

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

KÁTIA MILANE ROCHA BORGES
Universidade do Estado da Bahia (UNEB)

LUIZ HUMBERTO RODRIGUES SOUZA
Universidade do Estado da Bahia (UNEB)

BERTA LENI COSTA CARDOSO
Universidade do Estado da Bahia (UNEB)

Resumo:

O objetivo do estudo foi descrever o nível de atividade física, ansiedade e depressão de estudantes universitários do curso de educação física da Universidade do Estado da Bahia (UNEB), Campus XII (UNEB/XII). Trata-se de uma pesquisa de campo com abordagem descritiva, de natureza quantitativa. A amostra foi constituída por adesão, sendo 36 estudantes (16 homens e 20 mulheres) que preencheram, voluntariamente, alguns questionários via *link* no *Google Forms*. Inicialmente, foram registrados os dados sociodemográficos. Em seguida, foi utilizado o Inventário de Beck de Ansiedade para medir a intensidade dos sintomas de ansiedade. O Inventário de Beck de Depressão foi adotado para avaliar o estado depressivo dos voluntários. Para avaliar o nível de atividade física foi utilizado o questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão curta. A análise de dados foi realizada por meio da estatística descritiva (frequência percentual). Observou-se que 63,89% dos participantes apresentaram uma predisposição mínima ou leve para a ansiedade. 75% da amostra apresentaram uma predisposição mínima para a depressão. O IPAQ mostrou que 44,44% dos estudantes foram classificados como irregularmente ativo, ou seja, são pessoas que realizam atividade física, porém não o suficiente para ser considerado uma pessoa ativa. Esta pesquisa sinalizou que os transtornos de ansiedade e depressão estão presentes entre os estudantes universitários, sendo consequência de um conjunto de fatores. O estudo registrou que a maioria do grupo apresentou um nível de atividade física irregular e quando somado àqueles sedentários, ultrapassou a metade dos participantes da pesquisa.

Palavras-chave: Ansiedade. Depressão. Nível de atividade física.

Abstract:

The objective of the study was to describe the level of physical activity, anxiety and depression of university students studying physical education at the State University of Bahia (UNEB), Campus XII (UNEB/XII). This is field research with a descriptive approach, quantitative in nature. The sample was constituted by membership, with 36 students (16 men and 20 women) who voluntarily completed some questionnaires via a link on Google Forms. Initially, sociodemographic data were recorded. Then, the Beck Anxiety Inventory was used to measure the intensity of anxiety symptoms. The Beck Depression Inventory was adopted to assess the volunteers' depressive state. To assess the level of physical activity, the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), short version, was used. Data analysis was performed using descriptive statistics (percentage frequency). It was observed that 63.89% of participants had a minimal or mild predisposition to anxiety. 75% of the sample showed a minimal predisposition to depression. The IPAQ showed that 44.44% of students were classified as irregularly active, that is, they are people who perform physical activity, but not enough to be considered an active person. This research showed that anxiety and depression disorders are present among university students, resulting from a set of factors. The study recorded that the majority of the group presented an irregular level of physical activity and when added to those who were sedentary, it exceeded half of the research participants.

Keywords: Anxiety. Depression. Level of physical activity.

Introdução

Em dezembro de 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS) foi alertada de um novo vírus que desencadeou vários casos de pneumonia na cidade de Wuhan, província de Hubei, na República Popular da China. Esse novo vírus, denominado SARS-CoV-2, ainda não tinha sido identificado em humanos. Uma semana depois, em janeiro de 2020 a COVID-19 (do inglês, *coronavirus disease*), uma doença infectocontagiosa, já era a segunda principal causa de resfriado comum (Brasil, 2020).

Os sintomas com maior frequência são a febre, tosse seca, cansaço, coriza, obstrução nasal, dor de garganta e diarreia, sendo que 14% dos pacientes apresentam sintomas severos (dificuldade em respirar e falta de ar), necessitando de internação para oxigenoterapia, e 5% apresentam sintomas críticos (insuficiência respiratória, risco de morte, entre outros) (SBI, 2020).

Segundo Gundim *et al.* (2021), em 11 de março de 2020, a OMS declarou a COVID-19 como uma pandemia. Esse termo refere-se à distribuição geográfica de uma doença em vários países e regiões do mundo. Até o final do mês de maio de 2020 foram identificados 5.803.416 casos confirmados no mundo, com a notificação de 359.791 óbitos, e no Brasil, foram notificados 441.315 casos confirmados e 26.788 óbitos. Um dos desdobramentos da doença foi o isolamento social, uma medida protetiva contra o avanço da pandemia, fortemente recomendado pelo Ministério da Saúde (Brasil, 2020). O impacto do isolamento repercutiu em diversos aspectos, inclusive no ensino superior de graduação por muito mais tempo depois que o surto foi controlado. Nas áreas mais afetadas, as universidades enfrentaram a perspectiva de perder um ou mais semestres letivos (Gundim *et al.*, 2021). Cerca de metade dos universitários já enfrentam insegurança, medo, sensação de perda e mudanças de humor como consequência da pandemia, comparativamente aos períodos normais. Analisados esses fatores, remete-se à relevância de intervenções psicológicas de proteção e promoção da saúde mental, referentes às necessidades emergentes no contexto pós emergencial da pandemia.

As demandas da rotina acadêmica, por si só, requerem do estudante universitário um repertório de recursos cognitivos e emocionais. Ao adentrar o ensino superior, o acadêmico se vê em um ambiente potencialmente estressor, cenário este que pode ter relação com a alta prevalência de problemas de natureza psicoafetiva. Tais problemas, quando combinados ao volume de exigências da academia, tendem a ser desvalorizados pelo corpo discente, levando a uma identificação tardia de sintomas de depressão e ansiedade (Padovani *et al.*, 2014).

Ademais, foi identificado que estudantes universitários foram um dos grupos mais afetados psicologicamente pela pandemia da COVID-19. Entre as principais causas, destacam-se aquelas associadas à implementação da quarentena: quebra da rotina acadêmica, afastamento de amigos e colegas, preocupação com o atraso de atividades, interrupção de aulas práticas e estágios e perdas de aprendizagem (Gundim *et al.*, 2021).

Previamente, à pandemia da COVID-19, foi demonstrado que estudantes universitários já apresentaram prevalência de depressão até três vezes maior do que a população não universitária (Fernandes *et al.*, 2018). Os mesmos autores afirmaram que essa discrepância é ainda maior em transtornos de ansiedade, dada a estimativa que entre 63% e 92% da população universitária apresenta sintomas de ansiedade.

Segundo Lopes e Santos (2018), a ansiedade é caracterizada por pensamentos inversos ou misturas de muitas informações, preocupações ou até mesmo precipitação de afazeres, cujos sintomas são pensamentos negativos com que está por vir, o frio na barriga e o receio diante de situações de risco. Já a depressão, uma síndrome em que a principal queixa de alterações exibidas pelo paciente é o humor depressivo e às vezes irritável durante a maior parte do dia (Canale; Furlan, 2006). Por outro lado, a prática regular de atividade física contribui na redução do estresse, pois auxilia no controle da ansiedade e na melhora da depressão, promovendo uma sensação de bem-estar (Cheik, 2003). Neste sentido, o objetivo do estudo foi descrever o nível de atividade física, ansiedade e depressão de estudantes universitários.

Referencial Teórico

Atividade Física

Segundo Caspersen, Powell e Christenson (1985), a atividade física é definida como qualquer movimento do corpo, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em um gasto energético maior do que os níveis de repouso. Já o exercício físico é toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem por objetivo a melhoria e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física (Guedes; Guedes, 1995).

Esses autores descreveram que o gasto energético das atividades físicas de nosso cotidiano se classifica basicamente em cinco categorias: I - a demanda energética proveniente do tempo dedicado ao descanso e às necessidades vitais, como horas de sono, refeição, higiene e outras; II - a demanda energética provocada pelas atividades no desempenho de uma ocupação profissional; III - a demanda energética necessária à realização das tarefas domésticas; IV - a

demanda energética voltada a atender às atividades de lazer e de tempo; V - a demanda energética induzida pelo envolvimento em atividades esportivas e em programas de condicionamento físico.

A atividade física regular apresenta relação inversa com o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis, além de promover benefícios na aptidão física, na maximização do pico de massa mineral óssea na adolescência e início da idade adulta (Luciano *et al.*, 2016). Por isso, a prática de atividade física tem se mostrado benéfica na redução de diversos fatores de risco, propiciando, por exemplo, melhora no metabolismo das gorduras e carboidratos, controle de peso corporal e controle da hipertensão (Baretta; Baretta; Peres, 2007).

Outrossim, essa prática contribui também para a manutenção da densidade mineral óssea, fortalecimento muscular, redução dos sintomas de depressão e ansiedade, estando, ainda, associada à prevenção de enfermidades como diabetes mellitus, doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer, como os de cólon e mama (Baretta; Baretta; Peres, 2007).

Ansiedade

Estima-se que, no Brasil, cerca de 11,5 milhões de pessoas sofram de depressão e 18,6 milhões de ansiedade. Esses números correspondem a 5,8% e 9,3% da população brasileira (WHO, 2017). A ansiedade é um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho (Castillo *et al.*, 2000). Esses autores afirmam que a ansiedade e o medo passam a ser reconhecidos como patológicos quando são exagerados, desproporcionais em relação ao estímulo, ou qualitativamente diversos do que se observa como norma naquela faixa etária e interferem na qualidade de vida, no conforto emocional ou no desempenho diário do indivíduo. Tais reações exageradas ao estímulo ansiogênico se desenvolvem, mais comumente, em indivíduos com uma predisposição neurobiológica herdada.

Para Beltrami, Souza e Dias (2013), a ansiedade, como qualquer outro transtorno, é estabelecida em vários aspectos e em variados níveis de desenvolvimento, pois ocorre que, em muitos casos, a ansiedade converge para a depressão, uma vez que ela está sujeita a alterações de humor acompanhadas de uma enorme tristeza.

Depressão

A depressão se refere a um sintoma ou queixa equivalente à tristeza ou humor triste e, nesse caso, vale lembrar que a tristeza pode estar presente em situações patológicas, mas é,

antes de tudo, um sentimento humano normal manifestado para expressar um estado afetivo natural (Cheniaux, 2013).

Dessa maneira, quando se fala em síndrome depressiva, pode-se classificá-la como primária e secundária. A depressão primária (genuína, idiopática ou essencial) caracteriza-se pelo desconhecimento de sua causa, enquanto a depressão secundária está associada a fatores causais bem definidos, como substâncias exógenas (Cheniaux, 2013).

Há alguns anos, a depressão já vem sendo considerada uma das patologias de maior evidência, sendo reconhecida como um problema prioritário de saúde pública (Dalgarrondo, 2018). Este mesmo autor descreveu que a depressão é uma das doenças mais caras do mundo, pois acomete cerca de 121 milhões de pessoas, sendo considerada a segunda causa de incapacitação em pessoas de 15 a 44 anos de idade. A depressão é classificada como transtorno depressivo maior, melancolia, distímia, depressão integrante do transtorno bipolar tipos I e II, depressão como parte da ciclotímia, episódio ou fase depressiva e transtorno depressivo recorrente, depressão atípica, depressão psicótica, estupor depressivo, depressão agitada ou ansiosa, depressão secundária ou orgânica.

Nível de atividade física, ansiedade e depressão em estudantes universitários

5912

Segundo Cardozo *et al.* (2016) e Carvalho *et al.* (2015), o ingresso no ensino superior pode deixar o indivíduo mais atarefado uma vez que as exigências são maiores. Além disso, esse momento pode marcar o início da vida adulta e levar o indivíduo a enfrentar novas situações, exigindo uma maior capacidade de adaptação. Desse modo, aumenta-se as chances de desenvolvimento de depressão e ansiedade. Na visão de Cavestro e Rocha (2006), um dos principais fatores que parecem contribuir para o desenvolvimento dessas condições é o estresse constante do dia a dia, que pode ser observado em estudantes do ensino superior. Os autores ainda acrescentam que, em média, 20% dos alunos universitários vivenciam algum transtorno psicológico, em que a ansiedade e depressão são mais comuns. Estes transtornos, infelizmente, apresentam um alto risco de morbidade, devido às tentativas de suicídios.

Por outro lado, a atividade física vem ganhando uma grande visibilidade, pois apresenta grandes benefícios por auxiliar na melhora da ansiedade e depressão (Cheik, 2003). Ademais, foi demonstrado que a prática de exercícios físicos foi eficaz para melhorar os sintomas da ansiedade e depressão devido à liberação de endorfina, inclusive, em indivíduos resistentes aos efeitos de medicamentos (Bélair *et al.*, 2018). Por fim, vale registrar que a atividade física

também pode oferecer efeito protetor para aqueles indivíduos com propensão genética ao desenvolvimento de transtornos mentais (Hiles *et al.*, 2017).

Métodos

Trata-se de uma pesquisa de campo com abordagem descritiva, de natureza quantitativa. A população da pesquisa foi composta pelos discentes regularmente matriculados em 2023 no curso de Educação Física da Universidade do Estado da Bahia (UNEB), Campus XII (UNEB/XII), o que correspondeu a 115 pessoas. A amostra foi constituída por adesão, sendo 36 estudantes (16 homens e 20 mulheres) que preencheram, voluntariamente, os questionários on-line via *link* no Google Forms.

Foram adotados os seguintes critérios de inclusão: estudantes maiores de 18 anos, regularmente matriculados no curso de Educação Física da UNEB/XII e que aceitaram participar voluntariamente da pesquisa mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Foram excluídas aquelas pessoas que cursavam, além da graduação em educação física, outro curso de graduação no período noturno.

Para a realização da coleta de dados, foi elaborado um questionário sociodemográfico contendo informações como: idade, sexo, faixa etária, estado civil, cor da pele, vínculo empregatício e participação em programas de monitoria da universidade.

O Inventário Beck de Ansiedade (BAI) que foi construído para medir a intensidade dos sintomas de ansiedade por Beck *et al.* (1988) e no Brasil, foi validado por Cunha (2001). O questionário é constituído por 21 itens que avaliam como o sujeito tem se sentido na última semana. São afirmações descritivas da ansiedade (como sudorese e sentimentos de angústia) e são quatro as possíveis respostas, a saber: não; levemente (não me incomodou muito); moderadamente (foi desagradável, mas pude suportar); e severamente (quase não suportei). Assim, as respostas refletem os níveis de gravidade crescente de cada sintoma. O escore final da escala é dado pela soma de cada item que pode variar de 0 a 63 pontos, sendo que quanto maior a pontuação, maior o nível de ansiedade do avaliado. Com soma dos escores de cada item é possível categorizar o respondente com os seguintes graus de ansiedade: mínimo (0-10 pontos), leve (11-19 pontos), moderada (20-30 pontos) e grave (31-63 pontos) (Cunha, 2001).

Para avaliar o estado depressivo, foi utilizado o Inventário de Beck de Depressão que é uma escala de auto relato na qual o respondente deve apontar como se sentiu na última semana através de 21 itens, cada um com quatro alternativas (0, 1, 2, ou 3). Com relação à pontuação, obtém-se o escore total realizando a contagem de cada item, correspondentes às alternativas

assinaladas. Existe a possibilidade do respondente marcar mais de uma opção e, neste caso, utiliza-se a afirmação com a avaliação mais alta para calcular o escore total. A pontuação, então, varia entre zero a 63, sendo que escores mais altos indicam maiores sintomas depressivos. As categorias, quanto ao nível dos sintomas depressivos do indivíduo, podem ser: sem depressão ou depressão mínima (0 a 9 pontos), depressão leve a moderada (10 a 18 pontos), depressão moderada a grave (19 a 29 pontos) ou depressão grave (30 a 63 pontos) (Beck *et al.*, 1961).

Para avaliar o nível de atividade física foi utilizado o questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão curta (Pardini *et al.*, 2008). A versão curta deste instrumento é composta por oito questões relacionadas às atividades realizadas na última semana anterior à aplicação do questionário, cujas informações permitem estimar o tempo despendido por semana em diferentes dimensões de atividade física (caminhadas e esforços físicos de intensidades moderada e vigorosa) e de inatividade física (posição sentada).

Foi utilizada a estatística descritiva, através de frequência percentual, para apresentar os dados. Além disso, foram elaboradas tabelas para auxiliar na compreensão dos resultados. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa, com o CAAE nº 43789015.4.0000.0057e parecer nº 5.306.315.

Resultados

A idade dos participantes variou entre 19 a 40 anos. As variáveis sociodemográficas (faixa etária, estado civil, cor da pele, vínculo empregatício e participação em programas de monitoria da universidade) estão descritas na tabela 1.

Tabela 1 - Perfil sociodemográfico dos participantes.

Variáveis	Classificação	Sexo		Total
		Masculino	Feminino	
Faixa Etária (anos)	19 a 20	5 (13,89%)	6 (16,67%)	11 (30,56%)
	21 a 24	7 (19,44%)	10 (27,78%)	17 (47,22%)
	25 ou mais	4 (11,11%)	4 (11,11%)	8 (22,22%)
Estado Civil	Casado (a)	0 (0%)	2 (5,56%)	2 (5,56%)
	Solteiro (a)	15 (41,67%)	16 (44,44%)	31 (86,11%)
	Outro	1 (2,77%)	2 (5,56%)	3 (8,33%)
Cor da pele	Branca	10 (27,78%)	4 (11,11%)	14 (38,89%)
	Parda	3 (8,33%)	6 (16,67%)	9 (25%)
	Preta	3 (8,33%)	10 (27,78%)	13 (36,11%)
Vínculo Empregatício	Sim	3 (8,33%)	2 (5,56%)	5 (13,89%)
	Não	13 (36,11%)	18 (50%)	31 (86,11%)
Programas da universidade	Sim	10 (27,78%)	18 (50%)	28 (77,78%)
	Não	6 (16,67%)	2 (5,56%)	8 (22,22%)

Fonte: Dados da pesquisa (2023).

A tabela 2 mostra a classificação do nível de ansiedade, por meio do inventário de Beck de ansiedade, dos voluntários da pesquisa. Observou-se que mais da metade dos participantes (63,89%) apresentaram uma predisposição mínima ou leve para a ansiedade. Em contrapartida, 27,78% dos integrantes apresentaram uma predisposição de grau moderado para uma ansiedade, e 8,33% dos estudantes foram classificados no grau grave para a ansiedade.

Tabela 2 - Classificação do nível de ansiedade dos participantes.

Sexo	Classificação da Ansiedade			
	Mínima (0-10 pontos)	Leve (11-19 pontos)	Moderada (20-30 pontos)	Grave (31-63 pontos)
Homem	5 (13,89%)	7 (19,44%)	2 (5,56%)	2 (5,56%)
Mulher	5 (13,89%)	6 (16,67%)	8 (22,22%)	1 (2,77%)
TOTAL	10 (27,78%)	13 (36,11%)	10 (27,78%)	3 (8,33%)

Fonte: Dados da pesquisa (2023).

A tabela 3 mostra a classificação da depressão, por meio do inventário de Beck de depressão, dos participantes da pesquisa. 75% da amostra apresentaram uma predisposição mínima para depressão ou não apresentaram sintomas depressivos; já outros 19,44% tiveram uma predisposição para uma depressão do grau leve a moderada; e 5,56% apresentaram uma predisposição para uma depressão do grau moderada a severa.

Tabela 3 - Classificação do nível de depressão dos participantes.

Sexo	Classificação		
	Sem Depressão ou Depressão Mínima	Depressão Leve a Moderada	Depressão Moderada a Severa
Homem	12 (33,33%)	2 (5,56%)	2 (5,56%)
Mulher	15 (41,67%)	5 (13,88%)	0 (0%)
TOTAL	27 (75%)	7 (19,44%)	2 (5,56%)

Fonte: Dados da pesquisa (2023).

A tabela 4 apresenta o nível de atividade física da amostra da pesquisa. Foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ, na versão curta, com as classificações de ativo (ativo + muito ativo), irregularmente ativo (irregularmente ativo A + irregularmente ativo B) e sedentário.

Tabela 4 - Classificação do nível de atividade física dos participantes.

Sexo	Classificação		
	Ativo	Irregularmente Ativo	Sedentário

Homem	7 (19,44%)	5 (13,88%)	4 (11,11%)
Mulher	6 (16,67%)	11 (30,56%)	3 (8,33%)
TOTAL	13 (36,11%)	16 (44,44%)	7 (19,44%)

Fonte: Dados dos pesquisadores (2023).

Discussão

Através do inventário de Beck de ansiedade, foi verificado que a prevalência do estado de ansiedade na amostra foi para o estrato de ansiedade leve (36,11%). Por outro lado, Maltoni, Palma e Neufeld (2019) relataram uma prevalência de 10,8% dos universitários com níveis de ansiedade moderada à alta. No estudo de Souza (2017), realizado em estudantes universitários do triângulo mineiro, foi constatado que 46,9% da amostra apresentaram ansiedade grave ou moderada. Silva e Romarco (2021) observaram que nenhum dos seus participantes encontrou-se com o nível mínimo de ansiedade, mas 35,14% dos voluntários apresentaram o nível leve, 29,73% grau moderado e 35,14% nível grave de ansiedade.

Em relação ao nível de depressão, avaliado pelo inventário de Beck de depressão, observou-se que a maioria dos participantes (75%) apresentou uma predisposição mínima para a depressão. Outros estudos realizados previamente, registraram que 43,8% dos estudantes apresentaram sintomas depressivos leves e moderados (Souza, 2017) e que 30,8% de 892 estudantes de diversos cursos de graduação confirmaram algum sintoma depressivo (Dell’Osbel *et al.*, 2018). Também foi registrado que 79,9% de 12.711 universitários apresentaram ao menos alguns sintomas depressivos leves (Sá Junior *et al.*, 2018). Essas evidências demonstram ser comum que estudantes universitários apresentem sintomas leves e moderados de depressão. Mais recente, foi documentado que universitários da área da saúde têm apresentado prevalência de ansiedade e depressão quando comparada a outras áreas de conhecimento (Paula *et al.*, 2020).

O resultado oriundo do IPAQ mostrou que 44,44% da amostra, quase metade dos participantes, classificou-se como irregularmente ativo, ou seja, são pessoas que realizam atividade física, porém não o suficiente para ser considerado uma pessoa ativa. Diferente dos resultados do presente estudo, outra pesquisa que também utilizou o IPAQ apontou que 18% dos universitários possuem baixo nível de atividade física, 20% foram classificados com nível de atividade física moderada e 62% se enquadraram com alto nível de atividade física (Maximiano, 2020). Além disso, essa autora constatou que baixos níveis de atividade física foram associados a sintomas de ansiedade e depressão.

Corroborando essa ideia, Leão *et al.* (2018) demonstraram que a prática de atividade física esteve fortemente associada a essas psicopatologias em universitários da área da saúde. Por fim, é imprescindível registrar que a prática de atividade física regular está relacionada à manutenção da saúde mental e também é um dos fatores que contribuem na prevenção e no tratamento de diversos transtornos psiquiátricos, como a depressão e a ansiedade (Costa; Silva; Machado, 2018; Silva; Costa, 2017; Snedden *et al.*, 2019).

Considerações Finais

Esta pesquisa, conduzida com estudantes do curso de educação física, sinalizou que os transtornos de ansiedade e depressão estão presentes entre os estudantes universitários, sendo consequência de um conjunto de fatores. O estudo registrou que a maioria do grupo apresentou um nível de atividade física irregular e quando somado àqueles sedentários, o cenário piorou, pois ultrapassou à metade dos participantes da pesquisa (63,88%).

Sugerimos que mais estudos sejam realizados, principalmente na tentativa de compreender as principais características associadas às dimensões dos transtornos da ansiedade da depressão em estudantes universitários. Além disso, sugere-se que sejam adotadas intervenções que proporcionem a promoção da qualidade de vida e saúde mental dos estudantes universitários. É de grande relevância também a realização de palestras e campanhas retratando a importância da dialogar e conhecer os desdobramentos da ansiedade e depressão para a saúde do ser humano.

Também é necessária a reorganização/conciliação do tempo escolar e da vida pessoal para que haja uma implementação mais efetiva e regular da atividade física na rotina dos estudantes, pois a ciência já demonstrou sua importância no controle do estado de ansiedade e depressão.

Por fim, é válido ressaltar que a pesquisa foi realizada em uma instituição pública, com estudantes de um curso de graduação. É imprescindível que novos estudos envolvam mais estudantes de outras graduações e outras instituições, sejam elas privadas presenciais ou privadas com ensino à distância.

Referências

BARETTA, Elisabeth; BARETTA, Marly; PERES, Karen Glazer. Nível de atividade física e fatores associados em adultos no Município de Joaçaba, Santa Catarina, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 23, p. 1595-1602, 2007.

BECK, Aaron T. *et al.* An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, v. 56, n. 6, p. 893-897, 1988.

BECK, Aaron T. *et al.* An inventory for measuring depression. **Archives of General Psychiatry**, v. 4, n. 6, p. 561-571, 1961.

BÉLAIR, Marc-André *et al.* Relationship between leisure time physical activity, sedentary behaviour and symptoms of depression and anxiety: evidence from a population-based sample of Canadian adolescents. **BMJ open**, v. 8, n. 10, p. e021119, 2018.

BELTRAMI, Luciane; SOUZA, Ana Paula Ramos de; DIAS, Luciéle Oliveira. Ansiedade e depressão em mães de crianças com distúrbios de linguagem: a importância do trabalho interdisciplinar. **Fractal: Revista de Psicologia**, v. 25, p. 515-530, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde do Brasil. **O que você precisa saber**. Brasília: Ministério da Saúde, 2020.

CANALE, Alaíse; FURLAN, Maria Montserrat Diaz Pedrosa. Depressão. **Arquivos do MUDI**, v. 10, n. 2, p. 23-31, 2006.

CARDOZO, Mayara Quadros *et al.* Fatores associados à ocorrência de ansiedade dos acadêmicos de biomedicina. **Saúde e Pesquisa**, v. 9, n. 2, p. 251-262, 2016.

CARVALHO, Eliane Alicrim de *et al.* Índice de ansiedade em universitários ingressantes e concluintes de uma instituição de ensino superior. **Ciência, Cuidado e Saúde**, v. 14, n. 3, p. 1290-1298, 2015.

CASPERSEN, Carl; POWELL, Kenneth; CHRISTENSON, Gregory. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Reports**, v. 100, n. 2, p. 126-131, 1985.

CASTILLO, Ana; RECONDO, Rogéria; ASBAHR, Fernando; MANFRO, Gisele. Transtornos de ansiedade. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 22, supl. 2, p. 20-23, 2000.

CAVESTRO, Julio de Melo; ROCHA, Fábio Lopes. Prevalência de depressão entre estudantes universitários. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 55, p. 264-267, 2006.

CHEIK, Nadia C. *et al.* Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 3, p. 45-52, 2003.

CHENIAUX, Ellie. **Psicopatologia e diagnóstico da depressão**. In: CHENIAUX, Ellie. Depressão: teoria e clínica. Porto Alegre: Artmed, p. 39-48, 2013.

COSTA, Pollyana Helena Vieira; SILVA, Fernanda Souza; MACHADO, Carla Jorge. Nível de atividade física e qualidade de vida dos estudantes de fisioterapia de uma instituição privada de ensino superior. **Revista Interdisciplinar Ciências Médicas**, v. 2, n. 1, p. 46-53, 2018.

CUNHA, Jéssica Alves. **Manual da versão em português das Escalas Beck**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2001.

DALGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. Porto Alegre: Artmed, 2018.

DELL'OSBEL, Rafaela Santi *et al.* Sintomas depressivos e fatores associados em estudantes universitários do sul do Brasil. **Ciência & Saúde**, v. 11, n. 4, p. 217-225, 2018.

FERNANDES, Márcia Astrês *et al.* Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários de uma instituição pública. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, supl. 5, p. 2169-2175, 2018.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. **Exercício físico na promoção da saúde**. Londrina: Midiograf, 1995.

GUNDIM, Vivian Andrade *et al.* Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. **Revista Baiana de Enfermagem**, v. 35, p. e37293, 2021.

HILES, S. A. *et al.* Sit, step, sweat: longitudinal associations between physical activity patterns, anxiety and depression. **Psychological Medicine**, v. 47, n. 8, p. 1466-1477, 2017.

LEÃO, Andrea Mendes *et al.* Prevalência e fatores associados à depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande centro urbano do Nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 42, n. 4, p. 55-65, 2018.

5919

LOPES, Keyla Crystina da Silva Pereira; SANTOS, Walquiria Lene. Transtorno de ansiedade. **Revista de Iniciação Científica e Extensão**, v. 1, n. 1, p. 45-50, 2018.

LUCIANO, Alexandre de Paiva *et al.* Nível de atividade física em adolescentes saudáveis. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 22, p. 191-194, 2016.

MALTONI, Juliana; PALMA, Priscila; NEUFELD, Carmem Beatriz. Sintomas ansiosos e depressivos em universitários brasileiros. **Psico**, v. 50, n. 1, p. e29213-e29213, 2019.

MAXIMIANO, Vinícius *et al.* Nível de atividade física, depressão e ansiedade de estudantes de graduação em Educação Física. **Motricidade**, v. 16, supl. 1, p. 104-112, 2020.

PADOVANI, Ricardo da Costa *et al.* Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 10, n. 1, p. 2-10, 2014.

PARDINI, Renato *et al.* Validação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ-versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 9, n. 3, p. 45-52, 2001.

PAULA, Waléria de *et al.* Prevalence of anxiety, depression, and suicidal ideation symptoms among university students: a systematic review. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 4, p. 8739-8756, 2020.

SÁ JUNIOR, Antonio Reis *et al.* Response pattern of depressive symptoms among college students: What lies behind items of the Beck Depression Inventory-II?. **Journal of Affective Disorders**, v. 234, p. 124-130, 2018.

SILVA, Josimáteus Geraldo Ataíde Rocha; ROMARCO, Evanize Kelli Siviero. Análise dos níveis de ansiedade, estresse e depressão em universitários da Universidade Federal de Viçosa (UFV). **Instrumento: Revista de Estudo e Pesquisa em Educação**, v. 23, n. 1, p. 134-150, 2021.

SILVA, Paulo Vinícius Carvalho; COSTA JÚNIOR, Áderson Luiz. Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes. **Psicologia Argumento**, v. 29, n. 64, p. 41-50, 2011.

SNEDDEN, Traci *et al.* Sport and physical activity level impacts health-related quality of life among collegiate students. **American Journal of Health Promotion**, v. 33, n. 5, p. 675-682, 2019.

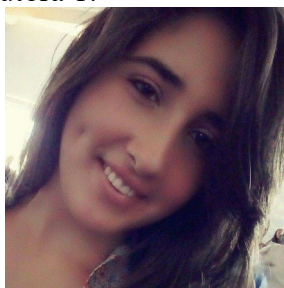
SOCIEDADE BRASILEIRA DE INFECTOLOGIA (SBI). **Informe da sociedade brasileira de infectologia (SBI) sobre o novo coronavírus nº 10**: perguntas e respostas para profissionais da saúde e para o público em geral. São Paulo: Associação Médica Brasileira (AMB), 2020.

SOUZA, Deise Coelho de. **Condições emocionais de estudantes universitários: estresse, depressão, ansiedade, solidão e suporte social**. 2017. 90 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, 2017.

5920

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). (2017). **Depression and other common mental disorders**: global health estimates. Geneva: World Health Organization, 2017.

Autora 1:



Nome Completo: Kátia Milane Rocha Borges
Graduada em Licenciatura em Educação Física pela Universidade do Estado da Bahia (UNEB), Campus XII.
Email: KATIA17.ROCHA@GMAIL.COM
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9086820345399897>
Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-0197-159X>

Autor 2:



Nome Completo: Luiz Humberto Rodrigues Souza
Graduado, mestre e doutor em Educação Física. Estudante de Pós-Doutorado no Programa de Pós-Graduação em Educação (PPGED) da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB). Docente na Universidade do Estado da Bahia (UNEB), Campus XII.
Email: LRSOUZA@UNEB.BR
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7231951956450623>
Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-9237-3928>

Autora 3:



Nome Completo: Berta Leni Costa Cardoso

Graduada, mestra e doutora em Educação Física. Docente no Programa de Pós-Graduação em Educação (PPGED) da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB). Docente na Universidade do Estado da Bahia (UNEB), Campus XII.

Email: BCARDOSO@UNEB.BR

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3678984365375736>

Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-7697-0423>