

# **PREVALÊNCIA DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO, NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DE SAÚDE**

**AZEVEDO, Luiz Gustavo de<sup>1</sup>; SILVA, Davi Correia da<sup>2</sup>;  
CORRÉA, Alexandre Augusto Macedo<sup>3</sup>; CAMARGOS, Gustavo Leite<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Graduação em Educação Física - UNIFAGOC | <sup>2</sup>Docente do curso de Educação Física - UNIFAGOC

<sup>3</sup>Docente do curso de Psicologia - UNIFAGOC | <sup>4</sup>Docente do curso de Psicologia - UNIFAGOC



luiz\_gustavo\_azevedo@hotmail.com  
davi.silva@unifagoc.edu.br  
coordpsi@unifagoc.edu.br  
gustamargos@hotmail.com

## **RESUMO**

*A ansiedade e a depressão podem surgir em qualquer fase da vida. E um dos momentos mais cruciais na carreira é quando se entra no ensino superior, gerando diversas mudanças no comportamento e estilo de vida. Na cidade de Ubá - MG, existem diversos cursos da área da saúde, em que os futuros profissionais devem lidar com o público. O objetivo deste trabalho foi avaliar a prevalência de ansiedade e depressão, nível de atividade física e qualidade de vida em estudantes universitários da área de saúde do período noturno da cidade de Ubá - MG. Realizou-se uma pesquisa de campo de caráter descritivo e transversal com 288 estudantes universitários de cursos de saúde do período noturno. Foram aplicados quatro questionários. O primeiro investigou aspectos socioeconômicos; o segundo, Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), avaliou o nível de atividade física (versão brasileira curta); o terceiro, Short-Form Health Survey (SF-36), abordou o nível de qualidade de vida; por último, o questionário Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HADS) tratou da indicação de ansiedade e depressão. Os resultados mostram um alto nível de ansiedade, indicando 45% do total de alunos e 23% de alunos depressivos, e que 72% dos alunos são considerados ativos fisicamente. O curso de Educação física apresentou melhores escores em diferentes domínios do questionário de qualidade de vida (QV). Concluiu-se que o grupo fisicamente ativo apresentou menor prevalência de ansiedade e depressão. Além disso, o nível de atividade física interferiu positivamente na capacidade funcional e no estado geral de saúde dos estudantes.*

**Palavras-chave:** Ansiedade. Atividade física. Depressão. Qualidade de vida.

## **INTRODUÇÃO**

Em busca do sucesso e do crescimento pessoal, cada vez mais temos pessoas ingressando no ensino superior, gerando uma grande mudança no seu ciclo de vida após se formarem no Ensino Médio. A vida é mais corrida após esse período, em que as responsabilidades são maiores e a dedicação divide-se com o trabalho, causando diversos sentimentos no indivíduo; tal mudança brusca pode levar a desenvolver sintomas de ansiedade e depressão (FERNANDES, 2018).

A ansiedade é um estado emocional desagradável e vazio, produzido por medo, apreensão e pensamentos negativos, na expectativa de que algo ruim aconteça, gerando desconforto, tensão e preocupação intensa (CASTILHO, 2000). Trata-se de algo natural do ser humano, que vem como uma forma de alerta; contudo, à medida que interfere na vida do indivíduo, passa a ser algo patológico causando sensações desagradáveis e interferindo na sua saúde mental e física (LEAO, 2018). Segundo Lantyer (2016), a ansiedade é derivada do estresse, podendo assumir a forma aguda ou a crônica.

A depressão, por sua vez, caracteriza-se como uma síndrome psiquiátrica, ou seja, um transtorno do humor, podendo surgir em qualquer idade (TENG; HUMES; DEMETRIUS, 2005; LAFER, 2000). Um dos principais fatores que parecem contribuir para o desenvolvimento dessas condições é o estresse constante do dia a dia, o que pode ser observado em estudantes do ensino superior (CAVESTRO; ROCHA, 2006).

Durante a vida universitária, estima-se que, em média, 20% dos alunos vivenciam algum transtorno psicológico, dos quais os mais comuns são ansiedade e depressão. Esta apresenta um alto risco de morbidade, devido às tentativas de suicídios, o que gera preocupação na sociedade acadêmica (CAVESTRO; ROCHA, 2006).

A atividade física é benéfica na redução do estresse, pois auxilia na diminuição da ansiedade e melhora da depressão, promovendo uma sensação de bem-estar; entretanto, deve ser utilizada como forma de prevenção, mantendo o indivíduo com uma boa qualidade de vida. Já a qualidade de vida impacta diretamente no nível de satisfação do indivíduo em vários aspectos de sua vida (CHEIK, 2008), podendo ser conceituada como a forma como o indivíduo percebe a cultura e os valores no meio em que vive, a realização de suas metas, e o que tem de interesse e expectativa para suas realizações na sua vida (TEIXEIRA; FONSECA; MÁXIMO, 2002).

O presente estudo teve como objetivo avaliar a prevalência de ansiedade e depressão, o nível de atividade física e qualidade de vida em estudantes universitários da área de saúde do período noturno da cidade de Ubá - MG.

## METODOLOGIA

O presente estudo foi uma pesquisa de campo de caráter descritivo e transversal, realizado em uma instituição de ensino superior na cidade de Ubá - MG. A amostra foi composta por 288 alunos dos cursos da saúde do período noturno, sendo 105 (36%) da Educação Física, 12 (4%) da Enfermagem, 22 (8%) da Estética, 44 (15%) da Odontologia e 105 (36%) da Psicologia. A média de idade foi de 23,69 (DP 6,42), sendo 181 do sexo feminino (63%).

Para a composição da amostra, adotou-se como critério de inclusão estar devidamente matriculado na instituição, em um curso do período noturno e da área da saúde. Foram excluídos os alunos afastados por motivo de saúde durante o período de aplicação do trabalho e os que estão com a matrícula trancada.

O participante foi esclarecido sobre os procedimentos e, após o aceite, assinou o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE), de acordo com a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

Os instrumentos aplicados no estudo foram: 1) Questionário Sócio Demográfico; 2) Questionário Internacional de Atividade Física Versão Curta (IPAQ-curto); 3) Questionário de Qualidade de vida SF-36; 4) Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HADS).

O questionário sócio demográfico foi elaborado pelo autor a fim de obter

informações sobre sexo, idade, curso, moradia, meio de transporte, escolaridade familiar, estado civil, renda mensal, cidade onde mora, massa corporal e estatura, entre outras importantes para o estudo.

O Nível de Atividade Física (NAF) foi medido pelo IPAQ-curto, com questões indicando o tempo gasto ao realizar as atividades no trabalho, como meio de transporte, em casa, lazer e em repouso. Embora a classificação nesse instrumento seja feita como Muito Ativo, Ativo, Irregularmente Ativo A e B e Sedentário (MATSUDO, 2001), este trabalho limitou-se às categorias Ativo e Inativo.

O Instrumento SF-36 foi utilizado para medir a QV nos indivíduos. Trata-se de um instrumento multidimensional com 36 itens, abrangendo 8 domínios: capacidade funcional, limitação por aspectos físicos, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental. Cada item tem de duas a seis opções de respostas, chegando-se a um score final de 0 a 100, em que, quanto mais próximo de 100, melhor a qualidade de vida do indivíduo (CICONELLI, 1997).

A avaliação da ansiedade e da depressão dá-se pela HADS, que possui 14 questões intercaladas para avaliação de ansiedade e depressão, divididas em 7 questões sobre avaliação da ansiedade (HADS-A) e 7 questões da avaliação da depressão (HADS-D), em que a pontuação de cada item varia de 0 a 3, podendo somar um total de 21 pontos para ansiedade e 21 para depressão. O indivíduo que pontuar um escore maior ou igual a 9 é indicado como ansioso ou depressivo (BOTEAGA, 1995). A escala HAD serve como indicativo, uma vez que o diagnóstico clínico deve ser feito por um médico.

Foram realizadas análises descritivas de média, desvio padrão e frequência, devido ao estudo ser de prevalência. Além disso, foi feito o teste Qui-quadrado para avaliar o nível de associação entre as variáveis categóricas, bem como o teste t-student, para analisar o nível de significância entre as variáveis numéricas. Adotou-se o nível de significância de 0,05 para ambas as análises. As análises foram realizadas no software InfoStat 17.0.

## **RESULTADOS**

Os indicativos de ansiedade e depressão estão apresentados, na amostra geral e por curso, na Tabela 1, sendo classificado em positivo (indicativo) e negativo (não indicativo).

**Tabela 1:** Classificação da Escala HAD dos estudantes universitários

<b>Classificação</b>	<b>Ansiedade</b>	<b>Depressão</b>
<i>Geral</i>		
Positivo	131 (45%)	66 (23%)
Negativo	157 (55%)	222 (77%)
<i>Curso</i>		
Educação Física		
Positivo	32 (30%)	17 (16%)
Negativo	73 (70%)	88 (84%)
Enfermagem		
Positivo	9 (75%)	3 (25%)
Negativo	3 (25%)	9 (75%)
Estética		
Positivo	11 (50%)	6 (27%)
Negativo	11 (50%)	16 (73%)
Odontologia		
Positivo	30 (68%)	13 (30%)
Negativo	14 (32%)	31 (70%)
Psicologia		
Positivo	49 (47%)	27 (26%)
Negativo	56 (53%)	78 (74%)

Fonte: dados da pesquisa.

A Tabela 2 apresenta os resultados da classificação do IPAQ, na amostra geral e por curso. Na classificação Ativo, agruparam-se os grupos “Muito ativo” e “Ativo”; já na classificação Inativo, foram inseridas todas as outras dimensões do instrumento.

**Tabela 2:** Classificação IPAQ dos estudantes universitários

<b>Classificação IPAQ</b>	<b>Ativo</b>	<b>Inativo</b>
<i>Geral</i>	208 (72%)	80 (28%)
<i>Curso</i>		
Educação Física	88 (84%)	17 (16%)
Enfermagem	5 (42%)	7 (58%)
Estética	16 (73%)	6 (27%)
Odontologia	31 (70%)	13 (30%)
Psicologia	68 (65%)	37 (35%)

Fonte: dados da pesquisa.

Ao avaliar a associação entre o nível de atividade física e a classificação de ansiedade e depressão, que a diferença encontrada foi estatisticamente significativa ( $p<0,05$ ) (Tabela 3).

**Tabela 3:** Associação entre a classificação do IPAQ e da Escala HAD

Classificação IPAQ	Ansiedade *		Depressão **	
	N (%)		N (%)	
	Negativo	Positivo	Negativo	Positivo
Ativo	122 (59)	86 (41)	169 (81)	39 (19)
Inativo	35 (44)	45 (56)	53 (66)	27 (34)

\* p=0,0229; \*\* 0,0067

Fonte: dados da pesquisa.

A Tabela 4 apresenta os resultados das médias gerais das dimensões do instrumento SF36, bem como os resultados estratificados por curso.

**Tabela 4:** Medidas descritivas dos escores padronizados das oito escalas do SF36 dos estudantes universitários

Dimensões SF36	MG	EFI	ENF	EST	ODO	PSI
Capacidade funcional	86,42	91,33	73,33	82,73	86,14	83,90
Aspectos físicos	74,39	80,48	87,50	59,09	62,50	75,00
Dor	59,89	62,45	56,75	56,55	59,52	58,55
Estado geral de saúde	57,31	62,79	53,50	60,09	53,66	53,20
Vitalidade	51,27	50,38	50,42	51,36	50,80	52,43
Aspectos Sociais	69,18	75,71	68,75	59,09	68,47	65,12
Aspectos emocionais	60,88	72,70	55,56	50,00	44,70	58,73
Saúde mental	54,60	56,65	49,33	50,73	53,36	54,48

Legenda: MG = Média Geral, EFI = Educação Física, ENF = Enfermagem, EST = Estética, ODO = Odontologia e PSI = Psicologia.

Fonte: dados da pesquisa.

Na Tabela 5, são apresentadas as análises das possíveis diferenças estatisticamente significativas entre as médias dos grupos Ativo e Inativo por dimensão do SF-36.

**Tabela 5:** Comparação da qualidade de vida e seus domínios segundo o nível de atividade física de estudantes da área de saúde (N=288)

Dimensão	Ativo Média (DP)	Inativo Média (DP)	p-valor
Capacidade funcional	89,4 (13,01)	78,69 (20,26)	<0,0001
Aspectos físicos	75,12 (30,84)	72,50 (32,22)	0,5341
Dor	61,00 (16,83)	57,00 (15,59)	0,0660
Estado geral de saúde	59,50 (17,74)	51,59 (19,50)	0,0011
Vitalidade	51,01 (12,95)	51,94 (12,00)	0,5788
Aspectos Sociais	70,61 (25,05)	65,57 (27,65)	0,1306
Aspectos emocionais	62,34 (39,01)	57,08 (39,76)	0,3092
Saúde mental	55,13 (10,36)	53,20 (10,66)	0,1600

Fonte: dados da pesquisa.

## **DISCUSSÃO**

O objetivo do presente estudo foi o de avaliar a prevalência de ansiedade e depressão, nível de atividade física e qualidade de vida em estudantes universitários da área de saúde do período noturno da cidade de Ubá - MG.

Os resultados mostram um alto nível de ansiedade, chegando a 45% do total de alunos e 23% de alunos depressivos. Dentre os cursos, o de Educação física, que envolve ensinar e trabalhar com atividade física, apresentou os menores índices. Os cursos novos, como Enfermagem, Estética e Odontologia, mostraram uma alta porcentagem de alunos ansiosos.

Através do questionário IPAQ, foi verificado que 72% dos estudantes são ativos fisicamente, com destaque para os alunos de Educação física, que obtiveram o maior índice, talvez devido ao seu conhecimento acerca do tema, destacado pelo curso. Somente o curso de Enfermagem obteve uma porcentagem abaixo de 60%, referente aos alunos do primeiro período, uma vez que o curso é recente.

Entende-se que a atividade física gera diversos benefícios para a qualidade de vida do indivíduo, incluindo sua saúde mental (AGAPITO, 2009). Bezerra et al. (2019), avaliando 116 escolares com idade entre 15 e 17 anos, encontraram uma relação inversa entre os níveis de atividade física e os de ansiedade e estresse, demonstrando que a manutenção de um nível mais elevado de atividade física contribui com a saúde mental.

Laytner et al. (2016) avaliaram a ansiedade e qualidade de vida (QV) em universitários da área da saúde; como um resultado primário, a população apresentou níveis medianos de ansiedade traço e estado, e o gênero feminino demonstrou pior QV quando foi comparado com o gênero masculino. Logo depois, criaram um programa de intervenção grupal. Foi utilizado o IDATE para avaliar a ansiedade e SF-36 para a qualidade de vida (QV). O programa de intervenção deu-se através de questionamento socrático, a descatastrofização, a resolução de problemas, a modelagem, o reforçamento positivo, o relaxamento (relaxamento muscular progressivo ou respiratório), habilidades sociais, role-play e treinamento em biofeedback), que ocorreu em 8 sessões de 90 min. Pela intervenção, conseguiram uma melhora relevante na ansiedade e na saúde mental dos indivíduos.

A associação feita entre o IPAQ e a escala HAD revelou que em ambos houve uma diferença significativa, indicando que o grupo classificado como Ativo fisicamente apresentou menos ansiedade e depressão. Um estudo discutiu a importância da prática de exercícios na prevenção de depressão, através de um levantamento bibliográfico, cujo resultado revelou que a condição física está unida à saúde mental, e que a atividade física regular apresenta benefícios psicológicos como a redução da ansiedade e depressão (COSTA; SOARES; TEIXEIRA, 2007).

Um estudo de Tome e Valentine (2006) investigou os níveis de ansiedade e agressividade de adultos e adolescentes fisicamente ativos e sedentários. Para a avaliação de ansiedade, foi utilizado o IDATE, com o objetivo de demonstrar se havia alguma

influência na ansiedade através da atividade física. Foi identificado que os praticantes de atividade física tinham scores menores de ansiedade-traço e ansiedade-estado em comparação aos não praticantes de atividade física.

Já o estudo de Agapito (2009) teve como objetivo identificar, através da literatura, se a atividade física regular tem influência na diminuição da ansiedade em diferentes populações. Foram utilizados 20 estudos, com variados tipos de populações, sendo aplicados diferentes tipos de atividades físicas. Em 50% dos estudos, identificaram-se efeitos favoráveis à redução dos níveis de ansiedade, enquanto nos outros 50% foi possível verificar uma leve redução ou nenhuma. Conclui-se, portanto, que existem benefícios na prática regular de exercícios nos scores de ansiedade, porém ainda é necessária a realização de mais estudos na área.

Os resultados do questionário SF-36 revelaram que, no geral, o curso de Educação Física apresentou os melhores resultados e o curso de Estética, o pior. Os melhores escores estão na dimensão “capacidade funcional”, em que o curso de Educação Física se destaca em relação aos demais, e o curso de enfermagem apresenta o pior resultado. Quanto à dimensão “vitalidade”, o curso de Educação Física apresenta o menor resultado, e desta vez destaca-se o curso de Psicologia.

Em relação à dimensão “saúde mental”, quanto mais períodos o curso possui, melhor o resultado. No estudo de Bacha et al. (2012), que avaliou 310 alunos de Psicologia com o questionário SF-36, observou-se que, à medida que os anos de curso se passavam, melhor era a evolução ou a estabilização da saúde mental dos estudantes.

A correlação entre o IPAQ e o SF-36 apresentou somente duas diferenças significativas: as dimensões “capacidade funcional” e “estado geral de saúde”. No estudo de Costa, Silva e Machado (2018), verificou-se a associação entre o nível de atividade física e QV, em uma amostra de 132 participantes, utilizando o SF-36 e o IPAQ. Os autores encontraram correlações positivas nos seguintes domínios: “capacidade funcional”, “dor”, “estado geral de saúde”, “vitalidade”, “aspectos sociais”, “aspectos emocionais” e “saúde mental”, exceto nos “aspectos físicos”.

Vale ressaltar que o presente estudo apresentou limitações, como a baixa quantidade de questionários respondidos por alguns períodos dos cursos e alguns cursos serem novos não existindo todos os períodos.

## **CONCLUSÃO**

O estudo mostrou a alta prevalência de ansiedade e depressão nos universitários dos cursos de saúde da cidade de Ubá-MG, constatando-se que o curso de Educação Física obteve os menores níveis de ansiedade e depressão. O grupo fisicamente ativo apresentou menor prevalência de ansiedade e depressão, além disso, quanto ao nível de atividade física dos indivíduos avaliados, verificou-se resultado positivo quanto aos domínios “capacidade funcional” e “estado geral de saúde dos estudantes”.

Os resultados apresentados são significativos para avaliação da Instituição de ensino superior estudada, a fim de se buscarem estratégias de adoção de medidas de conscientização e promoção da qualidade de vida e saúde mental dos estudantes. Mais estudos devem ser realizados, principalmente na tentativa de melhor compreender as principais características associadas às distintas dimensões da qualidade de vida, bem como dos aspectos da saúde mental.

## REFERÊNCIAS

- ANDREATINI, R.; BOERNGEN-LACERDA, R.; FILHO, D. Z. Tratamento farmacológico do transtorno de ansiedade generalizada: perspectivas futuras. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, v. 23, n. 4, p. 233-242, 2001.
- AGAPITO, J. Ação dos exercícios físicos regulares no controle da ansiedade em diferentes populações. *RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, v. 3, n. 15, 2011.
- BACHA, M. M. et al. Qualidade de vida de estudantes de Psicologia. *Psicólogo informação*, São Paulo, v. 16, n. 16, p. 149-161, dez. 2012
- BEZERRA, M. A. A. et al. Ansiedade, estresse e níveis de atividade física em escolares. *Revista Interdisciplinar Encontro das Ciências-RIEC| ISSN: 2595-0959|*, v. 2, n. 1, p. 462-475, 2019.
- BOTEGA, N. J. et al. Transtornos do humor em enfermaria de clínica médica e validação de escala de medida (HAD) de ansiedade e depressão. *Revista de Saúde Pública*, v. 29, p. 359-363, 1995.
- CASTILLO, A. R. G. L. et al. Transtornos de ansiedade. *Brazilian Journal of Psychiatry*, v. 22, p. 20-23, 2000.
- CAVESTRO, J. D. M.; ROCHA, F. L. Prevalência de depressão entre estudantes universitários. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 55, n. 4, p. 264-267, 2006.
- CHEIK, N. 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, 2008.
- CICONELLI, R. M. Tradução para o português e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida Medical Outcomes Study 36-Item Short-Form Health Survey (SF-36). 1997.
- COSTA, P. H. V.; SILVA, F. S. da; MACHADO, Carla Jorge. Nível de atividade física e qualidade de vida dos estudantes de fisioterapia da FCM-MG. *Revista Interdisciplinar Ciências Médicas*, v. 2, n. 1, p. 46-53, 2018.
- COSTA, R. A.; SOARES, H. L. R.; TEIXEIRA, J. A. C. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. *Revista do Departamento de Psicologia*. UFF, v. 19, n. 1, p. 273-274, 2007.
- FERNANDES, M. A. et al. Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários de uma instituição pública. *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, v. 1, supl. 5, p. 2169-2175, 2018.
- GABRIEL, K.; POZZOBON, A. Efeito da atividade física na depressão e na qualidade de vida de idosos. *Cinergis*, v. 14, n. 2, 2013.
- LAFER, B. et al. Depressão no ciclo da vida. *Revista Brasileira Psiquiatria*, v. 22, n. 3, p. 149-52, 2000.
- 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.

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, 2018.

MATSUDO, S. et al. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, p. 05-18, 2001.

TEIXEIRA, A. C. P.; FONSECA, A. R. da; MÁXIMO, I. M. N. Inventário SF36: avaliação da qualidade de vida dos alunos do Curso de Psicologia do Centro UNISAL-UE de Lorena (SP). Psic: Revista da Vetor Editora, v. 3, n. 1, p. 16-27, 2002.

TENG, C. T.; CASTRO HUMES, E. de; DEMETRIO, F. N. Depressão e comorbidades clínicas. Archives of Clinical Psychiatry, v. 32, n. 3, p. 149-159, 2005.

TOMÉ, T. H.; VALENTINI, N. C. Benefícios da atividade física sistemática em parâmetros psicológicos do praticante: um estudo sobre ansiedade e agressividade. Journal of Physical Education, v. 17, n. 2, p. 123-130, 2006.