

NÍVEL DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS FISICAMENTE ATIVOS E SEDENTÁRIOS

PEREIRA, Tiago Dias Pereira ¹; SILVA, Davi Correa da ²;
MOURA, Anselmo Gomes de ³; CAMARGO, Gustavo Leite ⁴



personadiastiago26@yahoo.com
davizirt@hotmail.com
anselmogmef@yahoo.com.br
gustamargos@hotmail.com

¹ UNIFAGOC

² UNIFAGOC

³ UNIFAGOC

⁴ UNIFAGOC

RESUMO

O bem-estar psicológico pode ser associado a vários fatores, dentre eles a prática regular de exercícios físicos; entretanto o sedentarismo está em constante crescimento, consequentemente diminuindo o nível de qualidade de vida das pessoas. Assim, o objetivo do presente estudo foi verificar o nível de ansiedade e depressão em estudantes universitários fisicamente ativos e sedentários. Trata-se de um estudo de campo descritivo de corte transversal. A pesquisa foi realizada na cidade de Ubá, localizada no interior de Minas Gerais, no segundo semestre de 2020, com a participação de homens e mulheres universitários. Foram aplicados: Questionário Sócio Demográfico (SDM); Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ-curto); e o Inventário de Depressão e Ansiedade traço-estado (IDATE). Foi realizada uma análise descritiva de todas as variáveis e dos instrumentos de coleta. Foram realizados os testes de Shapiro-Wilks e Correl. Adotou-se um nível de significância de $p < 0,05$ para ambos testes estatísticos. O software Info Stat foi utilizado para todos os cálculos. Com relação aos níveis de ansiedade e depressão entre estudantes universitários fisicamente ativos e sedentários, destacou-se a alta prevalência de Ansiedade tanto Traço como Estado, independentemente do nível de atividade física e do gênero. Diante dos resultados obtidos, observa-se que não houve resultados significativos que demonstrassem associação significativa entre os níveis de atividade física e os de ansiedade e depressão em estudantes universitários, mas deve-se destacar a prevalência de ansiedade em todas as análises e comparações.

Palavras-chave: Bem-estar psicológico. Exercício físico. Sedentarismo. Qualidade de vida.

INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), os quadros de doenças mentais estão em constante crescimento, contribuindo para um aumento na incapacitação e no sofrimento humano, consequentemente causando prejuízos econômicos para a sociedade em geral (OMS, 2001). Dentre os transtornos mentais, os de maior prevalência são a ansiedade e a depressão (MELO, 2007).

Entende-se como ansiedade as sensações de medo e desconforto, associados a tensão e antecipação de algum perigo, geralmente de algo desconhecido (GUIMARÃES et al., 2018). Segundo a OMS, o transtorno de ansiedade (TA) apresenta uma prevalência de 3,6% em escala mundial. No Brasil, em 2017, 9,3% da população apresentaram essa condição, valor que colocava o país em primeiro lugar no acometimento de TA no mundo (OMS, 2017). A depressão, por sua vez, caracteriza-se por quadros de tristeza, irritabilidade, distúrbios do sono e apetite, dificuldade de raciocínio e ideias recorrentes

de morte e suicídio (BOING et al., 2012), e acomete aproximadamente 5,8% da população brasileira (WHO, 2017).

A saúde mental se expressa de maneira específica, de acordo com o ambiente e estilo de vida de uma sociedade, reproduzindo as diferentes maneiras para se manter bem e as várias competências para enfrentar desafios, agressões, mudanças e conflitos, numa dupla e contraditória natureza biológica e psicológica (SAMPAIO, 2003). De acordo com a OMS, a importância da saúde mental tem reconhecimento desde a sua origem e se caracteriza atualmente como um estado de completo bem estar físico, mental e social (PEREIRA, 1995).

O estímulo à prática de exercício físico tem tido relevante papel na agenda mundial de saúde. Devido aos comprovados benefícios dos exercícios para a prevenção de diversas doenças e a conservação da saúde de modo geral, incluindo a saúde mental (BAUMAN, 2004). Atualmente, os cientistas têm buscado determinar aspectos ideais dos exercícios para trazer benefícios tanto físicos quanto mentais (KESANIEMI, 2001). Com relação a um ponto de vista psicológico, estudos mostram que sessões agudas de exercício físico trazem uma melhoria no estado de humor, como o decréscimo da tensão, da ansiedade, da depressão e da raiva, aumentando o vigor e a longevidade na prática, propiciando ainda benefícios à saúde mental (BERGER et al., 2000; REED et al., 2009; HASKELL et al., 2007).

Nesse sentido, considerando a atividade física como ferramenta indispensável para o bem-estar biopsicossocial, em especial a melhora na qualidade de vida de pessoas com transtornos mentais, o presente estudo tem como objetivo verificar o nível de ansiedade e depressão em estudantes universitários fisicamente ativos e sedentários.

REFERENCIAL TEÓRICO

Desenho do Estudo

Foi realizado um estudo de campo descritivo de corte transversal. A pesquisa ocorreu na cidade de Ubá, localizada no interior de Minas Gerais.

Amostra

Foram incluídos na amostra 10 homens e 10 mulheres universitários com idade igual ou maior que 18 anos. A cada indivíduo foram explicados todos os procedimentos para a coleta dos dados e eles receberam a informação de que a participação seria voluntária e não geraria nenhum gasto por parte deles. Aqueles que aceitaram as condições de pesquisa e foram aceitos nos critérios estabelecidos assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), de acordo com a diretrizes propostas na Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

Procedimentos

Foram aplicados 3 questionários: 1) o questionário Sociodemográfico (SDM); 2) o questionário Internacional de Atividade Física em sua versão curta (IPAQ-curto); e 3) o Inventário de Depressão e Ansiedade traço-estado (IDATE).

Quanto ao IPAQ versão curta, os indivíduos foram orientados a responder de acordo com as duas últimas semanas. O instrumento permite classificar o indivíduo em sedentário, insuficiente ativo A e B, ativo e muito ativo, considerando como inativos os indivíduos que se encontrarem no grupo de sedentários e insuficiente ativos. O questionário IPAQ estima o tempo semanal gastos em atividades diárias de intensidade moderada, vigorosa e caminhada. As perguntas do questionário se referem às atividades realizadas no trabalho, lazer, deslocamento e em casa (OLIVEIRA,2001).

O IDATE foi utilizado para verificar o traço e o estado de ansiedade e depressão dos participantes. Esse documento é constituído por 40 afirmações, divididas em duas subescalas. A primeira avalia a ansiedade-estado (20 questões) e refere-se a um estado emocional transitório, caracterizado por sentimentos subjetivos de tensão, que podem variar em intensidade ao longo do tempo. Já a segunda subescala avalia a ansiedade-traço (20 questões) e refere-se a uma disposição pessoal, relativamente estável, a responder com ansiedade a situações estressantes e uma tendência de perceber um maior número de situações como ameaçadoras; ainda avalia a tendência do sujeito a responder de forma ansiosa às situações da vida (ansiedade-traço).

O IDATE (inventário de ansiedade traço-estado), que foi aplicado posteriormente ao IPAQ, é um instrumento constituído de duas escalas, cujo objetivo é identificar níveis de ansiedade-traço e ansiedade-estado. A primeira escala necessita que o participante descreva como se sente “agora, neste momento” nos 20 itens apresentados em uma escala Likert de 4 pontos: 1- absolutamente não; 2- um pouco; 3- bastante; 4- muitíssimo. De maneira aproximada, a escala traço também é composta de 20 itens, tendo o participante que responder como “geralmente” se sente, de acordo com uma nova escala Likert de 4 pontos: 1- quase nunca; 2- às vezes; 3- frequentemente; 4- quase sempre.

O próximo passo foi somar os números obtidos em cada escala. Considera-se um nível normal de ansiedade estado ou traço quando se obtém o resultado até 40 (= ou -2). Caso a soma se encontre acima de 42, o indivíduo tende à ansiedade; se for abaixo de 38; ele tende à depressão (ANDRADE et al., 2001)

Análise de dados

Foi realizada uma análise descritiva de todas as variáveis e dos instrumentos de coleta. Na análise descritiva, foi realizado o cálculo da média, desvio padrão e frequência. Para testar a hipótese de associação entre as variáveis categóricas, foi realizado o teste qui-quadrado, adotando-se um nível de significância de $p < 0,05$. Foi utilizado o software InfoStat para todos os cálculos.

RESULTADO

Participaram da amostra 20 alunos com média de idade de 25 anos (DP 6,68), sendo 50% do sexo feminino e 50% do sexo masculino.

Ao aplicar o IPAQ, foi possível perceber que a maior parte desses alunos se classificou no grupo dos ativos (85%), conforme Tabela 1.

Tabela 1: Classificação do IPAQ (n=20)

Classificação IPAQ	N	%
Sedentário	3	15
Ativo	17	85

Fonte: dados da pesquisa.

Os resultados do IDATE - Traço e Estado estão descritos na Tabela 2. Tanto para Traço quanto para Estado, os maiores valores na amostra se mantiveram na categoria de indicativo para Ansiedade, representando 85% e 65% da amostra, respectivamente.

Tabela 2: Frequência dos resultados do IDATE - Traço e Estado (n=20)

Classificação	IDATE Estado	IDATE Traço
Depressão	0	4 (20%)
Normal	3 (15%)	3 (15%)
Ansiedade	17 (85%)	13 (65%)

Fonte: dados da pesquisa.

A Tabela 3 apresenta a distribuição da amostra entre os grupos do IPAQ através da classificação dos resultados do IDATE Estado. Não houve uma associação estatisticamente significativa entre as variáveis ($p=0,4300$). No grupo sedentário, 100% apresentaram indicador de ansiedade estado, enquanto que no grupo de ativos, 89% obtiveram essa classificação.

Tabela 3: Associação entre IPAQ e IDATE Estado (n=20)

IPAQ	Estado		
	Depressão	Normal	Ansiedade
Sedentário	0	0	3 (100%)
Ativo	0	3 (18%)	14 (82%)

Fonte: dados da pesquisa.

A Tabela 4 apresenta a distribuição da amostra entre os grupos do IPAQ através da classificação dos resultados do IDATE Traço. Nessa classificação, tivemos uma maior representação voltada para ansiedade, para ambos os grupos. No entanto, não houve uma associação estatisticamente significativa entre as variáveis ($p=0,6555$).

Tabela 4: Associação entre IPAQ e IDATE Traço ($n=20$)

IPAQ	Traço		
	Depressão	Normal	Ansiedade
Sedentário	1 (33%)	0	2 (66%)
Ativo	3 (18%)	0	14 (82%)

$p=0,6555$

Fonte: dados da pesquisa.

A Tabela 5 apresenta a distribuição da amostra por sexo e os resultados do IDATE Estado. Houve um alto nível de classificação de ansiedade, tanto para as mulheres (90%) quanto para os homens (80%); porém, não houve uma associação estatisticamente significativa entre as variáveis ($p=0,5312$).

Tabela 5: Associação entre Sexo e IDATE Estado ($n=20$)

Sexo	Estado		
	Depressão	Normal	Ansiedade
Feminino	0	1 (10%)	9 (90%)
Masculino	0	2 (20%)	8 (80%)

Fonte: dados da pesquisa.

Por fim, a Tabela 6 apresenta a distribuição da amostra por sexo e os resultados do IDATE Traço. Observa-se que as mulheres apresentaram maior prevalência na classificação de ansiedade estado (80%), mas, ao realizar o teste de associação, não foi encontrado um valor estatisticamente significativo entre as variáveis ($p=3632$).

Tabela 6: Associação entre Sexo e IDATE Traço ($n=20$)

Sexo	Traço		
	Depressão	Normal	Ansiedade
Feminino	1 (10%)	1 (10%)	8 (80%)
Masculino	3 (30%)	2 (20%)	5 (50%)

Fonte: dados da pesquisa.

DISCUSSÃO

O objetivo do estudo foi verificar o nível de ansiedade e depressão em estudantes universitários fisicamente ativos e sedentários e, a partir dos resultados, realizar uma breve discussão acerca dos dados obtidos.

Na literatura, muitos estudos referem-se aos universitários (SILVA; SILVA; SILOVA; SOUZA; TOMAZI, 2010; SOUZA; SANTOS, 2010). Alguns avaliam o Nível de Atividade Física, enquanto outros buscam identificar problemas na Saúde Mental dessa população (CALAIS et al., 2007; FIOROI; ROSSINI; BORGES; MIRANDA, 2010; LIMA, DOMINGOS, CERKEIRA, 2006); entretanto, ainda é escasso o número de estudos que busquem associar tais fatores nessa população.

Os resultados alcançados com relação à amostra na Tabela 1 demonstram que a maioria (85%) se encontra ativa fisicamente. Porém, um estudo realizado com estudantes da Universidade Federal do Rio Grande do Sul mostrou uma prevalência de pouca Atividade Física entre os estudantes (TONDO et al., 2011), enquanto Castro et al., 2012) demonstraram a diminuição do nível de atividade física à medida que os alunos avançavam nos períodos de estudo.

Com relação aos resultados do IDATE - Traço e Estado descritos na Tabela 2, os maiores valores na amostra demonstraram indicativo para Ansiedade, representando 85% e 65% da amostra, respectivamente, corroborando o estudo de Sakae et al. (2010), em que se demonstrou que há evidências relevantes de sintomas ansiosos na população de universitários, prejudicando a sua qualidade de vida.

Posteriormente, na Tabela 3, podemos observar a mesma tendência das amostras a se encontrarem em um quadro de ansiedade, em que a distribuição entre os grupos do IPAQ, através da classificação dos resultados do IDATE Estado, não revelou uma associação estatisticamente significativa. Porém, no grupo sedentário, 100% apresentaram indicador de ansiedade estado, enquanto que, no grupo de ativos, 89% obtiveram essa classificação. Esses dados corroboram os achados do estudo de Medeiros e Bittencourt (2017), em que foi verificada a prevalência da ansiedade nos universitários, num nível consideravelmente alto e acima do esperado.

Observando os dados revelados pela Tabela 4, apresentando a amostra entre os grupos do IPAQ através da classificação dos resultados do Idade Traço, percebe-se que 33% dos sedentários e 18% dos ativos apresentaram quadro de depressão. A ansiedade, através da classificação dos resultados do IDATE TRAÇO, mostrou-se mais relevante, acometendo 66% dos sedentários e 82% dos ativos nessa situação. Tais dados vão ao encontro dos obtidos no estudo de Padovani et al. (2011), o qual evidencia que estudantes universitários - e, em particular, estudantes da área da saúde - apresentam altos níveis de ansiedade.

De acordo com os resultados da Tabela 05, percebe-se que, da mesma forma que ocorreu nas análises anteriores, houve uma alta prevalência do fator ansiedade, tanto para as mulheres (90%) quanto para os homens (80%), referente a dados classificados

entre as variáveis de distribuição da amostra por sexo e os resultados do IDATE Traço. Da mesma forma, Cevada et al. (2012) apresentam um estudo no qual estudantes do gênero feminino apresentaram níveis mais elevados de ansiedade do que estudantes do gênero masculino.

Finalizando as análises, observa-se, na Tabela 6, que, na distribuição da amostra por sexo, as mulheres também apresentaram maior prevalência na classificação de ansiedade estado (80%); entretanto, ao realizar o teste de associação, não foi encontrado um valor estatisticamente significativo entre as variáveis. Esses dados reforçam o achado da literatura, que afirma que esses momentos de transição na vida são os condutores da ansiedade (BASSOLS et al., 2014), especificamente nos estudantes. O estudo científico de Silveira et al. (2011) problematiza a ansiedade nessa população, uma vez que são altos os números de patologias ansiosas que acometem tais indivíduos.

No que diz respeito aos resultados obtidos e a situação que vivemos atualmente no mundo todo, deve-se antes de tudo destacar o momento de pandemia, em que a possibilidade de alterações cotidianas pode influenciar diretamente nos resultados. Assim, o isolamento social e as limitações para comunicação foram fatores de implicação para a coleta de dados.

CONCLUSÃO

Pode-se concluir que não foi encontrada diferença significativa entre o nível de atividade física e o nível de ansiedade e depressão em estudantes universitários, mas deve-se destacar a prevalência de ansiedade em todas as análises e comparações.

Logo, é de fundamental importância para a saúde dessa população que, através de novos estudos, busque-se entender como diminuir casos de ansiedade entre estudantes universitários.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, F. N.; SANTANA, V. S.; PINHO, A. R.; ALMEIDA, F. N.; SANTANA, V. S. Estudo epidemiológico dos transtornos mentais em uma população de idosos, área urbana de Salvador, BA. **J Bras Psiquiatria**, v. 33, p.114-20, 1984.

ANDRADE, L.; GORENSTEIN, C.; VIEIRA, A. H.; TUNG, T. C. Psychometric properties of the Portuguese version of the State-Trait Anxiety Inventory applied to college students: factor analysis and relation to the Beck depression Inventory. **Brazilian Journal of Medical and Biological Research**, v. 34, p. 367-374, 2001.

ASSOCIATION A.P. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais** - DSM-5. Artmed Editora, 2014.

BAUMAN, A. E. U. Updating the evidence that physical activity is good for health: an epidemiological review. **J Sci Med Sport**, v. 7, n. 1, p. 6-19, 2004.

- BERGER, B. G. Exercise and mood: a selective review and synthesis of research employing the profile of mood states. **J Appl Sport Psycho**, v. 12, p. 69-92, 2000.
- BING, A. F.; MELO, G. R.; MORETTI; PIRES, R. O.; PERES, K. G.; PERES, M. A. Associação entre depressão e doenças crônicas: um estudo populacional. **Revista Saúde Pública**. v. 46, n. 4, p. 617-23, 2012.
- BONIFACIO, S. P.; SILVA, R. C. B.; MONTESANO, F. T.; PADOVANI, R. C. Investigação e manejo de eventos estressores entre estudantes de psicologia. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 7, 2011.
- CALAIS, S. L.; CARRARA, K.; BRUM, M. M.; BATISTA, K.; YAMADA, J. K.; OLIVEIRA, J. R. Stress entre calouros e veteranos de jornalismo. **Revista Estudos de Psicologia**, v. 24, n. 1, p. 69-77, 2007.
- CASTRO JUNIOR, E. F.; BARRETO, L. A.; OLIVEIRA, J. A. A.; ALMEIDA, P. C.; LEITE, J. A. D. Avaliação do nível de atividade física e fatores associados em estudantes de medicina de Fortaleza-Ceará. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Brasília**, v. 34, n. 4, p. 955-967, 2012.
- CEVADA, T.; CERQUEIRA, L. S.; MORAIS, H. S.; SANTO, T. M.; POMPEU, F. A.; DESLANDES, A. C. Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade. **Revista de Psiquiatria Clínica**. v. 39, n. 3, p. 85-89, 2012.
- COELHO, F. J. M.; RAMOS, L. R. Epidemiologia do envelhecimento no nordeste do Brasil: resultados de inquérito domiciliar. **Revista Saúde Pública**, v. 33, p. 445-53, 1999.
- FERRARI, A. J.; CHARLSON, F. J.; NORMAN, R. E.; PATTEN, S. B.; FREEDMAN, G.; MURRAY, C. J. et al. Burden of depressive disorders by country, sex, age, and year: findings from the global burden of disease study, 2010. **PLoS medicine**, v. 10, n. 11, 2013.
- FIOROTTI, K. P.; ROSSONI, R. R.; BORGES, L. H.; MIRANDA, A. E. Transtornos mentais comuns entre os estudantes do curso de medicina: prevalência e fatores associados. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**. v. 59, n. 1, p. 19-23, 2010.
- GUIMARÃES, A. M. V.; SILVA, NETO, A. C.; VILAR, A. T. S.; ALMEIDA, B. G. C.; ALBUQUERQUE, C. M. F.; FERMOSELI, A. F. O. Transtornos de ansiedade: um estudo de prevalência sobre as fobias específicas e a importância da ajuda psicológica. **Semina** [Internet]. 2015 [cited 2018 Jan 11]; 3(1):115-28. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/index.php/fitbiossaude/article/view/2611/1497> Acesso em: 01 abr. 2020.
- HASKELL, W. L.; LEE, I. M.; PATE, R. R.; POWELL, K. E.; BLAIR, S. N.; FRANKLIN, B. A.; MACERA, C. A.; HEATH, G. W.; THOMSON, P. D.; BAUMAN, A. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **Medicine and Science Sports Exercise**, v. 39, n. 8, p. 1423-34, 2007.
- KESANIEMI, Y. A. et al. Dose-response issues concerning physical activity and health: an evidence-based symposium. **Med Sci Sport Exerc.**, v. 33, p. 351-58, 2001.
- LIMA, M. C. P.; DOMINGUES, M. S.; CERQUEIRA, A. T. Prevalência e fatores de risco para transtornos mentais comuns entre estudantes de medicina. **Revista de Saúde Pública**, v. 40, n. 6, p. 1035-41, 2006.
- LIU, C. I.; WANG, S. J.; TENG, E. L.; LIN, C. C.; LIN, K. N. et al. Depressive disorders among older residents in a Chinese rural community. **Psychological Med.**, v. 27, p. 943-9, 1997.
- MELLO, M. F.; MELLO, A. A. F.; KHON, R. (Orgs.). **Epidemiologia da saúde mental no Brasil**. Porto Alegre: Artemed, 2007.

OLIVEIRA, C.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; BRAGGION, G. L.; MATSUDO, S.; ARAUJO, T.; MATSUDO, V. Questionário Internacional de Atividade Física (I Paq): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul - CflAFISCS & Programa Agita São Paulo**, 2001.

OMS - Organização Mundial de Saúde - Organização Pan-Americana de Saúde. **Relatório sobre saúde no mundo 2001**: saúde mental: nova concepção nova esperança. Geneva: OMS: 2001.

OMS - Organização Mundial de Saúde. **Depression and other common mental disorders**: global health estimates [Internet]. Geneva: WHO; 2017 [cited 2017 Nov 04]. Disponível em: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/254610/1/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>. Acesso em: out. 2020.

PEREIRA, M. G. **Epidemiologia**: teoria e prática. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1995.

RAMOS, L. R.; ROSA, T. E. C.; OLIVEIRA, Z. M.; MEDINA, M. C. G.; SANTOS, F. R. G. Perfil do idoso em área metropolitana na região sudeste do Brasil: resultados de inquérito domiciliar. **Rev Saúde Pública**, v. 27, p. 87-94, 1993.

REED, J.; BUCK, S. The effect of regular aerobic exercise on positive-activated affect: a meta-analysis. **Psychol Sport Exerc.**, v. 10, n. 3, p. 581-94, 2009.

SAKAE, U. T. M.; PADAIO, D. L.; & JORDANA, L. K. Sintomas depressivos em estudantes da área da saúde em uma universidade no sul de Santa Catarina - UNISUL. **Revista da Associação Médica do Rio Grande do Sul**, 54(1), 38-43, 2010.

SAMPAIO, J. C. Qualidade de vida no âmbito da saúde mental: Roeder MA. **Atividade física, saúde mental e qualidade de vida**. Rio de Janeiro: Shape, 2003. p. 29-52.

SILVA, R. S.; SILVA, I.; SILOVA, R. A.; SOUZA, L.; TOMAZ, E. Atividade física e qualidade de vida. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**. v. 15, n. 1, p.115-22, 2010.

SILVEIRA, C. et al. Saúde mental em estudantes universitários. **ActaMed Port.**, n. 24, v. supl. 2, 2011.

SOUZA, T. F.; SANTOS, S. F. S.; JOSÉ, H. P. M. Práticas de atividade física no lazer e barreiras percebidas dessa prática em acadêmicos de um curso de educação física no nordeste do Brasil. **Revista Pensar a Prática**. v. 13, n. 1, p. 1-15, 2010.

TONDO, J.; SILVA, T.; ROTH, M. 2011. **Barreiras percebidas e nível de atividade física de universitários residentes na casa do estudante da Universidade Federal do Sul do Brasil**. Lecturas: Efdeportes. 2011.

VORCARO, C. M. R.; LIMA-COSTA, M. F. F.; BARRETO, S. M.; UCHOA, E. Unexpected high prevalence of 1-month depression in a small Brazilian community, the Bambuí Study. **Acta Psychiatrica Scand.** v. 7, n. 3, 2001.

WHO - World Health Organization. **Depression and other common mental disorder: global health estimates**. World Health Organization, Geneva, 2017.