

INFLUÊNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON THE MENTAL HEALTH OF COLLEGE STUDENTS

LA INFLUENCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA SALUD MENTAL DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Xiufang Du¹ 
(Physical Education Professional)
Zhaoxia Liu¹ 
(Physical Education Professional)

1. College of Physical Education,
Taiyuan University of Technology,
Jin Zhong, Shanxi, China.

Correspondência:

Xiufang Du
College of Physical Education,
Taiyuan University of Technology,
Jin Zhong, Shanxi, China. 030600.
duxiaofang0108@yeah.net

RESUMO

Sob a influência do sistema de educação especial na China, ao entrarem no ambiente universitário gratuito e aberto ao término do ensino médio, de rígido controle, muitos alunos sofrem psicologicamente de um “período de desmame”. Ao mesmo tempo, durante o contato inicial dos alunos com a sociedade, os alunos mostram confusão e conflito psicológico na comunicação interpessoal, na percepção, nas emoções e no livre arbítrio. Se esses problemas persistirem, eles podem causar problemas psicológicos. Por meio de investigação de campo, este artigo constatou que o exercício físico pode não apenas melhorar o nível de inteligência dos alunos, mas também ter um impacto positivo sobre seu estado emocional, psicológico e habilidades interpessoais.

Nível de Evidência I; Revisão Sistemática

Descritores: Educação Física; Estudantes; Saúde mental.

ABSTRACT

*Under the influence of the special education system in China, after entering the free and open college environment from a tightly-controlled high school, many students suffer psychologically from a “weaning period”. During the students’ initial contacts with society, they can simultaneously experience confusion and psychological conflicts in interpersonal communication, perception, emotions, and free will. If these problems persist, they can cause psychological problems. Through field investigation, this paper found that physical exercise can not only improve the intelligence level of students, but also have a positive impact on their emotional and psychological states and their interpersonal skills. **Evidence Level I; Systematic review.***

Keywords: Physical education; Students; Mental health.

RESUMEN

*Bajo la influencia del sistema de educación especial en China, al ingresar a un entorno universitario abierto y gratuito al final de la enseñanza secundaria estrictamente controlada, muchos estudiantes sufren psicológicamente un “período de destete”. Al mismo tiempo, durante el contacto inicial de los estudiantes con la sociedad, éstos muestran confusión y conflicto psicológico en la comunicación interpersonal, la percepción, las emociones y el libre albedrío. Si estos problemas persisten, pueden causar problemas psicológicos. A través de una investigación de campo, este artículo reveló que el ejercicio físico no solo puede mejorar el nivel de inteligencia de los estudiantes, sino que también tiene un impacto positivo en su estado emocional, psicológico y en sus habilidades interpersonales. **Nivel de evidencia I; Revisión Sistemática.***

Descriptores: Educación Física; Estudantes; Salud mental.



DOI: http://dx.doi.org/10.1590/1517-8692202228042021_0062

Artigo recebido em 05/04/2021 aprovado em 02/08/2021

INTRODUÇÃO

A prática provou que o exercício físico pode aprimorar a vontade das pessoas, melhorar a perspectiva mental e influenciar positivamente a prevenção e o tratamento de alguns transtornos psicológicos. Nas faculdades, as atividades esportivas não só ajudam a reduzir a confusão psicológica dos alunos e depurar as barreiras psicológicas, mas também se tornam uma válvula de escape para a catarse emocional e minimizam a influência de emoções nocivas. Esse benefício das atividades esportivas é menos conhecido, o que leva a se esperar que a atividade esportiva aumente a qualidade física dos alunos. Uma aula de educação física (EF) de 2 horas é organizada todas as semanas e encontros escolares de esportes são realizados todos os anos.¹ Este estudo fornece orientações para a reforma do currículo de EF nas faculdades e indica a importância do exercício para a saúde mental.

Quadro de saúde mental de estudantes universitários

De acordo com o recém-lançado “relatório de pesquisa de saúde de estudantes universitários chineses” em 2020, os estudantes se preocupam com sua saúde. A pontuação média da autoavaliação é 7,4 e o escore da maioria dos alunos é de 7 a 8, sendo que 50% dos escores é superior a 8 (Figura 1). Entre eles, o escore de autoavaliação da saúde mental foi de 7,6 e 56% dos alunos pontuaram mais de 8 (Figura 2). Isso mostra que os alunos têm mais confiança em sua saúde.

Da perspectiva do ano letivo, a pressão psicológica sobre os alunos mostra uma mudança em forma de “U”, e a pressão sobre calouros e dos alunos próximos da formatura é maior. Os calouros têm de enfrentar mudanças do tipo de aprendizagem, do ambiente

e do estilo de vida. A pesquisa de tópicos frequentes, a apresentação e o aprendizado experimental causam estresse “acadêmico”,² e os que estão no final da graduação têm estresse com o planejamento de carreira. Portanto, eles enfrentam pressão nos aspectos acadêmicos e de emprego.

Considerando os tipos de problemas psicológicos, a pressão psicológica dos alunos provém principalmente do estudo, da comunicação interpessoal, da personalidade e do emprego (Figura 3). A pressão acadêmica é a fonte mais importante de pressão psicológica para > 60% dos alunos.³

Na terceira parte da pesquisa, as condições de vida dos alunos foram analisadas e avaliadas estatisticamente quanto a: sono, exercícios e dieta alimentar. A pesquisa mostra que o escore de autoavaliação da dieta dos alunos é a mais alta, com média de 7,1, seguida por exercícios, com uma média de 6,8, e o escore de sono é o mais baixo, com média de 6,6. Nos esportes, 22% dos alunos pontuaram < 5 e apenas 36% dos alunos pontuaram > 8. Percebe-se que a saúde geral dos alunos não é elevada.

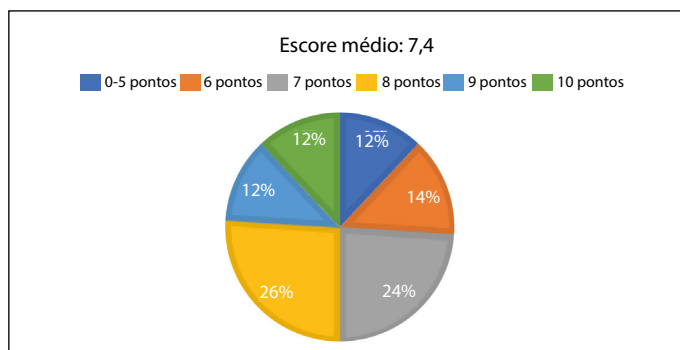


Figura 1. Resultados estatísticos da pesquisa de autoavaliação da saúde dos alunos em 2020.

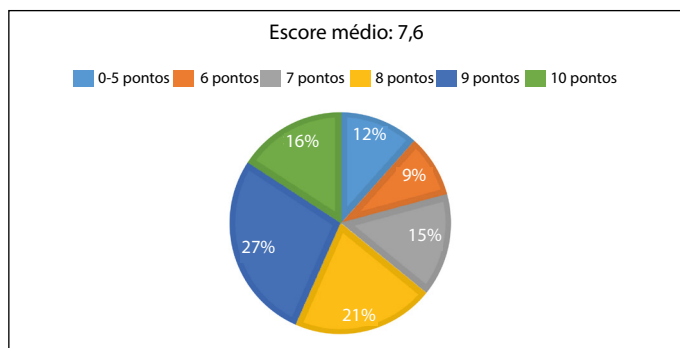


Figura 2. Resultados estatísticos da pesquisa de autoavaliação da saúde mental dos alunos em 2020.

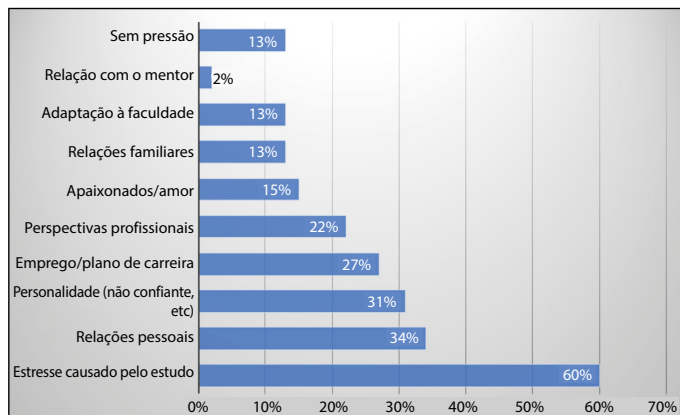


Figura 3. Gráfico estatístico dos resultados da pesquisa dos tipos de estresse psicológico dos alunos em 2020.

PESQUISA SOBRE A INFLUÊNCIA DA EF NA SAÚDE MENTAL DOS ALUNOS

Método de pesquisa

Esta pesquisa adota métodos de entrevista de campo, investigação e estatística matemática. Especificamente, o foco da entrevista é avaliar o desenvolvimento de EF nas faculdades e o método de investigação de campo analisa o estado de saúde mental dos alunos da Universidade Shandong Jianzhu no início do segundo ano letivo e no final do semestre. Os dados relevantes foram processados por software estatístico profissional.

Objetivo da pesquisa

Inicialmente, o estado psicológico de novos alunos é facilmente afetado pelo novo ambiente e eles mostram estresse e mau humor.³ Para evitar o impacto de fatores ambientais nos resultados do estudo, os autores selecionaram alunos da Universidade Shandong Jianzhu, em 2018, como objetos de pesquisa. Após um ano de adaptação, eles estão familiarizados com o ambiente e com seus colegas. No período da pesquisa, esses alunos são obrigados a fazer exercícios físicos por um ano (dois semestres) na área de Educação Física. Após a reforma do currículo da EF e do fortalecimento da racionalidade dos esportes dos alunos, a mudança do estado de saúde mental pode refletir melhor a influência dos esportes.⁴

Etapas da pesquisa

Primeiro, determinamos o objetivo da pesquisa e selecionamos o esquema de pesquisa. Visitamos várias faculdades próximas e usamos o método de entrevista de campo para entender a implementação atual do currículo de EF.

Em segundo lugar, o estado de saúde mental e os problemas de saúde dos participantes foram pesquisados usando a “escala psicológica de estudantes universitários”.

Terceiro, avaliamos cientificamente a reforma curricular de EF e fortalecimento dos esportes dos alunos. Por um lado, a Universidade Shandong Jianzhu precisa reformar o currículo original de EF de acordo com a situação dos alunos nos diferentes anos. Para estimular os alunos a estenderem o tempo de exercício, também é necessário usar uma instalação distinta para aumentar a frequência dos alunos nos esportes, atrair alunos por meio de reuniões esportivas de interesse psicológico e associações esportivas.⁵

Em quarto lugar, comparamos o efeito antes e depois. No ano letivo posterior à reforma da EF nas faculdades, o estado de saúde mental dos alunos da Universidade Shandong Jianzhu foi investigado em 2018 novamente e o efeito dos esportes na saúde mental dos alunos foi analisado comparando antes e depois.

Análise de resultados

Resultados da primeira pesquisa sobre saúde mental dos alunos

Em outubro de 2019, no segundo semestre de 2018, 500 alunos da Universidade Shandong Jianzhu foram selecionados aleatoriamente de diferentes cursos e faculdades, e seu estado de saúde mental foi avaliado em escala psicológica. Os resultados são mostrados na Tabela 1.

Tabela 1. Resultados estatísticos da primeira pesquisa de saúde mental de alunos de 2018 da Universidade Shandong Jianzhu.

Fator de transtorno mental	Número de alunos	Proporção de alunos (%)
Relações interpessoais	185	37
Depressão	130	26
Ansiedade	155	31
Medo	75	15
Paranoia	155	21
Neurastenia	60	12
Força	80	16

Quando os alunos iniciaram o curso, foi verificado que um grande número de alunos da Universidade Shandong Jianzhu em 2018 apresentou diferentes graus de problemas psicológicos. Comunicação interpessoal, ansiedade e depressão foram os distúrbios psicológicos mais comuns. Especificamente, 37% dos alunos tinham problemas psicológicos de comunicação interpessoal.⁶ As boas habilidades interpessoais não apenas aliviam a solidão dos alunos, mas também os ajudam a manter sua personalidade. Embora a maioria dos alunos anseie ter amizades, muitas vezes os alunos não atingem relacionamentos pessoais e há conflitos interpessoais, sem que se encontrem soluções eficazes. Os problemas de depressão e ansiedade, além da comunicação interpessoal, criam maior estresse para o estudo e nos exames. Por causa da formulação inadequada dos objetivos de aprendizagem, falta de motivação para aprender e falta de interesse nas especializações, os alunos são propensos a perder a confiança na aprendizagem quando são separados do controle estrito dos professores.⁷ Eles são mais propensos a ter uma sensação de vazio no processo de autoabandono quando os exames/testes se aproximam e ficam ansiosos e deprimidos. Além disso, devido à falta de experiência e personalidade imatura, alguns alunos têm problemas psicológicos no amor. Alguns alunos ficam deprimidos porque se preocupam com o amor não correspondido. Além disso, alguns alunos podem não conseguir se concentrar nos estudos por causa do amor. Isso não só aumenta a ansiedade, mas também a pode levar a transtornos psicológicos, por exemplo, paranoia e compulsão.

Reforma do currículo de EF com base na saúde mental dos alunos

Para ajudar os alunos a manter um bom estado mental e superar as dificuldades psicológicas, devemos modificar o currículo de EF nas faculdades com base no estado de saúde mental dos alunos.⁸ Por um lado, devemos integrar o conhecimento psicológico ao currículo de EF, fazer uso total dos recursos esportivos para atender às necessidades dos alunos quanto à aptidão física, catarse emocional, perda de peso e musculação e mostrar a função educacional da cultura esportiva. Pela obrigatoriedade da EF, as disciplinas eletivas como musculação, ioga, boxe, taekwondo, sobrevivência ao ar livre, uso do hip-hop para exercício e outras podem ser organizadas. Isso ajuda os alunos a obter novas experiências esportivas nas escolas. Por outro lado, as instituições de ensino também precisam realizar diversas atividades. Além da reunião anual, essas atividades também podem ser realizadas em reuniões esportivas em faculdades. Além disso, a escola deve comprar mais equipamentos esportivos e melhorar as instalações esportivas com base na pesquisa de alunos incentivando a participação dos alunos em esportes.⁹ Finalmente, as escolas também podem organizar associações esportivas, como clubes de montanhismo, times de futebol amador, grupos de dança de hip-hop e equipes de dança esportiva. Essas associações ajudam os alunos a se abrir e fazer mais amigos em cooperação.

Resultados da segunda pesquisa de saúde mental dos alunos

Em julho de 2020, no final do segundo semestre de 2018, os mesmos 500 alunos da Universidade Shandong Jianzhu foram submetidos à segunda pesquisa de saúde mental na mesma escala psicológica. A Tabela 2 abaixo mostra a diferença entre a segunda e a primeira pesquisa (1: indicadores da primeira pesquisa de saúde mental; 2: indicadores da segunda pesquisa de saúde mental).

De acordo com as estatísticas da Tabela 2, depois um ano acadêmico de exercícios físicos com base científica, os fatores de obstáculo psicológico dos alunos da Universidade Shandong Jianzhu mudaram visivelmente. De acordo com os resultados do teste *t*, a melhora de relacionamento interpessoal, ansiedade e depressão foi mais evidente ($t = 3,75, P < 0,03$; $t = 2,56, P < 0,03$; $t = 2,25, P < 0,03$).

Tabela 2. Estatísticas da diferença entre duas pesquisas de saúde mental de 2018 alunos da Universidade Shandong Jianzhu.

Fator de transtorno mental		N	Média	Desvio padrão	Erro padrão da	Teste t
Relações interpessoais	1	500	1,5184	0,5763	0,0249	3,75
	2	500	1,4827	0,5236	0,0283	
Depressão	1	500	1,5918	0,6024	0,0405	2,25
	2	500	0,5262	0,5531	0,0291	
Ansiedade	1	500	1,4087	0,5359	0,0249	2,56
	2	500	1,3171	0,5036	0,0139	
Medo	1	500	1,2595	0,5157	0,2049	1,98
	2	500	1,0239	0,5059	0,0054	
Paranoia	1	500	1,4939	0,5058	0,0284	1,83
	2	500	1,2537	0,4817	0,0158	
Neurastenia	1	500	1,4577	0,5087	0,0158	0,26
	2	500	1,3866	0,5073	0,0281	
Força	1	500	1,8026	0,6274	0,0347	0,78
	2	500	1,5184	0,5763	0,0306	

INFLUÊNCIA DA EF NA SAÚDE MENTAL DOS ALUNOS

Impacto sobre as emoções

A maioria dos esportes permite que os alunos relaxem o corpo e a mente, aliviando os nervos que ficaram tensos por longo tempo na vida pessoal e na faculdade.¹⁰ Também sobreveio uma sensação de enriquecimento, atenuando os transtornos psicológicos e a solidão. Para alunos com emoções negativas, como perda, depressão e tristeza, os esportes são uma forma eficaz de alívio a longo prazo e, com o tempo, de resolução.¹¹ Além disso, os alunos pensam de forma mais ativa e desenvolvem atitudes otimistas com relação ao estudo e à vida pessoal. Passam a se concentrar nos estudos, com impacto positivo na vontade e na personalidade, ajudando a manter o bom humor por muito tempo. Com as atividades esportivas, o centro nervoso dos alunos é ativado e eles passam a ter uma experiência agradável e ficam estimulados espiritual e emocionalmente.

Impacto na comunicação interpessoal

Na pesquisa de campo mencionada anteriormente, mais de 35% dos alunos tinham problemas interpessoais. Principalmente com a maturidade da tecnologia da informação, atividades sociais, atividades de aprendizagem e assim por diante, surge a rede de comunicação virtual. Na verdade, com a mudança de estilo de vida, as oportunidades de comunicação "ao vivo" dos alunos diminuem.¹² Comparado com o contato social real, existem muitos fatores incertos na interação social da rede social, causando mal-entendidos e disputas pessoais, trazendo novos problemas aos alunos. Os esportes podem efetivamente amenizar esse problema, fornecendo aos alunos oportunidades de comunicação real. Os alunos fazem amizade facilmente na prática de cooperação e na competição.¹³ No processo de comunicação, eles também adquirem um senso de confiança e compreensão tácita entre si. Isso elimina o vazio e a depressão dos alunos na interação social virtual e os ajuda a dominar as habilidades sociais em situações sociais reais.

Prevenção e correção de transtornos psicológicos

Se os transtornos psicológicos não forem corrigidos por um longo tempo, causarão problemas de saúde mental. O esporte tem função de prevenção e correção, pode ajudar os alunos a entender suas emoções e orientá-los a estabelecer um conceito psicológico correto.¹⁴ Por meio de exercícios físicos razoáveis com base científica, os alunos podem ter experiências relaxantes e agradáveis. Com a persistência prolongada, os alunos podem aprender a enfrentar as dificuldades e seguir em frente com bravura. Essa mudança pode ser transferida dos esportes para a

vida social e acadêmica. A partir disso, deve-se prevenir o retorno dos transtornos psicológicos. Além disso, o exercício regular também pode aliviar a fadiga causada pelo trabalho mental e otimizar o sistema nervoso em um nível superior.¹⁵ Para os alunos que já tiveram transtornos psicológicos, os esportes os ajudam a ativar suas emoções positivas, substituindo assim as emoções negativas por emoções positivas. Então, quando tiverem problemas psicológicos, não precisam pedir ajuda. O exercício físico é uma forma eficaz de correção psicológica pessoal.

FORMA DE REALIZAR ATIVIDADES ESPORTIVAS E MELHORAR A SAÚDE MENTAL DOS ALUNOS

Estimular e motivar os alunos para o exercício físico e ampliar sua capacidade física

A habilidade esportiva é a base para o desenvolvimento do esporte entre universitários. Uma das razões da autoavaliação dos estudantes relativamente baixa nos esportes universitários é que suas habilidades esportivas são relativamente fracas, eles têm poucas habilidades e não conseguem encontrar seus próprios métodos esportivos adequados.¹⁶ Além disso, alguns alunos têm estrutura corporal frágil e não controlam corretamente a quantidade de exercício sem aconselhamento profissional. São propensos a ter forte sensação de fadiga durante o exercício e sua motivação para o exercício é relativamente fraca. Portanto, nas instalações de educação física universitária, os professores devem prestar atenção ao treinamento de acordo com a capacidade física dos alunos. Além de ajudá-los a entender sua aptidão física e capacidade atlética por meio de testes, eles também proporcionam mais conhecimentos sobre esportes, como métodos de alongamento antes do exercício, métodos de tratamento de emergência para lesões esportivas, etc. Ao mesmo tempo, é necessário motivar mais a prática de exercícios físicos dos alunos para estimular seu potencial e interesse.¹⁷

Fortalecer a construção de instalações esportivas

O grau de perfeição e o uso das instalações esportivas estão intimamente relacionados com o desenvolvimento das atividades esportivas. Para dar pleno efeito à "construção ideal" para os esportes, as faculdades precisam investir mais verbas e melhorar as instalações de educação física. É preciso realizar uma pesquisa entre os alunos para compreender as atividades esportivas nas quais estão interessados e apresentar

as instalações correspondentes. Além das instalações adequadas, as instituições de ensino também precisam providenciar profissionais para inspeção e manutenção, de modo a evitar riscos de segurança.¹⁸ Para os locais usados com frequência, como salas de ioga e badminton, as instituições também podem estender o horário de funcionamento. Além de abrir aos sábados e domingos, pode ser aberto em feriados e à noite, visando flexibilizar o horário para os alunos.

Acréscimo de educação em saúde mental no currículo de EF

Na EF normal, os professores devem tomar a iniciativa de adentrar a educação em saúde mental, que pode fortalecer ainda mais o efeito da EF. Ao aprender novos esportes, os alunos costumam ter problemas como impaciência e vontade de desistir, o que exige que os professores incentivem os alunos em tempo hábil, ajudem-nos a melhorar os métodos de aprendizagem e façam progresso contínuo.¹⁹ Para esportes que exigem alta aptidão física, como corrida de longa distância, exercícios aeróbicos e Sanda, os professores não devem apenas explicar as habilidades de respiração e geração de energia com antecedência, mas também devem incentivar seus esportes, para que possam superar ativamente o desconforto de curto prazo e atingir a sensação de realização e enriquecimento com a vitória final.

CONCLUSÕES

Atualmente, a saúde mental dos alunos é afetada por problemas psicológicos, como ansiedade, depressão e distúrbios de interação pessoal, e a maioria deles não tem consciência de como solucionar obstáculos psicológicos por meio do esporte. Por meio de investigação e pesquisa, constatou-se que as atividades esportivas atenuam os problemas emocionais dos alunos, ajudam a prevenir e corrigir transtornos psicológicos e, ao mesmo tempo, ajudam-nos a melhorar suas habilidades de comunicação e aliviar as emoções negativas. Para dar pleno desempenho às funções esportivas, as escolas precisam aprimorar as habilidades dos alunos, investir na construção de instalações adequadas e incluir ativamente a educação em saúde mental.

Todos os autores declararam não haver qualquer potencial conflito de interesses referente a este artigo.

CONTRIBUIÇÃO DE AUTORES: Cada autor contribuiu individual e significativamente para o desenvolvimento deste artigo. XD e JD: desenho e implementação do estudo, análise dos resultados e redação do artigo.

REFERÊNCIAS

1. Wen X, Wen S. An experimental study on the integration of theme group psychological counseling into physical education teaching -- an intervention practice of "improving shyness" of group assistance into college physical education curriculum. *J Southwest Univ (NAT SCI ED)*. 2015;40(02):145-9.
2. Zhang L, Song X, Hu T, Pan J, Du Y, Cui L. Experimental study on the effects of single and mixed sports intervention programs on physical and mental health of primary and secondary school students. *J Nanjing Inst Phys Educ (SOCIAL SCIENCE EDITION)*. 2016;30(01):107-16.
3. Under the background of "national physical education reform" of "National Physical Education" by Zhang guopeng, Wang Huiming, and "National Physical Education" in the era of "National Physical Education" by Zhang guopeng (2015), and "health education for all" in China
4. Yan N, Chen H, Cheng L, Wang Y. Research and practice of three bit integrated teaching of physical education in internet plus club system -- Taking Hangzhou Dianzi University as an example. *Zhejiang Sport Sci*. 2019;41(02):48-53.
5. Wen X, Wen S. An experimental study on the integration of theme group psychological counseling into physical education teaching -- an intervention practice of "improving shyness" of group assistance into college physical education curriculum. *J Southwest Univ (NAT SCI ED)*. 2015;40(02):145-9.
6. Zhang Y, Wu X, Tao S, Zhang S, Su P, Zhang M, et al. The interaction between physical exercise and sleep quality and mental health of college students. *Chin Sch Health*. 2015;36(07):1025-8.
7. Copeland WE, McGinnis E, Bai Y, Adams Z, Nardone H, Devadanam V, et al. Impact of COVID on College Student Mental Health and Wellness. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2020 (prepubl).
8. Arenas DL, Viduani AC, Bassols AMS, Hauck S. Peer support intervention as a tool to address college students' mental health amidst the COVID-19 pandemic. *Int J Soc Psychiatry*. 2021;67(3):301-2.
9. Valenstein M, Clive R, Ganoczy D, Garlick J, Walters HM, West BT, et al. A nationally representative sample of veteran and matched non-veteran college students: Mental health symptoms, suicidal ideation, and mental health treatment. *J Am Coll Health*. 2020;1-10.
10. Michael EL, Woolee A, Carter HD, Michael PT. Evaluating Acceptance and Commitment Therapy and Mindfulness-Based Stress Reduction Self-Help Books for College Student Mental Health. *Mindfulness*. 2020;11(5):1275-85.
11. Elisabeth A, Namik K, Ashley NC, Kelly TC, Timothy JM, Lisa DC, et al. A pragmatic clinical trial examining the impact of a resilience program on college student mental health. *Depress Anxiety*. 2020;37(3):202-13.
12. Oswald SB, Lederer AM, Chestnut-Steich K, Day C, Halbritter A, Ortiz D. Trends in college students' mental health diagnoses and utilization of services, 2009-2015. *J Am Coll Health*. 2020;68(1):41-51.
13. Asaad TA, Imad AN, Hazim AG. The Impact of Physical Exertion on hormone secretion ACTH-TSH rate in Individual and Group Games for third-year students of College of Physical Education and Sports Sciences at AL-Muthanna University, Iraq. *Indian J Forensic Med Toxicol*. 2019;13(4):843.
14. Matthy J. Research on Design of College Sports Learning Feedback Based on Big Data Analysis. *Computer Informatization and Mechanical System*. 2019;2(6).
15. Sean N, Patrick RM, Daniel G. Expanding Perspectives: Systemic Approaches to College Students Experiencing Depression. *J Couns Dev*. 2019;97(3):260-9.
16. Ely P, Wahyu P, Ahmad F. Exploration on the Combination Mechanism of Social Practice and College Students' Mental Health Education. *Indian J Pub Health Res Dev*. 2019;1(1):1.
17. Lattie EG, Lipsos SK, Eisenberg D. Technology and College Student Mental Health: Challenges and Opportunities. *Front Psychiatry*. 2019;10:246.
18. Krafft J, Haeger JA, Levin ME. Comparing cognitive fusion and cognitive reappraisal as predictors of college student mental health. *Cogn Behav Ther*. 2019;48(3):241-52.
19. Bravo AJ, Villarosa-Hurlocker MC, Pearson MR. College student mental health: An evaluation of the DSM-5 self-rated Level 1 cross-cutting symptom measure. *Psychol Assess*. 2018;30(10):1382-9.