

ÍNDICES DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO ASSOCIADOS AO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ESCOLARES DO ENSINO MÉDIO

João Arthur Rodrigues Gonçalves¹

Luís Felipe Lopes de Oliveira²

Andreia Cristina da Silva Benevides³

Yúla Pires da Silveira Fontenele de Meneses⁴

RESUMO

Comportamento sedentário em estudantes pode potencializar aspectos negativos como depressão, ansiedade e estresse. O objetivo deste estudo foi associar o nível de atividade física aos índices de ansiedade e depressão de escolares do ensino médio. Foi realizado um estudo descritivo, quantitativo e de corte transversal envolvendo uma amostra de 70 alunos do ensino médio de duas escolas privadas em Teresina-Pi. Os escolares responderam a um questionário sociodemográfico e posteriormente, responderam ao questionário International Physical Activity Questionnaire – IPAQ, versão curta para estimar o nível de atividade física; e para verificar os dados dos índices de ansiedade e depressão utilizou-se a escala HAD - *Hospital Anxiety and Depression Scale*. Como resultado, 47,14% dos discentes eram do sexo masculino e 52,85% feminino. A média por idade prevalente foi de ≤ 16 anos. Percebeu-se que p-valores referentes a sexo, idade, ano escolar, os escolares pendem para os índices de ansiedade ($p < 0,05$). Infere-se, portanto, que os estudantes avaliados, mesmo com a prática regular de atividades físicas apresentaram índices significativos de ansiedade. a relação ansiedade, depressão e atividade física não seguiu um padrão inversamente proporcional ao comportamento dos alunos.

Palavras - Chave: Atividade física. Ansiedade. Depressão. Ensino Fundamental e Médio.

¹ Licenciado em Educação Física pela Universidade Estadual do Piauí – UESPI. E-mail: joaorg@100@hotmail.com

² Licenciado em Educação Física pela Universidade Estadual do Piauí – UESPI. E-mail: lflo.felipelopes@gmail.com

³ Professora Doutora em Educação. Coordenadora de Planejamento de Ensino do Centro Universitário Ateneu. E-mail: andreasbenevides@terra.com.br

⁴ Professora Doutora do Mestrado ProEF UNESP/UESPI e Coordenadora do Grupo de Pesquisa “Desenvolvimento e envelhecimento humano numa perspectiva de educação e saúde – GDEHPES da Universidade Estadual do Piauí – UESPI. E-mail: yulapires@ccs.uespi.br

INDEXES OF ANXIETY AND DEPRESSION ASSOCIATED WITH THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY OF HIGH SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

Sedentary behavior in students can increase negative aspects such as depression, anxiety and stress. The objective of this study was to associate the level of physical activity with anxiety and depression rates in high school students. A descriptive, quantitative and cross-sectional study was carried out involving a sample of 70 high school students from two private schools in Teresina-Pi. The students responded to a sociodemographic questionnaire and subsequently responded to the International Physical Activity Questionnaire – IPAQ, a short version to estimate the level of physical activity; and to verify data on anxiety and depression indices, the HAD scale - Hospital Anxiety and Depression Scale - was used. As a result, 47.14% of students were male and 52.85% female. The average prevalent age was ≤ 16 years. It was noticed that p-values referring to gender, age, school year, students tend towards anxiety indices ($p < 0.05$). It is therefore inferred that the students evaluated, even with regular physical activity, showed significant levels of anxiety. the relationship between anxiety, depression and physical activity did not follow a pattern inversely proportional to the students' behavior.

Keywords: Exercise. Anxiety. Depression. Education, Primary and Secondary.

1. INTRODUÇÃO

É durante as aulas de Educação Física escolar que crianças e jovens têm a oportunidade, muitas vezes o único momento de realizarem suas práticas corporais diárias, com diferentes estímulos motores, capazes de modificar a aptidão física relacionada a sua saúde. (Carvalho *et al.*, 2021). Nesse sentido, a redução dos níveis de estresse, ansiedade e depressão, melhoras no humor, aumento do bem-estar físico e psicológico e melhor funcionamento orgânico em geral podem ser alcançados pela prática correta e programada de exercícios físicos (Zeng *et al.*, 2017). Desta forma o exercício físico é visto como um agente de saúde, onde sua prática é essencial para se ter uma melhor qualidade de vida, além de trazer resultados benéficos para o corpo físico, aumenta o desempenho cognitivo, e tem efeitos positivos no bem-estar psicológico, melhorando a atividade cerebral, interferindo na manifestação progressiva das doenças. (Lima, 2021).

Níveis mais elevados de atividade física têm sido associado com maior satisfação com a saúde e qualidade de vida (Legey *et al.*, 2017; Puciato; Rozpara; Borysiuk, 2018). Nas últimas décadas observa-se uma diminuição acentuada dos níveis de atividade física e do aumento do

comportamento sedentário na população (IBGE, 2017). Assim, trazendo consigo a ansiedade e depressão.

A ansiedade é um sentimento ligado à preocupação, nervosismo e medo intenso (Zuardi, 2017). Apesar de ser uma reação natural do corpo, a ansiedade pode virar um distúrbio quando passa a atrapalhar nosso dia a dia. Assim, tendo em vista a alta a prevalência da ansiedade e prejuízos que esse transtorno pode acarretar na vida dos indivíduos, fazem-se necessárias investigações sobre o tema e das taxas de prevalências de quadros de transtornos de ansiedade para a condução do tratamento adequado. (Costa *et al.*, 2019).

Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2019) mostraram que o Brasil é o país mais ansioso do mundo e um dos líderes em casos de depressão. Este cenário se intensificou nos últimos anos. Esta pesquisa global liderada pela Universidade Estadual de Ohio nos EUA apontou que o Brasil continua líder em índices de ansiedade e depressão, fato esse intensificado na pandemia do covid- 19, com um aumento de 25% em casos envolvendo essas duas doenças.

Em linhas gerais, a depressão é descrita por especialistas como um transtorno biológico no qual a pessoa se sente deprimida ou perde o interesse ou prazer em relação a algo que tinha antes, afetando diversas áreas de sua vida, como por exemplo a profissional, a pessoal, a familiar e a social (WHO, 2020).

Segundo a OMS (2019), a depressão afeta atualmente quase 12 milhões de pessoas no Brasil, ou 5,8% da população, taxa superior à média mundial (4,4%) e abaixo apenas do líder Estados Unidos (5,9%). Essa condição, que não tem causa única, atinge as pessoas independentemente da idade, classe social, profissão, raça/etnia ou do gênero.

Paralelo a esses fatos, Broner (2022) afirma que a adolescência é a fase que contempla a transição entre a infância e a idade adulta, assim, verifica-se uma variedade de mudanças, sejam elas mentais, físicas ou emocionais. E conforme Costa *et al.* (2021), adolescentes são vulneráveis a situações estressoras e podem apresentar sintomas nocivos, levando-os a prejuízo, tanto na parte física como mental. E o mesmo autor complementa que o comportamento sedentário, ou seja, falta de atividade física regular entre estudantes pode potencializar aspectos negativos como depressão, ansiedade e estresse.

Nessa perspectiva, essa população fica sujeita aos possíveis transtornos que as variações nos hábitos de vida possam vir a acometer. Desse modo, as transformações fisiológicas e os hábitos de vida, próprios da adolescência, expõe uma maior vulnerabilidade para a inserção de

determinados comportamentos de risco de forma precoce podendo se estender por todo o ciclo vital (Bezerra *et al.*, 2018).

Lima (2021) infere que para melhorar o seu cérebro, é necessário que seu corpo seja melhorado, ou seja, atividade física e hábitos saudáveis estão relacionadas à prevenção de doenças, associando-se um ao outro.

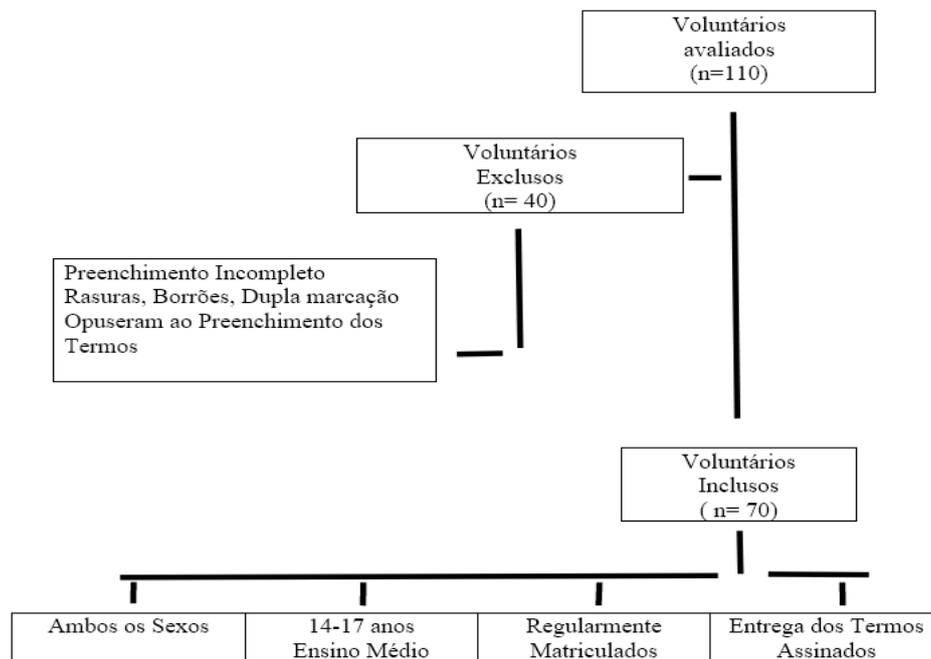
Diante do exposto, esse estudo teve por objetivo associar o nível de atividade física, referente aos índices de ansiedade e depressão de escolares do ensino médio. A priori, associando a ansiedade com a prática de atividades físicas dos aprendizes; posteriori, verificando-se a relação entre ansiedade, depressão e atividade física. Por fim, se a atividade física tem impactos positivos na qualidade de vida dos discentes.

2. METODOLOGIA

Foi realizado um estudo descritivo, quantitativo, de corte transversal, no qual a coleta de dados teve um tempo definido, o pesquisador não interagiu com a população amostral de modo direto, senão por análise e avaliação conseguidas através da observação. Na pesquisa quantitativa utilizou-se questionários como instrumento de coleta de dados.

O estudo envolveu uma população de 110 alunos do ensino médio de duas escolas privadas, em Teresina-Pi. A coleta de dados aconteceu no mês de junho, do ano de 2023, sendo julgado como critérios de inclusão, estudantes de ambos os sexos, regularmente matriculados, que estivessem assiduamente frequentando a escola e idades entre 14 -17 anos, pertencentes ao ensino médio. Ademais, que estivessem em sala de aula no momento da pesquisa, que aceitassem participar do estudo e que entregassem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE e do Termo de Assentimento Livre e Esclarecido - TALE assinados. A amostra do estudo resultou em 70 estudantes, pois foram consideradas as perdas decorrentes da ausência de alunos em sala, o preenchimento incompleto ou indevido e alunos que se opuseram ao preenchimento dos termos supracitados.

Figura 1. Fluxograma de perda amostral da pesquisa em junho de 2023.
Fonte própria.



Fonte: autores

Os escolares responderam primeiramente a um questionário sociodemográfico, com informações de faixa etária, classe social, gênero e outros que auxiliam na tomada de decisão. Posteriormente, instrumentos de avaliação do nível de atividade física. Para avaliar o nível de atividade física foi utilizado o questionário IPAQ - *International Physical Activity Questionnaire*, modelo versão curta, o qual avalia a frequência de atividade física de uma dada população em leve, moderada, vigorosa. Este modelo, IPAQ, é um dos principais instrumentos para a mensuração do nível de atividade física, onde calcula-se o tempo gasto sentado. Ademais, pode ser utilizado em diferentes grupos populacionais. O IPAQ é constituído de perguntas referentes a quantidade de dias/semana e de total de horas de atividades físicas realizadas (Guedes; Lopes; Guedes, 2005).

Para verificar os dados dos índices de ansiedade e depressão dos escolares utilizou-se a escala HAD - *Hospital Anxiety and Depression Scale*, composta por 14 questões, subdividida em duas subescalas, uma para ansiedade e outra para depressão (Zigmont, 1985).

Os dados foram digitados em planilha Microsoft Excel e analisados no *IBM Statistical Package for the Social Sciences* versão 20.0. O nível de significância adotado foi $p < 0,05$. Para descrever o perfil da amostra foram usadas frequências absolutas e relativas nas variáveis

qualitativas e médias, desvio padrão nas variáveis quantitativas, bem como o teste Shapiro-Wilk para verificar se os dados seguiram distribuição Normal. Na análise bivariada, utilizou-se o teste Qui-quadrado e Exato de Fisher. A diferença entre as escalas de HAD foram analisadas pelos testes t de Student e U Mann-Whitney para amostras com duas categorias e pelos testes ANOVA e H de Kruskal-Wallis para amostras com três categorias ou mais.

Atento aos conceitos éticos, observando a defesa da integridade e dignidade dos participantes da pesquisa no desenvolvimento dentro de padrões éticos e morais, o estudo seguiu submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual do Piauí, em atenção resolução nº466/2012, do Conselho Nacional de Saúde, com Certificado de Apresentação de Apreciação Ética – CAEE nº 41006220.0.0000.5209.

3. RESULTADOS

Na tabela 1 observa-se as características dos escolares com relação aos aspectos sociodemográficos e prática de atividade física. Dos 70 alunos avaliados, a maioria tem idade ≤ 16 anos, com 57,1%, ambos os sexos. Ademais, morar com os pais 90%, também foi um fator de destaque. No que tange as práticas de atividades físicas observou-se que a maioria dos estudantes prática alguma atividade física ou esporte dentro ou fora da escola.

Tabela 1. Descrição das características sociodemográficas e atividades físicas de estudantes do ensino médio, Teresina, Piauí, 2022.

Variáveis	Sexo		Total n (%)
	Masculino (n=33)	Feminino (n=37)	
	n (%)	n (%)	
Idade			
Até 16 anos	21 (63,6)	19 (51,4)	40 (57,1)
Mais de 16 anos	12 (36,4)	18 (48,6)	30 (42,9)
Média \pm DP	6,21 \pm 0,96	16,30 \pm 0,81	16,26 \pm 0,88
Est. Civil			
Sem companheiro (a)	25 (75,8)	34 (91,9)	59 (84,3)
Com companheiro (a)	8 (24,2)	3 (8,1)	11 (15,7)
Ano			
1	8 (24,2)	3 (8,1)	11 (15,7)
2	16 (48,5)	14 (37,8)	30 (42,9)
3	9 (27,3)	20 (54,1)	29 (41,4)
Mora			

Pais	30 (90,9)	33 (89,2)	63 (90,0)
Parentes	-	2 (5,4)	2 (2,9)
Amigos	1 (3,0)	-	1 (1,4)
Outros	2 (6,1)	2 (5,4)	4 (5,7)
Profissão			
Apenas estuda	29 (87,9)	33 (89,2)	62 (88,6)
Trabalha e estuda	4 (12,1)	4 (10,8)	8 (11,4)
Atv. Física			
Capoeira, judô e outras lutas	1 (3,0)	1 (2,7)	2 (2,9)
Futebol, vôlei, basquete e outros esportes	19 (57,6)	6 (16,2)	25 (35,7)
Atividades artísticas ou culturais	1 (3,0)	3 (8,1)	4 (5,7)
Outras atividades	2 (6,1)	5 (13,5)	7 (10,0)
Não participa	10 (30,3)	22 (59,5)	32 (45,7)

DP = Desvio Padrão

Fonte: autores

Na tabela 2, foram comparados os escores de ansiedade e depressão com as características sociodemográficas e atividades físicas dos estudantes do ensino médio. Nesse sentido, percebeu-se que p-valores referentes a sexo, idade, ano escolar, os entrevistados pendem para os índices de ansiedade ($<0,05$). Quando atribuiu-se os p-valores relativo à moradia e suas profissões curvam-se para os índices de depressão ($<0,05$). Outrossim, tocante às práticas de atividades físicas, observa-se que o p-valor foi ($>0,05$) não associando-se aos índices de ansiedade e depressão.

Tabela 2. Comparação dos escores de ansiedade e depressão com as características sociodemográficas e atividades físicas de estudantes do ensino médio, Teresina, Piauí, 2022.

Variáveis	Ansiedade	Depressão
	Média ± DP	Média ± DP
Sexo		
Masculino	7,30 ± 2,46	7,33 ± 3,06
Feminino	9,05 ± 3,76	7,54 ± 3,60
p-valor	0,026^b	0,797 ^a
Idade		
Até 16 anos	7,30 ± 3,00	7,33 ± 3,29
Mais de 16 anos	9,47 ± 3,34	7,60 ± 3,44
p-valor	0,008^b	0,735 ^a
Est. Civil		
Sem companheiro (a)	8,47 ± 3,39	7,41 ± 3,20
Com companheiro (a)	6,91 ± 2,55	7,64 ± 4,18
p-valor	0,081 ^b	0,836 ^a
Ano		
1	7,00 ± 3,10	7,18 ± 4,21
2	7,33 ± 2,92	7,03 ± 3,05

3	9,62 ± 3,35	7,97 ± 3,31
p-valor	0,016^d	0,547 ^c
Mora		
Pais	7,94 ± 3,20	7,33 ± 3,28
Parentes	13,50 ± 0,71	5,50 ± 0,71
Amigos	5,00 ± 0,00	3,00 ± 0,00
Outros	11,00 ± 2,45	11,25 ± 2,06
p-valor	0,023^d	0,048^c
Profissão		
Apenas estuda	8,08 ± 3,27	7,13 ± 3,22
Trabalha e estuda	9,38 ± 3,58	9,88 ± 3,44
p-valor	0,361 ^b	0,027^a
Atv. Física		
Capoeira, judô e outras lutas	10,00 ± 1,41	7,00 ± 0,00
Futebol, vôlei, basquete e outros esportes	7,36 ± 2,55	6,92 ± 3,62
Atividades artísticas ou culturais	8,00 ± 2,45	7,50 ± 3,42
Outras atividades	9,14 ± 3,29	8,00 ± 3,70
Não participa	8,63 ± 3,92	7,75 ± 3,23
p-valor	0,432 ^d	0,898 ^c

^aTeste t de Student; ^bMann-Whitney; ^cANOVA; ^dKruskal-Wallis. DP = Desvio Padrão.

Fonte: autores

Na tabela 3, observa-se o índice de ansiedade e depressão avaliado pela escala HAD, juntamente com a classificação do questionário IPAQ. Paralelo a isso notou-se que os valores referentes aos índices de ansiedade foram significativos, enquanto que os índices de depressão não o foram.

Tabela 3. Associação entre ansiedade e depressão e o nível de atividade física de estudantes do ensino médio, Teresina, Piauí, 2022.

HAD	Classificação IPAQ		p-valor
	Ativo n (%)	Inativo n (%)	
Ansiedade			
Improvável	17 (44,7)	17 (53,1)	0,014^a
Possível	18 (47,4)	6 (18,8)	
Provável	3 (7,9)	9 (28,1)	
Depressão			
Improvável	22 (57,9)	17 (53,1)	0,840 ^b
Possível	12 (31,6)	10 (31,3)	
Provável	4 (10,5)	5 (15,6)	

^aQui-quadrado; ^bExato de Fisher.

Fonte: autores

4. DISCUSSÃO

Este estudo teve por finalidade verificar o nível de atividade física associado aos índices de ansiedade e depressão de escolares do ensino médio. De fato, uma parcela significativa da população não valoriza, não tem prazer em praticar ou não pode incluir atividades físicas promotoras de saúde em seu cotidiano, seja no lazer, no deslocamento diário ou mesmo em tarefas domésticas. (Nahas, 2017). Texeira *et al.* (2021) sugerem que a prática de atividade física gera benefícios para a saúde e qualidade de vida. Nesse sentido, doenças mentais e emocionais são pertinentes a essas ausências de atividades físicas regulares.

Este estudo mostrou que os escolares do ensino médio praticam regularmente atividades físicas, 54,3%, porém, quando se associa essas atividades físicas aos índices de ansiedade e depressão nota-se um p-valor significativo. Assim, manter-se fisicamente ativo não se configura, isoladamente, como um fator suficiente para manter níveis de autoestima elevados (Terres Moreira e Foscheira, 2022).

Segundo Kandola *et al.* (2018), a atividade física é eficiente para os indivíduos que possuem algum tipo de transtorno mental, com resultados semelhantes aos da psicoterapia, melhorando a qualidade de vida, atenuando o sofrimento psicológico e aprimorando a saúde física. Conforme Baleotti (2018), o tratamento vai depender da avaliação de um profissional de saúde mental de acordo com as necessidades do paciente, porém a prática regular de atividade física traz benefícios importantes no tratamento e prevenção dos transtornos mentais.

Para Abrantes (2016), a relação entre ansiedade e o baixo desempenho dos estudantes é muito significativa, sobretudo no Brasil. Prado *et al.* (2018) em seus estudos sobre o papel da escola em relação a atividade física como agente promotora de saúde, leva em conta que as instituições escolares são espaço de amplo convívio, onde grande parte do dia conta com a presença dos escolares, e como instituições, cujo objetivo principal é a educação através da informação, pode e deve fomentar a prática de atividade física. Paralelo a isso, evidencia-se que não é tão somente aplicar atividade física no espaço escolar ou fora dela, que os escolares não apresentarão quadros de transtornos mentais. Pois de acordo com os resultados obtidos, mesmo com a prática regular de exercícios físicos, alunos apresentaram índices consideráveis de ansiedade e depressão.

A atividade física regular é fundamental para prevenir e controlar doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e câncer, bem como para reduzir os sintomas de depressão e ansiedade, reduzir o declínio cognitivo, melhorar a memória e exercitar a saúde do cérebro (WHO, 2020).

Tanto o senso comum como estudos científicos apontam que a atividade física se mostra eficaz na redução de sintomas da depressão, melhorando de maneira geral o estado de humor e a qualidade do sono, o apetite e a autoestima, impactando, portanto, de maneira positiva tanto na saúde física quanto na saúde psicológica (Anibal; Romano, 2017). Os mesmos autores afirmaram que, para que a aplicação da atividade física como terapia seja realmente eficaz, faz-se necessário o entendimento dos aspectos neuropsicológicos e neurobiológicos do ser humano. Assim, este exposto, referente aos resultados obtidos, reforça a ideia que somente fazer atividade física para mitigar a ansiedade e depressão não é mais tão aceita, haja visto que mesmo os estudantes praticando atividades físicas apresentaram significativos índices de ansiedade.

Barros *et al.* (2020) apontam que de 45.161 brasileiros participantes de seu estudo durante a pandemia, 40,4% se sentiram frequentemente tristes ou deprimidos, e 52,6% frequentemente ansiosos ou nervosos. Tristeza, nervosismo frequentes e alterações do sono estiveram mais presentes entre adultos jovens, mulheres e pessoas com antecedente de depressão. Desse modo, pode-se inferir que o desfecho dos resultados pode estar ligado também ao momento epidemiológico o qual os escolares estão passando.

Entre os diversos aspectos da cognição que se constituem alvos importantes para mudança de comportamentos, crenças e atitudes durante a pandemia de COVID-19 destaca-se a percepção de risco, o conhecimento geral, os estilos cognitivos e a tomada de decisão (Malloy-Diniz *et al.*, 2020). Sobre isso, Kandola *et al.*, 2018 reforçam que a atividade física regular é eficaz no tratamento de transtornos de ansiedade e depressão, e pode influenciar positivamente nas mudanças que o contexto pandêmico trouxe aos jovens. Destarte, tendo em vista o crescimento mundial dos níveis da depressão e da ansiedade, que geram inúmeros fatores negativos para todas as idades, faz-se necessário o aprofundamento em mais estudos com esse tema (Toti; Bastos; Rodriguês, 2018).

Os resultados deste estudo mostraram que, referente as características sociodemográficas e atividades físicas, os homens praticam mais atividades físicas, 69,7%. O sexo masculino, em grande parte dos estudos têm se mostrado mais ativo que o feminino (Silva *et al.* 2021; Tavares *et al.*, 2020). De acordo com Vargas *et al.* (2016), mulheres são mais propícias a possuírem baixos níveis de atividade física. Assim, ficam sujeitas a atitudes que ameaçam sua saúde e qualidade de vida.

Wendt *et al.*, (2019), afirma que a grande diferença entre as atividades praticadas por homens e mulheres também trazem reflexões que precisam ser consideradas, tanto no entendimento dos motivos que levam as pessoas a praticarem atividade física, quanto na elaboração de intervenções populacionais. De acordo com os benefícios da atividade física para a saúde mencionados pela WHO em 2017, torna-se importante estudar o que motiva o indivíduo à prática de atividades físicas para que seja possível compreender os fatores e demandas associadas ao ingresso, persistência e/ou abandono da atividade regular. (Lima Junior; Santos, 2022).

5. CONCLUSÃO

Infere-se, que os estudantes avaliados mesmo com a prática regular de atividades físicas apresentaram índices significativos de ansiedade. Paralelo a isso, os resultados mostraram que o sexo, idade e ano escolar tangenciaram para essa significância.

Outrossim, a relação ansiedade, depressão e atividade física não seguiu um padrão inversamente proporcional ao comportamento dos alunos. Ao passo que, segundo apuração, observou-se que os alunos praticantes de atividades físicas apresentaram maior índice de ansiedade, opondo-se a outros estudos referentes a essa temática. Ademais, quando relaciona-se a moradia dos alunos e suas profissões os índices tangenciam para o depressivo.

Assim, é fundamental que as escolas apresentem uma nova estratégia para abrandar os casos de ansiedade e depressão dos alunos. Além do mais, que a escola não seja apenas um espaço maçante, tratando-se apenas de aprender conteúdos, mas também um importante espaço para promoção do bem-estar, aprendizagens e vivências saudáveis. Sugere-se estudos futuros com amostra maior em outros níveis escolares.

REFERÊNCIAS

ABRANTES, P. Low-Performing Students: uma discussão sobre o relatório mais recente da OCDE. **Educação e Matemática**, nº 136, 2016. Disponível em: <https://em.apm.pt/index.php/em/article/view/2338>.

ANIBAL, C.; ROMANO, L. Relações entre atividade física e depressão: estudo de revisão. **Revista Saúde em Foco** – Edição nº 9 – Ano: 2017. Disponível em:

http://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/021_artigo_cintia.pdf

BALEOTTI, M.E. Efeitos da atividade física na ansiedade e depressão: uma revisão bibliográfica. XI Fórum Científico Fema – **Anais. Fundação Educacional do Município de Assis (FEMA)- ISSN 2446-4708, 2018;**

BARROS, M. B. de A. *et al.* Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiologia e Serviços de Saúde** [online]. 2020, v. 29, n. 4 [Acessado 20 Setembro 2022], e2020427. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400018>>.

BEZERRA, M. R. E., *et al.* Fatores de risco modificáveis para Doenças Crônicas não Transmissíveis em Adolescentes: revisão integrativa. **Adolescência & Saúde**, Rio de Janeiro, abr/jun 2018, v. 15, n.2, p. 113-120.

BRONER, Rebeca. **Adolescência**. Portal São Francisco, 2022. Disponível em: <https://www.portalsaofrancisco.com.br/temas-transversais/adolescencia>. Acesso 09 jul. 2022.

CARVALHO, A.S., ABDALLA, P. P., SILVA, N. G. F. *et al.* Exercício físico e seus benefícios para a saúde das crianças: uma revisão narrativa. **Revista Centro de Pesquisas avançadas em qualidade de vida**. 2021, 13 (1). Doi: 10.36692/v13n1-7r.

COSTA, Camilla O. *et al.* Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria** [online]. 2019, v. 68, n. 2 [Acessado 19 Setembro 2022] , pp. 92-100. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0047-2085000000232>>.

COSTA, M.P; SCHMIDT, A., VITORINO, P.V; CORRÊA, K.S. Inatividade física e sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes estudantes. **Acta Paul Enferm**. 2021;34 :eAPE03364.

GUEDES, Lopes e Guedes. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física em adolescents. **Rev Bras Med Esporte**. 11, (2), 2005 • <https://doi.org/10.1590/S1517-86922005000200011>). Acessado em: https://www.uel.br/grupo-pesquisa/gepafe/ acesso-restrito/Question%0E1rios/Ipq_ versao_curta_questionario.pdf

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios – Práticas de Esporte e Atividade Física**. Rio de Janeiro: IBGE. 2017.

KANDOLA, A.; VANCAMPFORT, D., HERRING, M. *et al.* Moving to Beat Anxiety: Epidemiology and Therapeutic Issues with Physical Activity for Anxiety. **Curr Psychiatry Rep**. 2018, v.20, n.8, p. 63. <https://doi.org/10.1007/s11920-018-0923-x>

LEGEY, S.; AQUINO, F.; LAMEGO, M. K. *et al.* Relationship Among Physical Activity Level, Mood and Anxiety States and Quality of Life in Physical Education Students. **Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health**. 2017, v.13, p. 82-91.

LIMA JUNIOR, L. C.; SANTOS, L. G. G. Fatores motivacionais que levam à prática da musculação. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**. 2022, Boa Vista, v. 10, n.30, p.42–56. DOI: 10.5281/zenodo.6547404. Disponível em: <https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/614>. Acesso em: 23 fev. 2024.

LIMA, E. M. de. A Influência da Atividade Física nas demências e na Doença de Alzheimer. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. 2021, ano 06, Ed. 03, Vol. 14, pp. 12-19. Link de acesso: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao-fisica/influencia-da-atividade>.

MALLOY-DINIZ, L. F.; COSTA, D. de S.; LOUREIRO, et al. Saúde mental na pandemia de Covid-19: considerações práticas multidisciplinares sobre cognição, emoção e comportamento. **Debates em Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 2, p. 46–68, 2020. DOI: 10.25118/2236-918X-10-2-6. Disponível em: <https://revistardp.org.br/revista/article/view/39>.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo**. 7. ed. Florianópolis: Edição do autor, 2017.

PRADO, C. V.; FARIAS JÚNIOR, J. C.; CZESTSCHUK, B. *et al.* Oportunidades para a prática de atividade física em escolas públicas e privadas de Curitiba, Brasil. **Rev. Bras. Cineantropom Hum.** 2018, v. 20, n 3. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-0037.2018v20n3p290>. Acesso em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/1980-0037.2018v20n3p290>

PUCIATO, D.; ROZPARA, M.; BORYSIUK, Z.; Physical Activity as a Determinant of Quality of Life in Working-Age People in Wrocław, Poland. **Int J Environ Res Public Health**. 15(4):623, 2018.

SILVA, V. T. DA; SILVA, L. R.; OLIVEIRA, *et al.* Nível de atividade física de estudantes de educação física no Brasil: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 26, p. 1–8, 2021.

TAVARES, G. H.; OLIVEIRA, D. P. DE; RODRIGUES, L. R.; *et al.* Inatividade física no lazer durante a pandemia da COVID-19 em universitários de Minas Gerais. **Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde**. 2020.

TEIXEIRA, E. S. *et al.* Nível de atividade física e qualidade de vida de adolescentes de uma cidade do interior de minas gerais durante a pandemia do sars-cov-2. **Revista científica unifagoc - multidisciplinar**, 2021. Disponível em: <https://revista.unifagoc.edu.br/index.php/multidisciplinar/article/view/802/799>

TERRES MOREIRA, J.; FOSCHIERA, D. B. Associação entre nível de atividade física e autoestima de servidores públicos durante a pandemia da Covid-19. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Cândido Rondon, v. 20, p. e–28213, 2022. DOI: 10.36453/cefe.2022.28213. Disponível em: <https://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/28213>

TOTI, T.; BASTOS, F.; RODRIGUES, P. Fatores associados à ansiedade e depressão em estudantes universitários do curso de educação física. **Revista Saúde Física & Mental**, SFM v.6, n.2, 2018. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/268397623.pdf>

VARGAS, L.; CANTORANI, J.; MAURICIO, L.; ANNUNCIATO, S. Nível de atividade física em estudantes universitários com e sem distúrbio da imagem corporal. **Rev. Pensar a Prática**. Goiânia, v.19, n.1, p.177, 2016.

WENDT, A.; CARVALHO, W.R.G.; SILVA, I.C.M.; MIELKE, G.I. Preferências de Atividade Física em adultos brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde. **Rev Bras Ativ Fis Saúde**. 2019;24:e0079. DOI: 10.12820/rbafs.24e0079.

World Health Organization - WHO. **Assessing national capacity for the prevention and control of noncommunicable diseases**: report of the 2019 global survey. Geneva: World Health Organization; 2020.

World Health Organization - WHO. **Diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário**. 2020. Disponível em: < <https://url.gratis/bFFbg9>>. Acesso em: 20 set. 2022.

World Health Organization - WHO. **Depression and other common mental disorders: global health estimates** [Internet]. Geneva: WHO; 2017[cited 2017 Nov 04]. Available from: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/254610/1/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf> .

ZENG, N., AYYUB, M., SUN, H., *et al.* Effects of Physical Activity on Motor Skills and Cognitive Development in Early Childhood: A Systematic Review. **BioMed research international**, 2017, 2760716. <https://doi.org/10.1155/2017/2760716>

ZIGMOND, A. S.; SNAITH, R. P. The Hospital Anxiety and Depression Scale. **Acta Psychiatrica Scandinavica**. 1983, 67, 361-370. Assesado em: https://www.fmb.unesp.br/Home/ensino/Departamentos/Neurologia,PsicologiaePsiquiatria/VerBem/had_com_escore.pdf

ZUARDI, A. W. Características básicas do transtorno de ansiedade generalizada. **Medicina Ribeirão Preto**, Online. 2017; 50, (Supl.1):51-55. <http://dx.doi.org/10.11606/issn.2176-7262.v50isupl1.p51-55>

Recebido em: 25/02/2024

Aprovado em: 13/06/2024