

MARIA VIRGÍNIA BORGES CAVALCANTE

**ASSOCIAÇÃO ENTRE SEDENTARISMO E SINTOMAS DE DEPRESSÃO E
ANSIEDADE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO
INTEGRATIVA DE LITERATURA**

TERESINA-PI

2026

Maria Virgínia Borges Cavalcante

**ASSOCIAÇÃO ENTRE SEDENTARISMO E SINTOMAS DE DEPRESSÃO E
ANSIEDADE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO
INTEGRATIVA DE LITERATURA**

Projeto de pesquisa apresentado ao curso de Bacharelado em Medicina do Centro Universitário UNINOVAFAPI como requisito parcial para aprovação na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso I.

Orientador: Prof. Kayo Henrique Jardel Feitosa Sousa

TERESINA-PI
2026

FICHA CATALOGRÁFICA

C377a	Cavalcante, Maria Virgínia Borges. Associação entre sedentarismo e sintomas de depressão e ansiedade em estudantes universitários: uma revisão integrativa de literatura / Maria Virgínia Borges Cavalcante. – Teresina: UNINOVAFAPI, 2026. Orientador (a): Profº. Dr. Kayo Henrique Jardel Feitosa Sousa. – UNINOVAFAPI, 2026. 21.p.; 23cm. Trabalho de conclusão (Bacharelado em Medicina). – UNINOVAFAPI, Teresina, 2026. 1. Comportamento sedentário. 2. Ansiedade. 3. Estudantes. 4. Saúde mental. I. Título. CDD 616.852
-------	--

Catálogo na publicação
Francisco Renato Sampaio da Silva – CRB/1028

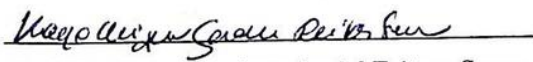
MARIA VIRGÍNIA BORGES CAVALCANTE

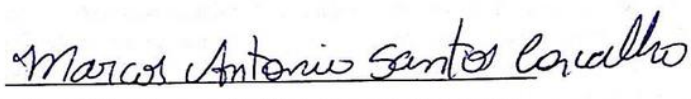
**ASSOCIAÇÃO ENTRE SEDENTARISMO E SINTOMAS DE DEPRESSÃO E
ANSIEDADE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO
INTEGRATIVA DE LITERATURA**

Trabalho Científico de Curso, no formato artigo científico, apresentado ao Curso de Bacharelado em Medicina do Afya Centro Universitário UNINOVAFAPI como requisito para obtenção do título de Médica.

Aprovação em: 18/05/2026

BANCA EXAMINADORA


Prof. Dr. Kayo Henrique Jardel Feitosa Sousa
Afya Centro Universitário UNINOVAFAPI
Presidente


Prof. Me. Marcos Antônio Santos Carvalho
Afya Centro Universitário UNINOVAFAPI
1º Examinador


Profa. Ma. Polyana Coutinho Bento Neri
Afya Centro Universitário UNINOVAFAPI
2ª Examinadora

TERESINA,

2026

ATA DE DEFESA DE TRABALHO CIENTÍFICO DE CURSO (TCC) DE BACHARELADO EM MEDICINA, DA AFYA CENTRO UNIVERSITÁRIO UNINOVAFAPI, REFERENTE ÀS ACADÊMICOS: MARIA VIRGÍNIA BORGES CAVALCANTE. Aos vinte e oito dias do mês de maio de 2026, às 16 horas e 30 minutos, reuniu-se, presencialmente, na sala Multimídia/Biblioteca, a Comissão Examinadora do TCC, composta pelos avaliadores convidados **Profa. Me. Marcos Antônio Santos Carvalho** e **Prof. Ma. Polyana Coutinho Bento Neri**, juntamente com **Prof. Dr. Kayo Henrique Jardel Feitosa Sousa** (orientador do trabalho), para julgar em exame final, o trabalho intitulado **ASSOCIAÇÃO ENTRE SEDENTARISMO E SINTOMAS DE DEPRESSÃO E ANSIEDADE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA**, como um dos requisitos para a obtenção do grau de Médicos. Abrindo a sessão, o presidente da Comissão, após informar sobre a composição da banca e o teor das normas regimentais para o trabalho final, deu início aos trabalhos com a apresentação dos resultados pelos candidatos, em seguida, convidou os examinadores para arguição, com a respectiva defesa dos candidatos. Logo após a comissão se reuniu, em seção fechada, para julgamento e expedição do resultado. A banca examinadora considerou o trabalho reprovado, devido a car
regentes necessárias para a conclusão.
Pelas indicações da comissão os candidatos foram considerados ☒ **aprovados** / (☐) **reprovados** por seu Trabalho Científico de Curso tendo recebido a nota 100,00. O resultado foi comunicado aos candidatos pelo Presidente da Comissão. Nada mais havendo a tratar o Presidente da Comissão encerrou a Defesa Pública e lavrou a presente Ata que será assinada por todos os membros participantes da Comissão Examinadora e todos os candidatos.

ASSINATURAS:

Presidente: Kayo Henrique Jardel Feitosa Sousa

1º Examinador(a): Marcos Antônio Santos Carvalho

2º Examinador(a): Polyana Coutinho Bento Neri

ASSINATURAS:

Acadêmico(a): Maria Virgínia Borges Cavalcante

Acadêmico(a): _____

Acadêmico(a): _____

ASSOCIAÇÃO ENTRE SEDENTARISMO E SINTOMAS DE DEPRESSÃO E ANSIEDADE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: uma revisão integrativa de literatura

Association Between Sedentary Behavior and Symptoms of Depression and Anxiety in University Students: an integrative literature review

Maria Virgínia Borges Cavalcante¹

Kayo Henrique Jardel Feitosa Sousa²

¹Discente do Curso de Medicina do Afya Centro Universitário UNINOVAFAPI.

²Enfermeiro. Doutor. Docente do Afya Centro Universitário UNINOVAFAPI.

RESUMO

O comportamento sedentário constitui um relevante problema de saúde pública, caracterizado pela predominância de atividades com baixo gasto energético realizadas na posição sentada ou reclinada, e tem sido crescentemente associado ao comprometimento da saúde mental em populações jovens. O presente estudo teve como objetivo analisar as evidências científicas acerca da associação entre o sedentarismo e os sintomas de depressão e ansiedade em estudantes universitários. Tratou-se de uma revisão integrativa da literatura, de natureza descritiva, exploratória e com abordagem qualitativa, realizada nas bases de dados PubMed/MEDLINE e LILACS, utilizando os descritores "Sedentary Behavior", "Anxiety", "Depression" e "Students", combinados pelo operador booleano AND. Foram incluídos estudos transversais disponíveis na íntegra, de acesso livre, publicados nos últimos cinco anos, nos idiomas português e inglês. Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 18 estudos compuseram a amostra final, provenientes de oito países, com amostras variando de 198 a 8.059 participantes. Os resultados evidenciaram associação positiva e consistente entre maiores níveis de sedentarismo e maior prevalência de sintomas depressivos e ansiosos, com identificação de relação dose-resposta e efeito protetor da substituição do tempo sedentário por atividade física. Fatores como má qualidade do sono, uso elevado de telas e contexto pós-pandemia emergiram como variáveis mediadoras relevantes. Concluiu-se que o comportamento sedentário configura fator de risco independente para o adoecimento mental em universitários, demandando estratégias institucionais multiprofissionais voltadas à promoção do movimento e redução do tempo sedentário.

Palavras-chave: Comportamento sedentário; Ansiedade; Estudantes ; Saúde mental.

ABSTRACT

Sedentary behavior constitutes a relevant public health problem, characterized by the predominance of low-energy-expenditure activities performed in a sitting or reclining position, and has been increasingly associated with impaired mental health in young populations. The present study aimed to analyze the scientific evidence regarding the association between sedentary behavior and symptoms of depression and anxiety in university students. This was an integrative literature review, descriptive and exploratory in nature, with a qualitative approach, conducted in the PubMed/MEDLINE and LILACS databases, using the descriptors “Sedentary Behavior,” “Anxiety,” “Depression,” and “Students,” combined by the Boolean operator AND. Cross-sectional studies available in full text, open access, published in the last five years, in Portuguese and English, were included. After applying the inclusion and exclusion criteria, 18 studies composed the final sample, originating from eight countries, with sample sizes ranging from 198 to 8,059 participants. The results showed a positive and consistent association between higher levels of sedentary behavior and a higher prevalence of depressive and anxiety symptoms, with the identification of a dose-response relationship and a protective effect of replacing sedentary time with physical activity. Factors such as poor sleep quality, high screen time, and the post-pandemic context emerged as relevant mediating variables. It was concluded that sedentary behavior constitutes an independent risk factor for mental illness among university students, requiring multidisciplinary institutional strategies aimed at promoting movement and reducing sedentary time.

Keywords: Sedentary behavior; Depression; Anxiety; University students; Mental health.

INTRODUÇÃO

O sedentarismo, ou comportamento sedentário, é caracterizado pela ausência ou a insuficiência da prática regular de atividade física e pela predominância de comportamentos com baixo gasto energético, como permanecer longos períodos sentado, utilizando computador, tablet, celular ou assistindo televisão (OMS,2020). Atualmente, esse comportamento se tornou mais comum entre os indivíduos em decorrência das mudanças do estilo de vida moderno, caracterizado pela crescente urbanização e o avanço das tecnologias.

O conceito de saúde é compreendido como um estado completo de bem-estar físico, mental e social, não se restringindo apenas a ausência de doenças. Dessa maneira, é essencial compreender o impacto que o comportamento sedentário exerce sobre a saúde mental, um eixo pouco discutido quando se analisa os riscos associados ao sedentarismo(OMS, 1946).

Evidências científicas demonstram que maiores níveis de atividade física estão relacionados à melhora da saúde mental e do bem-estar, enquanto o aumento do tempo sedentário está associado a maior risco de desenvolvimento de sintomas de ansiedade e depressão, além da redução do bem-estar emocional (Casanova et al., 2023). Esses achados reforçam a necessidade de analisar esse comportamento entre populações específicas, como estudantes universitários, que compõem um grupo de indivíduos vulneráveis.

Os estudantes universitários ao ingressar na faculdade, passam por um processo de adaptação caracterizado pela interligação da pressão acadêmica, transição de papéis sociais e

reconstrução da identidade, e durante esse período a prática de atividade física geralmente apresenta instabilidade e variações significativas. Esse contexto universitário, favorece a adoção do comportamento sedentário à rotina e torna os indivíduos mais vulneráveis aos transtornos mentais, como ansiedade e depressão (Chen et al., 2026).

Cabe ressaltar ainda que o cenário pós pandemia COVID-19 intensificou o tempo dedicado a dispositivos eletrônicos e fatores psicossociais que contribuíram para o aumento do comportamento sedentário entre acadêmicos (Ullah et al., 2021).

Apesar da crescente produção científica sobre os efeitos do sedentarismo na saúde, ainda são escassas as sínteses que abordem especificamente a associação entre o comportamento sedentário e os sintomas de depressão e ansiedade no contexto universitário. Os estudos disponíveis apresentam heterogeneidade metodológica considerável, variando nos instrumentos de avaliação do comportamento sedentário, nos desfechos de saúde mental investigados e nas características das populações estudadas, o que dificulta a consolidação do conhecimento do conhecimento nessa área.

Dessa forma, a realização desta revisão integrativa de literatura mostra-se pertinente, uma vez que essa metodologia permite reunir e sintetizar evidências provenientes de diferentes abordagens, contribuindo para uma compreensão mais abrangente.

Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão integrativa de literatura, as evidências científicas acerca de associação entre o sedentarismo e os sintomas de depressão e ansiedade em estudantes universitários.

MÉTODO

Trata-se de revisão integrativa da literatura, de natureza descritiva, exploratória e com abordagem qualitativa. O estudo seguiu as seguintes etapas: identificação do tema e elaboração da questão de pesquisa, estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão, realização da busca na literatura, seleção e categorização dos estudos, análise crítica dos estudos selecionados, interpretação dos resultados obtidos, e elaboração da revisão/síntese do conhecimento produzido (Souza; Silva; Carvalho, 2010).

A questão norteadora dessa pesquisa foi desenvolvida com base na estratégia População, Intervenção/Exposição, Comparação e Desfecho (PICO), cujos elementos foram: estudantes universitários (P), sedentarismo (I), estudantes fisicamente ativos(C) e sintomas de depressão e ansiedade (O), resultando na pergunta: “Qual a associação entre sedentarismo e sintomas de depressão e ansiedade em estudantes universitários?”.

A busca foi realizada nas bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em

Ciências da Saúde (LILACS) e PubMed (MEDLINE), por meio de artigos publicados em português e inglês, no período de janeiro a abril de 2026.

A estratégia de busca utilizada nas bases de dados foi: (“Sedentary Behavior”) AND (“Anxiety” OR “Depression”) AND (“Students”), definida por meio dos descritores controlados baseados no Medical Subject Headings (MeSH) e dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), combinados através do operador booleano “AND”.

Foram incluídos estudos do tipo transversal e longitudinal que investigaram a associação entre o comportamento sedentário e os sintomas de ansiedade e depressão, disponíveis na íntegra, de acesso livre, publicados nos últimos 5 anos, nos idiomas português e inglês.

Foram excluídos artigos fora do período definido, estudos sem acesso ao texto completo gratuito, pesquisas em outros idiomas, duplicados e estudos cuja amostra não correspondia ao público-alvo estabelecido.

A seleção dos artigos para amostra final ocorreu em etapas, a primeira fase foi iniciada pela leitura dos títulos e dos resumos, seguindo os critérios de inclusão, posteriormente foi realizada a leitura dos resultados e discussão dos artigos selecionados. Os dados dos estudos escolhidos foram organizados em forma de tabelas contendo informações como autoria, ano de publicação, tamanho e características da amostra, objetivos, resultados e análise da associação do sedentarismo e sintomas de ansiedade e depressão.

A análise de dados foi realizada de forma descritiva e comparativa, permitindo a identificação de padrões, convergências e divergências dos estudos. Essa abordagem possibilitou uma síntese crítica das evidências selecionadas, e identificação de lacunas na literatura.

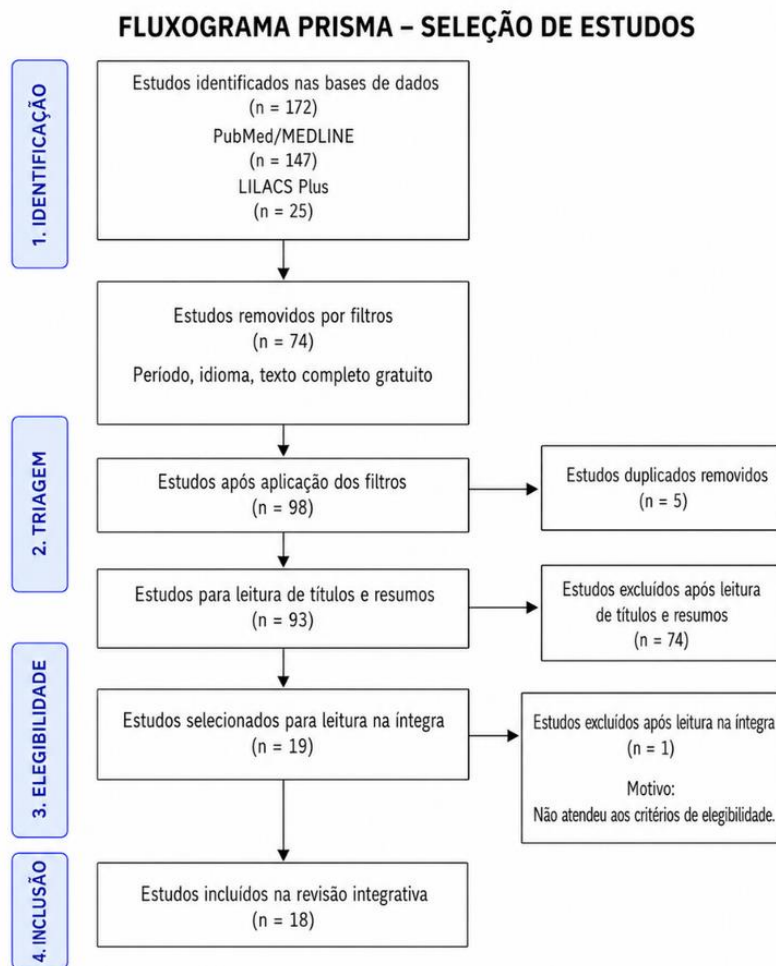
RESULTADOS

Caracterização dos estudos

Foram inicialmente identificados 172 estudos nas bases de dados selecionadas, sendo 147 na PubMed/MEDLINE e 25 na LILACS Plus. Após a aplicação dos filtros de período, idioma e texto completo gratuito, 74 estudos foram removidos, restando 98 publicações. Na sequência, foram excluídos 5 artigos duplicados, totalizando 93 estudos submetidos à leitura de títulos e resumos. Nessa etapa, 74 artigos foram excluídos por não atenderem à temática proposta ou aos critérios previamente estabelecidos, permanecendo 19 estudos para leitura na íntegra. Após a análise completa, 1 estudo foi excluído por não atender aos critérios de

elegibilidade, resultando em 18 artigos incluídos na amostra final da revisão integrativa.

Figura 1- Fluxograma representativo do processo de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos artigos na revisão integrativa da literatura, PRISMA,2020.



Fonte: elaborado pela autora com base nas recomendações do PRISMA (Page et al., 2021).

Os estudos foram conduzidos em oito países diferentes: Brasil (n=5), China (n=4), Estados Unidos (n=2), Portugal (n=1), Espanha (n=1), Equador (n=1), Japão(n=1), Coreia do Sul (n=1) e Marrocos(n=1), evidenciado a abrangência geográfica e a relevância intercultural do tema.

O tamanho amostral variou amplamente, de 198 a 8.059 participantes, sendo a maioria composta por estudantes universitários da área da saúde. Os estudos foram publicados entre 2021 e 2025, com concentração expressiva no período pós-pandemia de COVID-19, o que reflete o crescente interesse pelo impacto do sedentarismo e das restrições de mobilidade sobre saúde mental dos acadêmicos.

Os instrumentos utilizados para avaliação do comportamento sedentário e da atividade física incluíram, predominantemente, o International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) e questionários autorrelatados de tempo sentado e tempo de tela. Para avaliação dos desfechos de saúde mental, observou-se diversidade de ferramentas validadas: DASS-21, PHQ-9, GAD-7, BAI, BDI, CES-D e SAS foram os instrumentos mais utilizados, refletindo a heterogeneidade metodológica da literatura.

Quadro 1- Caracterização dos estudos incluídos na revisão integrativa

Autor/Ano	País	Tipo de Estudo	Amostra	Instrumentos
Achak et al., 2023	Marrocos	Transversal analítico	2.759 estudantes universitários	EQ-5D-5L, questionário de hábitos de vida
Albuquerque et al., 2025	Brasil	Transversal analítico	198 estudantes da área da saúde	Questionário sociodemográfico, escalas de saúde mental, avaliação de AF
Barbosa et al., 2025	Brasil	Transversal multicêntrico	8.059 estudantes universitários	DASS-21, questionários de AF e sedentarismo
Barbosa et al., 2024	Brasil	Transversal analítico	1.353 estudantes universitários	DASS-21, questionário de comportamentos obesogênicos
Chen et al., 2026	China	Transversal analítico	1.059 estudantes universitários	IPAQ, ERQ, PHQ-9, GAD-7, PSS-10
Coakley et al., 2021	EUA	Transversal analítico	697 estudantes universitários	GAD-7, PHQ-9, questionário de AF e sedentarismo
Fiorentin et al., 2023	Brasil	Transversal analítico	656 estudantes da área da saúde	IPAQ, questionário de sono e saúde mental
Lee; Kim., 2019	Coreia	Transversal analítico	244 estudantes universitários	Autorrelato de tempo sentado, PSS, BAI, CES-D
Mack et al., 2021	EUA	Longitudinal	217 estudantes universitários	Aplicativo StudentLife (sensores), PHQ-2, GAD-2
Maitiniyazi et al., 2025	China	Transversal multicêntrico	1.340 estudantes universitários	IPAQ, DASS-21, DQQ, ISI
Mendes et al., 2021	Brasil	Transversal analítico	218 estudantes de medicina	IPAQ, BAI,
Merchán-Sanmartín et	Equador	Transversal	375 estudantes universitários	Questionários de AF, hábitos e saúde;

al., 2022				entrevistas; ACM, AFM
Shen et al., 2026	China	Transversal analítico	2.516 estudantes universitários	IPAQ, SDS, SEES
Silva et al., 2025	Portugal	Transversal analítico	549 estudantes universitários	DASS-21, IPAQ, PSQI, questionário sedentarismo
Subiron-Valera et al., 2023	Espanha	Transversal analítico	257 estudantes da área da saúde	SBQ, GADS
Tashiro et al., 2022	Japão	Transversal analítico	484 estudantes universitários	IPAQ-SF, PHQ-2, questionário sedentarismo
Ye et al., 2025	China	Transversal multicêntrico	3228 estudantes de medicina	IPAQ, DASS-21
Zhou et al., 2024	China	Transversal/modelo isotemporal	318 estudantes universitários	Acelerômetro, CES-D, SAS, PSQI

Legenda: AF: atividade física; IPAQ: International Physical Activity Questionnaire; DASS-21: Depression, Anxiety and Stress Scale; PHQ: Patient Health Questionnaire; GAD: Generalized Anxiety Disorder Scale; BAI: Beck Anxiety Inventory; BDI: Beck Depression Inventory; CES-D: Center for Epidemiological Studies Depression Scale; SAS: Self-rating Anxiety Scale; SDS: Self-rating Depression Scale; PSS: Perceived Stress Scale; PSQI: Pittsburgh Sleep Quality Index; EQ-5D: EuroQol 5 Dimensions; SBQ: Sedentary Behavior Questionnaire; GADS: Goldberg Anxiety and Depression Scale; SEES: Subjective Exercise Experiences Scale; ERQ: Emotion Regulation Questionnaire.

Associação entre comportamento sedentário e sintomas de depressão

A associação entre o comportamento sedentário e os sintomas de depressão foi positiva nos estudos incluídos na amostra final nesta revisão, indicando que maiores níveis de sedentarismo se correlacionam a maior prevalência e gravidade de sintomas depressivos em estudantes universitários.

As prevalências de depressão variaram consideravelmente entre as populações analisadas. Os maiores índices foram observados em estudantes portugueses durante o confinamento da COVID-19 (40,6%) (Silva et al., 2025) e em estudantes chineses (40,5%) (Shen et al., 2026), seguidos de universitários espanhóis (34,2%) (Subiron-Valera et al., 2023). Aproximadamente 17,8% foram registrados entre estudantes de medicina japoneses (Tashiro et al., 2022).

Outro estudo brasileiro com 8.059 estudantes demonstrou que universitários com nove

horas ou mais de comportamento sedentário por dia apresentaram maior chance de sintomas depressivos (OR: 1,61; IC95%: 1,47–1,77) (Barbosa et al., 2025). De maneira semelhante, uma pesquisa coreana evidenciou associação significativa entre maior comportamento sedentário e escores mais elevados de depressão ($p<0,05$) (Lee; Kim, 2019). Somado a isso, o estudo longitudinal norte-americano, indicou que o aumento do tempo sedentário esteve associado à piora dos sintomas depressivos (Mack et al., 2021).

Além disso, alguns estudos identificaram uma relação dose-resposta entre o sedentarismo e a depressão. Observou-se que os estudantes que não atendiam às diretrizes de movimento apresentaram maior risco de sintomas depressivos, com aumento progressivo desse risco à medida que mais recomendações deixavam de ser cumpridas (Ye et al., 2025). Em contrapartida, a substituição do tempo sedentário por atividade física leve ou moderada esteve associada à redução significativa dos escores depressivos (Zhou et al., 2024).

Quadro 2 – Síntese da associação entre comportamento sedentário e depressão nos estudos incluídos na revisão integrativa

Autor/Ano	Principais Achados
Barbosa et al., 2025	Não adesão às diretrizes associada a maior risco de depressão (OR: 2,49). Relação dose-resposta. Substituir comportamento sedentário por atividade física moderada ou vigorosa reduz significativamente os sintomas mentais.
Lee; Kim, 2019	Maior sedentarismo associado a maior depressão ($p<0,05$), mesmo após ajuste de variáveis.
Mack et al., 2021	Aumento significativo de sedentarismo ($\beta=0,469$), depressão ($\beta=0,262$). Mudanças comportamentais e de saúde mental forma sustentadas ao longo do tempo e associadas à “fadiga da COVID”.
Maitiniyazi et al., 2025	Sedentarismo e tempo de tela associados a maior risco de depressão. Atividade física reduz o risco, mas com efeito limitado isoladamente. Depressão :18,3%.
Shen et al., 2026	Maior nível de atividade física associado a menor depressão (relação dose-resposta). A atividade física aumenta bem-estar psicológico e reduz fadiga. 76% do efeito sobre depressão é indireto, mediado principalmente pelo bem-estar psicológico. Depressão :40,5%.
Silva et al., 2025	Tempo sentado e uso de telas associado a piores desfechos mentais. Depressão: 40,6%
Subiron-Valera et al., 2023	Maior tempo sedentário associado a maior risco de ansiedade e depressão, especialmente atividades mentalmente passivas. Depressão: 34,2%

Autor/Ano	Principais Achados
Tashiro et al., 2022	Estudante de medicina apresentaram maior sedentarismo e maiores níveis de depressão. Entre eles, maior tempo sedentário (aproximadamente 8h/dia) e maior tempo de tela no lazer foram associados à depressão. Depressão aproximadamente em 17,8% dos estudantes de medicina.
Zhou et al., 2024	Sedentarismo associado a maiores níveis de depressão. Substituição de 30 minutos de comportamento sedentário por atividade física leve ou moderada a vigorosa reduz sintomas depressivos. Depressão: 17,3%

Associação entre comportamento sedentário e sintomas de ansiedade

A associação entre o comportamento sedentário e sintomas de ansiedade também foi observada nos estudos incluídos na amostra final, indicando que os maiores níveis de sedentarismo estiveram relacionados à maior prevalência de sintomas ansiosos em estudantes universitários.

Os sintomas de ansiedade apresentaram prevalências consideráveis, alcançando 29,9% em universitários portugueses (Silva et al., 2025), 25,3% em estudantes espanhóis (Subiron-Valera et al., 2023) e 23,3% em estudantes de medicina chineses (Ye et al., 2025).

O estudo multicêntrico brasileiro, realizado com 8.059 universitários, demonstrou que participantes com mais de nove horas diárias de comportamento sedentário apresentaram maior chance de sintomas de ansiedade (OR: 1,37; IC95%: 1,24–1,50) (Barbosa et al., 2025). Somado a isso, universitários coreanos apresentaram associação significativa entre maior tempo sentado e maiores escores de ansiedade ($p<0,05$) (Lee; Kim, 2019)

Além disso, a substituição de 30 minutos diários do tempo sedentário por atividade física moderada a vigorosa esteve associada à redução significativa dos escores de ansiedade (Zhou et al., 2024). Entretanto, os estudos sugerem que a associação entre o comportamento sedentário e ansiedade apresentou menor magnitude quando comparada à associação observada com os sintomas depressivos.

Quadro 3- Síntese da associação entre comportamento sedentário e ansiedade nos estudos incluídos na revisão integrativa

Autor/Ano	Principais Achados
Barbosa et al., 2025	Não adesão às diretrizes associada a maior risco de ansiedade (OR: 1,89). Relação dose-resposta.
Lee;Kim, 2019	Maior sedentarismo associado a maior ansiedade ($p<0,05$), mesmo após ajuste de variáveis.

Autor/Ano	Principais Achados
Silva et al., 2025	Tempo sentado e uso de telas associado a piores desfechos mentais. Atividade física, especialmente vigorosa, associada a menores níveis de sintomas. Ansiedade: 29,9%.
Subiron-Valera et al., 2023	Maior tempo sedentário associado a maior risco de ansiedade e depressão, especialmente atividades mentalmente passivas. Ansiedade: 25,3%.
Zhou et al., 2024	Sedentarismo associado a maiores níveis de ansiedade. Substituição de 30 minutos de comportamento sedentário por atividade física moderada foi eficaz para ansiedade. Ansiedade: 26,1%.

Fatores mediadores e moderadores da relação entre o sedentarismo e saúde mental

Além da relação direta entre sedentarismo e saúde mental, os estudos incluídos identificaram outros fatores contextuais e comportamentais associados ao comportamento sedentário em estudantes universitários.

Estudos realizados durante a pandemia da COVID-19 e o confinamento documentaram redução substancial da atividade física e o aumento do comportamento sedentário em diferentes países. O período universitário é caracterizado pela redução da atividade física e pelo aumento do sedentarismo. Esse padrão foi intensificado no contexto pós-pandemia, com o ensino remoto contribuindo para a permanência prolongada em posição sentada e a eliminação dos deslocamentos diários (Barbosa et al., 2025). O aumento do comportamento sedentário esteve associado à maior utilização de dispositivos eletrônicos e redução de mobilidade durante o isolamento social (Mack et al., 2021).

Os maiores tempos de exposição de tela estiveram associados a maior risco de ansiedade, depressão e estresse (Tashiro et al., 2022). Além disso, atividades sedentárias mentalmente passivas, como assistir televisão, apresentaram relação mais desfavorável à saúde mental quando comparadas a atividades sedentárias cognitivamente ativas, como ler (Subiron-Valera et al., 2023).

Tanto o sono insuficiente quanto excessivo esteve associado a sintomas de depressão, ansiedade e estresse (Ye et al., 2025), enquanto a má qualidade de sono apresentou forte associação com piores indicadores de saúde mental (Silva et al., 2025). Outros fatores, como inatividade física, pioram alimentar e aumento do consumo de álcool também foram observados em conjunto com sintomas ansiosos e depressivos.

Diferenças por sexo foram analisadas em alguns estudos, com estudantes do sexo

feminino apresentando piores indicadores de saúde mental (Achak et al., 2023). Além disso, evidenciou-se que a atividade física e o comportamento sedentário são variáveis independentes, permitindo que estudantes fisicamente ativos apresentem elevados períodos de sedentarismo (Albuquerque et al., 2025).

DISCUSSÃO

A amostra final desta revisão integrou 18 artigos publicados entre 2019 e 2026, provenientes da China, Brasil, Portugal, Espanha, Japão, Coreia do Sul, Marrocos, Equador e Estados Unidos. Para fins de padronização terminológica, adotou-se a expressão comportamento sedentário (CS) para denominar atividades realizadas na posição sentada ou reclinada com gasto energético $< 1,5$ equivalentes metabólicos (METs) durante o período de vigília, e saúde mental para englobar os desfechos dos sintomas de depressão e ansiedade nos estudos analisados.

A prevalência de sintomas depressivos variou de 17,3% a 54,6% e de sintomas ansiosos de 23,3% a 46,1% entre os estudos analisados, conforme o instrumento, o ponto de corte e o contexto analisado (Zhou et al., 2024). Estudos que empregam (DASS-21) identificaram prevalências consistentemente mais elevadas do que aqueles que utilizaram instrumentos com pontos de corte mais restritivos, como CES-D (Zhou et al., 2024; Lee; Kim, 2019) ou o PHQ-9 (Chen et al., 2026; Coakley et al., 2021). No Brasil, investigações com universitários da área da saúde demonstraram que a predominância de sintomas depressivos supera com frequência 40%, configurando um problema de saúde pública de grande magnitude, que ainda é considerado subdiagnosticado nos serviços universitários de saúde (Albuquerque et al., 2025; Barbosa et al., 2024; Fiorentin et al., 2023).

A associação entre CS elevado e piores desfechos de saúde mental foi identificada em todos os 18 estudos incluídos. Em uma amostra brasileira multicêntrica com 8.059 universitários, estudantes que permaneciam nove horas ou mais em CS apresentaram chances para depressão de $OR=1,61$ (IC 95%: 1,47-1,77) e para ansiedade de $OR=1,37$ (IC 95%: 1,24-1,50), em comparação com aqueles com menor tempo sedentário. A não adesão simultânea às diretrizes integradas de movimento de 24 horas, que abrange atividade física, CS e sono, elevou ainda mais essas estimativas, com $OR=2,49$ (IC 95%: 2,19-2,82) para a depressão e $OR=1,89$ (IC 95%: 1,67-2,14) para ansiedade, evidenciando que o risco de desfechos desfavoráveis na saúde mental não é justificado por nenhum comportamento isolado, mas pela correlação de múltiplos padrões disfuncionais de movimento (Barbosa et al., 2025).

De maneira semelhante, estudo norte-americano com 217 estudantes demonstrou por meio de sensores passivos de smartphone, que o aumento do tempo sedentário associou-se ao incremento dos escores de depressão ($\beta=0,262$) e ansiedade ($\beta=0,469$) ao longo do semestre letivo (Mack et al., 2021). Ambas as investigações coreanas ($n=244$) (Lee; Kim, 2019) e japonesa ($n=484$) (Tashiro et al., 2022), reforçaram a evidência de que o CS elevado e o tempo de tela para lazer são preditores independentes e significativos de depressão, mesmo após o controle por variáveis de confusão.

Do ponto de vista neurobiológico, pesquisas (Shen et al., 2024; Zhou et al., 2024) indicaram que a atividade física atua como fator protetor da saúde mental através de mecanismos diretos, como liberação de opioides endógenos, aumento da expressão do fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF), elevação da atividade dopaminérgica no circuito de recompensa e melhora da neuroplasticidade. Em contrapartida, o CS prolongado, em especial o uso de telas para entretenimento, prejudica os mecanismos de regulação emocional, favorece o isolamento social, a sobrecarga cognitiva e a privação de sono, fatores que podem potencializar o sofrimento psíquico (Ye et al., 2025).

Um estudo realizado na Espanha com 257 alunos da área da saúde, identificou que atividades sedentárias mentalmente passivas, como assistir televisão, possuem maior risco de depressão e ansiedade do que atividades sedentárias mentalmente ativas, como leitura. Esse achado sugere que a qualidade do CS pode exercer impacto tão relevante quanto o tempo total em sedentarismo (Subiron-Valera et al., 2023).

Entretanto, para a ansiedade esses achados foram mais inconsistentes entre os estudos analisados. Esse dado pode ser explicado pela natureza multifatorial desse desfecho, que envolve mecanismos cognitivos, emocionais e psicossociais mais complexos, não sendo integralmente justificado apenas pelos níveis de atividade física ou pelo CS isoladamente (Ye et al., 2025).

A análise por substituição isotemporal, aplicada com acelerometria objetiva, representou um avanço metodológico relevante ao demonstrar que a realocação de apenas 30 minutos diários de CS para atividade física leve resultou em redução significativa dos escores de depressão ($\beta=-0,202$; IC 95%: -1,371 a -0,146), enquanto a substituição por atividade física moderada a vigorosa (AFMV) produziu efeito ainda maior ($\beta=-0,308$; IC 95%: -0,970 a -0,073). Para a ansiedade, apenas a substituição por AFMV alcançou significância estatística ($\beta=-0,147$; IC 95%: -1,863 a -0,034), indicando que a intensidade da atividade realizada deve variar conforme o desfecho priorizado (Zhou et al., 2024).

Estudo com estudantes de medicina chineses(n=3.228) evidenciou efeito dose-resposta: à medida que o número de componentes das diretrizes de movimento de 24 horas atendidos aumentava, o risco de depressão, ansiedade e estresse diminuía progressivamente. Esse achado indica que avanços parciais no cumprimento das recomendações já são suficientes para gerar benefícios clinicamente significativos, sem exigir adesão completa às metas (Ye et al., 2025). Corroborando com essa perspectiva, uma investigação com 2.516 universitários chineses identificou relação dose-resposta entre nível de atividade física e sintomas depressivos, com diferenças significativas entre os grupos de alta, média e baixa atividade (Shen et al., 2026).

Essa gradação de benefícios conforme a intensidade do movimento encontra respaldo também quando os estudantes são analisados por seus padrões habituais de comportamento. Outro estudo com 1.059 universitários chineses identificou quatro perfis comportamentais, sendo o de baixa atividade e alta tendência sedentária (12,1%) o associado a piores desfechos de saúde mental, com escores de depressão significativamente superiores em relação ao perfil altamente ativo e ao perfil de atividade mista (Chen et al., 2026).

De maneira similar, outra pesquisa chinesa com 1.340 estudantes chineses replicou esse padrão em três perfis, reforçando piora progressiva dos indicadores conforme o engajamento ativo diminuía. Esses achados sustentam intervenções baseadas em perfil comportamental, que partam do diagnóstico individual dos padrões de movimento para propor estratégias personalizadas e gradualmente escalonadas (Maitiniyazi et al., 2025).

Por sua vez, o sono emergiu como variável mediadora relevante na associação entre CS e saúde mental. Estudo identificaram que a má qualidade de sono se associa de forma independente a piores desfechos mentais(Silva et al., 2025), e que privação e excesso de sono apresentam relação em forma de U com depressão, ansiedade e estresse(Ye et al., 2025),e que 48,8% dos universitários brasileiros relataram problemas de sono associados à inatividade física e ao sofrimento psíquico (Fiorentin et al., 2023).Esses achados reforçam que o sono não deve ser tratado isoladamente, mas como componente interdependente das diretrizes de movimento de 24 horas.

Além disso, a pandemia COVID-19 foi considerada uma variável no contexto analisado. Estudos conduzidos durante ou imediatamente após o período pandêmico observaram piora nos padrões de movimento e na saúde mental, com aumento do CS, redução da mobilidade, maior uso de telas, pior qualidade de sono e intensificação de sintomas depressivos e ansiosos. Em amostras brasileiras, esse cenário esteve associado ao aumento de comportamento obesogênicos que, em conjunto, elevaram significativamente as chances de ansiedade e depressão (Barbosa

et al., 2024), enquanto nos Estados Unidos, 49% dos universitários não atingiram as metas de AFMV durante o lockdown, com escores maiores de depressão e ansiedade em relação aos aderentes às recomendações (Coakley et al., 2021).

Populações com maior vulnerabilidade acumulada, como estudantes de medicina, apresentaram intensificação ainda mais expressiva dos sintomas depressivos, sinalizando que os efeitos da pandemia foram amplificados por condições de sobrecarga preexistentes (Tashiro et al., 2022). Corroborando esse achado, estudo brasileiro com 218 estudantes de medicina demonstrou que aqueles com menores níveis de atividade física moderada e vigorosa durante a pandemia apresentaram maiores chances de sintomas elevados de ansiedade e depressão, além de pior qualidade do sono (Mendes et al., 2021).

As diferenças por sexo observadas em múltiplos estudos merecem atenção específica. Mulheres apresentaram consistentemente piores indicadores de saúde mental e maior propensão ao CS em contextos de restrição de mobilidade (Tashiro et al., 2022). Esse padrão foi evidenciado em distintos contextos geográfico e culturais, em amostra marroquina, 57,1% das universitárias relataram piores desfechos e prevalência superior à masculina (Achak et al., 2023), enquanto durante o período pandêmico, 73% das estudantes equatorianas reportaram CS prolongado associado a maiores níveis de ansiedade e estresse em comparação aos homens (Merchán-Sanmartín et al., 2022).

Cabe ainda ressaltar, que o CS e a atividade física configuram comportamentos independentes entre si, implicação que reforça a necessidade de estratégias específicas voltadas à redução do tempo sentado, independentemente do volume de exercício físico praticado (Albuquerque et al., 2025).

Esse estudo apresenta limitações inerentes à natureza dos estudos incluídos e à heterogeneidade metodológica observada. A predominância de delineamentos transversais impede inferências causais robustas, pois não permite analisar se o CS precede e provoca o adoecimento mental ou se a presença de sintomas depressivos e ansiosos favorecem padrões mais sedentários, configurando causalidade reversa amplamente discutida na literatura.

A variabilidade nos instrumentos de avaliação dos desfechos, com predomínio de autorrelato em detrimento de medidas objetivas por acelerometria, podendo causar à superestimação ou subestimação da prevalência e magnitude das associações. Ademais, a maioria dos estudos concentra-se em países de alta ou média renda, com expressiva representação asiática, limitando a generalização desses achados para contextos de baixa renda e para a diversidade das populações universitárias brasileiras. Essas restrições reforçam a

necessidade ampliação de estudos longitudinais, com amostras representativas, avaliação objetiva do CS e da atividade física, e métodos padronizados de avaliação de saúde mental.

Apesar das limitações, os achados desta revisão contribuem significativamente para o campo da saúde do universitário ao consolidar evidências atualizadas sobre associação de CS e sintomas de ansiedade e depressão, integrando dados de diferentes continentes, delineamentos e instrumentos. Esse estudo ressalta a importância de programas institucionais de promoção de saúde que contemple a redução de CS, incentivo à atividade física e melhora da qualidade do sono, em concordância com as diretrizes de movimento de 24 horas. Além disso, é fundamental o apoio da equipe multidisciplinar com envolvimento de profissionais como educadores físicos, psicólogos e agentes de saúde com objetivo de realizar o rastreamento e o acompanhamento contínuo dos estudantes.

CONCLUSÃO

Esse estudo demonstra que o comportamento sedentário constitui fator de risco independente e consistente para o desenvolvimento de sintomas depressivos e ansiosos em estudantes universitários, com associações documentadas em diferentes contextos geográficos, culturais e metodológicos. Dessa maneira, revela que o comportamento sedentário é um problema que transcende o âmbito individual e configura um desafio de saúde pública de relevância crescente no ensino superior.

Os achados desta revisão demonstram que os efeitos do sedentarismo sobre a saúde mental não operam de forma isolada. A inatividade física, a má qualidade do sono e o uso de tela são um conjunto de comportamentos interdependentes que, quando analisados de forma integrada, revelam-se gradientes progressivos de risco. Assim, intervenções que abordem apenas um desses componentes tendem a ser insuficientes, reforçando a necessidade de estratégias multiprofissionais que contemplem o movimento, o repouso e o comportamento sedentário.

Do ponto de vista prático, a triagem sistemática da saúde mental aliada ao monitoramento dos padrões de movimento representa uma intervenção de alto impacto, pois auxilia na identificação precoce de estudantes em risco. Faz-se necessária a elaboração de programas institucionais que incentivem pausas ativas, qualidade de sono e redução do tempo de tela para a promoção do bem-estar psíquico universitário. Ademais, reconhecer as vulnerabilidades específicas de cada grupo, em especial mulheres e estudantes da área da saúde, é essencial para que essas medidas se tornem efetivas.

Portanto, permanecem lacunas para investigação detalhada em pesquisas futuras. A predominância de delineamentos transversais limita as inferências causais, destacando a necessidade de estudos longitudinais com avaliação objetiva do CS e instrumentos padronizados de saúde mental. Recomenda-se, ainda, que as pesquisas futuras se adaptem às especificidades das instituições de ensino superior brasileiras, considerando as desigualdades socioeconômicas e culturais que configuram o perfil heterogêneo da população universitária no país.

REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, C. V. A. de; LIMA, E. V. de A.; BARBOSA, D. G. Indicadores de saúde associados à atividade física entre universitários da saúde no Amazonas. **Journal Health NPEPS**, v. 10, n. 2, 2025. DOI: 10.30681/2526101014038.
- BARBOSA, B. C. R.; MENDONÇA, R. D. de; MACHADO, E. L.; MEIRELES, A. L. Co-occurrence of obesogenic behaviors and their implications for mental health during the COVID-19 pandemic: a study with university students. **BMC Public Health**, v. 24, n. 1, p. 1596, 2024. DOI: 10.1186/s12889-024-19031-6.
- BARBOSA, B. C. R.; MENEZES-JÚNIOR, L. A. A. de; FRÓIS, L. F.; VIDIGAL, M. C. A.; PAULA, W. de; CHAGAS, C. M. D. S.; MACHADO, E. L.; NOBRE, L. N.; FREITAS, E. D. de; VIDIGAL, F. C.; CARDOSO, C. S.; SILVA, L. S. da; MEIRELES, A. L. Replacing sedentary behavior with physical activity reduces symptoms of anxiety and depression: a study with young adults. **BMC Public Health**, v. 25, n. 1, p. 2971, 2025. DOI: 10.1186/s12889-025-23523-4.
- CASANOVA, F.; O'LOUGHLIN, J.; KARAGEORGIU, V.; BEAUMONT, R. N.; BOWDEN, J.; WOOD, A. R.; TYRRELL, J. Effects of physical activity and sedentary time on depression, anxiety and well-being: a bidirectional Mendelian randomisation study. **BMC Medicine**, v. 21, n. 1, p. 501, 2023. DOI: 10.1186/s12916-023-03211-z.
- CHAK, D.; EL-AMMARI, A.; AZIZI, A.; YOULYOUZ-MARFAK, I.; SAAD, E.; NEJJARI, C.; HILALI, A.; MARFAK, A. Lifestyle habits determinants of health-related quality of life in Moroccan college students. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 20, n. 3, p. 2394, 2023. DOI: 10.3390/ijerph20032394.
- CHEN, L.; KE, W.; LI, G. et al. Uma análise de perfil latente dos padrões de participação na atividade física e saúde mental entre estudantes universitários: o papel mediador da regulação emocional. **Scientific Reports**, v. 16, p. 10706, 2026. DOI: 10.1038/s41598-026-46383-3.
- COAKLEY, K. E.; LARDIER, D. T.; HOLLADAY, K. R.; AMORIM, F. T.; ZUHL, M. N. Physical activity behavior and mental health among university students during COVID-19 lockdown. **Frontiers in Sports and Active Living**, v. 3, p. 682175, 2021. DOI: 10.3389/fspor.2021.682175.

FIORENTIN, L. et al. Relação entre problemas de sono e padrão de atividade física de universitários na pandemia. **Revista de Salud Pública**, Bogotá, v. 25, n. 4, p. 102071, 2023. DOI: 10.15446/rsap.v25n4.102071.

LEE, E.; KIM, Y. Effect of university students' sedentary behavior on stress, anxiety, and depression. **Perspectives in Psychiatric Care**, v. 55, n. 2, p. 164-169, 2019. DOI: 10.1111/ppc.12296.

MACK, D. L.; DASILVA, A. W.; ROGERS, C.; HEDLUND, E.; MURPHY, E. I.; VOJDANOVSKI, V.; PLOMP, J.; WANG, W.; NEPAL, S. K.; HOLTZHEIMER, P. E.; WAGNER, D. D.; JACOBSON, N. C.; MEYER, M. L.; CAMPBELL, A. T.; HUCKINS, J. F. Mental health and behavior of college students during the COVID-19 pandemic: longitudinal mobile smartphone and ecological momentary assessment study, Part II. **Journal of Medical Internet Research**, v. 23, n. 6, p. e28892, 2021. DOI: 10.2196/28892.

MAITINIYAZI, G.; DILIMULATI, M.; ABULAITI, R.; NIJATI, Z.; TUERGONG, N.; MA, T.; LI, C.; XIA, S. Clustering of lifestyle factors and the relationship with mental health among college students: a latent profile analysis. **BMC Public Health**, v. 25, n. 1, p. 3181, 2025. DOI: 10.1186/s12889-025-24501-6.

MENDES, T. B.; SOUZA, K. C. de; FRANÇA, C. N.; ROSSI, F. E.; SANTOS, R. P. G.; DUAILIBI, K.; TULETA, I.; ARMOND, J. de E.; STUBBS, B.; NEVES, L. M. Physical activity and symptoms of anxiety and depression among medical students during a pandemic. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 27, n. 6, p. 582-587, 2021.

MERCHÁN-SANMARTÍN, B.; BROCEL-BAJAÑA, M.; PAMBABAY-CALERO, J.; BAUZ-OLVERA, S.; MONTALVÁN-BURBANO, N.; AGUILAR-AGUILAR, M.; CARRIÓN-MERO, P. Multivariate analysis on physical activity, emotional and health status of university students caused by COVID-19 confinement. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 17, p. 11016, 2022. DOI: 10.3390/ijerph191711016.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário**. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 9 nov. 2025.

SHEN, Q. Q.; HU, L. L.; GENG, S. J.; CUI, L. The association between physical activity and depression in emerging adults: the pathway of subjective exercise experience. **Frontiers in Public Health**, v. 13, p. 1718409, 2026. DOI: 10.3389/fpubh.2025.1718409.

SILVA, G.; ESTIMA, F.; SILVA, A. C.; MOTA, J.; MARTINS, C.; AIRES, L. Mental health in young adult university students during COVID-19 lockdown: associations with physical activity, sedentary behaviors and sleep quality. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 22, n. 2, p. 241, 2025. DOI: 10.3390/ijerph22020241.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010.

SUBIRON-VALERA, A. B.; RODRIGUEZ-ROCA, B.; CALATAYUD, E.; GOMEZ-SORIA, I.; ANDRADE-GÓMEZ, E.; MARCEN-ROMAN, Y. Linking sedentary behavior

and mental distress in higher education: a cross-sectional study. **Frontiers in Psychology**, v. 14, p. 1205837, 2023. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1205837.

TASHIRO, T.; MAEDA, N.; TSUTSUMI, S.; KOMIYA, M.; ARIMA, S.; MIZUTA, R.; FUKUI, K.; NISHIKAWA, Y.; URABE, Y. Association between sedentary behavior and depression among Japanese medical students during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional online survey. **BMC Psychiatry**, v. 22, n. 1, p. 348, 2022. DOI: 10.1186/s12888-022-03997-x.

ULLAH, R.; KHAN, F.; AHMAD, S.; WALI, R. Impact of COVID-19 pandemic on sedentary behavior and mental health among university students: a global perspective. **Journal of Physical Activity and Health**, v. 18, n. 10, p. 1245-1253, 2021. DOI: 10.1123/jpah.2021-0132.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Constitution of the World Health Organization**. New York: World Health Organization, 1946. Disponível em: <https://www.who.int/about/governance/constitution>. Acesso em: 9 nov. 2025.

YE, X.; QIN, Z.; LIU, H.; TAO, Y.; YE, W.; ZHONG, Y.; SHU, L.; JIANG, R.; HUANG, C. Assessing the association between meeting new 24-h movement guidelines and symptoms of depression, anxiety, and stress among Chinese medical students: a multicenter study. **Depression and Anxiety**, v. 2025, p. 8848293, 2025. DOI: 10.1155/da/8848293.

ZHOU, Y.; HUANG, Z.; LIU, Y.; LIU, D. The effect of replacing sedentary behavior with different intensities of physical activity on depression and anxiety in Chinese university students: an isothermal substitution model. **BMC Public Health**, v. 24, n. 1, p. 1388, 2024. DOI: 10.1186/s12889-024-18914-y.

CENTRO UNIVERSITÁRIO UNINOVAFAPI
REPOSITÓRIO DA BIBLIOTECA DO CENTRO UNIVERSITÁRIO UNINOVAFAPI

**Termo de Autorização para Publicação Eletrônicas de Teses, Dissertações e Trabalhos
de Conclusão de Curso no Repositório Institucional do Centro Universitário
UNINOVAFAPI**

1. Identificação do Material Bibliográfico:

☐ Tese
☐ Dissertação
☐ Monografia
☒ TCC Artigo

2. Identificação do Trabalho Científico:

Curso de Graduação: <u>Medicina</u>
Programa de pós-graduação:
Título: <u>Associação entre subtipos e sistemas de separação celular em subtipos neuroendócrinos: uma análise integrativa da literatura</u>
Data da Defesa: <u>28/05/2026</u>

3. Identificação da Autoria:

Autor: <u>Marcia Virgínia Borges Cavalcante</u>
Orientador: <u>Kaizer Henrique Gondêl Patrício Souza</u>
Coorientador:
Membros da Banca: <u>Marcos Antônio Santos Cavalcante e Polyanna Gentilino Bento Neri</u>

AUTORIZAÇÃO PARA DISPONIBILIZAÇÃO NO REPOSITÓRIO DA BIBLIOTECA

Autorizo ao Centro Universitário UNINOVAFAPI a disponibilizar gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, o texto integral da publicação supracitada, de minha autoria, em seu repositório, em formato PDF, para fins de leitura e/ou impressão pela Internet, a título de divulgação da produção científica gerada pela Centro Universitário a partir desta data. Ainda por este termo, eu, abaixo assinado, assumo a responsabilidade de autoria do conteúdo do referido trabalho científico, estando ciente das sanções legais previstas referentes ao plágio.

Local: Centro Universitário UNINOVAFAPI Data: 23 / 05 / 2026

Marcia Virgínia Borges Cavalcante

Assinatura do(a) Autor(a):





Relatório

TCC sedentarismo com as fichas 3.pdf

SIMILARIDADE



RISCO



⚠️ Semelhanga baixa, recomendável verificar.

Seu documento contém alguns textos que são praticamente idênticos a alguns conteúdos encontrados nos arquivos. Tivemos apresentado estes resultados para a sua informação, mas há uma pequena chance de plágio. Você pode querer verificar os resultados de qualquer maneira.



DOCUMENTO

e9224d87-5c6d-43e4-84a1-12c103663100

DATA

26/08/2026

PÁGINA

SIMILARIDADE

1	8%	
2	11%	
3	16%	
4	12%	
5	4%	
6	0%	
7	0%	