

**ESTILO DE VIDA ATIVO E PREVALÊNCIA DE ANSIEDADE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**Rafael da Silva Dantas<sup>1</sup>, Leyla Regis de Meneses Sousa Carvalho<sup>2</sup>**RESUMO**

Introdução: Muitos são os fatores relacionados à ansiedade em acadêmicos como: grande volume de matérias, insegurança, aulas prolongadas, excesso de atividades extracurriculares e de informação. Objetivo: Verificar o estilo de vida ativo e prevalência de ansiedade em estudantes universitários do curso de educação física. Materiais e Métodos: Os dados foram coletados em uma IES da cidade de Teresina (PI), a amostra foi composta por 100 sujeitos, sendo 50 do sexo feminino e 50 do sexo masculino, todos acadêmicos de Educação Física. O instrumento utilizado foi o Manual do Inventário de Estado-Traço de Ansiedade STAI-Y (State-Trait Anxiety Inventory Form-Y). Analisou-se os dados por meio de valores percentuais, calculados no programa SPSS versão 22.0. Resultados: Quanto à prática de exercícios os sujeitos do sexo masculino mantêm um estilo de vida mais ativo. Na Ansiedade-Estado (A-E) e na Ansiedade Traço (A-T) os sujeitos ativos e sedentários estavam medianamente ansiosos, sendo que na (A-E) os sedentários estavam com níveis mais altos de ansiedade (5.0%). No sexo feminino e masculino tanto na (A-E) quanto na (A-T) os sujeitos ativos e sedentários estavam medianamente ansiosos, porém, no sexo masculino, os ativos manifestaram índices de ansiedade baixa tanto na (A-E) (6.0%) quanto na (A-T) (8.0%). Conclusão: Tanto na (A-E) quanto na (A-T) os sujeitos com estilo de vida ativo manifestaram menores índices de ansiedade, mostrando-se prevalente nos indivíduos sedentários e nas acadêmicas do sexo feminino. Sugere-se mais pesquisas nesta temática, comparando a ansiedade e fatores associados nas demais áreas do conhecimento.

**Palavras-chave:** Ansiedade. Estudantes. Exercício Físico.

E-mail dos autores:  
raphadantas10@hotmail.com  
leyla.regis@hotmail.com

**ABSTRACT**

Active lifestyle and prevalence of anxiety in university students of the physical education course

Introduction: Many factors related to anxiety in academics such as: large volume of subjects, insecurity, prolonged classes, excess of extracurricular activities and information. Objective: To verify the active lifestyle and prevalence of anxiety in university students of the physical education course. Materials and Methods: Data were collected in an HEI of the city of Teresina (PI), the sample consisted of 100 subjects, 50 female and 50 male, all physical education students. The instrument used was the State-Trait Anxiety Inventory Form-Y Manual. Data were analyzed using percentage values, calculated in the SPSS version 22.0 program. Results: As for the practice of exercises, male subjects maintain a more active lifestyle. In State Anxiety (A-E) and Trait Anxiety (A-T) active and sedentary subjects were medium anxious, and in (A-E) sedentary individuals had higher levels of anxiety (5.0%). In females and males, both in (A-E) and (A-T) the active and sedentary subjects were mediananxious, but in males, the active ones showed low anxiety rates in both (A-E) (6.0%) and (A-T) (8.0%). Conclusion: Both in (A-E) and (A-T) subjects with active lifestyle manifested lower rates of anxiety, showing to be prevalent in sedentary individuals and female students. Further research on this theme is suggested, comparing anxiety and associated factors in other areas of knowledge.

**Key words:** Anxiety. Students. Exercise.

1 - Acadêmico do Bacharelado em Educação Física pela Faculdade UNIFSA, Teresina-PI, Brasil.

2 - Doutora em Educação Física pela Universidade Católica de Brasília (UCB) e professora do Centro Universitário Santo Agostinho - UNIFSA, Teresina-PI, Brasil.

## INTRODUÇÃO

O transtorno de ansiedade pode ser caracterizado como uma reação natural do corpo perante as situações estimulantes que tiram o indivíduo do seu estado de equilíbrio “homeostase”, levando a um desequilíbrio psicológico com a presença de tensão, medo e conseqüentemente essas reações se elevam para um nível físico, corroborando assim com um desgaste psicológico, físico e social do indivíduo (Silva, 2020).

Segundo Moraes e Silva (2015) essas reações são reflexos da nova concepção que aborda a sociedade moderna, que tem grande influência para o surgimento de transtornos mentais e comportamentais, portanto, a ansiedade, o estresse e a depressão, se tornaram doenças muito comuns na atualidade.

Andrade e colaboradores (2019) aponta que, esse distúrbio está associado às mudanças nas normas sociais de conduta, cobrança por realizações profissionais, acadêmicas, familiares, afetivas e econômicas, além disso, a elevação nos níveis de ansiedade pode ser provocada pelo uso de alguma substância ou por mudanças no estado físico e geral do indivíduo.

Brito e colaboradores (2019) destacam que normalmente os indivíduos sofrem de ansiedade em alguma etapa da vida, é nociva ao organismo, visto que, esta abrange aspectos emocionais e psicológicos que advêm de estímulos proporcionados por fatores extrínsecos ou intrínsecos, causando danos e conflitos internos que por consequência acarretam mudanças no comportamento. São reações manifestadas em situações simples da rotina, incomodo ou preocupação, desencadeando efeitos negativos ao desempenho do indivíduo (Leão e colaboradores, 2018), dito isso, geralmente os sintomas descritos são: dores de cabeça, taquicardia, aperto no peito, mal-estar, desconfortos gástricos, insônia, inquietação, dentre outros sintomas (Brito e colaboradores, 2019).

Em se tratando da vida acadêmica segundo Cardozo e colaboradores (2016), muitos são os fatores relacionados à ansiedade em acadêmicos, podendo ser citados a insegurança e/ou medo ao realizar provas práticas e teóricas, aulas prolongadas, excesso de atividades extracurriculares e trabalhos, contratempos com o conteúdo programado, relação interpessoal conflituosa, bloqueios ao

se relacionar e expressar-se, falta de tempo para descansar, privações do sono, carência de lazer, dilemas familiares, problemas financeiros, inquietação com o futuro e com o mercado de trabalho e obstáculos relativos ao Trabalho de Conclusão de Curso (TCC).

Segundo Carvalho e colaboradores (2015) a vida acadêmica e todo o início da vida adulta com suas inúmeras responsabilidades são vistos ao organismo como um desafio, uma condição nova com diferentes agentes estressores que podem estimular vários transtornos mentais e distúrbios não psicóticos, portanto, é importante proporcionar informações e dados relevantes para toda a população do meio acadêmico e da área da saúde, visando salientar a importância de se manter um estilo de vida ativo, assinalando todos os benefícios oportunizados pelo mesmo inibindo e ou reduzindo os sintomas daqueles que possuem ansiedade.

Neste contexto, o exercício físico é um importante colaborador para a redução dos sintomas de ansiedade, pois durante a sua prática há uma estimulação da serotonina, que regula o sono, humor, ritmo cardíaco, sensibilidade a dor, movimentos e funções intelectuais, portanto, a intervenção do exercício físico na ansiedade será determinante na redução do quadro sintomático como: melhoria da eficácia do sistema respiratório, redução do estado de tensão, aumento do vigor favorecendo na redução da gordura e aumento da massa corporal que está associada positivamente a autoestima e auto imagem refletindo de forma satisfatória no aspecto emocional (Silva e colaboradores, 2014; Zuntini e colaboradores, 2018).

Sendo assim o presente estudo tem por objetivo verificar o estilo de vida ativo e prevalência de ansiedade em estudantes universitários do curso de educação física.

## MATERIAIS E MÉTODOS

A coleta de dados foi realizada em uma Instituição de Ensino Superior da cidade de Teresina (PI), obedecendo os horários da jornada acadêmica dos respectivos universitários.

A amostra foi composta por 100 sujeitos, sendo 50 sujeitos do sexo feminino e 50 do sexo masculino, todos acadêmicos de Educação Física desta IES.

Como critérios de inclusão, inicialmente os sujeitos assinaram o Termo de

Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE, estes deveriam estar regularmente matriculados na instituição de ensino, ter idade entre 18 e 40 anos, independente da raça e classe social. os universitários praticantes de exercícios foram incluídos somente aqueles que tiverem prática de exercício orientada de no mínimo 06 meses.

Foram excluídos os sujeitos que não assinaram o Termo de Consentimento livre e esclarecido, não estarem devidamente matriculados na instituição de ensino, recusa em preencher o questionário proposto; idade inferior a 18 anos e superior a 40 ano e os indivíduos que não praticavam tempo mínimo de 06 (meses) de exercícios orientados.

O Instrumento para a coleta dos dados utilizado para avaliar a Ansiedade Estado (A-E)

**Quadro 1** - Classificação dos níveis de ansiedade conforme o Manual do Inventário de Estado-Traço de Ansiedade (IDATE).

Níveis de ansiedade	Pontos
Ansiedade baixa	(20-40)
Ansiedade mediana	(41-60)
Ansiedade alta	(60-80)

(Spielberger, Gorsuch, Ushene 1979).

Segundo o manual do IDATE (Spielberger, Gorsuch, Ushene 1979), o escore médio para a população de estudantes universitários brasileiros é de 40. No presente estudo, escores acima de 40 foram considerados clinicamente relevantes (Lantyer e colaboradores 2016).

A análise dos dados foi realizada por meio de valores percentuais, estes foram calculados no programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versão 22.0.

Foram realizadas análises estatísticas descritivas em frequências relativas, percentuais, médias, valor máximo e mínimo e desvio padrão. Para fazer a associação da prática de exercícios com os dados da ansiedade foi o utilizado o teste do Qui quadrado um teste estatístico aplicado a dados determinantes para avaliar quão aceitável é que qualquer diferença observada aconteça ao acaso e utilizado para avaliar a associação

e Ansiedade Traço (A-T) foi o Manual do Inventário de Estado-Traço de Ansiedade (STAI), ou STAI-Y (State-Trait Anxiety Inventory Form-Y) (IDATE) (Spielberger, Gorsuch, Ushene, 1979).

Este instrumento é composto por 40 questões: as primeiras 20 alternativas avaliam a Ansiedade Estado (A-E). As outras 20 questões avaliam a Ansiedade Traço (A-T).

Estas questões são apresentadas numa escala de Likert, de 04 pontos de escolha, em que 01 representa "Não" e 04 "Muito". Segue a classificação recomendada para os escores de ansiedade seguindo os critérios de pontuação, mensurados de acordo com o escore presente em cada resposta do instrumento.

entre duas variáveis, exercício físico e ansiedade.

O presente projeto foi encaminhado ao Comitê de Ética, via Plataforma Brasil, em atendimento a resolução do CNS 486/12 que regulamenta a pesquisa em seres humanos e foi aprovado pelo comitê de ética da Universidade Católica de Brasília, com o CAAE: 96216318.1.0000.5602 e Parecer nº 3.099.282.

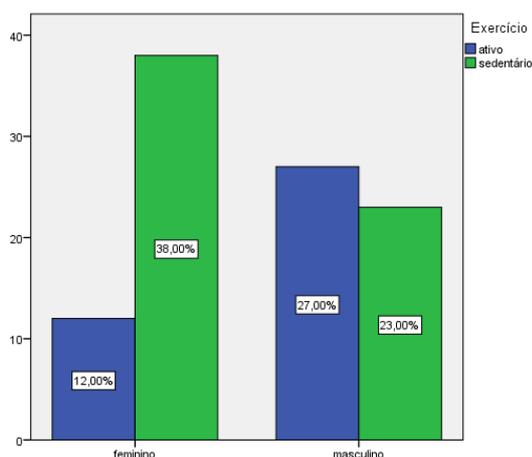
## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 100 sujeitos, sendo 50 sujeitos do sexo feminino e 50 sujeitos do sexo masculino todos os universitários da IES, escolhidos por conveniência. Através da análise estatística a idade média do sexo feminino foi de  $19,8 \pm 4,71$ , quanto ao sexo masculino, a média foi de  $21,16 \pm 2,40$  anos.

**Tabela 1** - Características antropométricas em valores apresentados como média + desvio padrão da amostra.

Variáveis	Masculino (n = 50)	Feminino (n = 50)
Idade	21,16±2,40	19,8±4,71
Peso	71,67±12,28	59,32±10,61
Altura	1,74±0,10	1,62±5,29
IMC	22,94±3,81	22,20±5,29

**Legenda;** n: número participantes; Kg: kilograma; metro; IMC: Índice de Massa Corpórea.

**Figura 1** - Representação dos resultados quanto ao estilo de vida dos acadêmicos feminino e masculino ativos e sedentários.

Quanto ao estilo de vida ativo no total geral os sujeitos do sexo feminino praticam exercício (12.0%), não praticam (38.0%), enquanto, no sexo masculino são praticantes (27.0%) e não praticantes (23.0%).

Nesta amostra os sujeitos masculinos são prevalentemente mais ativos em relação ao grupo feminino.

Ao se relacionar a prática de exercício Físico entre sexo, percebeu-se que, houve associação estatisticamente significativa ( $p \geq 0,05$ ) entre sexo e exercício físico, identificou-se relação de ( $p < 0,002$ ).

Esses resultados corroboram com o estudo de Marcondelli, Costa e Schimitz (2008) que através do instrumento que mensura nível de atividade física (NAF) evidenciou que os homens universitários de curso da área da saúde possuem uma média mais elevada de atividade física em relação às mulheres, assim como, no resultado de Sousa-Carvalho (2022) para a prática de exercício físico, os estudantes da área da saúde apresentaram uma proporção um pouco maior de participação nos exercícios (44.0%), enquanto que, os da área de humanas em sua maioria não praticam exercício físico

(18.0%), sendo os homens fisicamente mais ativos (48.1%) em relação às mulheres (36.5%), e analisando por curso os estudantes de educação física são prevalentemente mais ativos (69.53%).

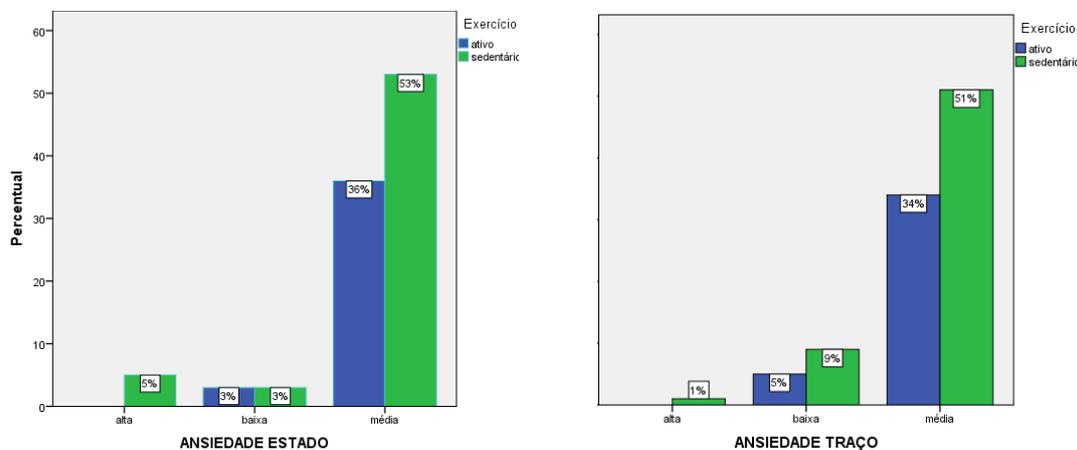
Pitanga e Lessa, (2005) e Santos, Feitosa e Sousa-Carvalho (2021) ao correlacionar prática de exercícios entre os sexos, observou-se que os níveis de ansiedade foram prevalentes no sexo feminino, que não aderem à atividade física regular, Viana e colaboradores (2010) em pesquisa similar também aponta que os homens se mostraram fisicamente mais ativos em relação às mulheres.

De acordo com pesquisa realizada por Barros e colaboradores (2017), entre os sujeitos praticantes e não praticantes de exercício, a prevalência de ansiedade nos não praticantes é de (66.0%) e nos praticantes (35.0%), contribuindo para uma melhor saúde, qualidade de vida e redução tanto da Ansiedade-Estado quanto da Ansiedade-Traço dos estudantes que se exercitam regularmente.

O presente resultado também corrobora com pesquisa efetivada por Quintino,

Silva e Petroski (2014), com relação à regularidade na prática do exercício físico entre universitários, foi comprovado que, os estudantes estão assíduos na prática (81.4%) e apenas (18.6%) permanecem com uma conduta negativa cooperando para a

vulnerabilidade de diversas doenças, pois não praticam nenhum exercício físico. Leão e colaboradores (2018) afirmam que a não regularidade da prática de exercícios há associação significativa com os sintomas de ansiedade.



**Figura 2** - Representação dos resultados quanto ao estilo de vida dos acadêmicos ativos e sedentários na ansiedade Estado (A-E) e Ansiedade Traço (A-T).

Os resultados acima sugerem que na Ansiedade-Estado (A-E) dos sujeitos praticantes de exercício estão com A-E baixa (3.0%), ansiedade mediana (36.0%) e ansiedade alta (0.0%), enquanto, os sujeitos não praticantes de exercício a A-E estão com ansiedade alta (5.0%), ansiedade baixa (3.0%) e medianamente ansiosos (53.0%).

Nos resultados da Ansiedade-Traço (A-T) os sujeitos praticantes estão com A-E Baixa (5.0%), medianos (34.0%) e alta ansiedade (0.0%), enquanto, os sujeitos não praticantes na A-T estão com alta ansiedade (1.0%), baixa (9.0%) e medianamente ansiosos (51.0%).

Os resultados sugerem que tanto na Ansiedade-Estado (A-E) quanto na Ansiedade-Traço (A-T) os sujeitos praticantes manifestaram menor grau de ansiedade, porém, na Ansiedade Estado (A-E) houve ansiedade de nível alto nos sujeitos sedentários.

Não foram observadas diferenças significativas entre as incidências relacionadas aos sujeitos que praticam e não praticam exercícios na Ansiedade (Estado e Traço), respectivamente ( $p=0,167$ ) e ( $p=0,691$ ), porém, confirma-se a hipótese de nulidade  $H_0$ , os sujeitos sedentários podem não está necessariamente ansiosos.

A Ansiedade Estado (A-E) é marcada por sentimentos subjetivos que envolvem tensão e preocupação conscientemente percebidos, acompanhados por uma ativação do sistema nervoso autônomo, isto é, avalia o nível de ansiedade no momento (Silva, 2006), enquanto que, a Ansiedade Traço (A-T) está relacionada a uma predisposição para agir de forma apreensiva em determinados contextos e, também, à forma como o indivíduo interpreta e avalia o mundo, isto é, avalia o perfil ansioso da pessoa ao longo do tempo. A Ansiedade Traço (A-T) está associada à personalidade do indivíduo (Silva, 2006).

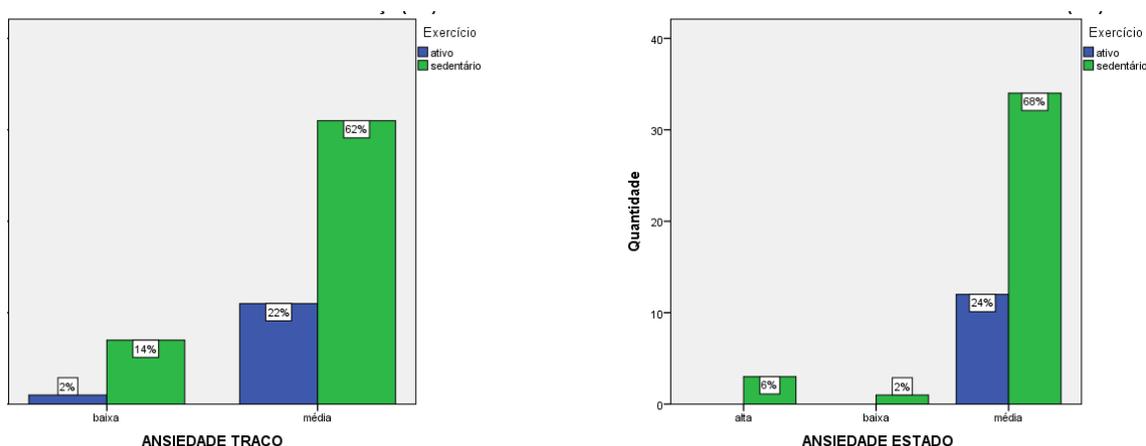
O presente estudo corrobora com a pesquisa efetivada por Toti, Bastos e Rodrigues (2018), quando apontam a associação dos sintomas de ansiedade à prática insuficiente de exercícios, o sedentarismo predispõe de uma maior incidência de sinais da ansiedade, Barros (2017) apresenta resultados exibindo a relação de estudantes que cursam Educação Física com ansiedade e verificou a disparidade relacionada aos sintomas entre aqueles praticantes de atividade física e os não praticantes, desta forma, os indivíduos praticantes de exercício apresentaram (35.0%) de sintomas de ansiedade, enquanto que, aqueles que não tinham uma vida ativa foram

prevalentes na manifestação dos sintomas com (66.0%).

Segundo Lobo e colaboradores (2018) o ato de praticar exercício é um excelente dispositivo para eliminar tensões acumuladas por pressões e exigências da vida moderna, tendo em vista que, há evidências de que a prática regular modula diferentes funções cerebrais, dentre as quais estão: o equilíbrio das funções mentais e cognitiva e prevenção das disfunções psíquicas, atuando na liberação de endorfinas que atuam como anestésico natural aliviando o stress favorecendo a redução da ansiedade, logo, a incidência dessa patologia se torna menos incidente em pessoas

ativas, uma vez que, os níveis de cortisol são reduzidos e neutralizados (Santos, 2014).

Na busca de reduzir esses perfis de ansiedade chaves colaboradoras (2015) consideram em suas análises que, a prática de exercícios regulares, uma vida social ativa e alternativas de lazer age na promoção da saúde entre os estudantes, uma vez que, dentre os universitários ativos esses não manifestavam desconforto físico e conseqüentemente apresentaram índices reduzidos tanto na ansiedade estado quanto na ansiedade traço quando comparados aos não praticantes de exercícios.



**Figura 3** - Representação dos resultados quanto ao estilo de vida das acadêmicas do sexo feminino ativas e sedentárias na ansiedade Estado (A-E) e ansiedade Traço (A-T).

Os resultados acima sugerem que na Ansiedade-Estado (A-E) as mulheres ativas estão medianamente ansiosas (24.0%), enquanto, as mulheres sedentárias na A-E estão com perfil alto (6.0%), baixa (2.0%) e medianamente ansiosas (68 %).

Nos resultados da Ansiedade-Traço (A-T) as mulheres que mantêm um estilo de vida ativo estão com A-E (2.0%) baixa e medianamente ansiosas (22.0%), enquanto, as sedentárias na A-T estão com ansiedade baixa (14.0%) e medianamente ansiosas (62.0%).

Os resultados indicam que tanto na Ansiedade-Estado (A-E) quanto na Ansiedade-Traço (A-T) as mulheres ativas também manifestaram menor grau de ansiedade em detrimento das mulheres sedentárias.

Ao associar a prática de exercícios e Ansiedade (Traço e Estado), no sexo feminino, buscando identificar sua correlação, percebeu-

se que, houve associação estatisticamente significativa ( $p > 0,05$ ) tanto a ansiedade Traço quanto para a ansiedade Estado, uma vez que o grupo praticante de exercício na Ansiedade (Traço e Estado) apresenta-se medianamente mais elevados, identificou-se relação estatisticamente significativa entre escores da ansiedade e a prática de exercícios físicos ( $p < 0,003$ ), confirmando a hipótese H1, os sujeitos praticantes de exercício podem está menos ansiosos.

Percentual de ansiedade média e alta foi bem maior nas mulheres sedentárias na A-E e na A-T, na A-T as mulheres ativas o nível de ansiedade baixa foi bem menor em relação às sedentárias, para Santos e Galdeano (2009) o traço de ansiedade está relacionado com a personalidade e refere-se às diferenças de reação diante das situações percebida como ameaçadoras com aumento do estado de

ansiedade, portanto os exercícios fazem mais efeito na ansiedade Estado.

Santos, Feitosa e Sousa-Carvalho (2021) em pesquisa também com estudantes de Educação Física esses apresentaram níveis graves de ansiedade, sendo que os do sexo masculino foram (30.3%) e do sexo feminino (32.7%), entretanto, os níveis de ansiedade foram prevalentes no sexo feminino que não praticavam a atividade física regular.

Segundo pesquisa realizada por Medeiros e Bittencourt (2017), (58.9%) manifestaram perfis medianos de ansiedade, assim como, nos estudos de Silva, Almeida e Sousa-Carvalho (2020) usando instrumento similar, ao comparar os transtornos de ansiedade e fatores associados em acadêmicas do curso de educação física e demais áreas da saúde, tanto o nível de ansiedade estado (A-E) e ansiedade traço (A-T) das acadêmicas de um modo geral resultaram em perfis medianamente ansiosos.

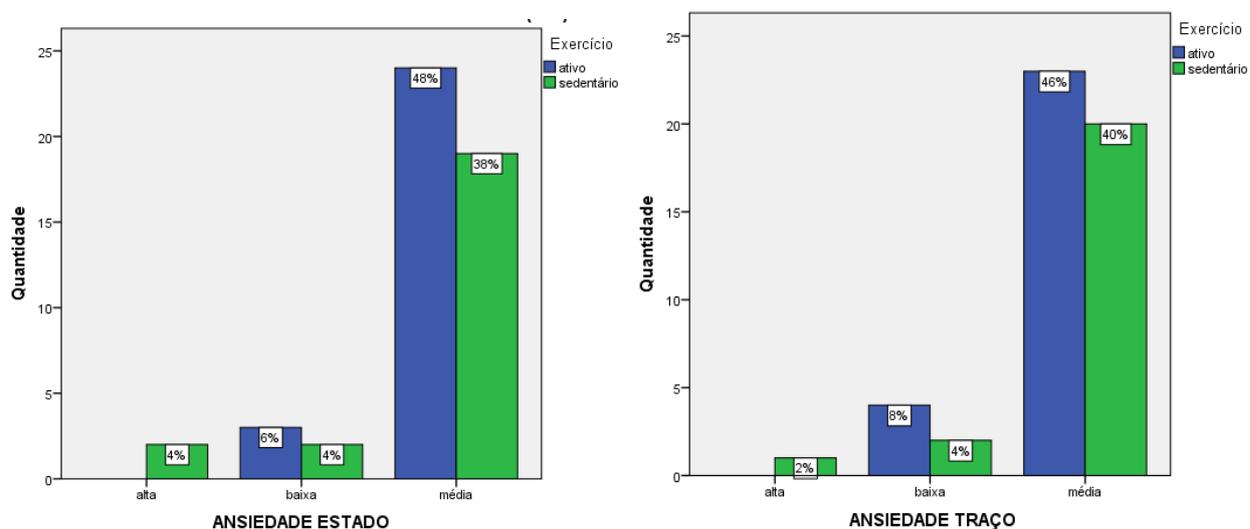
É possível destacar o fato de que as mulheres de modo geral apresentem por natureza um traço mais ansioso, visto que, a mulher é situada sob menor perspectiva de carreira e independência socioeconômica, desenvolvendo condições de maior pressão psicológica.

As diferenças entre as variáveis sexo e ansiedade ocorrem por questões multifatoriais,

envolvendo fatores biológicos, culturais e familiares, onde se depara com pressão emocional, por desigualdade de gêneros com baixas expectativas na carreira e baixa autoestima em diversos casos, questões que as diferem dos indivíduos do sexo masculino, assim as colocando em índices altos de ansiedade (Granado, 2014, Carvalho e colaboradores, 2015).

Costa e colaboradores (2017) confirmaram em sua pesquisa uma diferença significativa dos escores de ansiedade comparando o sexo feminino e masculino, onde o nível mais alto de ansiedade foi verificado entre as universitárias do sexo feminino.

No contexto geral as acadêmicas que se encontram ainda na graduação, apresentam uma maior vulnerabilidade ao transtorno, que podem estar associado a vários fatores como: alterações do sistema endócrino que ocorrem no período pré-menstrual, estresse, entre outras situações biológicas e sociais, portanto, entender o comportamento, o estilo de vida dessas acadêmicas é imprescindível para um diagnóstico confiável e que viabilize ressaltar uma proposta de intervenção, visando uma melhoria na saúde e da qualidade de vida deste grupo em questão (Senicato, Azevedo e Barros, 2018).



**Figura 4** - Representação dos resultados quanto ao estilo de vida dos acadêmicos do sexo masculino ativos e sedentários na ansiedade Estado (A-E) e ansiedade Traço (A-T).

Os resultados acima implicam que na Ansiedade-Estado (A-E) os sujeitos ativos estão com A-E alta (6.0%) e medianamente ansiosos (48.0%), enquanto os sujeitos sedentários na A-E estão alta e baixa com (4.0%) e medianamente ansiosos (38.0%).

Os resultados da Ansiedade-Traço (A-T) dos sujeitos ativos estão com A-E baixa (8.0%) e medianamente ansiosos (48.0%), enquanto, os sujeitos sedentários na A-T estão com ansiedade alta (2.0%), ansiedade baixa (4.0%) e medianamente ansiosos (40.0%)

Os resultados aludem que tanto na Ansiedade-Estado (A-E) quanto na Ansiedade-Traço (A-T) os sujeitos ativos estão medianamente mais ansiosos do que os sedentários, porém, manifestaram índices de ansiedade baixa maior tanto na Ansiedade-Estado (A-E) quanto na Ansiedade-Traço (A-T) e índices menores também na ansiedade alta na A-T e A-E.

Buscando associar a prática de Atividade Física e Ansiedade (Traço e Estado), percebeu-se que, não houve associação estatisticamente significativa ( $p=0,290$ ) e ( $p=0,457$ ) respectivamente, para ansiedade Estado quanto para ansiedade Traço no sexo masculino, confirmando a nulidade da hipótese,  $H_0$ , os sujeitos sedentários podem não está necessariamente ansiosos.

O grupo masculino ativo manifestou ansiedade de caráter média a baixa, enquanto o grupo masculino sedentário manifestou média e alta, de acordo com a pesquisa realizada por Barros (2017), entre os indivíduos que praticam e os que não praticam exercícios, a prevalência de ansiedade encontrada foi prevalente entre os não praticantes (66.0%) em relação aos praticantes que resultou em (35.0%), contribuindo para uma melhoria na saúde, qualidade de vida e redução tanto da Ansiedade-Estado quanto da Ansiedade-Traço dos estudantes que exercitam-se habitualmente.

Lane e Lovejoy (2001) concluíram que sessões agudas de exercícios físicos trazem benefícios ao praticante, melhorando seu estado de humor, reduzindo assim a tensão, ansiedade, depressão e a raiva, fazendo com que o vigor aumente, efeitos estes que perduram por um certo tempo após o encerramento da prática.

Em pesquisa realizada por Medeiros e Bittencourt (2017) (30.0%) da amostra do sexo masculino apresentou níveis de ansiedade moderada, o maior percentual coletado foi nível

mínimo de ansiedade com (70.3%), ansiedade leve (24.3%) e por último a ansiedade severa com (5.4%).

Deste modo Melo colaboradores (2016) tenta explicar que, os níveis de atividade física variam entre os diversos cursos e que os alunos do curso de Educação Física, geralmente são mais ativos, tendo em vista que, estes alunos apresentam hábitos mais saudáveis em seu cotidiano, por terem disciplinas curriculares ao longo do curso que tratam dos conceitos de educação e promoção da saúde e isso poderá estimulá-los a adotar um estilo de vida ativo e qualidade de vida positiva.

## CONCLUSÃO

O respectivo estudo indica que, tanto na Ansiedade-Estado (A-E) quanto na Ansiedade-Traço (A-T) os sujeitos ativos manifestaram menor grau de ansiedade, porém, na ansiedade estado houve ansiedade de nível alto nos sujeitos sedentários, o exercício físico tende a reduzir a ansiedade traço e estado dos indivíduos ativos.

Em detrimento da análise dos dados levando em consideração a variável sexo, pode se sugerir que as mulheres são menos ativas do que os homens, portanto em vista dos dados apresentados percebe-se que as mulheres apresentam maiores níveis de ansiedade em relação aos homens. Os exercícios são extremamente importantes na prevenção e na intervenção dos transtornos de ansiedade e nos fatores associados.

Desta forma, o grau de ansiedade mostrou-se mais evidente nos indivíduos sedentários, conseqüentemente nas acadêmicas do sexo feminino, sugerindo que as mulheres são mais ansiosas do que os homens.

A referente pesquisa teve algumas limitações, verificada que foi a dificuldade de localizar estudos semelhantes comparando o nível de ansiedade Traço e Estado entre grupos de universitários especificamente no tema indicado utilizando instrumento similar, que consentissem conferir os dados e aprofundar a análise dos mesmos, contudo, é necessário novos e mais aprofundados estudos para obter de forma concisa e precisa os efeitos negativos e positivos sobre a ansiedade associada ao exercício físico em estudantes universitários, principalmente entre sexo, onde poucos estudos foram encontrados em relação a ansiedade dos homens ativos e sedentários,

e, os motivos pelos quais os homens são menos ansiosos que as mulheres.

Sugere-se mais pesquisas nesta temática, comparando a ansiedade e os principais fatores associados nas demais áreas do conhecimento, principalmente na área da saúde, para que assim possamos aprimorar a formação de profissionais habilitados para atuar no âmbito de promoção da saúde.

## REFERÊNCIAS

- 1-Andrade, J.V.; Pereira, L.P.; Vieira, P.A.; Silva, J. V.S.; Silva, A.M.; Bonisson, M. B.; Castro, J.V.R. Ansiedade: um dos problemas do século XX. *Revista de Saúde ReAGES*. Vol.2. Num.4. p.34-39. 2019.
- 2-Barros, M.B.A.; Lima, M.G.; Azevedoll, R.C.S.; Medinall, L.B.P.; LOPES, C.S.; Menezes, P.R.; Malta, D.B. Depressão e comportamentos de saúde em adultos brasileiros. *Revista de Saúde Pública*. Vol.51. Num.1. 2017. p.1-10. 2017.
- 3-Barros, R. F. O. Ansiedade e depressão em universitários estudantes de educação física da Universidade Federal de Santa Catarina. TCC. Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis. 2017.
- 4-Brito, L. S.; Almeida, D.S.S.G.; Amorim, M.L.S.; Zaranza, L.; Toledo, J.A. Nível de ansiedade e fatores associados: estudantes de farmácia de uma faculdade privada. *Revista de divulgação científica Sena Aires*. Vol.8. Num.2. p.170-178. 2019.
- 5-Cardozo, M. Q.; MartinS, K.G.; Fan, G.L.; Soratto, M.T. Fatores associados à ocorrência de ansiedade dos acadêmicos de biomedicina. *Revista Saúde e Pesquisa*. Vol.9. Num.2. p.1-12. 2016.
- 6-Carvalho, E. A.; Bertolini, S.M.M.G.; Milani, R.G.; Martins, M.C. Índice de ansiedade em universitários ingressantes e concluintes de uma instituição de ensino superior. *Revista Ciência e cuidados da Saúde*. Vol.14. Num.3. p.1290-1298. 2015.
- 7-Chaves, E. D. C. L.; Lunes, D.H.; Moura, C.C.; Carvalho, L.C.; Silva, A.M.; Carvalho, E.C. Ansiedade e espiritualidade em estudantes universitários: um estudo transversal. *Revista brasileira de enfermagem*. Vol.68. Num.3. p.504-509. 2015.
- 8-Costa, K. M. V.; Sousa, K.R.S.; Formiga, P.A.; Silva, W.S.; Bezerra, E.B.N. Ansiedade em universitários na área da saúde. *COBRACIS*. p.1-10. 2017. Disponível em: [https://editorarealize.com.br/editora/anais/comb racis/2017/TRABALHO\\_EV071\\_MD1\\_SA13\\_I D592\\_14052017235618.pdf](https://editorarealize.com.br/editora/anais/comb racis/2017/TRABALHO_EV071_MD1_SA13_I D592_14052017235618.pdf). Acesso em: 08/03/23
- 9-Granado, A. E. Crisis económica, políticas, desempleo y salud (mental). *Revista Asociación Especialista em Neuropsiquiatria*. Vol.34. Num.122. p.385-404. 2014.
- 10-Lane, A.M.; Lovejoy, D.J. The effects of exercise on mood changes: the moderating effect of depressed mood. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. Vol.41. Num.4. p.539-545. 2001.
- 11-Lantyer, A. S.; Varanda, C.C.; Sousa, F.G.; Padovani, R.C.; Viana, M.B. Ansiedade e qualidade de vida entre estudantes universitários ingressantes: avaliação e intervenção. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*. Vol.2. Num.18. p.4-19. 2016.
- 12-Leão, A. M.; Gomes, I.P.; Ferreira, M.J.M.; Cavalcanti, L. P.G. 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*. Vol.24. Num.2. p.55-65. 2018.
- 13-Lobo, M. O.; Krier, F.C.; Tibana, R.A.; Prestes, J. Epigenética e exercício físico: influência em transtornos de ansiedade? *J. Revista de saúde e ciências biológicas*. Vol.6. Num.2. p.176-181. 2018.
- 14-Marcondelli, P.; Costa, T. H. M.; Schmitz, B. A. S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestre da área da saúde. *Revista de Nutrição*. Vol.21. Num.1. p.39-47. 2008.
- 15-Medeiros, P. P.; Bittencourt, F.O. Fatores associados à ansiedade em estudantes de uma faculdade particular. *Revista Multidisciplinar e de Psicologia*. Vol.10. Num.33. p.43-55. 2017.

- 16-Melo, A. B.; Carvalho, E.M.; Sá, F.G.S.; Cordeiro, J.P.; Leopoldo, A.S.; Lima-Leopoldo, A. P. Nível de atividade física dos estudantes de graduação em educação física da universidade federal do Espírito Santo. *Journal of Physical Education*. Vol.27. Num.1. p.1-12. 2016.
- 17-Moraes, M. C. F.; Silva, N. P. Saúde mental e as relações de trabalho: como a ansiedade influencia o comportamento humano no ambiente de trabalho. *Interfaces de Saberes*. Vol.14. Num.1. p.1-10. 2015.
- 18-Pitanga, F. J. G.; Lessa, I. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos. *Cadernos de Saúde Pública*. Vol.21. Num.3. p.870-877. 2005
- 19-Quintino, P. L.; Silva, D. A. S.; Petroski, E. L. Estágios de mudança de comportamento para atividade física em universitários e fatores sociodemográficos associados. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. Vol.28. Num.2. p.305-314. 2014.
- 20-Santos, M. D. L.; Galdeano L. E. Traço e estado de ansiedade de estudantes de enfermagem na realização de uma prova prática. *Revista Mineira de Enfermagem*. Vol.13. Num.1. p.1-6. 2009.
- 21-Santos, R. B.; Feitosa, G. V. S.; Sousa-Carvalho, L. R. M. Perfil dos transtornos de ansiedade e fatores associados em universitários de um centro universitário de Teresina, Piauí. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*. Vol.10. Num.6. p.1-9. 2021.
- 22-Santos, R. M. D. Perfil de ansiedade em estudantes universitários de cursos da área da saúde. *Dissertação de Mestrado*. Universidade Estadual da Paraíba. Campina Grande. 2014.
- 23-Senicato, C.; Azevedo, R.C.S.; Barros, M.B.A. Transtorno mental comum em mulheres adultas: identificando os segmentos mais vulneráveis. *Ciência & saúde coletiva*. Vol.23. Num.8. p.2543-2554. 2018.
- 24-Silva, D. R. Inventário de estado-traço de ansiedade (STAI). In Gonçalves, M. R.; Simões, L. S.; Almeida, C. M., *Avaliação psicológica*, Coimbra: Quarteto. p.45-60. 2006.
- 25-Silva, I.S.; Almeida, I.R.; Sousa-Carvalho, L. R. M. Estudo comparativo dos transtornos de ansiedade e fatores associados em acadêmicas do curso de educação física e demais áreas da saúde. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*. São Paulo. Vol.14. Num.92. p.665-672. 2020.
- 26-Silva, M. B. L. As contribuições da Psicanálise na Neurometria Funcional no controle da ansiedade. *Revista Científica de Neurometria*. Vol.4. Num.6. p.1-7. 2020.
- 27-Silva, W. Q. A., Browne, R.A.V.; Masset, K.V.S.B.; Sales, M.M.; Elsangedy, H.M. Nível de aptidão aeróbica e ansiedade físico-social em adultos jovens. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*. Vol.8. Num.48. p.589-593. 2014.
- 28-Sousa-Carvalho, L.R.M.S. Fatores associados a imagem corporal em universitários da área da saúde e de humanas. *Tese de doutorado*. Universidade Católica de Brasília. UCB. Brasília. 2022.
- 29-Spielberger, C.D.; Gorsuch, R. L.; Ushene, R. E, R. E. Inventário de ansiedade traço-estado. IDATE. Rio de Janeiro. CEPA. 1979.
- 30-Toti, T.G.; Bastos, F.A.; Rodrigues, P. Fatores associados a ansiedade e depressão em estudantes universitários do curso de educação física. *Revista Saúde Física & Mental*. Vol.6. Num.2. p.1-10. 2018.
- 31-Zuntini, A.C. S.; Santana, D.V.L.; Domindos, E.; Santos, I.G.; Silva, J.W.C.S.; Silva, L.R.; Borges, L.T. Atividades e exercícios físicos nos transtornos psicológicos. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*. Vol.3. Num.1. p.97-15. 2018.

Autor correspondente:

Leyla Regis de Meneses Sousa Carvalho

Email: leyla.regis@hotmail.com

Rua 1º de maio, 2450

Bairro Aeroporto

Teresina (PI) 64002-510

Recebido para publicação em 08/03/2023

Aceito em 09/04/2023