



Universidade Federal
de Ouro Preto

Universidade Federal De Ouro Preto - UFOP

Escola de Educação Física – EEFUFOP

Bacharelado em Educação Física



Monografia

**Sedentarismo vs. Atividade Física: Relação com estados de
estresse e ansiedade em universitários**

Alana Patrícia de Freitas Camêlo

Ouro Preto – MG

2020/2

Alana Patrícia de Freitas Camêlo

Sedentarismo vs. Atividade Física: Relação com estados de estresse e ansiedade em universitários

Trabalho de conclusão apresentado à disciplina de Seminário de Trabalho de Conclusão de Curso (EFD-381) do curso de Educação Física - Licenciatura da Universidade Federal de Ouro Preto como requisito parcial para avaliação da mesma.

Orientador: Dr. Renato Melo Ferreira.

Ouro Preto – MG

2020/2

SISBIN - SISTEMA DE BIBLIOTECAS E INFORMAÇÃO

C181s Camêlo, Alana Patricia De Freitas .
Sedentarismo vs. Atividade Física [manuscrito]: relação com estados de estresse e ansiedade em universitários. / Alana Patricia De Freitas Camêlo. - 2021.
34 f.

Orientador: Prof. Dr. Renato Melo Ferreira.
Monografia (Licenciatura). Universidade Federal de Ouro Preto.
Escola de Educação Física. Graduação em Educação Física .
Área de Concentração: Educação Física.

1. Estresse. 2. Ansiedade. 3. Estudantes universitários. 4. Atividade Física. I. Ferreira, Renato Melo. II. Universidade Federal de Ouro Preto. III. Título.

CDU 796

Bibliotecário(a) Responsável: Angela Maria Raimundo - SIAPE: 1.644.803



FOLHA DE APROVAÇÃO

Alana Patrícia de Freitas Camêlo

Sedentarismo vs. Atividade Física: Relação com estados de estresse e ansiedade em universitários

Monografia apresentada ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Ouro Preto como requisito parcial para obtenção do título de Graduada em Licenciatura em Educação Física

Aprovada em 11 de agosto de 2021

Membros da banca

Profa. Ms. Nacha Samadi Andrade Rosário
Prof. Dr. Bruno Ocelli Ungheri - Universidade Federal de Ouro Preto

Prof. Dr. Renato Melo Ferreira, orientador do trabalho, aprovou a versão final e autorizou seu depósito na Biblioteca Digital de Trabalhos de Conclusão de Curso da UFOP em 12/08/2021



Documento assinado eletronicamente por **Renato Melo Ferreira, PROFESSOR DE MAGISTERIO SUPERIOR**, em 12/08/2021, às 14:56, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site http://sei.ufop.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **0206101** e o código CRC **5738DC4F**.

*A meu orientador, que foi de fundamental importância na construção da
minha vida profissional e por ter acreditado e me levantado quando
ninguém mais o fez.*

Agradecimentos

Gostaria de agradecer e dedicar esse Trabalho de Conclusão de Curso às seguintes pessoas:

Meus pais por terem me ensinado a lutar minhas próprias batalhas sozinha e por me acalmarem quando eu guardava tudo para mim, mas eles percebiam que algo não estava certo.

Meus companheiros do 16.2 por terem sido a melhor turma que a UFOP poderia ter me presenteado, por serem a família que nunca consegue marcar um encontro com todo mundo mas todos estarão presentes no meu coração. Não posso citar as coisas que cada um fez por mim (até porque eu não poderia cometer a gafe de esquecer alguém já que minha memória não é das melhores), mas todos tiveram um lugar especial durante esses anos.

Duas amigas em especial: Tati por ter me segurado quando eu achei que iria cair e Géssyca (minha co-orientadora de coração) por ter me incentivado e encorajado me mostrando que eu conseguiria passar por todo esse processo.

Meus treinadores e professores da graduação por terem sido peças fundamentais na minha formação pessoal e profissional.

Agradeço às pessoas que tiveram algum conflito durante esse tempo, me fazendo perceber minhas prioridades, meus medos e principalmente, minha força, pois mar calmo nunca fez um bom marinheiro.

Por fim, agradeço ao meu orientador Renato Melo Ferreira pelas trocas sinceras durante toda a graduação, pelos áudios de cinco minutos, pelos puxões de orelha, pelos elogios, pela leveza ao lidar com minhas crises, por não desistir de mim e por me fazer chorar enquanto escrevo isso.

*Help me get my feet back on the ground
Won't you please, please, help me?*

(The Beatles - Help!)

RESUMO

Desencadeado por fontes externas do cotidiano e internas do ser humano, o estresse é explicado como um fenômeno psicossocial de repercussão biológica, ativado por uma ameaça que afete a integridade física ou mental do indivíduo, onde apresenta uma emoção típica definida por uma característica biológica que antecede o perigo chamada ansiedade. Tais condições se potencializam a partir de inúmeros contextos, sendo um deles na formação acadêmica. Esta pesquisa teve como objetivo realizar uma revisão sistemática sobre estresse e ansiedade em alunos universitários traçando relações com o sedentarismo e a prática de atividade física. Foram identificados, a partir de critérios pré-estabelecidos, 15 trabalhos sobre a temática, entre os anos de 2010 e 2020. Os resultados nos permitiram identificar fatores desencadeadores dos constructos supracitados nos estudantes. A partir da análise dos trabalhos, o estresse e a ansiedade se mostraram presentes como condições psicológicas em estudantes universitários devido a fatores desencadeadores dentro e fora do meio acadêmico, como relações em diferentes cursos, diferença entre sexo e as relações com a prática de atividade física. Foram encontrados benefícios físicos, psicológicos e sociais da prática constante de atividade física, mostrando um importante papel contra o adoecimento físico e psicológico dos jovens estudantes. Concluiu-se que a prática de atividade física tem um importante papel contra o adoecimento físico e psicológico dos estudantes universitários, apontando que indivíduos mais ativos tendem a ter menores índices de estresse e ansiedade.

Palavras-chave: Estresse. Ansiedade. Universitários. Atividade Física.

ABSTRACT

Triggered by external sources of daily life and internal to the human being, stress is explained as a psychosocial phenomenon of biological repercussion, activated by a threat that affects the physical or mental integrity of the individual, where it presents a typical emotion defined by a biological characteristic that precedes the danger called anxiety. Such conditions are enhanced from numerous contexts, one of them being academic training. This research aimed to perform a systematic review on stress and anxiety in college students tracing relationships with sedentary lifestyle and physical activity practice. From pre-established criteria, 15 works on the subject were identified, between the years 2010 and 2020. The results allowed us to identify triggering factors of the aforementioned constructs in students. From the analysis of the papers, stress and anxiety were present as psychological conditions in college students due to triggering factors inside and outside the academic environment, such as relationships in different courses, gender differences, and relationships with the practice of physical activity. Physical, psychological and social benefits of constant physical activity practice were found, showing an important role against physical and psychological illness in young students. It was concluded that the practice of physical activity has an important role against physical and psychological illness of college students, pointing out that more active individuals tend to have lower rates of stress and anxiety.

Keywords: Stress. Anxiety. College Students. Physical Activity.

SUMÁRIO

1.0 INTRODUÇÃO	9
2.0 MÉTODO.....	12
3.0 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	13
3.1 Resultados	13
3.2 Discussão.....	17
3.2.1 Benefícios físicos, sociais e emocionais da atividade física para esta faixa etária.....	17
3.2.2 Diferença entre a percepção de estresse e ansiedade entre homens e mulheres.....	19
3.2.3 Relação dos diferentes cursos	20
3.2.4 Fatores desencadeadores do estresse e ansiedade	22
4.0 CONCLUSÃO.....	24
REFERÊNCIAS.....	25

1.0 INTRODUÇÃO

Exercício físico é uma atividade planejada, repetitiva, intencional e estruturada (MCARDLE, KATCH e KATCH, 2016) que tem o objetivo de melhorar a aptidão física, além de se relacionar com a saúde do indivíduo, onde a frequência e a duração são pontos principais para a prevenção de doenças (CORRÊA *et al.*, 2019). Portanto, a prática regular de exercício físico promove benefícios à saúde física (fortalecimento de músculos, melhor oxigenação e sistema cardiovascular), psíquica (BECK e MAGALHÃES, 2017), mental (combate à depressão e ansiedade) (PEREIRA, 2013) e a maior participação social levando a um bom nível do bem-estar biopsicofísico (PEREIRA, 2013). Os níveis de atividade física recomendados pelo American College of Sports Medicine (ACSM, 2020) são 20 minutos de atividade física vigorosa em 3 dias na semana, ou 30 minutos de atividade física moderada por 5 dias na semana. Já a Organização Mundial da Saúde (2020) recomenda 75-150 minutos de atividade rigorosa durante toda semana ou 150-300 minutos de atividade moderada.

São consideradas inativas as pessoas que não praticam nenhuma quantidade de atividade física, ativo insuficiente (atividade física abaixo do recomendado), ativo (alcançando as metas recomendadas) e muito ativo (ultrapassando as metas) (LIMA, LEVY e LUIZ, 2014). Indivíduos fisicamente ativos têm maiores associações sobre os benefícios da atividade física relacionados à saúde e o bem-estar que indivíduos sedentários (SILVEIRA e SILVA, 2011; CAMPOS, 2019), o que nos leva a entender que o sedentarismo é um ponto importante a ser estudado.

Definido como a ausência de atividade física (NOSOVA, 2014), o sedentarismo é um dos principais fatores de risco para doenças não transmissíveis (STEIN e BORJESSON, 2019), como distúrbios osteomusculares (CARVALHO e LESSA, 2014; PRISTA, 2012), sendo um problema de saúde pública que repercute no surgimento de doenças crônicas (RAIMUNDO, MALTA e BRAVO, 2019) como hipertensão arterial, obesidade e diabetes (PAULO *et al.*, 2014), se contrapondo com a atividade física, que é entendida como redutora do índice de mortes prematuras (CORRÊA *et al.*, 2019).

As doenças são um dos agentes estressores capazes de provocar respostas orgânicas e/ou comportamentais relacionadas às mudanças fisiológicas (NUNOMURA, TEIXEIRA e FERNANTES, 2004). Vários agentes podem ser caracterizados como fontes de estresse, sendo divididos em externas ou internas (LIPP, 2000). Fontes externas são os acontecimentos do cotidiano sobre os quais os indivíduos não têm controle e acontecem fora do nosso organismo, e fontes internas se referem à personalidade, pensamentos e reações diante acontecimentos externos (SELYE, 1965; LIPP, 2000). Uma emoção típica do estresse é a ansiedade, que é definida como uma característica biológica que antecede o perigo (MORAIS, *et al.* 2010). O momento de “luta e fuga”, resultante de um estímulo ameaçador, provoca uma resposta (PICADO, 2007) podendo ser momentânea (ansiedade estado), ou prolongada (inerente a personalidade do indivíduo), definida como traço de ansiedade (PICADO, 2007 apud SPIELBERGER, 1966).

Para além, entende-se o estresse como uma interface entre a saúde-doença e o psicológico, explicado como um fenômeno psicossocial de repercussão biológica, ativado por uma ameaça que afete a integridade física ou mental do indivíduo (SANTOS, 2010). O organismo está adaptado ao estresse agudo, no entanto, em condições repetitivas (crônicas), seus efeitos se multiplicam, ocasionando um sério desgaste no organismo (BAUER, 2002) no qual a ansiedade é marcada por sensações corporais desagradáveis (somatização), como vazio no estômago, batimento cardíaco acelerado, medo, aumento da transpiração, entre outros (MORAIS *et al.*, 2010).

Condições geradoras de ansiedade e estresse se potencializam a partir de inúmeros contextos, como relacionamento insatisfatório com amigos/família, insônia, preocupação com o futuro (LEÃO *et al.*, 2018), idade, sexo, falta de atividade física (TOTI, BASTOS e RODRIGUES, 2019) e ambiente de formação acadêmica (ALMEIDA *et al.*, 2018). Situações estressoras estão presentes no meio acadêmico devido à sobrecarga de atividades teóricas e práticas, ocasionando um desgaste físico e mental, como angústia, insegurança e dificuldade de relacionamento interpessoal (RENNO, BRITO e RAMOS, 2015).

Barros (2017), ao conduzir estudo com graduandos de Educação Física da UFSC sobre a relação da ansiedade com a atividade física, encontrou que indivíduos

fisicamente ativos são menos propensos a terem sintomas de estresse e ansiedade quando comparados aos não praticantes. Toti, Bastos e Rodrigues (2019) e Medeiros e Bittencourt (2017) corroboram tais resultados ao apontar que os mais jovens e as mulheres são os grupos predominantes, estando esses resultados, na maioria das vezes, relacionados à baixa prevalência em estudantes fisicamente ativos (LEÃO *et al.*, 2018). Um dos maiores problemas ligados aos elevados níveis de ansiedade e baixos níveis de atividade física é a necessidade de encontrar uma forma para desestressar, e alguns podem utilizar do fumo, bebidas alcoólicas (TORQUATO *et al.*, 2015) e o uso de drogas ilícitas (FERREIRA, SILVA e COSTA, 2019).

Tendo em vista os aspectos que influenciam diretamente o desempenho acadêmico e a vida de universitários, o estresse (COSTA e OLIVEIRA, 2018) e a ansiedade (CASTRO, 2017) são cada vez mais comuns. Tais fatores podem comprometer a qualidade de vida do aluno caso o mesmo não tenha nenhum tipo de apoio e/ou controle emocional, muitas vezes demandados pela nova realidade a qual o mesmo está inserido: ingresso no Ensino Superior (DA SILVA LANTYER *et al.*, 2016). Esse apoio pode ser encontrado nos Programas de Assistência Estudantil, em “Assistência à Saúde” para consulta ao psicólogo, psiquiatra e outros, e em “Programa de Orientação e acompanhamento” onde oferece um espaço de socialização aos alunos com dificuldade de adaptação no ambiente universitário, entre outras ações (UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO, 2015).

Assim, o estudo justifica-se do ponto de vista prático, já que a presente revisão apresenta resultados de pesquisas que poderão auxiliar, a todos os envolvidos neste processo, no diagnóstico de alguns dos aspectos desencadeadores de estresse e ansiedade, provocando uma reflexão para o desenvolvimento de como solucionar / reduzir o problema no ambiente universitário, além de se tornar uma ferramenta de consulta ao órgão de assistência estudantil da Universidade.

Desta forma, o objetivo foi realizar uma revisão sistemática sobre estresse e ansiedade no ambiente universitário e sua relação com a prática de atividade física.

2.0 MÉTODO

Para a realização desta revisão bibliográfica foram assumidos os mesmos critérios metodológicos adotados por Sampaio e Mancini (2007). O método buscou identificar estudos na base de dados Scielo, Google Acadêmico, revistas da área de saúde e referencial bibliográfico relacionado à temática deste trabalho referente aos últimos 10 anos (2010 a 2020). Considerou-se como palavras chaves: sedentarismo, atividade física, fisicamente ativo, alunos universitários, estresse, ansiedade, abandono do curso, sobrepeso e exercício. Os critérios adotados para inclusão dos artigos no estudo foram: 1) artigos publicados em periódicos nacionais e em português; 2) artigos voltados a prática de atividade física em estudantes universitários; 3) trabalhos relacionados ao estresse, ansiedade e saúde mental em graduandos; 4) trabalhos publicados nos últimos 10 anos (2010 a 2020), em periódicos com classificação no Qualis Capes igual ou superior a B5. A seleção foi efetuada, de forma independente, por 2 pesquisadores. Não foram incluídos outros tipos de trabalhos, a não ser artigos científicos.

3.0 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 Resultados

Inicialmente, foram identificados 21 artigos, contudo, após uma segunda análise realizada pelos dois pesquisadores e, a partir do objetivo e critérios propostos, foram selecionados 15 artigos, os quais atenderam os princípios metodológicos estabelecidos (Quadro 1).

De forma geral, verificou-se que 67% dos estudos (n=10) concentraram-se em cursos da área de saúde e que a atividade física se apresentou presente em 53% (n=8) dos trabalhos, onde 6 destes trouxeram a prática de exercício físico como um importante papel na modificação dos sintomas desencadeadores do estresse / ansiedade. Os estudos consideraram tanto homens, quanto mulheres em suas amostragens, com exceção de 1 trabalho que apresenta apenas estudantes do sexo masculino, e os resultados dos que apresentam ambos os sexos apontam as mulheres com maiores índices nos constructos avaliados. Em relação à faixa etária, 100% dos estudos (n=15) foram realizados com amostra exclusivamente de adultos (18 anos ou mais), e que a maioria dos estudos investigou a presença de ansiedade nos universitários (n=9) associada à depressão (n=5) e apenas 2 apresentam estresse em seus resultados. Por fim, 2 trabalhos expuseram o bem-estar psicológico dos graduandos como ponto a ser trabalhado enquanto outros relacionam os níveis de atividade física com fatores de associação (n=2). Abaixo (Quadro 1) serão apresentados os trabalhos selecionados nesta revisão, apontando autoria, objetivos, amostragem, instrumentos utilizados e os principais resultados / conclusão.

AUTORES	OBJETIVO	AMOSTRA	INSTRUMENTO	RESULTADO PRINCIPAL 14
Coelho <i>et al.</i> (2010)	Relação qualidade de sono x depressão e ansiedade de universitários da área da saúde	49 universitários - 36 mulheres e 13 homens (25,2 ±5,0 anos) Instituição privada – Grande ABC, São Paulo.	Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh-BR (IQSP-BR), Inventário: Depressão de Beck (IDB) e Ansiedade Traço-Estado (IDATE).	100% classificados como maus dormidores. Correlação positiva significativa entre IQSP-BR e IDB (p=0,027; r=0,278), o mesmo ocorreu entre IDATE-Traço e IDB (p=0,007; r=0,350) 38,8% praticantes de atividade física regular
Torquato <i>et al.</i> (2010)	Verificar o estresse em alunos do curso de Fisioterapia, e quais hábitos de vida pré-dispõem para o estresse	188 alunos (153 homens e 35 mulheres) regulares dos 4 anos e dos 3 turnos do curso de Fisioterapia da Univers. Cruzeiro do Sul.	Questionário auto-aplicativo, 12 itens do <i>General Health Questionnaire</i> (GHQ-12)	62,23% sem alteração e 37,76% com valores elevados no GHQ-12 (acima de 3), distúrbios emocionais. Principais variáveis: ser mulher, casado, 1º e 4º anos, vespertino, trabalhar, fumar e beber 3x semana ou mais Não houve associação entre praticantes de atividade física e níveis de estresse.
Nogueira (2013)	Verificar os alcances e limitações do teste Pfister para o diagnóstico de sintomas de depressão/ansiedade em universitários	20 alunos das áreas de Ciências Humanas e Sociais dos três primeiros períodos de 18 a 56 anos – 85% (n=17) mulheres.	Questionário; Escala Beck de Depressão (BDI), Escala Beck de Ansiedade (BAI), Teste das Pirâmides Coloridas Pfister	BAI: leve (6); ansiedade mínima (6); moderada (7) e grave (1); BDI: sem sintomas de depressão (9); sintomas leves (9), moderados (2) e graves (0); Pfister: fecharam em si mesmos, retraindo-se socialmente, contatos superficiais (10), tendência a se opor ao meio, criando conflito, intrigas e confusões (3) e se mostraram arrogantes e pouco tolerantes à frustração (8).
Silva e Neto (2014)	Verificar se existe associação entre o transtorno mental comum (TMC) e o nível de atividade física (NAF)	220 universitários da área da saúde – 65,9% sexo feminino e 34,1% sexo masculino com média de 22 anos	Questionário sociodemográfico, Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e SRQ-20	Prevalência de TMC: maior prevalência Farmácia (24.2%) e menor prevalência Nutrição (9.5%) Estudantes ativos: maior prevalência Farmácia (68,4%) e menor prevalência Enfermagem (41,7%) Observa-se um percentual maior de inativos com TMC (67.4%) em relação aos ativos (32.6%), com risco significativo (OR= 3.202, IC95%: 1.83–5.60).
Da Silva Lantyer <i>et al.</i> (2016)	(1) Avaliar ansiedade e qualidade de vida de ingressantes da área da saúde, e (2) analisar o programa de intervenção pautada na psicoeducação e emprego do <i>biofeedback</i> .	(1) 170 universitários - 82,3% mulheres e 17,7% homens (± 19,85 anos), sendo alunos do curso de saúde de uma universidade de SP; (2) 4 mulheres e 1 homem, com exceção de usuários de medicamentos psiquiátricos ou em tratamento.	Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE); Qualidade de Vida (QV) – SF-36; Análise de variância (ANOVA) com dois fatores fixos (fator 1= curso; fator 2 = gênero)	As mulheres universitárias, independentemente do curso, apresentaram maior ansiedade e pior pontuação em diferentes domínios de mensuração da QV. Os homens do curso de Educação Física apresentaram melhores escores em diferentes domínios da QV. A intervenção reduziu significativamente a ansiedade e melhorou a saúde mental dos participantes. Estes dados reafirmam a importância do desenvolvimento de programas de intervenção psicoterápica na universidade

Sousa e Borges (2016)	Verificar a associação entre o perfil do estilo de vida, nível de atividade física com o coeficiente acadêmico dos graduandos em enfermagem do interior do Amazonas-Brasil	51 acadêmicos de enfermagem – 66,6% mulheres e 34,4% homens (23,0±0,23 anos) da instituição federal do interior do Amazonas	Questionários: sociodemográfico, Internacional de Atividade Física-IPA, Estilo de Vida Fantástico. Teste de Mann-Whitney, correlação de Spearman e Qui-quadrado	Estilo de vida adequado (92,15%); 74,50% fisicamente ativos; Correlação entre o coeficiente acadêmico e nível de atividade física ($r=0,30$; $p=0,0036$), utilizar o cinto de segurança ($r=0,414$; $p=0,03$), dieta balanceada ($r=0,319$; $p=0,0022$), sexo seguro ($r=0,414$; $p=0,003$), para as demais variáveis não foram evidenciadas correlações significativas;
Medeiros e Bittencourt (2017)	Analisar os motivos causadores da ansiedade em alunos que ingressam no ensino superior	110 estudantes universitários – 73% mulheres e 27% homens (19 a 25 anos) não praticantes de atividades físicas (60%).	Questionário sociodemográfico, Questionário validado de Beck (1996)	Amostra: nível mínimo de ansiedade (62,7%), leve ansiedade (27,3%), ansiedade moderada (6,4%) e ansiedade severa (3,6%); Entre mulheres: nível mínimo de ansiedade (58,9%), leve ansiedade (28,8%), ansiedade moderada (9,6%) e ansiedade severa (2,7%); Entre homens: nível mínimo de ansiedade (70,3%), leve ansiedade (24,3%) e ansiedade severa (5,4%).
Almeida <i>et al.</i> (2018)	Avaliar os fatores associados ao aparecimento do estresse	181 universitários de enfermagem – 84,5% mulheres e 15,5% homens (20 a 29 anos) do 5º ao 9º período no Piauí	Questionário sociodemográfico, Avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem (AEEE)	Os domínios com elevados níveis de estresse foram formação profissional (53%), comunicação profissional (34,3%), ambiente (25,4%), atividades práticas (21%), gerenciamento do tempo (14,4%) e atividade teórica (11%).
Leão <i>et al.</i> (2018)	Prevalência e fatores de associação entre depressão e ansiedade em universitários da saúde	476 universitários do curso de saúde – 71,6% mulheres, (18-59 anos) e 87,8% praticantes de AF	Questionário sociodemográfico, Inventário de Depressão Beck (BDI), Inventário de Ansiedade de Beck (BAI)	Ansiedade: prevalência no sexo feminino (RP = 1,66; $p < 0,001$), relacionamento insatisfatório com familiares ($p < 0,001$), amigos ($p = 0,005$), colegas ($p < 0,001$), ter insônia ($p < 0,001$), não fazer exercício ($p = 0,040$), preocupação com o futuro ($p = 0,002$). Ansiedade de 36,1%
Mourão, Gama e Levandoski (2019)	Analisar fatores motivacionais que levaram os estudantes a aderirem ao projeto “Programa de Treinamento Físico TIME UFGD”	101 universitários do sexo masculino com idade de 18 a 24 anos da Universidade Federal da Grande Dourados. 69,3% praticam atividade física.	Questionário construído por Chagas e Samulski, adaptado por Rocha, Peio e Zaza (2011) para obter os fatores motivacionais dos participantes (26 questões).	Motivos: manter boa forma (87,1%), aumentar o bem-estar corporal (93,1%) e psicológico (89,1%), melhorar o estado de saúde (94,1%), aumentar a disposição geral (91,1%) e condição física (90,1%), prazer (93,1%), combater o sedentarismo (74,3%) e melhorar qualidade de vida (95%).
Ferreira, Silva e Costa (2019)	Avaliar os traços de ansiedade e identificar se existe e qual o nível	141 estudantes universitários – 107 mulheres e 34 homens do	Escala de Beck (BAI) com 21 itens; Questionário fechado	Nível moderado de ansiedade: maiores em Enfermagem 37,5%; Nível grave de ansiedade: maiores em Psicologia 23%; Uso de drogas lícitas: maiores em

	de ansiedade nos alunos matriculados nos cursos de saúde da faculdade Unifaminas.	último ano da Educação Física, Fisioterapia, Nutrição, Enfermagem, Psicologia.	sociodemográfico baseado no DSM-V	Nutrição 35,70% e drogas ilícitas maiores em Psicologia 11,5%. Estudantes de EFI estiveram no menor índice em todas as variáveis. Enfermagem é o menor entre os cursos que nunca praticam ou praticam raramente AF
Toti, Bastos e Rodrigues (2019)	Analisar a associação entre a prática de atividade física no lazer e os sintomas de ansiedade e depressão	155 estudantes de Educação Física – 75 homens 80 mulheres média de 24,7 anos. 80% praticantes de atividade física no lazer	Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HAD) e Questionário socioeconômico.	A frequência de sintomas de ansiedade foi superior à de sintomas de depressão em estudantes de Educação Física. Estudantes mais jovens e do sexo feminino são mais ansiosos. Praticantes de atividades físicas (lazer), com mais de 150 minutos semanais, apresentaram menor probabilidade de ter depressão e ansiedade.
Lambert e Castro (2020)	Revisar quais têm sido os fatores abordados sobre o adoecimento do estudante universitário nas produções científicas brasileiras	24 trabalhos	Busca em bancos de dados: Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações, SciELO e Portal de Periódicos da Capes.	Maior prevalência teórica sobre adoecimento psíquico que físico. Porém, há consenso entre os estudiosos que o desequilíbrio no estado de saúde em um dos aspectos afeta o outro; Ocasionadores: uso de álcool e drogas, sentimento de desamparo diante do desconhecido, maus hábitos alimentares, dificuldades de adaptação ao contexto universitário, sobrecarga de responsabilidades, exigências acadêmicas e distanciamento da família.
Santos e Simões (2020)	Determinar a prevalência de alunos ansiosos dentre os concluintes de cursos da área de saúde pública e privada, relacionando-os com os dados sociodemográficos e hábitos de vida	135 universitários – 102 mulheres e 107 homens dos cursos da área da saúde com média de 25,71 (± 5 ; 17) anos em IES	Inventário de Ansiedade de Beck ou Beck Anxiety Inventory (BAI); Questionário sociodemográfico; Questionário Internacional de Atividades Físicas (International Physical Activity Questionnaire – IPAQ)	18,5% (25) perfil mínimo de ansiedade, 34,1% (46) suave, 34,1% (46) moderado e 13,3% (18) grave. A média geral do escore do BAI foi de 16,18 ± 9 ; 623 pontos resultando em um perfil de ansiedade moderada. Estudantes da IES pública, curso de farmácia, mulheres, qualidade do sono insatisfatória, consumo de menos de três refeições por dia e fumante obtiveram as maiores médias de escore do BAI. Não houve significância estatística nas médias para: sexo, atividade física, etilismo e medo de ficar só.
Do Nascimento <i>et al.</i> (2020)	Investigar fatores associados à ansiedade e depressão em universitários	1245 (1129) alunos – 743 mulheres e 386 homens. 588 da área de humanas e sociais, 247 saúde e biológicas e 294 exatas. Idade a partir de 17 anos da Universidade Estadual do Paraná	Questionário sociodemográfico; Cálculo de IMC; Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HAD)	Existe maior proporção de estudantes com provável ansiedade entre as mulheres (77,7%) e os estudantes da área de humanas e sociais (65,6%). Maior proporção de estudantes com provável depressão entre as mulheres (81,7%) e os estudantes da área de humanas e sociais (62,4%).

3.2 DISCUSSÃO

O objetivo desse trabalho foi realizar uma revisão bibliográfica sobre a temática estresse e ansiedade e sua relação dos benefícios da prática de atividade física para a saúde física e mental do estudante universitário. De forma geral, identificamos que os estados de estresse e ansiedade estão presentes na vida dos graduandos, principalmente em estudantes fisicamente inativos, e do sexo feminino, variando entre os períodos do curso, com destaque nas exigências de cada fase para o desenvolvimento de tais estados, como por exemplo o estágio prático no 4º período, e medo do mercado de trabalho no último ano do curso. Além disso, foi observado uma relação consistente entre o adoecimento psicológico com demandas internas e externas da Universidade.

Afim de organizar a discussão dos trabalhos em questão, os mesmos serão apresentados a partir das temáticas: *Benefícios físicos, sociais e emocionais da atividade física para universitários*, *Diferença entre percepção de estresse e ansiedade entre homens e mulheres*, *Relação dos diferentes cursos com a ansiedade, estresse e atividade física* e *Fatores desencadeadores do estresse e ansiedade em universitários*.

3.2.1 Benefícios físicos, sociais e emocionais da atividade física para universitários

Além dos benefícios físicos, há de se levar em consideração as vantagens psicossociais de uma vida ativa para a diminuição dos sintomas de estresse e ansiedade no meio acadêmico. Após a análise dos resultados, compreende-se que estudantes universitários fisicamente ativos tendem a ter melhor qualidade de vida (SOUSA e BORGES, 2016), menos transtornos mentais comuns (SILVA e NETO, 2014) e menor ansiedade (LEÃO *et al.*, 2018) durante a vida, comparados aos sedentários. Segundo o Ministério da Saúde (2020) sobre a importância da atividade

física e seus benefícios, é destacado a melhora no desenvolvimento cognitivo, contribuição para o desenvolvimento ósseo, muscular e controle de peso corporal, diminuição nos riscos de desenvolver obesidade e outras doenças crônicas, além de ser uma grande oportunidade de socialização com impacto emocional positivo.

Macedo *et al.* (2003), corroboram ao supracitado, resultando em sua pesquisa que a melhora da qualidade de vida (QV) está ligada diretamente à prática de exercícios bem orientados e não excessivos, tendo maiores médias nos componentes da QV: capacidade funcional, aspectos físicos, controle da dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais, saúde mental e uma comparação entre saúde atual dos praticantes versus saúde dos fisicamente ativos a um ano atrás em relação aos pouco ativos, tendo então a melhor qualidade de vida os estudantes que realizam atividade física.

A QV identifica-se com uma percepção positiva do bem-estar podendo se relacionar à saúde, moradia, lazer, atividade física e alimentação dentro de uma ordem econômica, social ou emocional (ALMEIDA, GUTIERREZ e MARQUES, 2012). Sousa e Borges (2016) realizaram uma pesquisa com 170 estudantes universitários da área da saúde a fim de avaliar os níveis de ansiedade e qualidade de vida entre os ingressantes de uma universidade pública. A amostragem avaliada apresentou níveis médios de ansiedade e menor qualidade de vida em estudantes do gênero feminino avaliados. A conclusão do estudo demonstrou que o nível de atividade física é um fator importante para o desenvolvimento de um bom desempenho acadêmico e um estilo de vida saudável.

Toti, Bastos e Rodrigues (2019) analisaram os sintomas de ansiedade e depressão em relação à prática de atividade física no lazer em 155 universitários a partir da Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HAD), e concluíram que o provável sintoma de ansiedade foi associado aos jovens adultos (39,3% versus 18,2% dos adultos), do sexo feminino (37,5% versus 22,7% dos homens) e estudantes que praticam menos de 150 minutos de atividade física de forma regular (37,5% versus 27,1% dos que praticam atividade física no lazer por mais de 150 minutos). Os autores concluíram que há sintomas de ansiedade maiores que de depressão nos estudantes de Educação Física, jovens e do sexo feminino, porém, indivíduos praticantes de atividade física de forma regular tiveram menor probabilidade de ter ansiedade e depressão.

Como Mourão, Gama e Levandoski (2019) expuseram em sua pesquisa, os principais fatores motivacionais para a prática de exercício físico são melhorar a qualidade de vida, estado de saúde, bem-estar corporal e disposição. Diante disso, é evidente que há uma motivação dos jovens adultos para a prática de atividade física, além de uma ampla evidência dos inquestionáveis benefícios físicos, sociais e emocionais da prática constante de atividade física para os universitários. A aderência em programas de atividade física está ligada diretamente à busca da melhor qualidade de vida alcançando o bem-estar físico, psicológico e social, tendo resultados positivos. Pode-se perceber que a ansiedade se mostra um fator predominante, juntamente com a diferença de resultados entre homens e mulheres em escalas psicológicas, isso demonstra uma disparidade de sexo que são acometidos em maiores instâncias pela dificuldade de se manterem psicologicamente equilibrados diante de diversos fatores que ocorrem em suas vidas.

3.2.2 Diferença entre a percepção de estresse e ansiedade entre homens e mulheres

Em relação à percepção de homens e mulheres, a partir do referencial teórico levantado e dos trabalhos selecionados, entende-se que a maioria dos estudos que comparam o nível de estresse e ansiedade entre pessoas do sexo feminino e masculino apontam que as mulheres tendem a ter maiores índices durante sua vida acadêmica.

Há de se apontar os fatores pelos quais apresentam essa disparidade em relação ao sexo, Matos e Souza (2005) apresentam três possíveis explicações para este fato: mulheres podem ser mais suscetíveis ao estresse, podem ser mais espontâneas em admitir esse estado ou podem, de fato, vivenciar mais estresse que os homens. Corroborando a tal informação, Da Silva e Kruszielski (2008) se pautam em fatores genéticos onde aponta que essa diferença pode estar ligada aos hormônios, pois a mulher tem um nível maior de estrógeno e progesterona e que mudam durante o ciclo menstrual, na gravidez, no parto e na menopausa. Ademais, existem os fatores sociais e, o grande número de exigências impostas sobre as

mulheres pela sociedade é trazido por Lipp (2004) e complementado por Carvalho *et al.* (2015) onde aponta que as mesmas têm que vencer maiores obstáculos e enfrentam mais conflitos que os homens, por isso tendem a reagir com maior grau de ansiedade em condições de pressão psicológica.

Silva e Neto (2014) realizaram uma pesquisa composta por 220 estudantes universitários dos cursos da área da saúde para verificar a existência de uma associação entre o nível de atividade física e transtorno mental comum (TCM). 43,2% da amostra foi classificada positiva para TCM, onde a prevalência foi maior no sexo feminino em relação ao sexo masculino, porém sem diferença estatisticamente significativa ($p=0.085$). Torquato *et al.* (2010), procurando identificar efeitos negativos do estresse e avaliar distúrbios psicológicos dos alunos de fisioterapia através do General Health Questionnaire, encontrou 188 universitários com distúrbios psicológicos e 49,29% das mulheres manifestou níveis de estresse maiores que os homens.

Já Medeiros e Bittencourt (2017), investigando os fatores associados à ansiedade em estudantes do ensino superior, em uma amostra composta por 110 alunos, indicaram um índice mais elevado de ansiedade no sexo feminino em relação aos homens. Assim como Nascimento *et al.* (2020) que também indicaram diferença significativa entre os sexos na investigação dos fatores associados à ansiedade e depressão em estudantes universitários por meio da Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HAD), identificando 25% dos estudantes com provável classificação para ansiedade, sendo a maioria mulheres.

Considerados como um dos grandes males do século XXI, a ansiedade e o estresse são questões que têm um grande impacto na saúde mental do indivíduo, sendo que as mulheres possuem uma chance maior de desenvolver tais distúrbios, o que gera grande peso em suas vidas, e as mesmas estão constantemente enfrentando fatores sociais a fim de vencer os conflitos psicológicos.

3.2.3 Relação dos diferentes cursos com a ansiedade, estresse e atividade física

A correlação entre os cursos da área da saúde das universidades abordadas nos artigos considera uma grande diferença entre o curso de Educação Física e os demais em relação ao nível de qualidade de vida e ansiedade dos estudantes. Graduandos de Educação Física apresentam constante homogeneidade nos percentuais de indivíduos classificados como muito ativos e ativos, além de manifestarem maiores resultados comparados aos demais cursos (SILVA *et al.*, 2007). Isso traz um questionamento sobre avaliações de outros cursos serem menores no que diz respeito à frequência de atividade física em relação aos futuros profissionais de Educação Física, mesmo tendo o entendimento sobre a importância da prática a partir dos fatores motivacionais para a melhora na qualidade de vida (MOURÃO, GAMA e LEVANDOSKI, 2019).

Da Silva Lantyer *et al.* (2016) realizaram uma pesquisa que avaliou 170 estudantes de cinco cursos da área da saúde (Terapia Ocupacional, Fisioterapia, Educação Física, Nutrição e Psicologia) afim de avaliar os níveis de ansiedade e qualidade de vida a partir do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) e o questionário dos Aspectos de Qualidade de Vida (SF-36). Os resultados mostraram que houveram níveis medianos de ansiedade, contudo, não apresentou interação significativa entre os cursos. Já, em relação à qualidade de vida, os estudantes de Educação Física obtiveram melhores valores em relação aos demais cursos.

Por outro lado, Ferreira, Silva e Costa (2019) apresentam resultados associados a estudantes de Enfermagem, Fisioterapia, Nutrição e Psicologia com Educação Física. Os autores avaliaram há existência e o nível de ansiedade de 141 estudantes matriculados nos cursos da saúde. Quando se trata de ansiedade em nível moderado o curso de Educação Física apresentou menores valores (5,6%), sendo o maior índice para o curso de Enfermagem (37,5%), já o nível grave mostrou menor índice em Educação Física (11,1%) e maior em Psicologia (23%). Por fim, os autores concluíram que os cursos nos quais praticam atividades físicas são aqueles que apresentam menores índices de ansiedade.

Diante disso, entende-se que estudantes de Educação Física têm maiores índices de prática de atividade física tendendo a ser mais fisicamente ativos em relação aos demais cursos e, mesmo não tendo resultados significativos sobre estudantes de Educação Física serem menos ansiosos devido à prática da atividade física, há comprovações científicas da importância do exercício para a melhoria desse

estado, o que nos faz questionar sobre a relação entre o ambiente que esse estudante se insere e a probabilidade desse curso influenciar na prática constante de atividade física.

3.2.4 Fatores desencadeadores do estresse e ansiedade em universitários

A presença de problemas psicológicos em estudantes é frequente devido ao número de situações nas quais os mesmos precisam enfrentar a procura da adaptação de um novo meio em que foi inserido. Visto isso, mediante às dificuldades nesses processos de adaptação existem diversos fatos desencadeadores de estresse e ansiedade, mostrando que são condições muito constantes no ambiente universitário.

É de grande importância entender o adoecimento psíquico do estudante relacionado à universidade. Isto posto, Lambert e Castro (2020) realizaram uma revisão com 24 trabalhos a fim de identificar os fatores que levam ao adoecimento físico e psíquico dos jovens adultos, obtendo maior prevalência desse último aspecto em relação ao físico. Porém, há consenso que o desequilíbrio no estado de saúde afeta o indivíduo, além de diversos fatores serem ocasionadores do adoecimento, como: uso de álcool e drogas, sentimento de desamparo diante do desconhecido, hábitos alimentares ruins, dificuldade de adaptação no contexto universitário, sobrecarga de responsabilidades, exigências acadêmicas e distanciamento da família.

À vista disso, pode-se dizer que o ambiente em que o aluno se encontra, e suas exigências são fatores de grande importância para o desequilíbrio físico e emocional dos universitários. Coelho *et al.* (2010) se pautaram em um fator exógeno à universidade, como a qualidade de sono, em relação à ansiedade e depressão. Os resultados apontam que 100% de estudantes classificados como maus dormidores apresentam correlação positiva para os níveis de depressão, porém, mesmo não tendo correlação com os níveis de sono, a ansiedade apresentou similitude à depressão, indicando que quanto maiores os escores do instrumento, maiores os sintomas depressivos.

Entretanto, Leão *et al.* (2018) associaram a razão da prevalência de fatores de risco com a ansiedade e depressão ao avaliarem 476 estudantes dos cursos da saúde e encontraram 28,6% de universitários depressivos e 36,1% ansiosos, sendo 62,2% apresentando nível de ansiedade leve, 27,9% moderado e 9,9% considerado grave. Para os fatores associados ao risco de depressão, os autores mostraram que a qualidade do sono e insônia foram fortes aspectos de associação. Já a ansiedade, relacionou-se com a maior prevalência no sexo feminino, que apresentam relacionamento insatisfatório com os familiares, amigos e colegas, além de também terem variáveis com associação significativa em insônia, não realizar atividade física e maior preocupação com o futuro.

Já Santos e Simões (2020), em um estudo longitudinal, concluíram que 18,5% dos universitários analisados apresentavam perfil mínimo de ansiedade, 34,1% suave, 34,1% moderado e 13,3% grave, sendo moderado e grave considerados como ansiosos. Quando relacionado Inventário de Ansiedade de Beck (BAI) (instrumento do estudo) com a variável horas de sono por dia, foi encontrado relação significativa, além de fadiga, insônia e medo de ficar só, não tendo relação com a frequência de atividade física, nessa amostragem. Almeida *et al.* (2018) acrescentam informações ao abordarem fatores associados ao aparecimento do estresse em uma amostra de 181 estudantes de enfermagem, os resultados apresentam que a realização de atividades práticas do curso associou-se com alto nível de estresse no sexto semestre, comunicação profissional no oitavo e ambiente e formação profissional durante toda a vivência acadêmica.

Diante disso, podemos perceber o quanto fatores endógenos e exógenos ao ambiente universitário se relacionam diretamente ao adoecimento físico e/ou psíquico dos estudantes, tendo então a variável qualidade de sono como maior fator apresentado nos estudos para a ansiedade e o fator pressão de atividades práticas para o estresse. O grau de ansiedade pode ocasionar um desequilíbrio interno e resultar na diminuição da capacidade de produção dos alunos (NOGUEIRA, 2013), isso mostra que é preciso desenvolver condições mais saudáveis e propícias para vivenciar a formação acadêmica, buscando entender as necessidades desse indivíduo favorecendo a construção do conhecimento.

4.0 CONCLUSÃO

Esta revisão da literatura apresentou os benefícios físicos, psicológicos e sociais da prática constante de exercício como: a melhora do desenvolvimento ósseo, muscular, controle de peso corporal, diminuição nos riscos de desenvolver obesidade e melhora da qualidade de vida. Observou-se também que estresse e ansiedade são condições psicológicas apresentadas em estudantes universitários devido a fatores desencadeadores dentro e fora da universidade, como má qualidade de sono e pressão das atividades práticas. A prática de atividade física se mostra um importante papel contra o adoecimento físico e psicológico dos estudantes, o que mostra que indivíduos mais ativos fisicamente tendem a ter menores índices de estresse e ansiedade. Além disso, os estudantes do curso de Educação Física demonstraram menor índice desses relacionado aos outros cursos abordados. Por fim, os distúrbios apresentados manifestam uma grande disparidade de gênero sendo que o sexo feminino tende a ter maiores conflitos psicológicos que o sexo masculino por enfrentarem fatores genéticos e sociais.

O presente estudo contribuiu para demonstrar o crescimento dos níveis de estresse e ansiedade no ambiente acadêmico que geram inúmeros fatores negativos para a vida dos universitários e também informações que contribuem para a diminuição dessas condições. Diante disso, se faz necessário uma maior ampliação e divulgação das ações realizadas dentro da universidade voltadas à assistência psicológica, uma vez que muitos universitários desconhecem os programas e não sabem que podem procurar apoio. Por isso, as universidades aderirem a divulgações no início de cada período para conhecimento dos ingressantes, poderia ser um fator motivacional aos futuros profissionais da área a engrandecer o curso com novas ideias para atrair esse público. Também é preciso um maior incentivo à prática de atividade física durante o ensino superior como aulas de Educação Física para todos os cursos, sendo isso um grande apoio às associações atléticas para os jogos universitários e uma válvula de escape durante a graduação proporcionando diversos benefícios como foram apresentados durante o trabalho.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, C. A. P. L. *et al.* Fatores associados ao aparecimento do estresse em uma amostra de estudantes de enfermagem universitários. **SMAD Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português)**, v. 13, n. 4, p. 176 – 188, agosto 2018. ISSN 1806-6976. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/smad/article/view/149456>.

ALMEIDA, M. A. B.; GUTIERREZ, G. L.; MARQUES, R. **Qualidade de vida**: Definição, conceitos e interfaces com outras áreas de pesquisa. São Paulo: Escola de Artes, Ciências e Humanidades – EACH/USP, 2012. 142 p. ISBN 978-85-64842-01-4. Disponível em: http://www.each.usp.br/edicoes-each/qualidade_vida.pdf.

BARROS, R. F. O. **Ansiedade e Depressão em universitários estudantes de Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina**. 2017. 40 p. Monografia (Graduação em Educação Física – Bacharelado) — Universidade Federal de Santa Catarina. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/181905>.

BAUER, M. E. Estresse: Como ele abala as defesas do copo? **Revista Ciência Hoje**, v. 30, n. 179, p. 20 – 25, janeiro/fevereiro 2002. Disponível em:

BECK, M. L. G.; MAGALHÃES, J. Exercícios Físicos e seus benefícios à saúde mental: Intersecções entre a Educação Física e a Psicologia. **Revista da Faculdade de Educação**, v. 28, n. 2, p. 129 – 148, julho/dezembro 2017. Disponível em: <https://periodicos.unemat.br/index.php/ppgedu/article/view/3913>.

CAMPOS, C. G. *et al.* Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental. **Ciência Saúde Coletiva**, v. 24, n. 8, p. 2951 – 2958, agosto 2019. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2019.v24n8/2951-2958/pt/>.

CARVALHO, E. A. de *et al.* Índice de Ansiedade em Universitários Ingressantes e Concluintes de uma Instituição de Ensino Superior. **Ciênc. cuid. saúde**, v. 14, n. 3, p. 1290 – 1298, outubro 2015. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/CiencCuidSaude/article/view/23594>.

CARVALHO, T. N.; LESSA, M. R. Sedentarismo no ambiente de trabalho: os prejuízos da postura sentada por longos períodos. **Revista Eletrônica Saber**, v. 23, n. 1, p. 1 – 12, 2014. Disponível em: https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol_28_1390227380.pdf.

CASTRO, V. R. Reflexões sobre a saúde mental do estudante universitário: Estudo empírico com estudantes de uma instituição pública de ensino superior. **Revista Gestão em Foco**, v. 9, n. 1, p. 380 – 401, 2017. Disponível em: https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/043_saude_mental.pdf.

COELHO, A. T. *et al.* Qualidade de sono, depressão e ansiedade em universitários dos últimos semestres de cursos da área da saúde. **Neurobiologia**, v. 73, n. 1, p. 35 – 39, janeiro/março 2010. Disponível em:

CORRÊA, A. C. *et al.* Benefícios da Atividade Física na Saúde e Qualidade de Vida do Trabalhador. In: KASHIWABARA, T. B. *et al.* (Ed.). **Medicina Ambulatorial VI**. 6ª. ed. Dejan Gráfica e Editora, 2019. cap. 4, p. 51 – 64. Disponível em:

https://www.researchgate.net/profile/Kashiwabara-Kashiwabara/publication/337363170_MEDICINA_AMBULATORIAL_VI/links/5dd3fca0299bf11ec8624fec/MEDICINA-AMBULATORIAL-VI.pdf#page=51.

COSTA, A. M.; OLIVEIRA, L. A. S. **ASSOCIAÇÃO ENTRE ESTRESSE E NÍVEL DE SONOLÊNCIA EM UNIVERSITÁRIOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA**. Goiânia: Anais da III Jornada de Educação Física do Estado de Goiás, 2018.

FERREIRA, B. C.; SILVA, S. M.; COSTA, B. V. Verificação de ansiedade em acadêmicos dos cursos de saúde de uma universidade privada da zona da mata mineira. **Interdisciplinary Scientific Journal**, v. 6, n. 5, maio 2019. ISSN 2358-8411. Disponível em: <http://revista.srvroot.com/linkscienceplace/index.php/linkscienceplace/article/view/695>.

LAMBERT, A. S.; CASTRO, R. C. A. M. Fatores que podem influenciar no adoecimento físico e psíquico do estudante universitário: uma análise da produção científica brasileira. **Revista Cocar**, v. 14, n. 28, janeiro/abril 2020. ISSN 2237-0315. Disponível em: <https://periodicos.uepa.br/index.php/cocar/article/view/3107>.

LANTYER, A. S. *et al.* Ansiedade e qualidade de vida entre estudantes universitários ingressantes: avaliação e intervenção. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 18, n. 2, p. 4 – 19, 2016. Disponível em: <http://rbtcc.webhostusp.sti.usp.br/index.php/RBTCC/article/view/880/476>.

LEÃO, A. M. *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,

outubro 2018. ISSN 1981-5271. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1981-52712015v42n4rb20180092>.

LIMA, D. F.; LEVY, R. B.; LUIZ, O. C. Recomendações para atividade física e saúde: consensos, controvérsias e ambiguidades. **Revista Panamericana de Salud Pública**, v. 36, n. 3, p. 164 – 170, agosto 2014. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/rpsp/2014.v36n3/164-170/pt/>.

LIPP, M. E. N. **O Stress no Brasil**: Pesquisas avançadas. [S.l.]: Papirus Editora, 2004. 223 p. ISBN 978-85-30807-62-7.

LIPP, M. E. N. **O stress está dentro de você**. 8. ed. São Paulo: Contexto, 2015. 200 p. Disponível em: https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=PkZCCwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&ots=S7hoC4Gjul&sig=XAjSI-Z4_TxbxuhTUZGqDPGBj0E&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false.

MACEDO, C. S. G. *et al.* Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 8, n. 2, p. 19 – 27, 2003. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/875>.

MACIEL, A. A. **Conheça os programas de assistência estudantil da UFOP**. 2015. Disponível em: <https://ufop.br/noticias/conheca-os-programas-de-assistencia-estudantil-da-ufop>. Acesso em: 6 fev 2021.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do Exercício**: Nutrição, Energia e Desempenho Humano. 8ª. ed. Rio de Janeiro: Grupo GEN, 2016. ISBN

9788527730167. Disponível em:
<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/books/9788527730167>.

MEDEIROS, P. P.; BITTENCOURT, F. O. Fatores associados à Ansiedade em Estudantes de uma Faculdade Particular. **Id on Line Revista Multidisciplinar de Psicologia**, v. 10, n. 33, janeiro 2017. ISSN 1981-1179. Disponível em:
<https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/594>.

MORAIS, L. M.; MASCARENHAS, S. A. N.; RIBEIRO, J. L. P. Estudo exploratório das escalas de estresse, ansiedade e depressão: orientação para a saúde psicológica na Universidade e seus efeitos sobre o rendimento acadêmico: um estudo com estudantes do IEAA/UFAM. **Anais Seminário Nacional Educa**, v. 1, n. 1, 2010. Disponível em:
<https://www.periodicos.unir.br/index.php/semanaeduca/article/view/123>.

MOURÃO, A. B.; GAMA, D. T.; LEVANDOSKI, G. Análise dos fatores motivacionais dos estudantes universitários que aderem um programa de exercício físico. **Revista Conexão UEPG**, v. 15, n. 3, p. 346 – 351, 2019. ISSN 2238-7315. Disponível em:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7052765>.

NASCIMENTO, J. R. P. *et al.* Fatores associados à ansiedade e depressão em estudantes universitários. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, p. 1–16, agosto 2020. ISSN 2525-3409. Disponível em:
<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7533>.

NOGUEIRA, T. G. O teste de Pfister na avaliação de depressão e ansiedade em universitários: evidências preliminares. **Boletim de Psicologia**, v. 63, n. 138, p. 11–21, junho 2013. Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0006-59432013000100003.

NOSOVA, E. V. *et al.* Short-term physical inactivity impairs vascular function. **Journal of Surgical Research**, v. 190, n. 2, p. 672 – 682, 2014. ISSN 0022-4804. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022480414001140>.

NUNOMURA, M.; TEIXEIRA, L. A. C.; CARUSO, M. R. F. Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 3, n. 3, p. 125 – 134, 2004. Disponível em: https://www.mackenzie.br/fileadmin/OLD/47/Graduacao/CCBS/Cursos/Educacao_Fisica/REMEFE-3-3-2004/art10_edfis3n3.pdf.

PAULO, T. R. S. *et al.* Atividade física e estado nutricional: fator de proteção para Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) em idosas? **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 27, n. 4, p. 527 – 532, outubro/dezembro 2014. Disponível em: <https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/2691>.

PEREIRA, A. L. S. **Exercício físico no controle e prevenção da ansiedade e depressão**. 2013. 33 p. Monografia (Graduação em Educação Física – Bacharelado) — Centro Universitário de Formiga. Disponível em: <https://bibliotecadigital.uniformg.edu.br:21015/xmlui/bitstream/handle/123456789/221/TCC%20Ana%20Luiza%20final.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

PICADO, L. **Ansiedade, Burnout e Engagement nos professores do 1º ciclo do ensino básico**: O Papel dos Esquemas Precoces Mal Adaptativos no Mal-Estar e no Bem-Estar dos Professores. 2007. 499 p. Tese (Faculdade de Psicologia e de

Ciências da Educação) — Universidade de Lisboa. Disponível em: https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/970/1/18809_ulsd_re146_Ansiedade.pdf.

PRISTA, A. Sedentarismo, urbanização e transição epidemiológica. **Revista Científica da Universidade Eduardo Mondlane, Série: Ciências Biomédicas e Saúde Pública**, v. 1, n. 0, p. 28 – 38, 2012. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/233615782.pdf>.

RAIMUNDO, A.; MALTA, J.; BRAVO, J. **O Problema do Sedentarismo. Benefícios da Prática de Atividade Física e Exercício**. 2019. ed. Universidade de Évora, junho. ISBN 978-989-8550-99-6. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10174/25891>.

RENNO, H. M. S.; BRITO, M. J. M.; RAMOS, F. R. S. O estágio curricular e o sofrimento moral do estudante de enfermagem. **Revista Enferm. foco (Brasília)**, v. 6, n. 1/4, p. 51 – 55, 2015. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1028225>.

SAMPAIO, R. F.; MANCINI, M. C. Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, v. 11, n. 1, p. 83 – 89, janeiro/fevereiro 2007. ISSN 1413-3555. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-35552007000100013&lng=en&nrm=iso.

SANTOS, A. F. **Determinantes Psicossociais da Capacidade Adaptativa: Um modelo teórico para o estresse**. 2010. 318 p. Tese (Programa de Pós-Graduação em Psicologia Doutorado em Psicologia Social) — Universidade Federal da Bahia. Disponível em: https://pospsi.ufba.br/sites/pospsi.ufba.br/files/andre_faro_tese.pdf.

SANTOS, R. M.; SIMÕES, M. O. S. Níveis de ansiedade em alunos concluintes de cursos de saúde. **Revista Eletrônica de Farmácia**, v. 17, n. 1, 2020. ISSN 1808-0804. Disponível em: <https://doi.org/10.5216/ref.v17.51302>.

SAÚDE BRASIL. **5 Fatos que você precisa saber sobre atividade física e saúde mental na adolescência**. 2020. Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-queiro-me-exercitar-mais/5-fatos-que-voce-precisa-saber-sobre-atividade-fisica-e-saude-mental-na-adolescencia>. Acesso em: 27 jan 2020.

SELYE, H. **Stress a Tensão da Vida**. São Paulo: Ibrasa, 1965. 380 p.

SILVA, A. O.; NETO, J. L. C. Associação entre níveis de atividade física e transtorno mental comum em estudantes universitários. **Revista Motricidade**, v. 10, n. 1, p. 49 – 59, 2014. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/2730/273030008006.pdf>.

SILVA, G. S. F. *et al.* Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 13, n. 1, p. 39 – 42, fevereiro 2007. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922007000100009&script=sci_arttext&tIng=pt.

SILVA, S.; KRUSZIELSKI, L. Estresse e depressão em mulheres trabalhadoras da indústria têxtil. **PsicoDom**, v. 2, n. 2, p. 1 – 21, junho 2008.

SILVEIRA, E. F.; SILVA, M. C. Conhecimento sobre atividade física dos estudantes de uma cidade do sul do Brasil. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 17, n. 3, p.

456 – 467, setembro 2011. Disponível em:
https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1980-65742011000300009&script=sci_arttext.

SOUZA, F. G. M.; MENEZES, M. G. C. Estresse nos Estudantes de Medicina da Universidade Federal do Ceará. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 29, n. 2, p. 91 – 96, agosto 2005. ISSN 1981-5271. Disponível em:
https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-55022005000200091&tlng=pt.

SOUSA, K. J. Q.; BORGES, G. F. Estilo de vida, atividade física e coeficiente acadêmico de universitários do interior do Amazonas-Brasil. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 20, n. 4, p. 277 – 284, 2016. ISSN 1415-2177.

SPIELBERGER, C. D. **Anxiety and Behavior: Theory and research on anxiety**. Nova York: Academic Press, 1966. 430 p. ISBN 9781483258362.

STEIN, R.; BÖRJESSON, M. Sedentarismo no Brasil e na Suécia - Diferentes Países, Problema Semelhante. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 112, n. 2, p. 119 – 120, fevereiro 2019. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0066-782X2019000200119&script=sci_arttext&tlng=pt.

TORQUATO, J. A. *et al.* Avaliação do estresse em estudantes universitários. **InterSciencePlace**, v. 1, n. 14, julho/agosto 2010. Disponível em:
<http://interscienceplace.org/isp/index.php/isp/article/view/142/141>.

TOTI, T. G.; BASTOS, F. A.; RODRIGUES, P. F. Fatores associados à ansiedade e depressão em estudantes universitários do curso de Educação Física. **Revista Saúde**

Física e Mental, v. 6, n. 2, p. 21 – 30, 2018. ISSN 2317-2790. Disponível em: <https://revista.uniabeu.edu.br/index.php/SFM/article/view/3488/2456>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance**. 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240014886>.