de alimentos que são altamente calóricos, possuem altos níveis de gordura total e saturada e contêm baixos níveis de fibras, cálcio e ferro, assim como outros nutrientes essenciais que constituem uma alimentação saudável (SANTOS *et al.*, 2014).

Como estão mais preocupados em ter um bom desempenho acadêmico, participar das relações culturais e manter boas relações sociais, acabam deixando de lado a importância de uma alimentação saudável. Esses maus hábitos alimentares podem ser influenciados pelas novas relações sociais e novos comportamentos, assim como pela ansiedade que pode transformar as suas alimentações num “refúgio” em situações de estresse mental e físico (SANTOS *et al.*, 2014).

4 O CURSO DE BIBLIOTECONOMIA NA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO

O curso de Biblioteconomia da UFRJ já era idealizado desde a inauguração da Biblioteca Central da UFRJ, na década de 1950. Esse projeto era encabeçado pela bibliotecária Lydia de Queiroz Sambaqui, o projeto seria para construção de um prédio composto de oito andares que pudesse abrigar a Biblioteca, com o seu último andar destinado somente as atividades do Curso de Biblioteconomia (SILVA, 2021).

O projeto de criação do curso só conseguiu ganhar força para sair do papel no ano de 2000, quando um grupo de bibliotecários se reuniu para pensar em uma proposta para criação do Curso de Biblioteconomia para a Universidade Federal do Rio de Janeiro, e em 2001 houve a Coordenação do Sistema de Bibliotecas e Informação (SIBI) formou uma comissão de trabalho e realização a proposta político-pedagógica de criação do curso (SILVA, 2021). A comissão para elaboração da proposta pedagógica do CBG foi composta pelas bibliotecárias da UFRJ Mariza Russo e Eliana Taborda da Costa Santos como coordenadoras (SÁ; PEREIRA, 2016).

Dois anos depois, em 2003, a proposta pedagógica para criação do então Curso de Biblioteconomia e Gestão de Unidades de Informação foi encaminhada para as autoridades competentes da UFRJ para sua validação. A proposta da criação do curso tinha um diferencial dos demais cursos de Biblioteconomia do Brasil, que seria a integração da área de Gestão de Unidade de Informação, com a justificava de que os profissionais bibliotecários do Rio de Janeiro precisavam estar capacitados para administrar todos os recursos em uma Unidade de Informação, sejam financeiros, materiais, tecnológicos, informacionais, assim como as pessoas que é o seu principal ativo (SILVA, 2021).

Em seu trabalho Silva (2021) relata que com o envio da proposta, o curso logo conseguiu apoio da reitoria vigente, sendo a Faculdade de Administração e Ciências Contábeis (FACC) por ter seu foco na área de Gestão. Em meados de 2005 o Curso de Biblioteconomia e Gestão de Unidades de Informação da Universidade Federal do Rio de Janeiro foi aprovado para fazer parte dos cursos de graduação da instituição, sendo aprovado em junho pelo Conselho de Ensino e Graduação (CEG) e em julho pelo Conselho Universitário (CONSUNI). O curso teve início das suas atividades em agosto de 2006, com sua primeira turma que entrou via concurso

vestibular. A partir de 2010 o curso se dividiu em dois campi da UFRJ, estando presente no campus da Praia Vermelha, em Botafogo e no campus da Cidade Universitária (SILVA, 2021).

A Universidade Federal do Rio de Janeiro a partir de 2017 começou a contar com uma Associação Atlética para a promoção de atividades físicas de maneira recreativa e competitiva. De acordo com o estatuto da Associação Atlética Lydia de Queiroz Sambaquy (2017) em 11 de setembro de 2017, no campus da Cidade Universitária da Universidade Federal do Rio de Janeiro foi assinado o estatuto da criação da Associação Atlética Lydia de Queiroz Sambaquy (AAALQS) a associação atlética acadêmica do curso de Biblioteconomia e Gestão de Unidades de Informação (CBG) do Centro de Ciências Jurídicas e Econômicas (CCJE), da Faculdade de Ciências Contábeis (FACC). De acordo com o estatuto da Associação Atlética Acadêmica Lydia de Queiroz Sambaquy (2017) a AAALQS constitui-se de uma associação civil sem fins lucrativos, sem filiação partidária, sendo entidade laica, livre e independente de orientações filosóficas, partidárias ou religiosas em uma entidade representativa dos estudantes do Curso de Biblioteconomia e Gestão de Unidades de Informação da UFRJ.

5 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Esta pesquisa teve como base um nível de caráter exploratório descritivo e uma abordagem quantitativa e de natureza bibliográfica, que de acordo com Gil (2008), as pesquisas exploratórias são desenvolvidas como o objetivo de proporcionar uma visão geral a respeito de um determinado fato, sendo esse tipo de pesquisa realizado especialmente quando o tema escolhido é ainda pouco explorando, o que torna difícil a formulação de hipóteses precisas. É de natureza bibliográfica, a partir de Gil (2008), por ser desenvolvida a partir de material já existente, como livros e artigos científicos. Possui ainda nível descritivo, que segundo Gil (2008), estuda as características de um grupo, levantando opiniões, atitudes e crenças de uma população.

5.1 CAMPO EMPÍRICO, POPULAÇÃO E AMOSTRA

O presente trabalho que tem como objetivo apresentar a atividade física como um instrumento auxiliar na saúde mental dos estudantes de Biblioteconomia da UFRJ, teve como campo empírico os estudantes do curso de Biblioteconomia da UFRJ, tanto nos campus da Praia Vermelha quanto da Cidade Universitária, que foram convidados a responder o questionário para pesquisa através da divulgação do link do formulário para os alunos via aplicativo de mensagens instantâneas, o WhatsApp e também um disparo de e-mail através do Sistema Integrado de Gestão Acadêmica (SIGA) . A população que servirá para levantamento dos dados do projeto serão os estudantes do curso de Biblioteconomia da Universidade Federal do Rio de Janeiro.

Por aplicativo de mensagem foi enviado um texto (APÊNDICE A) apresentando o trabalho para um grupo do aplicativo que possui 251 participantes. Por disparo de e-mail via SIGA foi enviado um texto (APÊNDICE B) apresentando o trabalho, o mesmo tem o alcance para todos os discentes cadastrados no sistema.

5.2 TÉCNICAS DE COLETA E ANÁLISE DE DADOS

Os dados serão coletados através de aplicação de questionário, que segundo Gil (2008) pode ser definido como uma técnica de investigação composta por um conjunto de questões que são submetidas a pessoas com o intuito de obter informações sobre um determinado assunto.

O questionário foi aplicado de forma online, uma vez que o alcance no número de pessoas é maior. O questionário é composto por perguntas fechadas que segundo Richardson *et al.* (2012), são questões com opções fixas e pré-estabelecidas a qual a pessoa pode marcar a sua resposta; e por perguntas abertas, que baseado no mesmo autor, são perguntas a qual os entrevistados respondem com suas palavras utilizando frases e orações. As perguntas foram divididas em 3 seções, sendo a primeira a coleta de dados gerais dos entrevistados e dados iniciais de estado de saúde mental, alimentação e atividade física; a segunda, que é composta por perguntas a usuários a qual não fazem atividade física; e a terceira, por perguntas destinadas a usuários que fazem atividades físicas, questionando o quais são elas e os impactos da mesma na vida dos entrevistados. Todas as perguntas eram de caráter obrigatório, além do mesmo ser anônimo.

Para a coleta de dados da pesquisa foi criado um questionário online (APÊNDICE C) através da ferramenta de formulários do Google. Foi então enviado por WhatsApp para um grupo intitulado “Biblio – Dúvidas”, que é constituído por discentes de todos os períodos do curso, e um disparo de e-mail via SIGA, que tem o alcance para atingir todos os discentes cadastrados no sistema. Juntamente com o link para acesso, havia uma mensagem do autor apresentando o trabalho e explicando objetivo do questionário. O questionário ficou disponível para respostas dos dias 11 de maio de 2021 até 20 de maio de 2021.

Antes do envio final para coleta de dados, foi realizado um teste com 4 estudantes, o teste foi enviado para um grupo de estudantes via WhatsApp (APÊNDICE D) com as mesmas características da população da pesquisa final. O teste foi realizado, pois segundo Richardson *et al.* (2012) o mesmo tem o objetivo de revisar e direcionar aspectos da investigação, auxiliando na verificação de possíveis erros, sejam de digitação, formatação, perguntas confusas, e eventuais dificuldades para responder o questionário adequadamente por parte dos entrevistados.

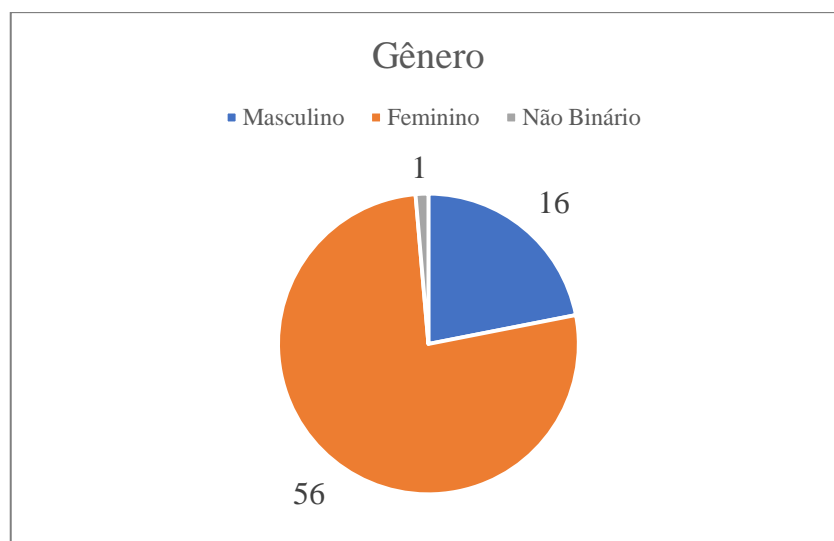
Devido ao disparo de e-mail, não há uma previsão correta para quantas pessoas o questionário possa ter sido enviado e por quantas tenham sido vistos, mas o mesmo contou no final com 73 respostas.

6 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DE RESULTADOS

As perguntas do questionário foram divididas em 3 seções, sendo a primeira a coleta de dados gerais dos entrevistados e dados iniciais de estado de saúde mental, alimentação e atividade física; a segunda, que é composta por perguntas a usuários a qual não fazem atividade física; e a terceira, por perguntas destinadas a usuários que fazem atividades físicas, questionando o quais são elas e os impactos da mesma na vida dos entrevistados. Todas as perguntas eram de caráter obrigatório, além do mesmo ser anônimo. O questionário foi compartilhado em um grupo com 251 pessoas e também foi disparado um e-mail através do SIGA para atingir mais discentes do curso, obtendo 73 respostas.

A primeira seção abrange as informações de dados gerais dos entrevistados, as questões de 1 a 5 são as questões de perfil social do estudante respondente da pesquisa como gênero, cor, faixa etária, residência, renda familiar; a questão 6 é sobre a situação profissional, a questão 7 e 8 foram sobre o perfil acadêmico com perguntas do período atual no curso e campus de matrícula; a questão 9 e 10 foram sobre o estado de saúde mental do estudante; a 11ª pergunta foi sobre alimentação; e a 12ª e última pergunta da primeira seção foi sobre prática de atividade física. As perguntas da primeira parte da seção eram importantes para o conhecimento do perfil social dos estudantes. A primeira pergunta desta seção (Gráfico 1) era sobre o gênero, sendo uma pergunta aberta e de resposta obrigatória.

Gráfico 1 – Gênero

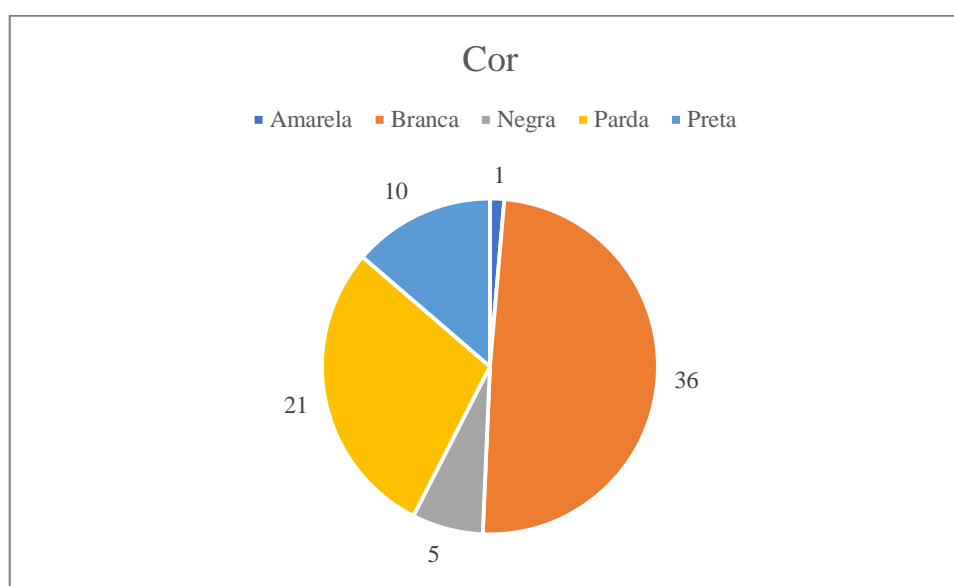


Fonte: o autor

Conforme os dados do gráfico acima, 56 respondentes se declaram do gênero feminino, o que corresponde a 77% do total da questão; 16 se declararam do gênero masculino, correspondendo a 22% do total; e 1 pessoa se declarou não binário o que correspondeu a 1% do total do público respondente, fechando assim os 100% do total de pessoas que responderam à questão.

A segunda pergunta do questionário (Gráfico 2) foi sobre a cor que o respondente se declara, foi uma pergunta aberta e de caráter obrigatório.

Gráfico 2 – Cor

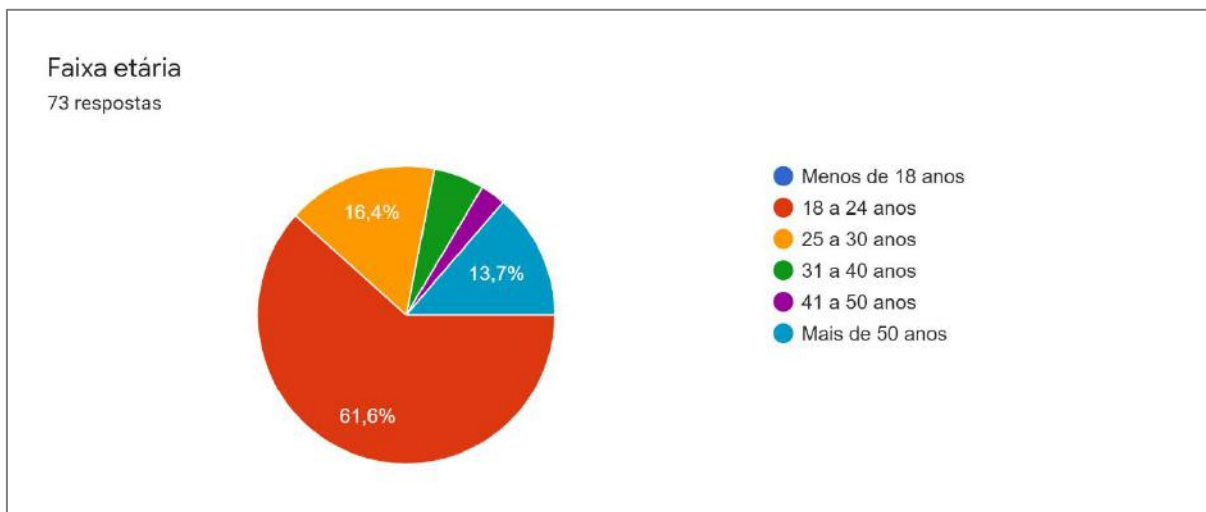


Fonte: o autor

Nesta pergunta, os 73 respondentes podiam responder de forma aberta a qual cor se declaravam, e as respostas para essa questão foram as seguintes: 1 pessoa se declarou da cor amarela, correspondendo a 1% do total; 36 pessoas se declaram brancas, correspondendo a 49% do total; 5 pessoas se declaram negras, correspondendo a 7% do total; 21 pessoas se declararam pardas, correspondendo a 29% do total; e 10 pessoas se declaram pretas o que correspondeu a 14% do total de pessoas que responderam a questão, totalizando assim os 100% do público respondente.

A terceira pergunta (Gráfico 3) foi sobre a faixa etária dos respondentes, era uma pergunta fechada, com 6 opções pré-estabelecidas e de resposta obrigatória.

Gráfico 3 – Faixa etária



Fonte: o autor

Na pergunta do gráfico acima, por ser obrigatória, foram obtidas as 73 respostas que corresponde ao número de respondentes do questionário. Dos 73 respondentes, nenhum estudante declarou ter menos de 18 anos de idade, correspondendo a 0% do total; 45 pessoas tem entre 18 e 24 anos, correspondendo a 61,6% do total; 12 pessoas tem de 25 a 30 anos, sendo 16,4% do total; 4 pessoas tem entre 31 a 40 anos de idade, correspondendo a 5,5% do total; 2 pessoas tem de 41 a 50 anos, o que correspondeu a 2,7% do total; e 10 pessoas tem mais de 50 anos de idade, o que correspondeu a 13,7% do total da pesquisa, completando assim os 100% dos respondentes.

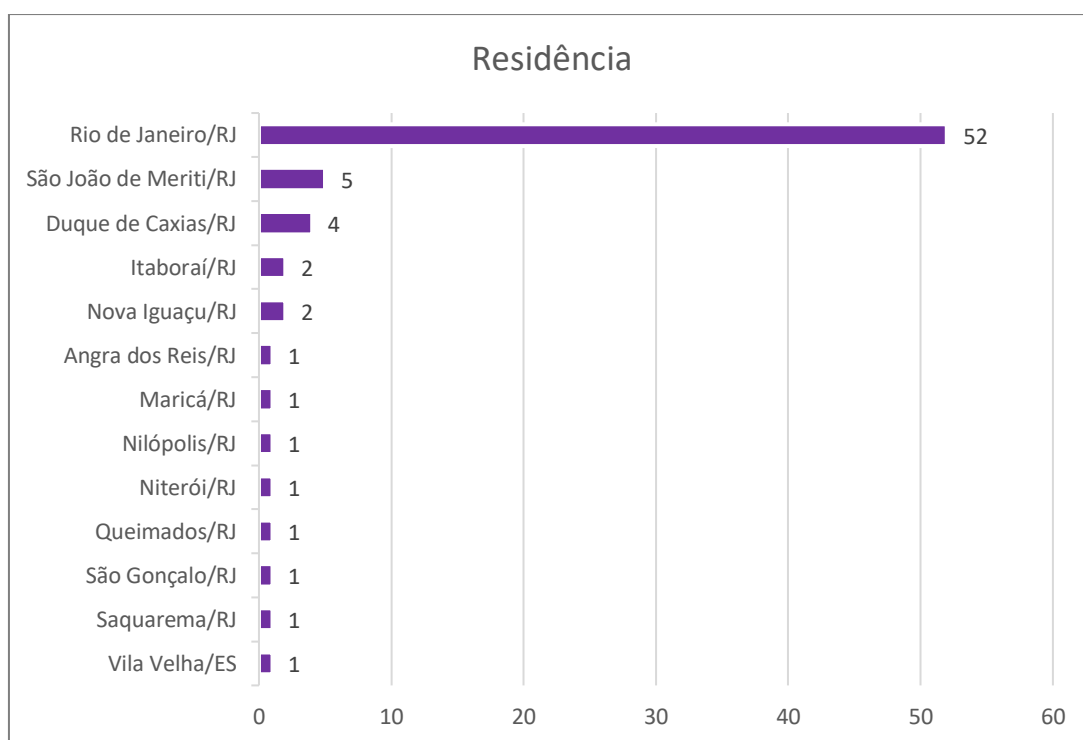
Com base nas respostas da pergunta acima, da faixa etária, nenhuma pessoa se declarou com menos de 18 anos de idade, e é possível ver que dos respondentes, a maioria foi composta por jovens entre 18 e 30 anos que juntos correspondem a 78% do total. Para melhor visualização, o número de respostas organizados de forma decrescente, de acordo com a porcentagem:

- a) 18 a 24 anos – 61,6% (45 pessoas);
- b) 25 a 30 anos – 16,4% (12 pessoas);

- c) Mais de 50 anos – 13,7% (10 pessoas);
- d) 31 a 40 anos – 5,5% (4 pessoas);
- e) 41 a 50 anos – 2,7% (2 pessoas);
- f) Menos de 18 anos – 0% (0 pessoas).

A quarta pergunta do questionário (Gráfico 4) foi referente a residência dos estudantes que responderam à pesquisa. A pergunta era aberta, e pedia o nome do bairro mais o nome do município de residência, a pergunta também era obrigatória, e para melhor disposição visual foram organizados de acordo com o município de residência. A leitura do gráfico se dá da seguinte forma: na coluna esquerda estão os nomes do município e seus respectivos estados, e os valores em barras são referentes ao número de estudantes que residem no respectivo município.

Gráfico 4 – Município de residência



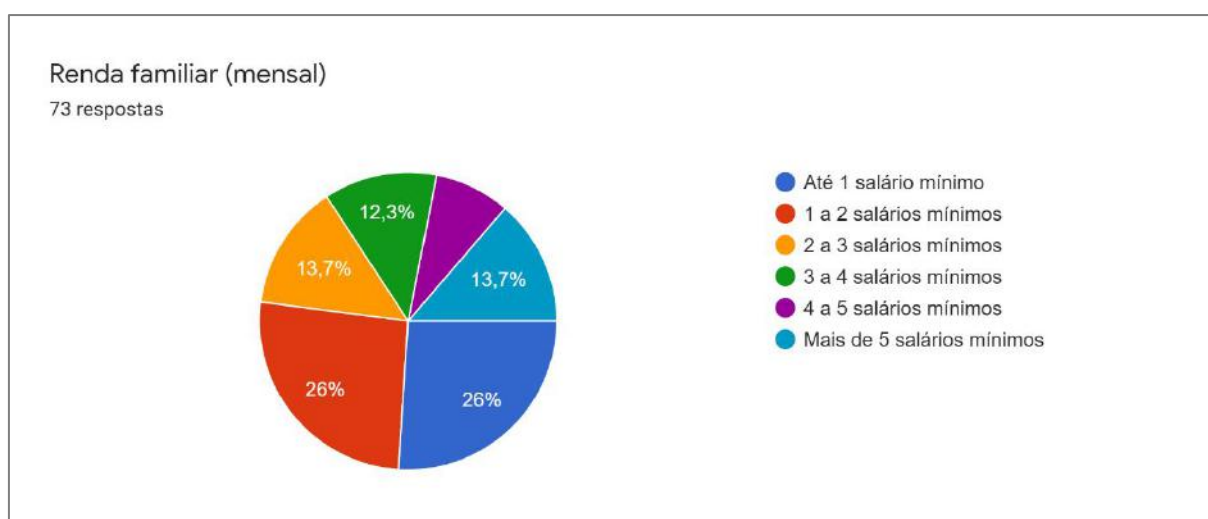
Fonte: o autor

A partir das respostas do gráfico acima, 52 estudantes residem no município do Rio de Janeiro/RJ, o que correspondeu a 71,2% do total; 5 estudantes residem em São João de

Meriti/RJ, correspondente a 6,8%; 4 estudantes residem em Duque de Caxias/RJ, correspondendo a 5,5% do total; 2 estudantes residem em Itaboraí/RJ, correspondendo a 2,7% do total; 2 estudantes residem em Nova Iguaçu/RJ, o que corresponde a 2,7% do total; 1 estudante reside em Angra dos Reis/RJ, 1 estudante reside em Maricá/RJ, 1 estudante reside em Nilópolis/RJ, 1 estudante reside em Niterói/RJ, 1 estudante reside em Queimados/RJ, 1 estudante reside em São Gonçalo/RJ, 1 estudante reside em Saquarema e 1 estudante reside em Vila Velha/ES, o que correspondem cada um a 1,4% do total, completando os 100% das respostas.

A quinta pergunta do questionário (Gráfico 5) foi sobre a renda familiar do estudante, a pergunta era fechada com 6 opções pré-estabelecidas considerando o valor de salário mínimo do ano de 2021, e de caráter obrigatório.

Gráfico 5 – Renda familiar (mensal)



Fonte: o autor

As respostas da questão acima tiveram os seguintes resultados: 19 estudantes têm renda familiar de até 1 salário mínimo, sendo 26% do total; 19 estudantes têm renda familiar de 1 a 2 salários mínimos, correspondendo a 26% do total; 10 estudantes têm renda familiar de 2 a 3 salários mínimos, correspondendo a 13,7% do total; 9 estudantes têm renda familiar de 3 a 4 salários mínimos, sendo 12,3% do total; 6 estudantes declaram ter renda familiar de 4 a 5 salários mínimos, correspondendo a 8,2% do total; e 10 estudantes têm renda familiar com mais

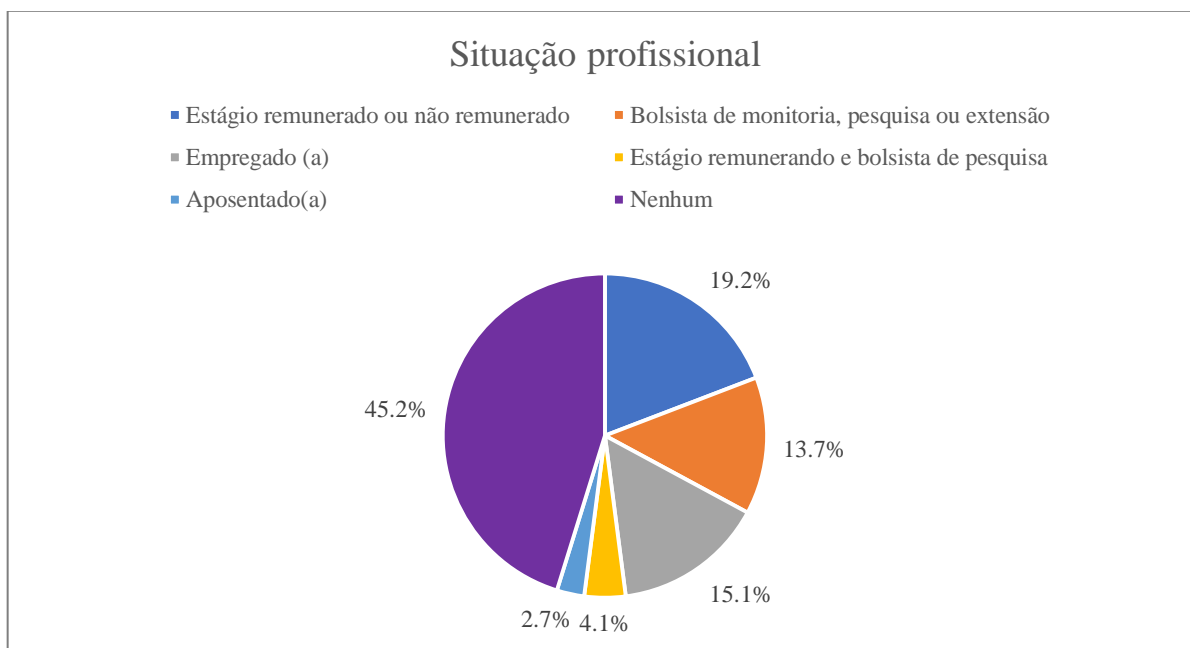
de 5 salários mínimos, sendo os 13,7% que completam os 100% do total dos 73 respondentes do questionário.

A partir das respostas da questão anterior, é possível observar que a maioria, 52% do total, dos estudantes que responderam ao questionário tem renda de até 2 salários mínimos, considerando o valor do salário mínimo do ano de 2021. Para melhor visualização, o número de respostas organizados de forma decrescente, de acordo com a porcentagem:

- a) Até 1 salário mínimo – 26% (19 pessoas)
- b) 1 a 2 salários mínimos – 26% (19 pessoas)
- c) 2 a 3 salários mínimos – 13,7% (10 pessoas)
- d) Mais de 5 salários mínimos – 13,7% (10 pessoas)
- e) 3 a 4 salários mínimos – 12,3% (9 pessoas)
- f) 4 a 5 salários mínimos – 8,2% (6 pessoas)

A questão seis (Gráfico 6) foi sobre a situação profissional do estudante, sendo uma pergunta fechada com 6 opções pré-estabelecidas e um campo para que o estudante respondente pudesse declarar outra possível ocupação profissional exercida, e a mesma era de resposta obrigatória.

Gráfico 6 – Situação profissional



Fonte: o autor

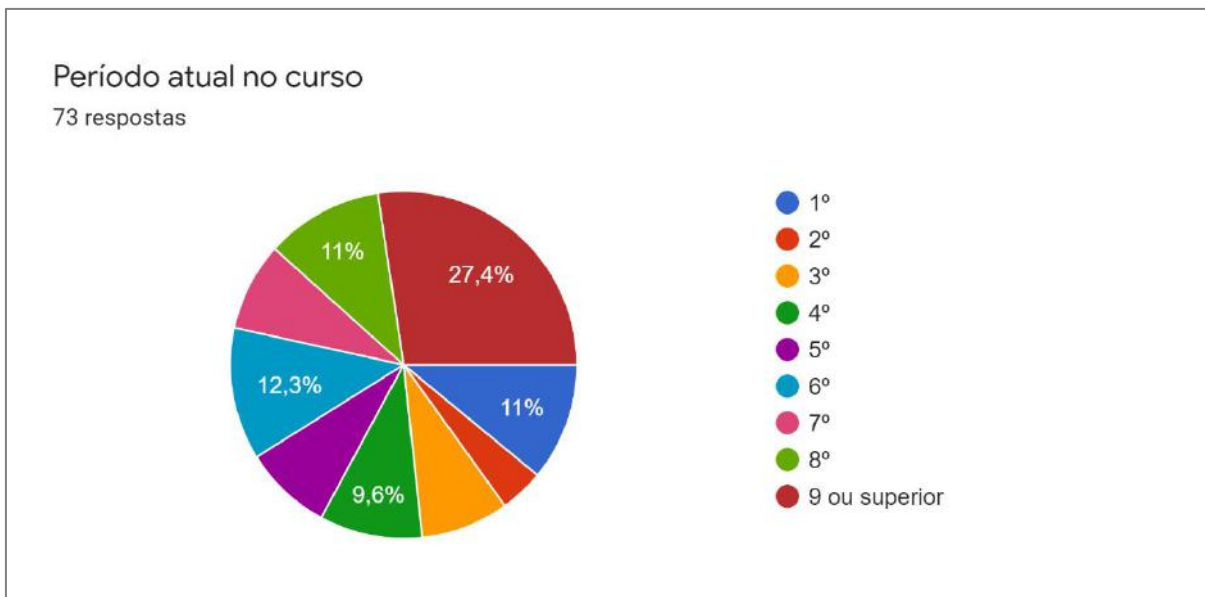
Das respostas da pergunta acima foram obtidas 73 respostas, que tiveram os seguintes resultados: 14 estudantes, declaram estar exercendo estágio remunerado ou não remunerado, sendo 19,2% do total dos respondentes desta questão; 10 estudantes responderam estar com bolsa de monitoria, pesquisa ou extensão, sendo 13,7% do total; 11 estudantes declararam estar já empregados, correspondendo a 15,1% do total; 3 estudantes declaram fazer estágio remunerado e bolsa de pesquisa, correspondendo a 4,1% do total; 2 estudantes declaram estar aposentados, sendo 2,7% do total; e 33 estudantes declaram não ter nenhuma ocupação profissional além da de estudante, correspondendo a 45,2% do total, completando os 100% do 73 respondentes da pesquisa.

Com base nas respostas da pergunta acima é possível ver que a boa parte dos estudantes declaram não exercer nenhuma atividade além da de estudante, 45,2% se declarando em situação de desemprego. Para melhor visualização, o número de respostas organizados de forma decrescente, de acordo com a porcentagem:

- a) Nenhum/desempregado(a) – 45,2% (33 pessoas)
- b) Estágio remunerado ou não remunerado – 19,2% (14 pessoas)
- c) Empregado(a) – 15,1% (11 pessoas)
- d) Bolsista de monitoria, pesquisa ou extensão – 13,7% (10 pessoas)
- e) Estágio remunerado e bolsista de pesquisa – 4,1% (3 pessoas)
- f) Aposentado(a) – 2,7% (2 pessoas)

A partir da sétima pergunta do questionário (Gráfico 7) começa o questionamento sobre a situação acadêmica do estudante respondente da pesquisa. A sétima pergunta foi sobre o período atual que o discente estava cursando. A pergunta era fechada, com 9 opções pré-estabelecidas e era de resposta obrigatória.

Gráfico 7 – Semestre atual no curso



Fonte: o autor

Os seguintes resultados foram obtidos na questão acima: 8 estudantes estavam cursando o 1º período, o que correspondeu a 11% do total de respondentes da questão; 3 estudantes estavam no 2º período, sendo 4% do total; 6 estudantes estavam no 3º período, correspondendo a 8,2% do total; 7 estudantes estavam cursando o 4º período; que correspondeu a 9,6% do total; 6 estudantes estavam no 5º período; sendo 8,2% do total; 9 estudantes estavam cursando o 6º período, correspondendo 12,3% do total; 6 estudantes estavam no 7º período, sendo 8,2% do total; 8 estudantes estavam no 8º período, o que correspondeu a 11% do total; 20 estudantes cursando o 9º período ou superior, o que correspondeu a 27,4% e completou os 100% dos respondentes.

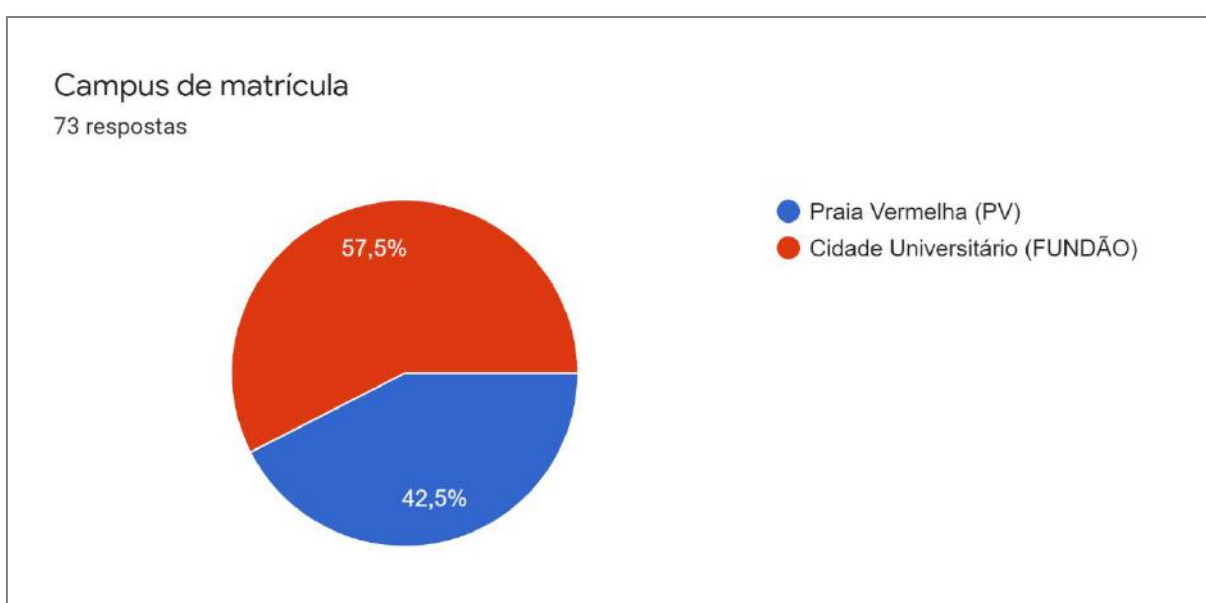
A partir das respostas é possível observar que a maior parte dos estudantes respondentes se encontrava no final do curso, contando os estudantes a partir do 8º período o que deu 28 estudantes, sendo 38,4% do total. Para melhor visualização, o número de respostas organizados de forma decrescente, de acordo com a porcentagem:

- a) 9º ou superior – 27,4% (20 pessoas)
- b) 6º período – 12,3% (9 pessoas)
- c) 8º período – 11% (8 pessoas)
- d) 1º período – 11% (8 pessoas)
- e) 4º período – 9,6% (7 pessoas)
- f) 7º período – 8,2% (6 pessoas)

- g) 5º período – 8,2% (6 pessoas)
- h) 3º período – 8,2% (6 pessoas)
- i) 2º período – 4,1% (3 pessoas)

A oitava pergunta do questionário (Gráfico 8) foi sobre o Campus de matrícula do estudante. A pergunta era fechada, com 2 opções pré-estabelecidas e obrigatória, o que retornou as 73 respostas de acordo com o público total respondente.

Gráfico 8 – Campus de matrícula

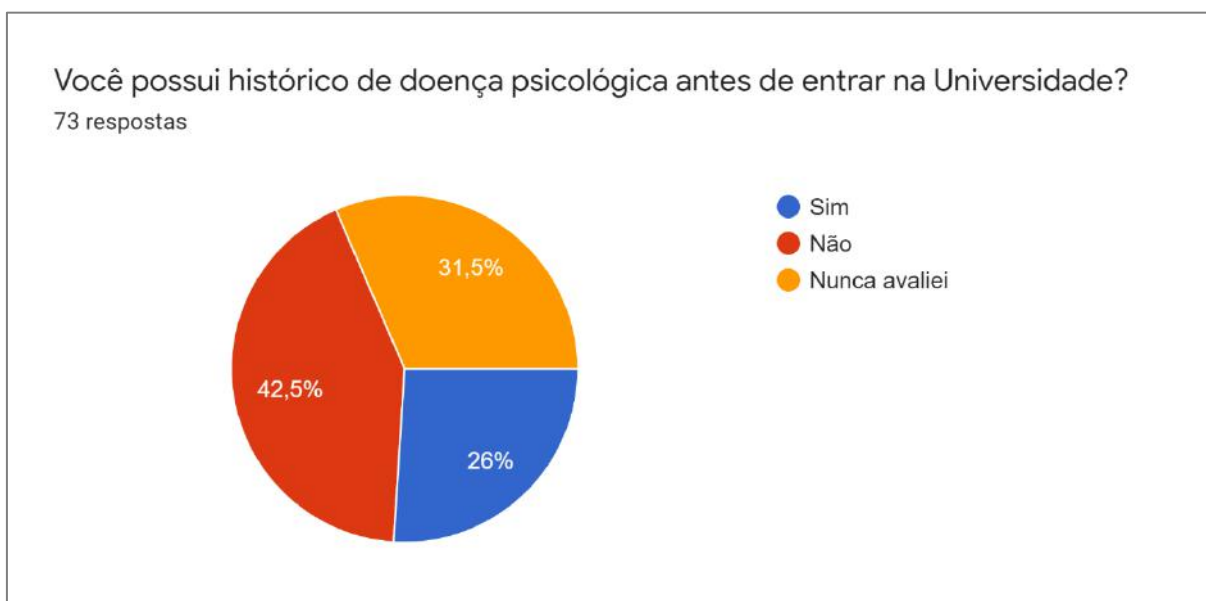


Fonte: o autor

As respostas da questão oito, obtiveram os seguintes resultados: 42 estudantes declaram que o campus de matrícula foi o campus da Cidade Universitária (FUNDÃO), correspondendo a 57,5% do total; e 31 estudantes declaram que o campus de matrícula foi o campus da Praia Vermelha (PV), o que correspondeu aos 42,5% restantes e completou o 100% do total de respostas da pesquisa. Sendo assim a maioria dos estudantes declaram que o campus de Matrícula foi o campus Cidade Universitária (FUNDÃO).

As duas perguntas seguintes do questionário foram sobre o estado de saúde mental do estudante respondente. A pergunta da questão nove do questionário (Gráfico 9) foi sobre se o respondente tem histórico de doença psicológica antes de entrar na Universidade. A pergunta era fechada com 3 opções pré-estabelecidas e de resposta obrigatória.

Gráfico 9 – Você possui histórico de doença psicológica antes de entrar na Universidade?



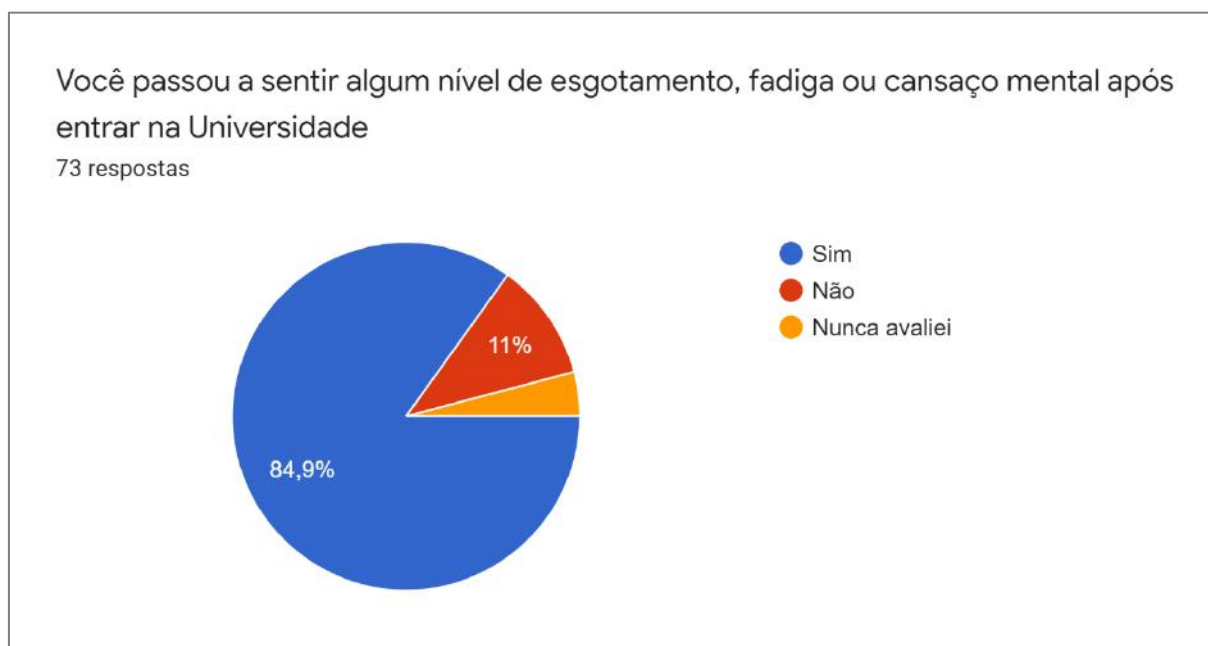
Fonte: o autor

As respostas da questão nove tiveram os seguintes resultados: 19 estudantes responderam que sim, já tiveram algum tipo de doença psicológica antes de entrar na Universidade, o que correspondeu a 26% do total de respostas; 31 estudantes responderam que não possuíam doença psicológica antes de entrar na Universidade, sendo 42,5% do total; e 23 estudantes responderam que nunca avaliaram o seu estado de saúde mental, correspondendo a 31,5% do total de respostas, completando os 100% das respostas da questão 9.

A partir das respostas da questão nove é possível observar que a maioria dos estudantes declararam não ter histórico de doenças psicológicas ou nunca avaliaram o estado da mesma enquanto 26% declarou que já teve histórico de alguma doença psicológica antes de entrar na Universidade.

A questão dez do questionário (Gráfico 10) foi sobre se o estudante respondente passou a sentir algum nível de esgotamento, fadiga ou cansaço mental após entrar na Universidade, e tinha o objetivo de entender se os estudantes do CBG passaram a sentir algum nível de desgaste mental após a entrada na universidade. A pergunta era fechada, com 3 opções pré-estabelecidas, e obrigatória.

Gráfico 10 – Você passou a sentir algum nível de esgotamento, fadiga ou cansaço mental após entrar na Universidade?



Fonte: o autor

As respostas da questão dez obtiveram os seguintes resultados: 62 estudantes declaram sentir algum nível de esgotamento, fadiga ou cansaço mental após entrar na Universidade, o que correspondeu a 84,9% dos respondentes da pesquisa; 8 estudantes declaram não ter sentido nenhum sintoma em relação ao estado mental após a entrada na Universidade, sendo 11% do total da questão; e 3 estudantes declaram nunca ter avaliado se passaram ou não a sentir algum nível de esgotamento, fadiga ou cansaço mental após a entrada na Universidade, o que correspondeu a 4,1% do total e completou os 100% da questão dez.

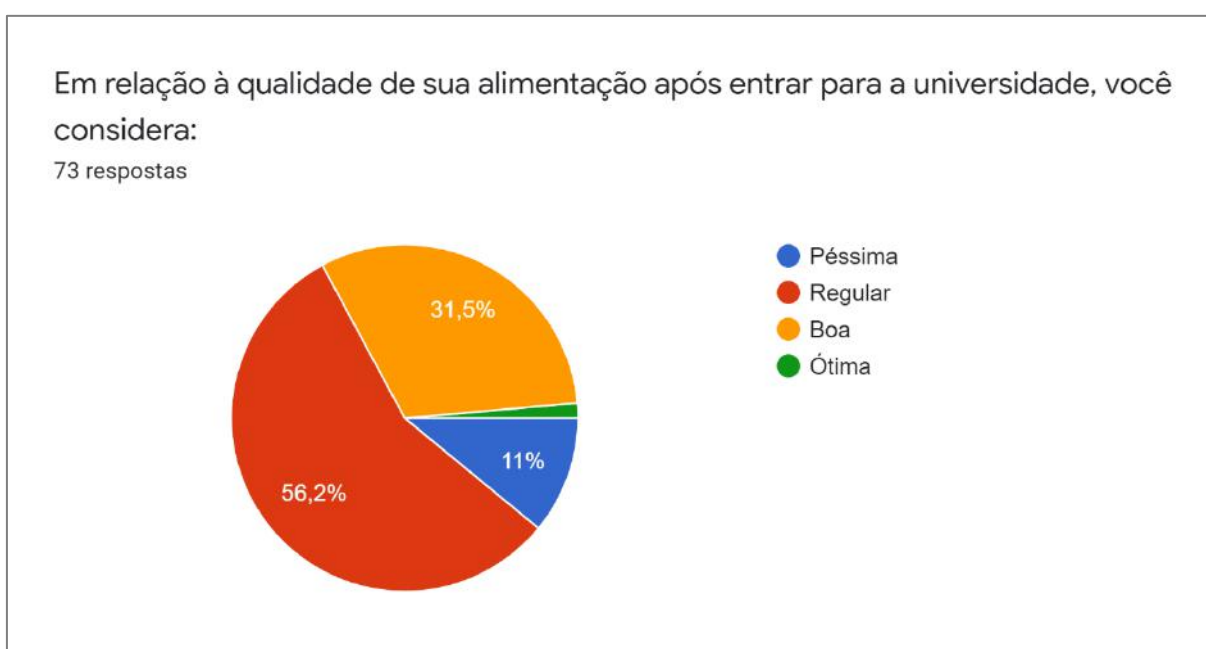
As perguntas das questões nove e dez tinham o objetivo de entender melhor sobre o estado de saúde mental do estudante respondente. A pergunta da questão nove do questionário foi sobre se o respondente tem histórico de doença psicológica antes de entrar na Universidade, a pergunta tinha a finalidade de entender se o discente já entrou na Universidade com algum diagnóstico e posteriormente na questão dez seria para entender se o mesmo passou a sentir algum nível de fadiga mental excessiva após a entrada na Universidade.

A partir das respostas das questões nove e dez é possível analisar que a maioria dos estudantes declarava não ter histórico de doença mental antes de entrar na Universidade, e que

após entrar na Universidade a porcentagem de estudantes que declarou sentir algum nível de esgotamento, fadiga ou cansaço mental representou 84,9%, mostrando o impacto da carga que o universitário passa a sofrer após a entrada no ambiente universitário, que segundo Silva e Neto (2014) aliado também a outros fatores externos, como problemas de moradia, questões familiares, ansiedade e incertezas sobre o futuro fragilizam e sobrecarregam a saúde mental dos estudantes.

A décima primeira questão da pesquisa (Gráfico 11) foi em relação a qualidade da alimentação do estudante respondente após entrar na universidade. A questão era fechada, com 4 opções pré-estabelecidas e era obrigatória, retornando as 73 repostas possíveis.

Gráfico 11 – Em relação à qualidade de sua alimentação após entrar para a Universidade, você considera:



Fonte: o autor

As repostas da questão onze foram as seguintes: 8 estudantes declaram ter uma alimentação péssima após entrar na Universidade, o que correspondeu a 11% do total de repostas da questão; 41 dos estudantes declaram ter uma alimentação de nível regular, sendo 56,2% do total; 23 estudantes declaram ter uma alimentação boa, o que correspondeu a 31,5% do total; e 1 estudante declarou ter uma alimentação ótima após a entrada na Universidade,

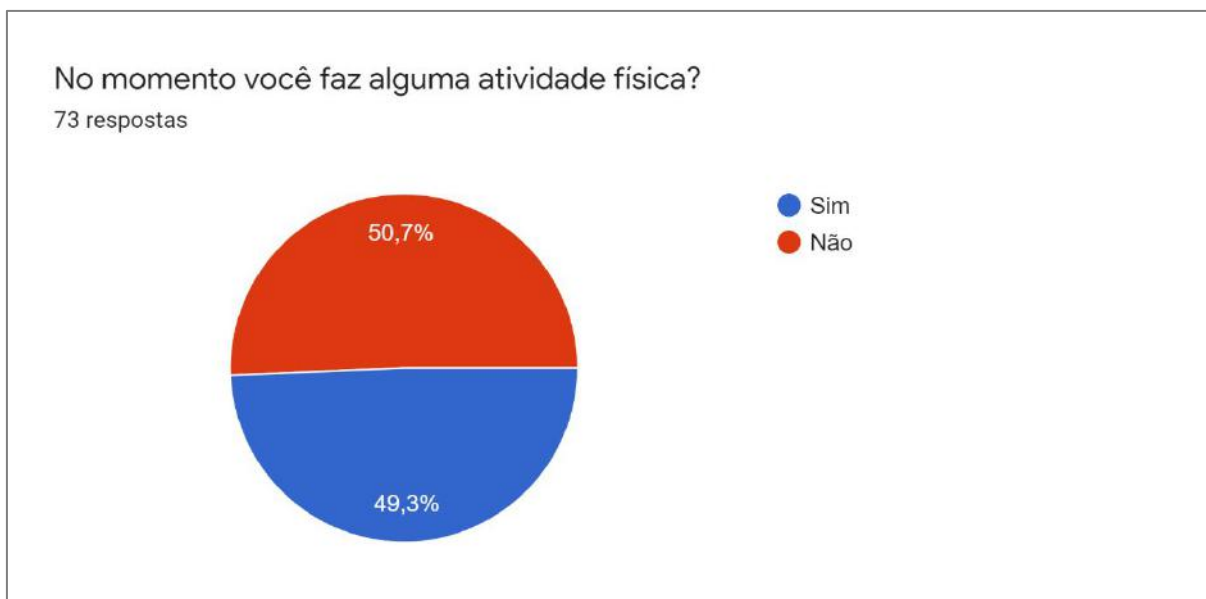
correspondendo a 1,4% da pesquisa e completando os 100% da questão 11. Para melhor visualização, o número de respostas organizados de forma decrescente, de acordo com a porcentagem:

- a) Regular – 56,2% (41 pessoas)
- b) Boa – 31,5% (23 pessoas)
- c) Péssima – 11% (8 pessoas)
- d) Ótima – 1,4% (1 pessoa)

A partir das respostas da questão 11 é possível observar que a maioria dos estudantes declara ter alimentação em nível regular, e apenas 1% dos respondentes declarando ter um nível ótimo de alimentação após a entrada na Universidade. Com isso é cabível afirmar que boa parte dos estudantes passam a adquirir hábitos alimentares inadequados após a entradas na Universidade e apoiado no trabalho de Santos *et al.* (2014), esse comportamento alimentar é justificado uma vez que os estudantes universitários passam por mudanças intensas nas suas vidas e rotinas, na qual muitos passam a ser responsáveis por sua própria alimentação, levando os estudantes a buscarem por alternativas práticas e rápidas de alimentação como, por exemplo, alimentos industrializados e calóricos.

A última pergunta da primeira seção do questionário (Gráfico 12) foi sobre se o estudante respondente fazia alguma atividade física no momento da pesquisa, havia uma nota informando que se considera como atividade física movimentos corporais que consomem energia além das tarefas básicas. A pergunta era fechada com 2 opções pré-estabelecidas e obrigatória, e de acordo com a resposta do estudante o mesmo seria redirecionado para outra seção com perguntas de acordo com a resposta realizada nesta pergunta.

Gráfico 12 – No momento você faz alguma atividade física?



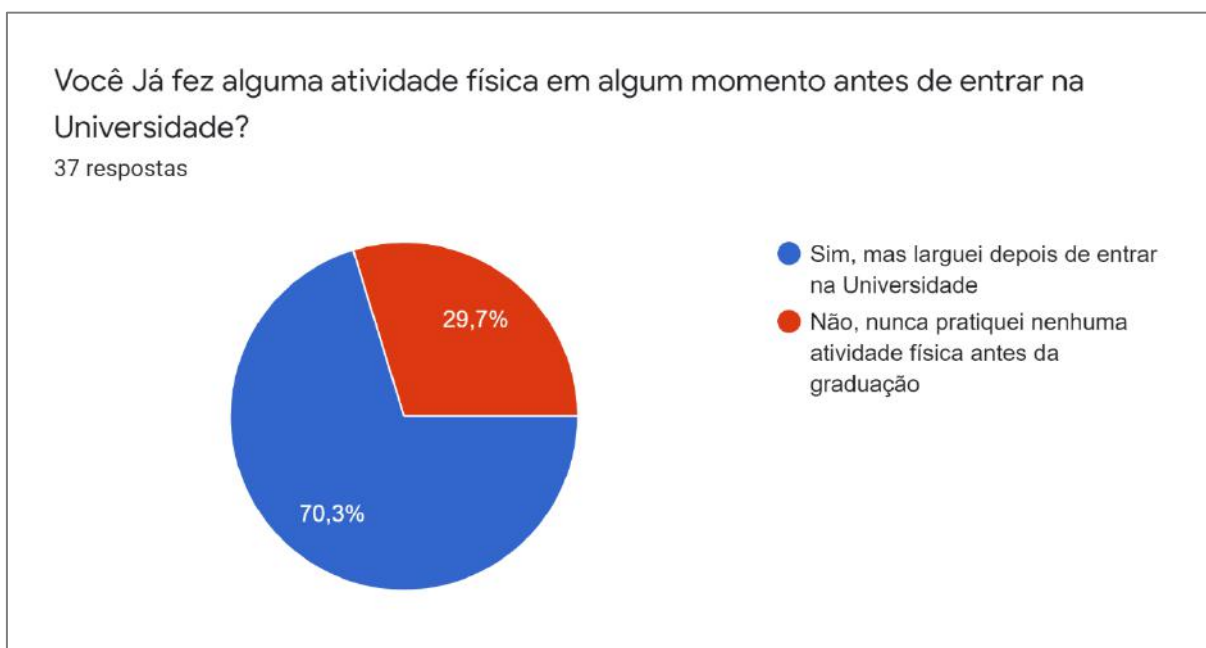
Fonte: o autor

As respostas da questão 12 foram as seguintes: 36 estudantes responderam fazer alguma atividade física durante a graduação, sendo 49,3%; e 37 estudantes declararam não fazerem atividades físicas durante a graduação, correspondendo a 50,7% dos respondentes da pesquisa e completando os 100% do total da questão.

A partir das respostas da décima segunda e última pergunta da primeira seção é possível observar que, apesar do equilíbrio, ainda é maior o número de estudantes que não praticam nenhum tipo de atividade física durante a graduação, representando 50,7% dos estudantes respondentes. Para Legnani *et al.* (2011) a entrada na universidade é considerada um período a qual a maioria dos estudantes universitários tende a abandonar a prática de exercícios físicos devido à necessidade de se dedicar mais tempo ao estudo e ao trabalho, conseqüentemente, reduzindo a disponibilidade de tempo livre e de lazer.

Os estudantes respondentes que marcaram “não” como opção na questão doze foram redirecionados para outra seção com o intuito de saber o porquê estes estudantes não praticavam nenhum tipo de atividade física durante a graduação. A primeira pergunta desta seção (Gráfico 13) foi questionando se o estudante respondente já fez alguma atividade física em algum momento antes de entrar na Universidade. A questão era fechada, com 2 opções pré-estabelecidas e de resposta obrigatória.

Gráfico 13 – Você já fez alguma atividade física em algum momento antes de entrar na Universidade?



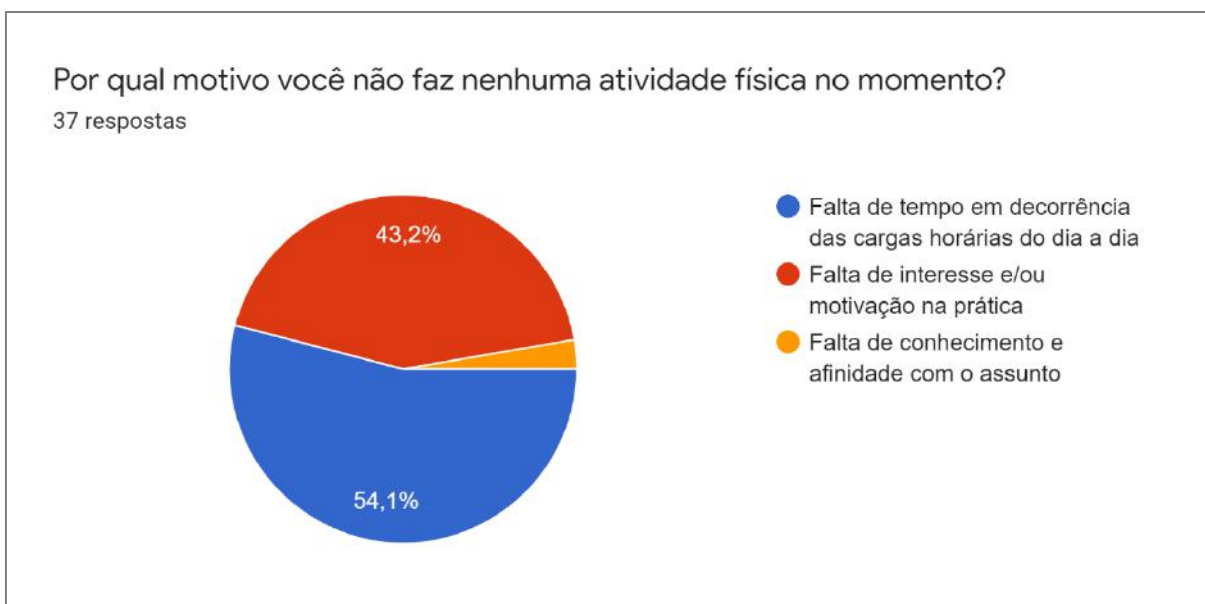
Fonte: o autor

As respostas da questão acima obtiveram os seguintes resultados: 26 estudantes declararam terem praticado atividades físicas antes de entrar na Universidade, mas largaram após o início das atividades acadêmicas; o que correspondeu a 70,3% do total dos respondentes desta questão; 11 estudantes declararam nunca terem praticado atividade física antes da graduação e nem atualmente, o que representou 29,7% das respostas e completou os 100% de respostas da questão. Dos 73 respondentes da pesquisa, esta pergunta teve 37 respostas, ou seja, 37 estudantes respondentes não praticavam nenhuma atividade física durante a graduação.

A partir das respostas da questão do gráfico treze é possível observar que a maioria dos estudantes respondentes, 70,3%, que não praticavam nenhuma atividade física durante a graduação largaram depois de entrar na universidade. Para Vieira *et al.* (2017) ao entrar na Universidade o estudante é submetido a fatores complexos e a extensa jornada de estudo acaba sendo a principal barreira e motivo para que estes estudantes não realizem nenhuma atividade física.

A segunda pergunta desta seção (Gráfico 14) foi questionando o motivo de o estudante respondente não realizar a prática de nenhuma atividade física no momento. A questão era fechada com 3 opções pré-estabelecidas e de resposta obrigatória.

Gráfico 14 – Por qual motivo você não faz nenhuma atividade física no momento?



Fonte: o autor

A questão acima obteve 37 respostas e teve os seguintes resultados: 20 estudantes alegaram não realizar atividades físicas por falta de tempo em decorrência das cargas horárias do dia a dia, o que correspondeu a 54,1% dos respondentes da questão; 16 estudantes alegaram não realizar atividades físicas por falta de interesse e/ou motivação para prática, sendo 43,2% do total da questão; e 1 estudante declarou não realizar atividades físicas por falta de conhecimento e afinidade com o assunto, o que representou 2,7% do total das respostas e completou os 100% da questão.

A partir das respostas é possível afirmar que o principal motivo da não prática de atividades físicas por parte dos estudantes respondentes é a falta de tempo em decorrência das cargas horárias do dia a dia. Estudos em Oliveira *et al.* (2014) mostram que estudantes calouros tendem a ser mais ativos fisicamente e uma diminuição com o decorrer da graduação, e os fatores relatados como barreiras são a falta de tempo, falta de interesse, falta de oportunidade, problemas de saúde, questões financeiras e falta de um local adequado.

A terceira e última pergunta desta seção (Gráfico 15) perguntou se após um estudo que comprove que a atividade física possa auxiliar no bem estar mental dos estudantes, o estudante respondente adotaria/experimentaria a prática de alguma atividade física. A pergunta era fechada com 3 opções pré-estabelecidas e obrigatória.

Gráfico 15 – Após um estudo que comprove que a atividade física possa auxiliar no bem estar mental dos estudantes, você adotaria/experimentaria a prática?



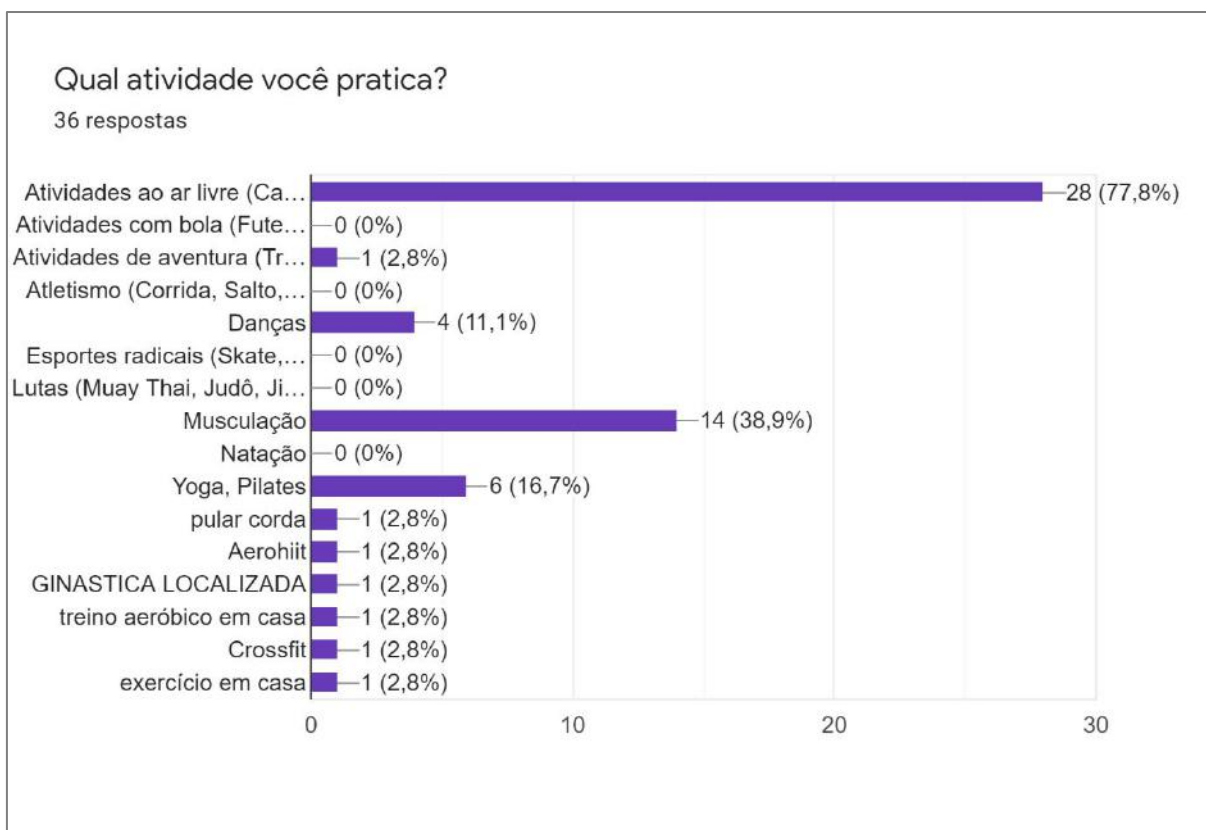
Fonte: o autor

A última questão da seção obteve 37 respostas e teve as seguintes resultados: 27 estudantes responderam que “sim”, após o estudo poderiam tentar experimentar a prática de alguma atividade física, o que representou 73% do total das respostas da questão; 2 estudantes responderam que mesmo após o estudo não optariam por experimentar a prática de atividade física, sendo 5,4%; 8 estudantes responderam que talvez optem pela prática de alguma atividade física após o estudo que comprove que a atividade física possa auxiliar na saúde mental dos estudantes; o que correspondeu a 21,6% do total das respostas e completou os 100% da questão.

Os estudantes respondentes que marcaram “sim” na questão 12 foram direcionados para outra seção com perguntas específicas para os que declaram estar realizando atividades físicas durante a graduação. A primeira pergunta desta seção (Gráfico 16) foi fechado com 10 opções

pré-estabelecidas e um campo aberto para caso o respondente faça a prática de outra atividade física não especificada no questionário, havia ainda um informativo que o estudante respondente poderia marcar mais de uma opção, a questão também era de resposta obrigatória.

Gráfico 16 – Qual atividade física você pratica?



Fonte: o autor

A questão acima obteve 36 respostas, e retornou os seguintes resultados: 28 estudantes realizam praticar atividade física ao ar livre (caminhada, corrida leve, passeio de bicicleta, o que correspondeu a 77,8% do total de respostas da questão; nenhum estudante declarou praticar atividades com bola (futebol, vôlei, basquete, rúgbi, outros), sendo 0% das respostas; 1 estudante realiza a prática de atividades de aventuras (trilhas, escaladas, rapel e outros), sendo 2,8% do total da questão; nenhum estudante declarou praticar atletismo (corrida, salto, lançamento de peso) como atividade física, sendo 0% das respostas da questão; 4 estudantes praticar danças como atividade física durante a graduação, representando 11,1% das respostas da questão; nenhum estudante marcou esportes radicais (skate, surfe, patins, paraquedismo, voo

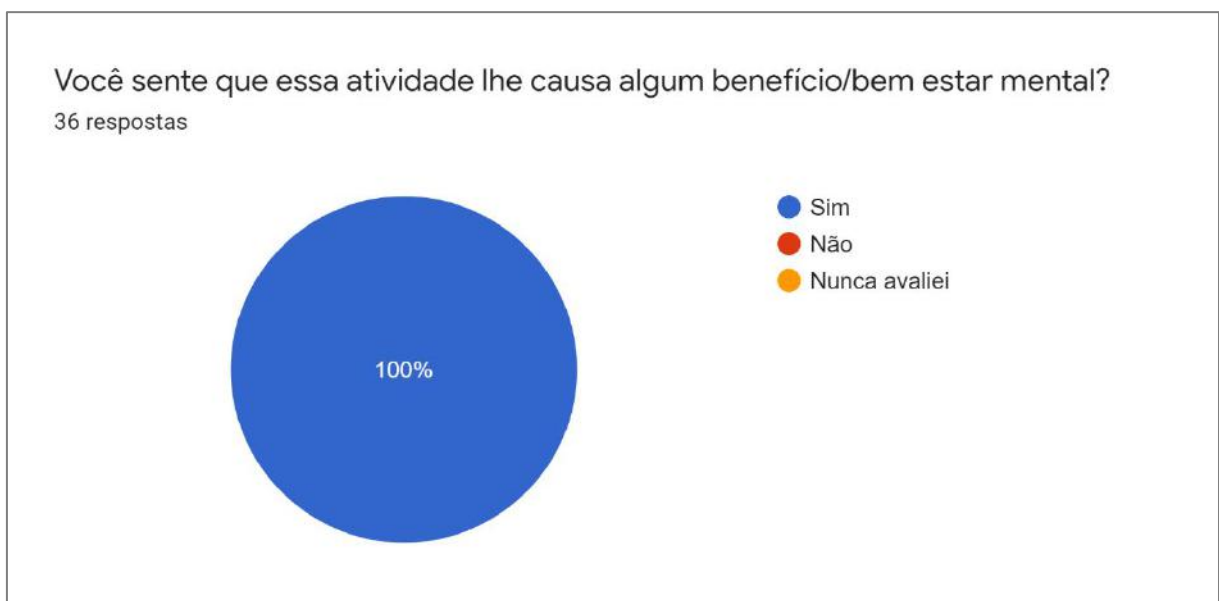
livre, outros), sendo 0% do total de respostas da questão; nenhum estudante realizava a prática de lutas (muay thai, judô, jiu jitsu, kare-tê, capoeira, boxe, outros) como atividade física, sendo 0% das respostas da questão; 14 estudantes realizavam a prática de musculação durante o período da graduação, sendo 38,9%; nenhum estudante marcou natação como atividade física, sendo 0% das respostas; 6 estudantes praticavam yoga e/ou pilates como atividade física durante a graduação, representando 16,7% das respostas da questão. As respostas a seguir foram escritas pelos próprios respondentes da questão de forma livre: 1 estudante declarou praticar “crossfit”, sendo 2,8% da questão; 1 estudante declarou “pular corda” como atividade física praticada, sendo 2,8% da questão; 1 estudante declarou “treino aeróbico em casa” como atividade física, sendo 2,8% da questão; 1 estudante declarou realizar “exercícios em casa”, sendo 2,8% da questão; 1 estudante declarou praticar “aerohit” como atividade física, sendo 2,8% da questão; e 1 estudante declarou praticar “ginastica localizada” como atividade física durante a graduação, representando 2,8% da questão e completando os 100% de respostas. Para melhor visualização, o número de respostas organizados de forma decrescente, de acordo com a porcentagem:

- a) Atividades ao ar livre (Caminhada, Corrida leve, Passeio de bicicleta) – 77,8% (28 pessoas)
- b) Musculação – 38,9% (14 pessoas)
- c) Yoga, Pilates – 16,7% (6 pessoas)
- d) Danças – 11,1% (4 pessoas)
- e) Atividades de aventura (Trilhas, Escaladas, Rapel, outros) – 2,8% (1 pessoa)
- f) Aerohit – 2,8% (1 pessoa)
- g) Crossfit – 2,8% (1 pessoa)
- h) Exercício em casa – 2,8% (1 pessoa)
- i) Ginastica localizada – 2,8% (1 pessoa)
- j) Pular corda – 2,8% (1 pessoas)
- k) Treino aeróbico em casa – 2,8% (1 pessoa)
- l) Atividades com bola (Futebol, Vôlei, Basquete, Rúgbi, outros) – 0% (0 pessoas)
- m) Atletismo (Corrida, Salto, Lançamentos de peso) – 0% (0 pessoas)
- n) Esportes radicais (Skate, Surfe, Patins, Paraquedas, Voo Livre, Parkour) – 0% (0 pessoas)
- o) Lutas (Muay Thai, Judô, Jiu Jitsu, Kare-tê, Capoeira, Boxe, outros) – 0% (0 pessoas)
- p) Natação – 0% (0 pessoas)

A partir das respostas da questão acima é possível observar que a maioria dos estudantes respondentes da pesquisa, 77,8%, realizava a prática de atividades ao ar livre e de baixo impacto como caminhadas, corridas leves e passeios de bicicletas, a segunda atividade mais praticada foi a musculação com 38,9%, seguido por yoga e/ou pilates com 16,7%, a quarta mais praticada foram as danças com 11,1%, atividades de aventuras, “aerohit”, “crossfit”, “exercícios em casa”, “ginastica localizada”, “pular corda” e “treino aeróbico em casa” representaram 2,8% cada, enquanto atividades com bola, atletismo, esportes radicais, lutas e natação não tiveram nenhum praticante nesta pesquisa, o que representou 0% das respostas da questão. O que mostra que os estudantes de Biblioteconomia da UFRJ optam pela prática de atividades de intensidade leve a moderada e mais tradicionais como caminhadas, corridas leves, bicicletas, musculação, dança, yoga e pilates, importante ressaltar que esta pesquisa foi realizada em meio a pandemia da COVID-19.

A segunda pergunta desta seção (Gráfico 17) foi perguntando se o estudante respondente, que declarou praticar atividade física durante a graduação, sentia que a prática de atividade física lhe causava algum benefício/bem-estar mental. A questão era fechada, com 3 opções pré-estabelecidas e obrigatória.

Gráfico 17 – Você sente que essa atividade lhe causa algum benefício/bem-estar mental?

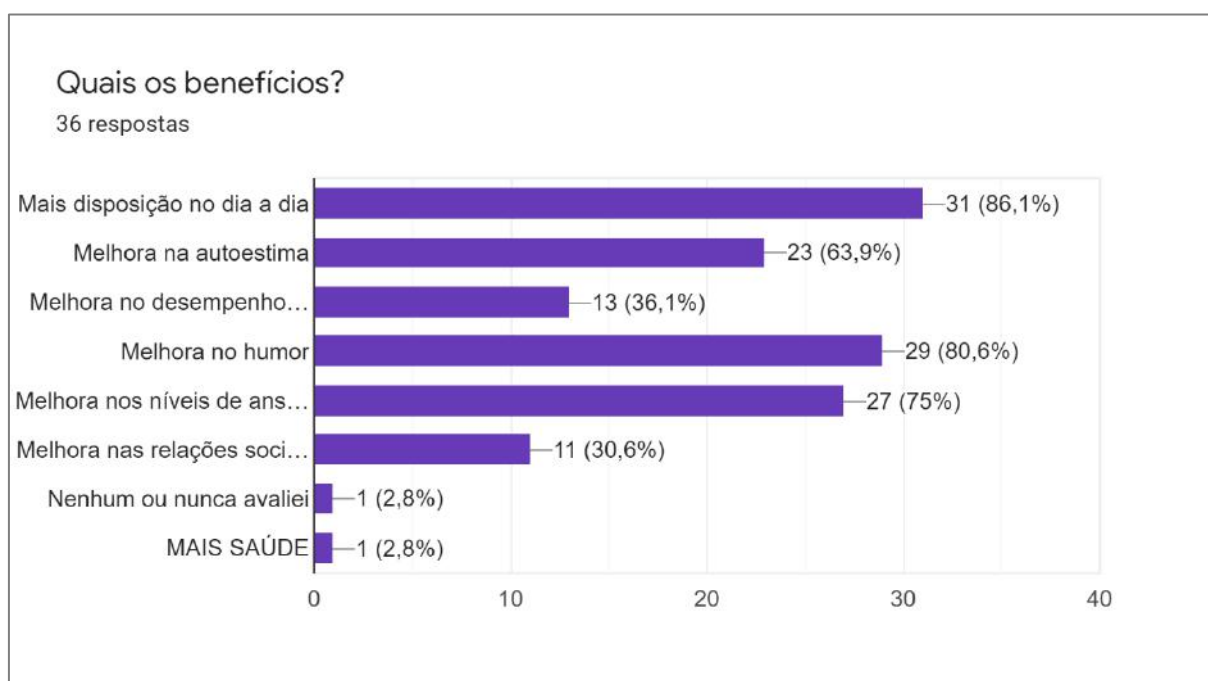


Fonte: o autor

Os resultados da questão acima foram que todos os 36 estudantes respondentes desta seção do questionário, ou seja, 100% das respostas da questão alegaram que a prática de atividade física lhes causa algum benefício/bem-estar mental. Em Costa (2011) é apontando que a atividade física pode ter efeito positivo no psicológico dos indivíduos por proporcionar, por exemplo, maior confiança, maior assertividade, estabilidade emocional, funcionamento intelectual, memória, percepção, imagem corporal positiva, autocontrole, satisfação sexual, e realização profissional e diminuindo o consumo de álcool, irritações, ansiedade, confusão mental, depressão, dores de cabeça, fobias, comportamentos psicóticos e tensões.

A terceira pergunta desta seção (Gráfico 18) foi se o respondente relata sentir que a prática de atividade física lhe proporciona algum benefício e quais seriam. A pergunta era fechada com 7 opções pré-estabelecidas e um espaço de opção aberta para escrever caso quisesse relatar outros benefícios, a pergunta também era de resposta obrigatória, além de ter uma nota especificando que poderiam ser marcadas mais de uma opção.

Gráfico 18 – Quais os benefícios?



Fonte: o autor

A questão acima obteve 36 respostas e teve os seguintes resultados: 31 estudantes alegaram sentir mais disposição no dia a dia, o que representou 86,1% das respostas da questão; 23 estudantes alegaram sentir melhora na autoestima, sendo 63,9% das respostas da questão; 13 estudantes declararam sentir melhora no desempenho acadêmico e/ou profissional, representando 36,1% das respostas da questão; 29 estudantes alegaram como benefício a melhora no humor, sendo 80,6% das respostas da questão; 27 estudantes declararam sentir melhoras nos níveis de ansiedade, correspondendo a 75% das respostas desta questão; 11 estudantes relataram sentir uma melhora nas relações sociais, sendo 30,6% da questão; 1 estudante declarou não sentir ou nunca ter avaliado os benefícios da atividade física na sua saúde mental, representando 2,8% da questão; e 1 estudante escreveu, no campo aberto, sentir como benefício “mais saúde”, o que representou 2,8% da questão e completando os 100% das respostas. Para melhor visualização, o número de respostas organizados de forma decrescente, de acordo com a porcentagem:

- a) Mais disposição no dia a dia – 86,1% (31 pessoas)
- b) Melhora no humor – 80,6% (29 pessoas)
- c) Melhora nos níveis de ansiedade – 75% (27 pessoas)
- d) Melhora na autoestima – 63,9% (23 pessoas)
- e) Melhora no desempenho acadêmico e/ou profissional – 36,1% (13 pessoas)
- f) Melhora nas relações sociais – 30,6% (11 pessoas)
- g) Nenhum ou nunca avaliei – 2,8 (1 pessoa)
- h) Outros – 2,8% (1 pessoas)

A partir das respostas da questão é possível concluir que a atividade física tem efeitos positivos na saúde mental dos estudantes de Biblioteconomia da UFRJ, uma vez que os principais benefícios apontados são: mais disposição no dia a dia, 86,1%; melhora no humor, 80,6%; melhora nos níveis de ansiedade, 75%; e melhora na autoestima, com 63,9% foram os benefícios que obtiveram a maioria das respostas, seguidos por melhora no desempenho acadêmico e/ou profissional, 36,1%; melhora nas relações sociais, 30,6%; enquanto a minoria, 2,8% declarou não sentir benefícios ou nunca ter avaliado. Nos estudos em Costa (2011) é apontado que os benefícios da prática de atividade física na saúde mental, destacam-se as melhoras nos níveis de ansiedade e depressão, aumento na autoestima e autopercepção, como também nas emoções e afetividades positivas. Contribui também para as mudanças em determinados aspectos da personalidade e de adaptação psicológica e pode ter efeitos benéficos em alguns aspectos do funcionamento cognitivo.

A quarta e última pergunta desta seção (Gráfico 19) foi se o estudante respondente apontaria algum ponto negativo na prática de atividade física, e se sim, quais seriam esses pontos. A pergunta era aberta, ou seja, o estudante tinha campo livre para manifestar seus pontos, caso tivesse, e também era obrigatória. Houve 36 comentários e as respostas da questão obtiveram os seguintes comentários:

- a) “Não” – 22 pessoas disseram não ter nenhum ponto negativo na prática
- b) “Não. O problema é conciliar a atividade física com a rotina de estudos e estágio.” – 2 pessoas
- c) “Não, me sinto muito bem após fazer exercícios físicos e sinto falta quando não consigo praticar regularmente.” – 1 pessoa
- d) “Precisar ter tempo e condições boas” – 1 pessoa
- e) “Não pontuo nada de negativo na prática de atividades físicas.” – 1 pessoa
- f) “Dores no corpo” – 1 pessoa
- g) “Não. Atividade física é maravilhosa!” – 1 pessoa
- h) “No momento atual de pandemia, o risco de aglomeração e contato com outras pessoas, dependendo da atividade.” – 1 pessoa
- i) “Sim. no caso da caminhada, a máscara é incômoda/desconfortável dependendo do clima, mas sempre extremamente necessária.” – 1 pessoa
- j) “Não, somente benefícios!” – 1 pessoa
- k) “Suor” – 1 pessoa
- l) “Consistência para manter a atividade diariamente” – 1 pessoa
- m) “Destacaria apenas que não há relação direta sobre a melhora do desempenho acadêmico e/ou profissional, há sim, o aspecto moral da pessoa que se eleva considerando a disposição, autoestima, humor e ansiedade. Por causa desses elementos saudáveis, na minha opinião, o aluno teria maiores chances de melhorar o desempenho acadêmico e/o profissional.” – 1 pessoa
- n) “Fora o cansaço físico, nenhum ponto negativo” – 1 pessoa

A partir das respostas desta questão é possível analisar que das 36 respostas: 22 estudantes alegaram que não sentiam pontos negativos, sem nenhum comentário a mais; alguns outros estudantes responderam que também não tinham pontos negativos para relatar e apontaram benefícios nos comentários; outros estudantes alegaram alguns pontos negativos como dores no corpo, cansaço, falta de tempo e condições inadequadas; alguns estudantes utilizaram o campo de pontos negativos para comentar suas considerações. Com isso foi

possível concluir que a maior parte dos respondentes da pesquisa sentem impactos positivos na prática de atividade física. Em Oliveira *et al.* (2011) a prática de atividade física tem impactos positivos na saúde mental dos indivíduos tais como: bem-estar físico, emocional e psíquico; reduz níveis de estresse, depressão e ansiedade; reduz necessidade de abuso de substâncias prejudiciais; comportamentos neuróticos e hostis; melhora memória, criatividade e capacidade de concentração. Benefícios esses que também foram relatados nesta pesquisa pelos estudantes respondentes.

Com os resultados obtidos através do questionário deste trabalho, é possível concluir a maior parte dos estudantes, mesmo que por pouca diferença, não pratica atividades físicas, e relatam que o principal fator que os fazem não realizar nenhuma atividade física é a falta de tempo em decorrência das cargas horárias do dia a dia, também é possível concluir que os estudantes que declararam praticar atividades físicas sentem benefícios na sua saúde mental, como: melhora na disposição do dia a dia, melhora no humor, autoestima e redução nos níveis de ansiedade.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo foi realizado para tentativa de mostrar como a atividade física pode auxiliar na saúde mental dos estudantes de Biblioteconomia da Universidade Federal do Rio de Janeiro e para a realização do mesmo se utilizou de entrevistas via questionário online com os discentes do curso em questão. A partir das respostas foi possível analisar que a maior parcela dos estudantes do curso ainda não realiza a prática de atividades físicas, e os que praticam alguma atividade física antes de entrar na universidade largaram após a entrada na mesma e alegam não ainda não praticarem devido à falta de tempo em decorrência da carga horária do dia. Os estudantes que declararam praticar atividades físicas sentem benefícios na sua saúde mental, como: melhora na disposição do dia a dia, melhora no humor, autoestima e redução nos níveis de ansiedade.

Quanto ao primeiro objetivo específico da pesquisa foi possível identificar, através do referencial teórico levantado, que a prática de atividades físicas auxilia na prevenção ou tratamento de casos de transtorno na saúde mental de estudantes, o que por sua vez pode ser aplicada aos estudantes de Biblioteconomia da UFRJ, e no questionário aplicado também foi possível verificar os relatos dos benefícios na saúde mental por parte dos estudantes do curso.

Os objetivos dois e três foram realizados através do questionário online aplicados aos estudantes, onde os resultados apontaram 26% dos estudantes respondentes da pesquisa declararam ter histórico de doença psicológica antes na universidade e 84,9% dos estudantes declaram sentir algum nível de esgotamento, fadiga ou cansaço mental após entrar na universidade, e que 49,3% dos estudantes realizam alguma atividade física versus 50,7% de estudantes que não realizam atividade físicas.

Com os resultados desta pesquisa é possível observar que o número de estudantes do curso de Biblioteconomia da UFRJ que não praticam nenhuma atividade física ainda são a maioria. Assim como é alto o número de estudantes que alegam terem começado a sentir algum nível de esgotamento, fadiga ou cansaço mental após a entrada na universidade, fator esse que é explicado na literatura por questões como carga excessiva de estudos e trabalho, questões financeiras, problemas de saúde, moradia, questões familiares e ansiedade.

Com este trabalho foi visto que para a obtenção do que é considerado como saúde, de acordo com a definição da OMS, o indivíduo precisa ter um equilíbrio de bem-estar físico, mental e social. Então para a manutenção de uma boa saúde é preciso a prática regular de

atividades físicas, alimentação adequada, qualidade de sono, assim como questões sociodemográficas.

O presente trabalho visa contribuir para o curso uma vez que ainda é escassa a presença de materiais bibliográficos na área de Biblioteconomia, não sendo encontradas através de pesquisas nas bases oficiais. Para a continuidade deste trabalho, além do que já foi aqui exposto, se mostra interessante o levantamento de maiores informações e estudos mais específicos sobre o nível de atividade física dos estudantes do curso, possibilitando agregar mais informação científicas para a promoção dos benefícios da prática de atividades físicas na saúde mental dos discentes do curso. Assim como a importância da participação do Centro Acadêmico e Associação Atlética Acadêmica na disseminação dos benefícios da prática de atividade física na saúde mental dos estudantes do curso, promovendo ações que disseminem os potenciais benefícios.

REFERÊNCIAS

- ASSOCIAÇÃO ATLÉTICA ACADÊMICA LYDIA DE QUEIROZ SAMBAQUY. **Estatuto da Associação Atlética Acadêmica Lydia de Queiroz Sambaquy**. Rio de Janeiro, 11 set. 2017.
- BUSATO, Maria Assunta *et al.* Ambiente e alimentação saudável: percepções e práticas de estudantes universitários. **Semina: Ciências Biológicas e da Saúde**, Londrina, v. 36, n. 2, p. 75-84, jul./dez. 2015.
- COELHO, Flavia Gomes de Melo; VIRTUOSO JUNIOR, Jair Sindra. Atividade física e saúde mental: o que precisamos entender sobre promoção, prevenção e tratamento? **Revista de enfermagem e atenção à saúde**, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, v. 4, n. 2, p. 1-4, 3 ago./dez. 2015.
- COSTA, Andreia Filipa Salguinho. **Prática desportiva e rendimento acadêmico**: Um estudo com alunos do ensino secundário. Orientador: Marcelino Pereira. 2011. 41 p. Tese (Mestrado em Psicologia) - Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra Colégio Imaculada Conceição (Coimbra), Coimbra, 2011.
- GIESTA, Lucinda Salome Guedes. **Saúde mental e nível de atividade física em estudantes do ensino superior**. Orientador: Carla Fonte. 2016. 80 p. Dissertação (Faculdade de Ciência Humanas e sociais) - Universidade Fernando Pessoa, Porto, 2016. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/61020869.pdf>. Acesso em: 04 out. 2019.
- GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6. ed. São Paulo: Ed. Atlas, 2008.
- GUALANO, Bruno; TINUCCI, Tais. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 25, n. esp, p. 37-43, 2011. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1807-55092011000500005>. Acesso em: 20 fev. 2021.
- GUEDES, Dartagnan Pinto; SANTOS, Cintia Anira dos; LOPES, Cynthia Correa. Estágio de mudança de comportamento e prática habitual de atividade física em universitários. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Londrina, v. 8, n. 4, p. 5-15, 2006.
- JORGE, Anna Karoline Brum; PACHECO, Aryane Ferraz Cardoso; MOREIRA, Raquel Veggi. Psiquiatria nutricional: a influência da alimentação na saúde mental. *In*: SAMPAIO,

Juliana da Conceição et al, (org.). **Principais transtornos psíquicos na contemporaneidade**. Campo dos Goytacazes: Brasil Multicultural, 2019. p. 103-112.

LEGNANI, Rosimeide Francisco Santos *et al.* Fatores motivacionais associados à prática de exercício físico em estudantes universitários. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Brasília, v. 33, n. 3, p. 761-772, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/NHFgLhxSckx36j6NBgk7wRx/?lang=pt#>. Acesso em: 13 maio 2021.

LOURENÇO, Bruno da Silva *et al.* Atividade física como uma estratégia terapêutica em saúde mental: revisão integrativa com implicação para o cuidado de enfermagem. **EEAN.edu.br**, Escola Anna Nery, v. 21, n. 3, p. 1-8, 5 jun. 2017. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/ean/v21n3/pt_1414-8145-ean-2177-9465-EAN-2016-0390.pdf. Acesso em: 15 out. 2019.

MEREGE FILHO, Carlos Alberto Abujabra *et al.* Influência do exercício física na cognição: uma atualização sobre mecanismos fisiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 20, n. 3, p. 237-241, mai./jun. 2014. Disponível em: <https://repositorio.usp.br/item/002499549>. Acesso em: 10 maio 2021.

NAHAS, M. V.; GARCIA, L. M. T. Um pouco de história, desenvolvimentos recentes e perspectivas para a pesquisa em atividade física e saúde no Brasil. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, [S. l.], v. 24, n. 1, p. 135-148, 2010. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16753>. Acesso em: 11 maio. 2021.

NETO, Alfredo Maluf *et al.* Pare e olhe para você: como está sua saúde mental?. **Saúde Mental Einstein**. Disponível em: <https://einstein.br/saudemental>. Acesso em: 14 maio. 2021.

O que é significa ter saúde?. **Saúde Brasil**, 7 ago. 2020. Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-exercitar-mais/o-que-significa-ter-saude>. Acesso em: 21 set. 2020.

OLIVEIRA, Cristiano de Souza *et al.* Revista de Atenção à Saúde. **Atividade física de universitários brasileiros**: uma revisão da literatura, [S. l.], v. 12, ed. 42, p. 71-77, out./dez. 2014. Disponível em: https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/2457. Acesso em: 25 maio. 2021.

OLIVEIRA, Eliany Nazaré *et al.* Saúde Coletiva. **Benefícios da atividade física para saúde mental**, São Paulo, v. 8, n. 50, p. 126-130, 2011. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=84217984006>. Acesso em: 25 maio. 2021.

PEIXOTO, Luciana Roberta Tenório. **Efeito da atividade física no desempenho das funções cognitivas no ambiente escolar: revisão da literatura**. 2018. 38 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Universidade de Brasília, Brasília, 2018.

PELUSO, Marco Aurélio Monteiro; ANDRADE, Marco Aurélio Monteiro. Atividade física e saúde mental: a associação entre exercício e humor. **Clínicas**, [S. l.], v. 60, n. 1, p. 61-70, 2005. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1807-59322005000100012&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 24 out. 2019.

QUINTINO, Priscila Luana; SILVA, Diego Augusto Santos; PETROSKI, Edio Luiz. Estágio de mudança de comportamento e prática habitual de atividade física em universitários. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 28, n. 2, p. 305-314, abr./jun. 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1807-55092014000200305>. Acesso em: 4 maio. 2021.

RAMOS, Jayr Jordão. **Os exercícios físicos na história e na arte: do homem primitivo aos nossos dias**. 1ª. ed. São Paulo: IBRASA, 1983. 352 p. ISBN 8534802068.

RICHARDSON, Jarry Richardson *et al.* **Pesquisa social: métodos e técnicas**. 3. ed. rer. e ampl. São Paulo: Atlas, 2012.

ROEDER, Maika Arno. Benefícios da atividade física em pessoas com transtornos mentais. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, [S. l.], v. 4, n. 2, p. 62-76, 1999.

SÁ, Nysia Oliveira de; PEREIRA, Patrícia Mallmann Souto. Curso de Biblioteconomia e Gestão de Unidades de Informação da Universidade Federal do Rio de Janeiro (CBG/UFRJ): 10 anos de trajetória e os "nós desatados". **Revista Conhecimento em Ação**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 1, p. 186-199, jan./jun. 2016.

SANTOS, Anne Karoline Gonçalves Varandas dos *et al.* Qualidade de vida e alimentação de estudantes universitários que moram na região central de São Paulo sem a presença dos pais ou responsáveis. **Revista Simbio-Logias**, [S. l.], v. 7, n. 10, p. 76-99, dez. 2014.

Saúde Mental. Secretaria de Saúde do Paraná, 3 jun. 2019. Disponível em: <http://www.saude.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=2862#main-content>. Acesso em: 25 out. 2019.

SILVA, Adenice de Omena; CAVALCANTE NETO, Jorge Lopes. **Associação entre níveis de atividade física e transtorno mental comum em estudantes universitários**. Motri., Vila

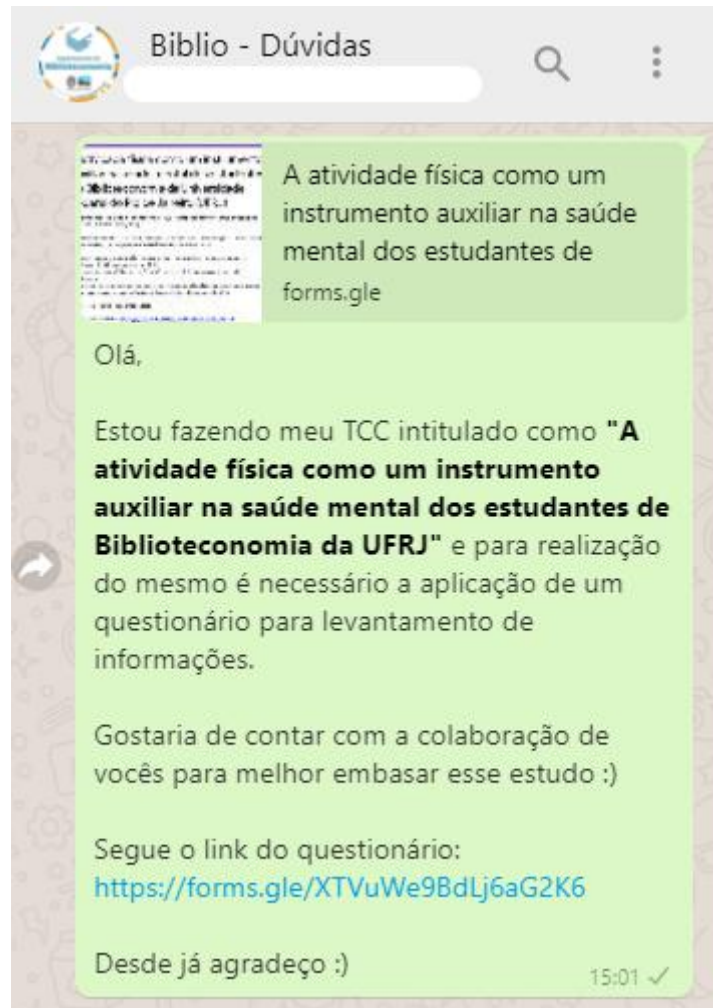
Real, v. 10, n. 1, p. 49-59, mar. 2014. Disponível em http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2014000100006&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 07 fev. 2021.

SILVA, Laryssa Novato da. **O silêncio do discurso sobre a questão da biblioteca prisional nas Escolas de Biblioteconomia do Rio de Janeiro: UNIRIO, UFF e UFRJ.** Orientador: Robson Santos Costa. 2021. 69 p. Trabalho de conclusão de graduação (Bacharelado em Biblioteconomia e Gestão de Unidades de Informação) - Faculdade de Administração e Ciências Contábeis, Rio de Janeiro, 2021.


SILVEIRA, Celeste *et al.* Saúde mental em estudantes do ensino superior: Experiência da consulta de psiquiatria do centro hospitalar São João. **Acta Medica Portuguesa.**, [S. l.], p. 247-256, jul./dez. 2011.

VIEIRA, Thyago Bacelar *et al.* Relação entre a prática de atividade física e rendimento acadêmico em estudantes de medicina na cidade de Valença/RJ. **Saber Digital: Revista Eletrônica do CESVA**, Valença, v. 10, ed. 1, p. 1-9, 2017.

APÊNDICE A – MENSAGEM ENVIADA AO GRUPO DE DISCENTES DO CBG/UFRJ



**APÊNDICE B – MENSAGEM ENVIADO VIA SIGA AOS DISCENTES DO
CBG/UFRJ**



seg 17/05/2021 17:03

Sistema Integrado de Gestão Acadêmica - UFRJ <sigasistemas@tic.ufrj.br>

[SIGA-UFRJ] Auxílio em Pesquisa

Olá, estou realizando um estudo para o meu TCC com uma pesquisa intitulada "A Atividade Física Como Um Instrumento Auxiliar na Saúde Mental dos Estudantes de Biblioteconomia da UFRJ". E para realização desse estudo é preciso aplicar um questionário e gostaria de contar a colaboração dos estudantes do curso.

O presente estudo é orientado pelo Professor Robson Costa.

Sua resposta é de extrema importância para realização da pesquisa, por isso contamos com sua colaboração.

O questionário é anônimo e leva de 3 a 5 minutos para ser respondido.

Segue link do questionário:

<https://forms.gle/NmXFKCDjBbi1XQL99>

Agradecemos pela sua participação!

APÊNDICE C – QUESTIONÁRIO

A atividade física como um instrumento auxiliar na saúde mental dos estudantes de Biblioteconomia da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)

Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) - Curso de Biblioteconomia e Gestão de Unidades de Informação (CBG)

O presente questionário faz parte do trabalho de conclusão de curso (TCC) produzido pelo discente Wesley Cosme, com a orientação do Prof. Robson Costa.

O objetivo da pesquisa é avaliar o impacto da atividade física na saúde mental dos estudantes de Biblioteconomia da UFRJ.

As respostas são anônimas e você levará em torno de 5 minutos para preencher o questionário.

Cada resposta é muito importante para que seja possível realizar a pesquisa e um estudo de forma mais assertiva para os(as) estudantes de Biblioteconomia da UFRJ.

Agradecemos pela sua participação!

E-mails para contato: wesley_p_c@hotmail.com/ robsoncosta@facc.ufrj.br

***Obrigatório**

Gênero *

Sua resposta

Cor *

Sua resposta

Faixa etária *

- Menos de 18 anos
 - 18 a 24 anos
 - 25 a 30 anos
 - 31 a 40 anos
 - 41 a 50 anos
 - Mais de 50 anos
-

Residência (bairro - município). *

Ex: Madureira - Rio de Janeiro.

Sua resposta

Renda familiar (mensal) *

- Até 1 salário mínimo
- 1 a 2 salários mínimos
- 2 a 3 salários mínimos
- 3 a 4 salários mínimos
- 4 a 5 salários mínimos
- Mais de 5 salários mínimos

Situação profissional *

- Estágio remunerado ou não remunerado
- Bolsista de monitoria, pesquisa ou extensão
- Empregado(a)
- Nenhum
- Outro: _____

Período atual no curso *

- 1º
- 2º
- 3º
- 4º
- 5º
- 6º
- 7º
- 8º
- 9 ou superior

Campus de matrícula *

- Praia Vermelha (PV)
- Cidade Universitário (FUNDÃO)
-

Você possui histórico de doença psicológica antes de entrar na Universidade? *

- Sim
- Não
- Nunca avaliei
-

Você passou a sentir algum nível de esgotamento, fadiga ou cansaço mental após entrar na Universidade? *

- Sim
- Não
- Nunca avaliei
-

Em relação à qualidade de sua alimentação após entrar para a universidade, você considera: *

- Péssima
- Regular
- Boa
- Ótima
-

No momento você faz alguma atividade física? *

entende-se como atividade física movimentos corporais que consomem energia além das tarefas básicas

- Sim
- Não

Não realizo atividades físicas

Você Já fez alguma atividade física em algum momento antes de entrar na Universidade? *

- Sim, mas larguei depois de entrar na Universidade
- Não, nunca pratiquei nenhuma atividade física antes da graduação

Por qual motivo você não faz nenhuma atividade física no momento? *

- Falta de tempo em decorrência das cargas horárias do dia a dia
- Falta de interesse e/ou motivação na prática
- Falta de conhecimento e afinidade com o assunto

Após um estudo que comprove que a atividade física possa auxiliar no bem estar mental dos estudantes, você adotaria/experimentaria a prática? *

- Sim
- Não
- Talvez

Realizo atividades físicas

Qual atividade você pratica? *

Pode marcar mais de uma alternativa

- Atividades ao ar livre (Caminhada, Corrida leve, Passeio de bicicleta)
- Atividades com bola (Futebol, Vôlei, Basquete, Rúgbi, outros)
- Atividades de aventura (Trilhas, Escaladas, Rapel, outros)
- Atletismo (Corrida, Salto, Lançamentos de peso)
- Danças
- Esportes radicais (Skate, Surfe, Patins, Paraquedas, Voo Livre, Parkour)
- Lutas (Muay Thai, Judô, Jiu Jitsu, Karatê, Capoeira, Boxe, outros)
- Musculação
- Natação
- Yoga, Pilates
- Outro: _____

Você sente que essa atividade lhe causa algum benefício/bem estar mental? *

- Sim
- Não
- Nunca avaliei

Quais os benefícios? *

Pode marcar mais de uma alternativa

- Mais disposição no dia a dia
- Melhora na autoestima
- Melhora no desempenho acadêmico e/ou profissional
- Melhora no humor
- Melhora nos níveis de ansiedade
- Melhora nas relações sociais
- Nenhum ou nunca avaliei
- Outro: _____

Você apontaria algum ponto negativo na prática de atividade física? Se sim, quais? *

Sua resposta _____

APÊNDICE D – MENSAGEM ENVIADA NA FASE DE TESTE DO QUESTIONÁRIO