

UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA – UFV
CAMPUS FLORESTAL – CAF
INSTITUTO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE – IBF
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

BÁRBARA CARVALHO MARCELINO SILVA

**PERCEPÇÃO DOS NÍVEIS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO, E SUA
RELAÇÃO COM OS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DE
INGRESSANTES ATÉ 2019/1 NO CURSO DE LICENCIATURA EM
EDUCAÇÃO FÍSICA DA UFV-CAF**

FLORESTAL – MINAS GERAIS

2024

BÁRBARA CARVALHO MARCELINO SILVA

**PERCEPÇÃO DOS NÍVEIS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO, E SUA
RELAÇÃO COM OS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DE
INGRESSANTES ATÉ 2019 NO CURSO DE LICENCIATURA EM
EDUCAÇÃO FÍSICA DA UFV-CAF**

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado,
à Coordenação da disciplina EFF497 -
Trabalho de Conclusão de Curso, como
requisito parcial para a obtenção do Título de
Licenciada em Educação Física.

Orientador: Prof Ricardo Wagner de
Mendonça Trigo

FLORESTAL – MINAS GERAIS

2024

RESUMO

Este estudo caracteriza como uma pesquisa descritiva, através de uma pesquisa de campo, na qual contou com a participação de acadêmicos do Curso de Licenciatura em Educação Física, do Campus Florestal da Universidade Federal de Viçosa, ingressantes no curso até 2019, total de 24 acadêmicos no total, sendo seis (6) meninas e 18 meninos. A escolha deste grupo de estudantes se deve ao fato, de que todos eles ingressaram em um período acadêmico regular, passaram pelo período pandêmico da COVID19, e continuam seus estudos no período regular pós pandemia, e os mesmos, responderam a três questionários, que avaliam o nível de atividade física, através do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta; o Inventário de Depressão de Beck para análise do quadro depressivo dos estudantes, a Escala de autoavaliação de ansiedade de Zung para detecção de possíveis estados de ansiedade. Este estudo tem como objetivo geral verificar a relação entre os níveis de ansiedade e depressão, e sua relação com os níveis de atividade física de acadêmicos de licenciatura em Educação Física, ingressantes até 2019, além de verificar os níveis de ansiedade nos estudantes alvo do estudo; verificar os níveis de depressão dos avaliados; determinar o nível de atividade física dos estudantes; verificar possíveis relações entre ansiedade x atividade física, e depressão x atividade física dos entrevistados. Dessa forma, o presente estudo justifica-se pela possibilidade de compreender a importância do exercício físico e a constância de uma vida ativa, ou, até mesmo, moderadamente ativa, no alívio e redução de quadros de depressão e ansiedade, em estudantes de licenciatura em Educação Física do Campus Florestal da Universidade Federal de Viçosa. Conclui-se, que podemos inferir que a prática de atividade física adequada, favoreceu o controle dos motivos que poderiam provocar episódios de ansiedade ou depressão, e desta forma, o que foi possível aqui observar, é um ponto importante para um melhor acolhimento dos ingressantes na Universidade, qual seja, a promoção e incentivo à projetos esportivos/lazer, e a rotina de atividades físicas sistematizadas

Palavras-chave: Atividade Física. Depressão. Ansiedade.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	4
1.1 Objetivos.....	5
1.1.1 Geral.....	5
1.1.2 Específicos.....	6
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	7
3 METODOLOGIA.....	9
3.1 Tipo de Pesquisa.....	9
3.2 População e amostra.....	9
3.3 Procedimentos.....	9
3.4 Instrumentos.....	10
3.5 Análise e tratamento dos dados.....	10
3.6 Cuidados Éticos.....	10
4 RESULTADO.....	12
5 DISCUSSÃO.....	15
6 CONCLUSÕES.....	17
REFERÊNCIAS.....	18
ANEXOS.....	20

1 INTRODUÇÃO

Ao ingressar na Universidade, em geral, os níveis de estresse e ansiedade dos ingressantes aumentam, pois ao sair de sua zona de conforto, deparar com o “novo”, e ficar longe de pessoas do ciclo social, é natural que estes acontecimentos causem estranhamento, desconforto e sensação de perda, e dentro da necessidade de se conciliar o novo convívio social e acadêmico, espera-se que o ingressante consiga lidar com tudo isso da melhor forma possível.

De fato, o ser humano está fadado a vivenciar tanto situações boas quanto ruins e devemos estar bem mentalmente para saber lidar com cada momento de nossas vidas. A vida no meio universitário é um ambiente repleto de incertezas e os problemas emocionais dos estudantes universitários são ainda maiores do que os da população em geral (IBRAHIM, KELLY, ADAMS *et al.*, 2013).

Ao longo de sua formação acadêmica, o estudante agrega diversas experiências à sua bagagem de conhecimento e vivências, seja através da participação de projetos de extensão e/ou pesquisa, participação em atléticas, atividades de ensino curriculares ou extracurriculares, além da participação em atividades físicas e de lazer, onde o objetivo é proporcionar o bem estar, e momentos de lazer e descontração.

Nestas participações em projetos ou atividades de lazer, é comum ouvirmos diversos relatos como “eu tenho depressão, mas estar aqui me faz sentir viva”, “sair de casa, dançar com vocês, exercitar é bom demais, não tem espaço para tristeza”, dentre outros comentários. Além das rodas de conversas, é nítido perceber que nestes momentos de descontração e convívio com os pares, a alegria, a interação, a humanidade em cada um que ali presente, simplesmente pelo prazer de realizar uma atividade física.

Dessa forma, comecei a observar o cenário para que futuramente desenvolvesse um trabalho hoje a partir dessa experiência.

Em sequência de todas essas vivências, observei a importância da Educação Física na vida das pessoas. A tentativa de se compreender como as pessoas que vivenciam a condição de sofrimento psíquico ressignificam sua condição de existir em comunidade, por meio da “produção de vida, de sentido, de sociabilidade, a utilização dos espaços coletivos de convivência dispersa” (ROTELLI, *et al.*, 1990, p.30).

Existem pessoas que possuem tanto ansiedade quanto depressão. A ansiedade é um sentimento de preocupação incessante, anseio pelo futuro, angústia e pode ou não ocasionar

tiques, falta de ar, dores de cabeça. Por outro lado, a depressão pode aparecer de diversas formas, como por exemplo eventos do cotidiano, bioquímica cerebral ou genética.

De acordo com Silva (2020), Freud percebeu que a ansiedade é uma condição que afeta excessivamente o ser humano, pois seus distúrbios estão associados às reações do organismo diante de situações estimulantes, sendo um estado altamente desgastante e que tira as pessoas do controle de suas próprias vidas.

A atividade física entra nesse cenário como ferramenta para amenizar nossos impulsos diante a certas situações. No entanto, sendo o ser humano um ser biopsicossocial, não é possível desprezar a importância da obtenção de conhecimentos na área da saúde mental e da qualidade de vida, para que se possa compreender os efeitos da atividade física sobre o homem (HACKFORT, 1994).

É de notório conhecimento que a atividade física é considerada uma importante ferramenta para a melhoria da saúde pública e para o aprimoramento de qualidades físicas de acordo com o tipo de exercício executado (ACSM, 2010; WHO, 2006). Quando realizamos algum tipo de esporte, brincadeira, treinos, danças, o corpo libera endorfina que é capaz de promover a sensação de leveza, alegria, tranquilidade e relaxamento.

Para este estudo, serão avaliados os ingressantes até 2019 no curso de licenciatura em Educação Física do *Campus* Florestal da Universidade Federal de Viçosa, que permanecem ativos no curso. A escolha deste grupo de estudantes se deve ao fato, de que todos eles ingressaram em um período acadêmico regular, passaram pelo período pandêmico da COVID-19, e continuam seus estudos no período regular pós pandemia.

Dessa forma, o presente estudo se justifica pela possibilidade de compreender a importância do exercício físico e a constância de uma vida ativa, ou, até mesmo, moderadamente ativa, no alívio e redução de quadros de depressão e ansiedade, em estudantes de licenciatura em Educação Física do *Campus* Florestal da Universidade Federal de Viçosa.

1.1 Objetivos

1.1.1 Geral

Verificar a relação entre os níveis de ansiedade e depressão, e sua relação com os níveis de atividade física de acadêmicos de licenciatura em Educação Física, ingressantes até 2019.

1.1.2 Específicos

Verificar os níveis de ansiedade nos estudantes alvo do estudo;

Verificar os níveis de depressão dos avaliados;

Determinar o nível de atividade física dos estudantes;

Verificar possíveis relações entre ansiedade x atividade física, e depressão x atividade física dos entrevistados.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A Educação Física escolar está na formação das crianças, principalmente enfatizando o quanto pode ser importante à motricidade para o desenvolvimento da inteligência, dos sentimentos e das relações sociais (FREIRE, 1992).

Segundo Araújo, Mello e Leite (2007) a relação estabelecida entre os efeitos benéficos do exercício físico e os transtornos de humor, são apontados em diversos estudos que abordam os benefícios psicológicos da prática de exercício físico regular.

Embora as doenças físicas sejam muitas vezes visíveis, os problemas de saúde mental geralmente estão ocultos, além de influenciar as condições de interesses, suas capacidades cognitivas, aptidões físicas, inspirações e disposições (CUNHA *et al.* 2017; APA, 2017). Sendo eles relacionados a sintomas cognitivos, como: baixa autoestima, falta de fé (seja em Deus, na vida, nos sonhos, tratamentos, e até nas pessoas), pessimismo, falta de esperança, sentimento de rejeição, sensação de impotência (TEODORO, 2009; SILVA, 2020).

Segundo Victoria *et al.* (2013), a ansiedade e depressão são patologias de ordem psíquicas que afetam as mais diversas áreas da vida do indivíduo, não havendo restrição de nenhuma ordem para acontecer, seja idade, gênero e afins. Esses transtornos têm sido cada vez mais presentes na sociedade. Na fase acadêmica, podem surgir ideias de desânimo e angústia, marcado pela sobrecarga de responsabilidade, além de ser o momento marcado pela incerteza do mundo profissional.

Pereira *et al.* (2006) descrevem que a ansiedade, o stress e a depressão são alguns dos motivos que levam os estudantes a procurarem ajuda profissional. Os problemas psicológicos que se apresentam em diversas áreas da vida do estudante, são aspectos físicos, sociais, emocionais, cognitivos e o desempenho acadêmico (ANDREWS; WILDING, 2004).

Teodoro (2009) afirma possíveis fatores que sejam possíveis causas da depressão. Sendo tais como genes, hormônios, nutrientes celulares, neurotransmissores, substâncias químicas, autoestima, reações emocionais, pensamentos, personalidade, fatores socioculturais e ambientais, crenças, conflitos entre outros.

Sendo assim, as universidades têm como um dos mais relevantes desafios elaborar e desenvolver projetos que visem a proteção do ambiente, a promoção da sustentabilidade e a promoção da saúde no ensino (IBRAHIM; KELLY; ADAMS *et al.*, 2013).

Hortencio *et al.* (2016) ressaltam que quando um indivíduo é diagnosticado com um quadro clínico de depressão, tem-se a opção do tratamento ideal para este diagnóstico, sendo um deles a prática regular do exercício físico como contribuição para o processo de

tratamento.

Para o apoio ao tratamento da depressão, com exceção de psicoterapias e medicações, existem vários protocolos aplicados ao exercício físico, que mostram a importância do mesmo para esta patologia mental (ANDRADE, 2011).

Dessa forma, os exercícios realizados em grupo promovem uma melhora do desempenho psicológico, pois nestas atividades há o processo de envolvimento, compromisso, propósito, o senso de controle sobre eventos externos, a transmissão de esperança, o desapego e a percepção de competência social (MESQUITA, s.d.). A prática esportiva, na visão dos atletas, atua como uma “válvula de escape” que consegue disponibilizar tanto momentos de integração quanto momentos individuais (LIMA, 2007).

A prática de exercício físico é capaz de melhorar capacidades específicas como aumentar a atenção, a compreensão da leitura e melhorar o raciocínio e a memória (ANDRADE; LIRA, 2016).

Esses efeitos benéficos relacionados a uma ou mais sessões de exercício físico podem estar diretamente associados a vários mecanismos capazes de modular a liberação de neurotransmissores, como os fatores neurotróficos e o sistema endocanabinoide. Dessa forma, o exercício físico ativo cascatas celulares e moleculares que aprimoram as funções cerebrais, induz a expressão de genes associados à formação de novas sinapses e novos neurônios e aumenta a vascularização e o metabolismo cerebral. Essas alterações funcionais e estruturais têm sido observadas em várias regiões do sistema nervoso central, mas têm sido especialmente encontradas na formação hipocampal, a região do cérebro responsável pela formação das memórias e de certos componentes emocionais. Em vista desses efeitos, muitos profissionais da área da saúde têm indicado programas de exercícios físicos para a população em geral e para o tratamento de diversas doenças neurológicas (ANDRADE; LIRA, 2016).

No entanto, sendo o ser humano um ser biopsicossocial, não é possível desprezar a importância da obtenção de conhecimentos na área da saúde mental e da qualidade de vida, para que se possa compreender os efeitos da atividade física sobre o homem (HACKFORTH, 1994).

3 METODOLOGIA

3.1 Tipo de Pesquisa

Este estudo se caracteriza como uma pesquisa descritiva, através de uma pesquisa de campo. A pesquisa de campo é caracterizada como de forma direta, onde a coleta de dados é feita no campo (local da pesquisa) (FASTFORMAT, 2018).

Também se caracteriza como pesquisa descritiva uma vez que os dados coletados, através de questionários, e posteriormente serão observados, registrados, analisados e interpretados (FASTFORMAT, 2018).

3.2 População e amostra

A população deste estudo, são acadêmicos do Curso de Licenciatura em Educação Física, do *Campus* Florestal da Universidade Federal de Viçosa, ingressantes no curso até 2019, num total de 24 acadêmicos de graduação, sendo seis (6) meninas e 18 meninos.

Para a efetiva participação no estudo, foram incluídos os acadêmicos que apresentaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE - ANEXO A) devidamente assinado, e que responderam os questionários apresentados.

Foram excluídos os acadêmicos que não compareceram no encontro para o preenchimento dos questionários, preencheram parcialmente um dos questionários, ou que, entregaram um ou mais questionários em branco.

O critério de seleção da população, qual seja, ingressantes até 2019, se deve ao fato de que estes acadêmicos iniciaram o seu curso antes do período da Pandemia do COVID-19, e deram ou não continuidade durante os períodos especiais remotos ocorridos na pandemia, e estão atualmente dando continuidade à sua formação, já em fase de conclusão.

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, chegou-se à amostra de sete (07) estudantes, sendo uma (1) menina e seis (6) meninos.

3.3 Procedimentos

Este projeto de pesquisa foi enviado ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Viçosa (CEPH-UFV), para análise dos critérios éticos em pesquisa com seres humanos.

Após a aprovação do projeto pelo CEPH-UFV, foi feito contato com os acadêmicos alvos deste estudo, onde foi entregue o TCLE, para leitura e aceite do mesmo.

Ao recolher os termos assinados da população da pesquisa, foram entregues os

questionários e uma caneta para cada participante, que aceitou participar da pesquisa, para que possa expressar sua opinião a partir das respostas dadas aos questionamentos feitos pelos instrumentos de pesquisa.

Para maior conforto e tranquilidade no preenchimento dos questionários, foi utilizada uma das salas de estudos localizadas na Biblioteca do *Campus* Florestal, previamente agendada.

O tempo estimado para o preenchimento dos três questionários foi de aproximadamente 30 minutos, havendo dúvidas em relação a alguma pergunta dos questionários, elas foram esclarecidas pela pesquisadora.

3.4 Instrumentos

Como instrumentos de pesquisa, foram utilizados o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ- ANEXO B) versão curta, que consiste em um questionário de quatro questões relativas ao tempo gasto em diferentes dimensões de atividade física, classificadas como leve, moderada e vigorosa (VESPASIANO; DIAS; CORREA, 2012).

Além do IPAQ, também foram aplicados o Inventário de Depressão de Beck (GANDINI *et al.*, 2007 – ANEXO C), que consiste em 21 grupos de afirmações, nos quais os avaliados circulam em torno do número (0, 1, 2 ou 3) próximo à afirmação, em cada grupo, que descreve melhor a maneira que ele tem se sentido na última semana, incluindo o dia da avaliação, e a Escala de autoavaliação de ansiedade de Zung (MENDES, 2010 – ANEXO D), esta escala consiste em 20 itens que traduzem sintomas, dos quais o entrevistado deve avaliar para cada um deles, escolhendo uma das quatro opções aquele que melhor se adequa a si: “nenhuma ou raras vezes”, “algumas vezes”, “uma boa parte do tempo”, “a maior parte ou totalidade do tempo”. A cada uma das opções é atribuída uma pontuação que vai desde 1 a 4, do menos para o mais ansioso, respectivamente. Assim, quanto mais ansioso estiver um paciente maior pontuação obtém na escala.

3.5 Análise e tratamento dos dados

Após o recolhimento dos questionários respondidos pelo público da pesquisa, foi feita a tabulação e análise dos dados recolhidos, e discussão com a literatura científica sobre a temática.

3.6 Cuidados Éticos

Os procedimentos éticos da pesquisa com seres humanos foram observados, conforme

as Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisas Envolvendo Seres Humanos (Resolução 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde), com o envio deste projeto ao Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos, que proferiu o Parecer Circunstanciado nº 6.989.154.

4 RESULTADO

Após realizarmos a coleta de dados, tabulamos e apresentamos os mesmos a seguir. Com relação à amostra, ela foi constituída por 07 estudantes, sendo uma (1) estudante feminino e seis (6) estudantes masculinos.

Quando aplicada a Escala de autoavaliação de ansiedade de Zung (MENDES, 2010), que consiste em 20 itens que traduzem sintomas, nos quais o entrevistado deveria escolher uma das quatro opções que melhor se adequa a sua condição atual, os entrevistados deveriam optar entre: “nenhuma ou raras vezes”, “algumas vezes”, “uma boa parte do tempo”, “a maior parte ou totalidade do tempo”. A cada uma das opções é atribuída uma pontuação que vai desde 1 a 4, do menos para o mais ansioso, respectivamente, podemos observar os resultados encontrados na Tabela 1 abaixo.

TABELA 1 - RESULTADOS DA ESCALA DE AUTO-AVALIAÇÃO DE ANSIEDADE DE ZUNG

Sintoma	Nenhuma ou raras vezes	Algumas vezes	Uma boa parte do tempo	A maior parte ou totalidade do tempo
1. Sinto-me mais nervoso e ansioso do que de costume	1	2	4	0
2. Sinto-me com medo sem razão para isso	4	2	1	0
3. Sinto-me facilmente perturbado ou em pânico	6	0	1	0
4. Sinto-me como se estivesse para rebentar	4	3	0	0
5. Sinto que tudo correria bem e que nada de mal aconteceria	1	5	0	1
6. Sinto os braços e as pernas tremer	5	1	1	0
7. Tenho dores de cabeça, do pescoço e das costas que me incomodam	6	1	0	0
8. Sinto-me fraco e fico facilmente cansado	5	2	0	0

9. Sinto-me calmo e com facilidade me posso sentar e ficar sossegado	1	3	0	3
10. Sinto o meu coração a bater depressa demais	4	2	1	0
11. Tenho crises de tonturas que me incomodam	6	1	0	0

Fonte: Dados da autora

Como podemos observar somente no item 1. “Sinto-me mais nervoso e ansioso do que de costume”, que a maioria dos entrevistados marcaram como resposta “Uma boa parte do tempo” (57,14% das respostas), e no item 5. “Sinto que tudo correria bem e que nada de mal aconteceria”, no qual também a maioria das pessoas tiveram como resposta “Algumas vezes” (71,43% das respostas), podem ser consideradas como respostas de grau importante de ansiedade, o que demonstra que a amostra deste estudo, possui baixos índices de ansiedade.

Quando analisamos as respostas do Inventário de Depressão de Beck - BDI (GANDINI *et al.*, 2007), que consiste em 21 grupos de afirmações, nos quais os avaliados circulam em torno do número (0, 1, 2 ou 3) próximo à afirmação, em cada grupo, que descreve melhor a maneira que ele tem se sentido na última semana, incluindo o dia da avaliação, podemos notar que o somatório da maioria das respostas dos participantes, totalizam cinco (5) pontos, o que segundo os valores básicos do Inventário, indicam que a maior parte de nossa amostra não se encontra deprimida neste momento. A categorização de cada item, pode ser observada no Anexo C.

Na Tabela 2 abaixo, podemos notar os resultados obtidos com o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta, que consiste em um inquérito de quatro questões relativas ao tempo gasto em diferentes dimensões de atividade física, classificadas como leve, moderada e vigorosa (VESPASIANO; DIAS; CORREA, 2012).

TABELA 2 - RESULTADOS DO IPAQ

1a	1b	2a	2b	3a	3b	4a	4b
6	1h25min	6	1h30min	4	25min	3h40min	7h10min
5	3h	4	2h30min	0	0h	1h	3h
6	3h	5	1h	5	1h	2h	10h
5	40min	5	10h	2	3h	3h	10h
6	30min	1	1h	1	2h	7h30min	9h20min
6	20min	3	1h	0	0h	3h	1h
5	30min	5	5h	2	2h	5h	10h
5,57	1h20min	4,14	3h08min	2,00	1h12min	215,71	432,86

LEGENDA:

1a. Dias da última semana você CAMINHOU por pelo menos 10 minutos contínuos.

1b. Tempo total gasto caminhando por dia.

2a. Dias da última semana você realizou atividades MODERADAS por pelo menos 10 minutos contínuos.

2b. Tempo total gasto fazendo atividades moderadas por dia.

3a. Dias da última semana você realizou atividades VIGOROSAS por pelo menos 10 minutos contínuos.

3b. Tempo total gasto fazendo atividades moderadas por dia.

4a. Tempo total gasto sentado durante um dia da semana.

4b. Tempo total gasto sentado durante um dia do final de semana.

Em vermelho: média das respostas.

Como podemos verificar nas respostas obtidas, os entrevistados podem ser considerados indivíduos fisicamente ativos.

Após a apresentação dos resultados, passamos à discussão dos mesmos.

5 DISCUSSÃO

De acordo com os resultados apresentados, podemos inferir que os participantes deste estudo, apresentam baixos índices de ansiedade, pois na maior parte das respostas, se posicionam em um estado de normalidade emocional satisfatória, pois todos ao serem questionados “Como podemos observar somente no item 1. “Sinto-me facilmente perturbado ou em pânico”, “Tenho dores de cabeça, do pescoço e das costas que me incomodam”, ou “Tenho crises de tonturas que me incomodam”, a grande maioria (6 respostas - 85,71%) informaram que estas sensações ocorrem “Nenhuma ou raras vezes”.

Corroborando com os resultados encontrados, Cruz *et al* (2021) em seu estudo com universitários iniciantes em cursos da área da saúde, também detecta que a maioria dos participantes possuía um nível normal de ansiedade, seguido pelo nível leve, o que enfatiza a necessidade de um cuidado especial com a população universitária, pois é possível que níveis de ansiedade estejam relacionados a diversos sentimentos como medo, apreensão ou preocupações, sentimentos esses que advém de vários motivos, desde as mudanças de rotinas e adaptação, até a características como sexo, idade, curso, trabalho e família, e mesmos estes estudantes que apresentam, em determinados momentos, índices de ansiedade normais ou leves, podem ter o seu quadro agravado pelo andamento dos cursos.

Acreditamos que os resultados relativos à ansiedade obtidos neste estudo, podem ser considerados normais e leves, talvez pela situação em que a maioria dos entrevistados estejam, qual seja, final de curso, já se inserindo no mercado de trabalho, e/ou iniciando um novo ciclo acadêmico profissional.

Partindo para a próxima ferramenta, o Inventário de Depressão de Beck, que contém 21 perguntas com uma escala de 0 a 3 conforme os sentimentos em relação a última semana. No geral, os respondentes não apresentam sintomas significativos de depressão. Em relação a saúde mental, os participantes estão em um estado relativamente estável.

Existe algumas oscilações em algumas questões como “Fico aborrecido ou irritado mais facilmente do que costumava”, “Eu me sinto desanimado quanto ao futuro” ou “Sou crítico em relação a mim por minhas fraquezas ou erros”, mas nada alarmante comparando com os outros pontos.

Contrapartida, 71,43% dos participantes afirmam que “Não me sinto um fracasso” e apenas 28,54% apontam para “Acho que fracassei mais do que uma pessoa comum”.

Partindo do ponto que a depressão é uma oscilação no temperamento, alguns autores apontam muitos dos sintomas existentes em pessoas com depressão. Sendo eles relacionados

a sintomas cognitivos, como: baixa autoestima, falta de fé (seja em Deus, na vida, nos sonhos, tratamentos, e até nas pessoas), pessimismo, falta de esperança, sentimento de rejeição, sensação de impotência (TEODORO, 2009; SILVA, 2022).

Outras manifestações são as alterações do sono (excesso ou insônia), perda ou ganho de peso de forma significativa, falta de energia, dificuldades de concentração, desinteresse pela socialização, sentimentos de infelicidade, culpa, inferioridade e perda de memória (SILVA, 2022; TEODORO, 2009; LUWISCH, 2007).

Por fim, com o ultimo questionário internacional de atividade física versão curta – ipaq, podemos afirmar que os estudantes são fisicamente ativos. O nível de atividade física pode ter relação na diminuição dos níveis de ansiedade e depressão.

A pesquisa aponta que os estudantes caminham e realizam atividades moderadas por volta de 4 a 5 dias por semana e estão inseridos em atividades vigorosas durante 2 dias da semana.

Embora a maioria dos estudantes possuam trabalho, uma rotina um tanto quanto agitada é normal sentir um certo afago. Ao utilizar o esporte, a atividade física como método para um momento de lazer, esses níveis de ansiedade e depressão são consideravelmente reduzidos. É recomendável a prática moderada de 30 minutos ou mais, diariamente de preferência, para a promoção da saúde (OLIVEIRA, MARCHINI, 2008).

Como pode ser notado neste estudo, os estudantes avaliados encontram-se em níveis adequados de atividade física, realizando atividades de moderadas a vigorosas rotineiras, o que pode vir explicar o níveis de normalidade, tanto nos aspectos relacionados à ansiedade, como à depressão.

6 CONCLUSÕES

Com o presente estudo, pode-se verificar que a relação entre os níveis de ansiedade e depressão, e sua relação com os níveis de atividade física, foram positivas quando avaliou-se acadêmicos de Licenciatura em Educação Física.

Também foi possível determinar que os estudantes alvos deste estudo, encontram-se com índices de ansiedade considerados normais, fato que pode ser explicado pela proximidade da conclusão do período de formação acadêmica dos mesmo.

Da mesma forma, os indicadores de depressão analisados, mostraram-se adequados para a normalidade, possibilitando aos avaliados tranquilidade para traçarem novas metas e objetivos pessoais.

Por último, notamos que o nível de atividade física dos estudantes analisados, apresentam bons níveis de atividades físicas moderadas e vigorosas nas rotinas de cada um.

Portanto, após a análise dos dados apresentados, podemos inferir que a prática de atividade física adequada, favoreceu o controle dos motivos que poderiam provocar episódios de ansiedade ou depressão, e desta forma, o que foi possível aqui observar, é um ponto importante para um melhor acolhimento dos ingressantes na Universidade, qual seja, a promoção e incentivo à projetos esportivos/lazer, e a rotina de atividades físicas sistematizadas.

REFERÊNCIAS

ACSM. American College of Sports Medicine. **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição**, Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. 2010.

ANDRADE, M.S; LIRA, C.A.B. **Fisiologia do Exercício**. 1.ed. Barueri, SP: Manole, 2016.

ANDRADE, T.R. **O exercício físico no tratamento da depressão**: uma revisão de literatura. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2011. 31 f. Disponível em:
<<http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?down=000875614>>.

ANDREWS, B; WILDING, J. The relation of depression and anxiety to life-stress and achievement in students. **Br J Psychol**, 95(Pt 4), 509–521, 2004.

ARAÚJO, S.R.C; MELLO, M.T; LEITE, J.R. Transtornos de ansiedade e exercício físico. **J. Psychiatry** 29 (2), Jun 2007.

CUNHA, I. *et al.* **A Depressão é uma doença que se trata**. ADEB – Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares, 2017.

CRUZ, M.C.N.L; GONÇALVES, F.T.D; MELO, K.C. *et al.* Ansiedade em universitários iniciantes de cursos da área da saúde. **Braz. J. Hea. Rev.**, Curitiba, v.3, n.5, p.14644-14662, set./out. 2020.

FASTFORMAT. **O que é e quais os tipos de pesquisa científica?** Disponível em:
<<https://blog.fastformat.co/o-que-e-e-quais-os-tipos-de-pesquisa-cientifica/>>.

FREIRE, P. **Pedagogia da esperança**. São Paulo: Editora Paz e Terra. 1992. 126p.

GANDINI, R.C.; MARTINS, M.C.F.; RIBEIRO, M.P.R.; SANTOS, D.T.G. Inventário de Depressão de Beck – BDI: validação fatorial para mulheres com câncer. **Psico-USF**, v.12, n.1, p.23-31, jan./jun. 2007.

HACKFORT, D. **Health and wellness: a sport psychology perspective**. International Perspectives on sport and exercise Psychology. 1st. ed. Morgantown: Fitness information technology, inc, cap 10, p. 165-183, 1994.

HORTENCIO, R.F.H. *et al.* **Exercícios físicos no combate à depressão**: percepção dos profissionais de psicologia. Disponível em:
<<http://congressos.cbce.org.br/index.php/conece/3conece/paper/viewFile/2475/969>>.

IBRAHIM, A.K; KELLY, S.J; ADAMS, C.E; GLAZEBOOK, C. Uma revisão sistemática de estudos de prevalência de depressão em estudantes universitários. **Jornal de Pesquisa Psiquiátrica**, vol.47, ed.3, março 2013, p.391-400.

LIMA, R.P. **A fantasia de atleta no imaginário de corredores amadores**: Análise do papel das marcas esportivas na construção da imagem de participantes de grupos de corrida. Hucitec editora, 2014.

LUWISCH, M.M. **Exercício Físico e Depressão**. Disponível em <<https://consultoriodepsicologia.blogs.sapo.pt/5751.html>>.

MENDES, J.A.M. **Cuidadores de pessoas com demência**: Temas Centrais, Sintomatologia Emocional e Estratégias de Confronto: uma revisão de literatura. Mestrado Integrado em Psicologia. Secção de Psicologia Clínica e Saúde/Núcleo de Psicologia da Saúde e da Doença. Faculdade de Psicologia. Universidade de Lisboa. 2010. 176 f.

MESQUITA, R.M. **Atividade Física e Exercícios na Intervenção Terapêutica Complementar da Depressão**. [s.d.]. Disponível em: <<https://www.abrata.org.br/atividade-fisica-e-exercicios-na-intervencao-terapeutica-complementar-da-depressao>>.

OLIVEIRA, J.E.D; MARCHINI, J.S. **Ciências Nutricionais**: Aprendendo a Aprender. 2 ed. Editora Sarvier. 2008.

PEREIRA, R.J; COTTA, R.M.M; FRANCESCHINI, S.C.C; RIBEIRO, R.C.L, *et. al*. Contribuição dos domínios físico, social, psicológico e ambiental para a qualidade de vida global de idosos. **Rev. psiquiatr.** Rio Gd. Sul, 28(1), Abr 2006.

ROTELLI, F; LEONARDIS, O; MAURI, D; RISIO, C. **Desinstitucionalização**. São Paulo: Hucitec; 1990.

SILVA, A.N. **Depressão e os Benefícios da Psicoterapia Cognitivo-Comportamental**. Uberaba: Editora Bibliomundi, 2022. 150p.

SILVA, M.B.L.M. As contribuições da Psicanálise na Neurometria Funcional no controle da ansiedade. **Revista Científica de Neurometria**, ano 4, n.6, abril 2020. Disponível em:<<https://www.neurometria.com.br/article/vol6a1.pdf>>.

TEODORO, W.L.G. **Depressão – Corpo, Mente e Alma**. 3ª edição. Uberlândia/MG. 2009. 240p.

VICTORIA, M.S; BRAVO, A; FELIX, A.K; NEVES, B.G, *et al*. Níveis de Ansiedade e Depressão em Graduandos da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). **Encontro Revista de Psicologia**, 2013, 16(25):163-165.

VESPASIANO, B.S; DIAS, R; CORREA, D.A. A Utilização do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) como Ferramenta Diagnóstica do Nível de Aptidão Física: Uma Revisão no Brasil. **SAÚDE REV.**, Piracicaba, v.12, n.32, p.49-54, set.-dez. 2012.

WHO. World Health Organization. Multicentre growth reference study group. Breastfeeding in the WHO multicentre growth reference study. **Acta Pediatr.** 2006; Suppl 450:16-26.

ANEXOS

ANEXO A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE

O Sr.(a) está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa **“PERCEPÇÃO DOS NÍVEIS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO, E SUA RELAÇÃO COM OS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DE INGRESSANTES ATÉ 2019/1 NO CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA DA UFV-CAF”**. Nesta pesquisa pretendemos verificar a relação entre os níveis de ansiedade e depressão, e sua relação com os níveis de atividade física de acadêmicos de licenciatura em Educação Física, ingressantes até 2019. O motivo que nos leva a estudar estes temas, é o de compreender a importância do exercício físico e a constância de uma vida ativa, ou, até mesmo, moderadamente ativa, no alívio e redução de quadros de depressão e ansiedade em estudantes. Para esta pesquisa adotaremos os seguintes procedimentos: envio ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Viçosa (CEPH-UFV), para análise dos critérios éticos em pesquisa com seres humanos. Após a aprovação do projeto pelo CEPH-UFV, será entregue a você este TCLE, para leitura e aceite do mesmo. Estando você de acordo em participar da pesquisa, a partir da assinatura deste termo, lhe entregarei os questionários para que você possa expressar sua opinião a partir das respostas dadas aos questionamentos feitos pelos instrumentos de pesquisa.

Serão aplicados três questionários, sendo eles: 1) Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ-versão curta), que consiste de quatro questões relativas ao tempo gasto em diferentes dimensões de atividade física, classificadas como leve, moderada e vigorosa; 2) Inventário de Depressão de Beck,, que consiste em 21 grupos de afirmações, nos quais os avaliados circulam em torno do número (0, 1, 2 ou 3) próximo à afirmação, em cada grupo, que descreve melhor a maneira que ele tem se sentido na última semana, incluindo o dia da avaliação; 3) Escala de autoavaliação de ansiedade de Zung, esta escala consiste em 20 itens que traduzem sintomas, dos quais o entrevistado deve avaliar para cada um deles, escolhendo uma das quatro opções aquele que melhor se adequa a si: “nenhuma ou raras vezes”, “algumas vezes”, “uma boa parte do tempo”, “a maior parte ou totalidade do tempo”.

Para maior conforto e tranquilidade no preenchimento dos questionários, será utilizada uma das salas de estudos localizadas na Biblioteca do Campus Florestal, previamente agendada.

O tempo estimado para o preenchimento dos três questionários é de aproximadamente 30 minutos, havendo dúvidas em relação a alguma pergunta dos questionários, elas serão esclarecidas pela pesquisadora.

Os riscos envolvidos na pesquisa são considerados baixo potencial, pois os instrumentos utilizados para a coleta dos dados, não são invasivos e não colocam os participantes em situação de desconforto ou constrangimento. Entretanto, para garantirmos que a sua participação seja tranquila, os questionários propostos serão aplicados em local reservado, e os pesquisadores estarão disponíveis para esclarecer quaisquer dúvidas que possam surgir durante o preenchimento dos mesmos, ficando facultado ao participante, a interrupção ou encerramento de sua participação, caso se sinta, de alguma forma, constrangido ou incomodado com o teor dos questionários, sem nenhum prejuízo pessoal ou coletivo. A pesquisa contribuirá para que você possa verificar qual o seu nível de atividade física, e seus níveis de ansiedade e depressão, se existirem, o que possibilita um diagnóstico importante para a sua qualidade de vida.

Para participar deste estudo o Sr.(a) não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, diante de eventuais danos, identificados e comprovados, decorrentes da pesquisa, o Sr.(a) tem assegurado o direito à indenização. O Sr.(a) tem garantida plena liberdade de recusar-se a participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem necessidade de comunicado prévio. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que o Sr.(a) é atendido(a) pelo pesquisador. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. O(A) Sr.(a) não será identificado(a) em nenhuma publicação que possa resultar. Seu nome ou o material que indique sua participação não serão liberados sem a sua permissão. Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias originais, sendo que uma será arquivada pela pesquisadora responsável e a outra será fornecida ao Sr.(a).

Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com a pesquisadora responsável por um período de um ano, após o término da pesquisa. Depois desse tempo, os mesmos serão destruídos.

Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo e confidencialidade, atendendo à legislação brasileira, em especial, à Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, e utilizarão as informações somente para fins acadêmicos e científicos.

Eu, _____, contato _____, fui informado(a) dos objetivos da pesquisa **“PERCEPÇÃO DOS**

NÍVEIS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO, E SUA RELAÇÃO COM OS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DE INGRESSANTES ATÉ 2019/1 NO CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA DA UFV-CAF”, de maneira clara e detalhada, e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim o desejar. Declaro que concordo em participar. Recebi uma via original deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer minhas dúvidas.

Nome do Pesquisador Responsável: Ricardo Wagner de Mendonça Trigo

Telefone: (31) 99536-4241

Email: ricardo.trigo@ufv.br

Em caso de discordância ou irregularidades sob o aspecto ético desta pesquisa, você poderá consultar:

CEP/UFV – Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos/Universidade Federal de Viçosa Edifício Arthur Bernardes, piso inferior - Av. PH Rolfs, s/n – Campus Universitário
Cep: 36570-900 Viçosa/MG

Telefone: (31)3612-2316

Email: cep@ufv.br

www.cep.ufv.br

Florestal, _____ de _____ de 2024.

Assinatura do Participante

Assinatura do Pesquisador

**ANEXO B – QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA -
VERSÃO CURTA – IPAQ**

Nome: _____

Data: ____/____/____ Idade: ____ Sexo: F () M ()

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na **ÚLTIMA** semana. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são **MUITO** importantes. Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação!!!

Para responder as questões lembre-se que:

- atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal;
- atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal.

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez.

1a Em quantos dias da última semana você **CAMINHOU** por **pelo menos 10 minutos contínuos** em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

dias ____ por SEMANA () Nenhum

1b nos dias em que você caminhou por **pelo menos 10 minutos contínuos** quanto tempo no total você gastou caminhando **por dia**?

horas: ____ Minutos: ____

2a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **MODERADAS** por **pelo menos 10 minutos contínuos**, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou

qualquer atividade que fez aumentar moderadamente sua respiração ou batimentos do coração
(POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA)

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

2b. Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?

horas: _____ Minutos: _____

3a Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração.

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

3b nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?

horas: _____ Minutos: _____

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

4a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana**? _____ horas
_____ minutos

4b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um **dia de final de semana**?
_____ horas _____ minutos

ANEXO C – INVENTÁRIO DE DEPRESSÃO DE BECK – BDI

Idade: _____ Gênero: _____ Data: _____

Este questionário consiste em 21 grupos de afirmações. Depois de ler cuidadosamente cada grupo, faça um círculo em torno do número (0, 1, 2 ou 3) próximo à afirmação, em cada grupo, que descreve melhor a maneira que você tem se sentido na última semana, incluindo hoje. Se várias afirmações num grupo parecerem se aplicar igualmente bem, faça um círculo em cada uma. Tome cuidado de ler todas as afirmações, em cada grupo, antes de fazer sua escolha.

1	0 Não me sinto triste	2	0 Não estou especialmente desanimado quanto ao futuro
	1 Eu me sinto triste		1 Eu me sinto desanimado quanto ao futuro
	2 Estou sempre triste e não consigo sair disto		2 Acho que nada tenho a esperar
	3 Estou tão triste ou infeliz que não consigo suportar		3 Acho o futuro sem esperanças e tenho a impressão de que as coisas não podem melhorar
3	0 Não me sinto um fracasso	4	0 Tenho tanto prazer em tudo como antes
	1 Acho que fracassei mais do que uma pessoa comum		1 Não sinto mais prazer nas coisas como antes
	2 Quando olho para trás, na minha vida, tudo o que posso ver é um monte de fracassos		2 Não encontro um prazer real em mais nada
	3 Acho que, como pessoa, sou um completo fracasso		3 Estou insatisfeito ou aborrecido com tudo
5	0 Não me sinto especialmente culpado	6	0 Não acho que esteja sendo punido
	1 Eu me sinto culpado grande parte do tempo		1 Acho que posso ser punido
	2 Eu me sinto culpado na maior parte do tempo		2 Creio que vou ser punido
	3 Eu me sinto sempre culpado		3 Acho que estou sendo punido

7	0 Não me sinto decepcionado comigo mesmo	8	0 Não me sinto de qualquer modo pior que os outros
	1 Estou decepcionado comigo mesmo		1 Sou crítico em relação a mim por minhas fraquezas ou erros
	2 Estou enojado de mim		2 Eu me culpo sempre por minhas falhas
	3 Eu me odeio		3 Eu me culpo por tudo de mal que acontece
9	0 Não tenho quaisquer ideias de me matar	10	0 Não choro mais que o habitual
	1 Tenho ideias de me matar, mas não as executaria		1 Choro mais agora do que costumava
	2 Gostaria de me matar		2 Agora, choro o tempo todo
	3 Eu me mataria se tivesse oportunidade		3 Costumava ser capaz de chorar, mas agora não consigo, mesmo que o queria
11	0 Não sou mais irritado agora do que já fui	12	0 Não perdi o interesse pelas outras pessoas
	1 Fico aborrecido ou irritado mais facilmente do que costumava		1 Estou menos interessado pelas outras pessoas do que costumava estar
	2 Agora, eu me sinto irritado o tempo todo		2 Perdi a maior parte do meu interesse pelas outras pessoas
	3 Não me irrita mais com coisas que costumavam me irritar		3 Perdi todo o interesse pelas outras pessoas
13	0 Tomo decisões tão bem quanto antes	14	0 Não acho que de qualquer modo pareço pior do que antes
	1 Adio as tomadas de decisões mais do que costumava		1 Estou preocupado em estar parecendo velho ou sem atrativo
	2 Tenho mais dificuldades de tomar decisões do que antes		2 Acho que há mudanças permanentes na minha aparência, que me fazem parecer sem atrativo
	3 Absolutamente não consigo mais tomar decisões		3 Acredito que pareço feio
15	0 Posso trabalhar tão bem quanto antes	16	0 Consigo dormir tão bem como o habitual

	1 É preciso algum esforço extra para fazer alguma coisa		1 Não durmo tão bem como costumava
	2 Tenho que me esforçar muito para fazer alguma coisa		2 Acordo 1 a 2 horas mais cedo do que habitualmente e acho difícil voltar a dormir
	3 Não consigo mais fazer qualquer trabalho		3 Acordo várias horas mais cedo do que costumava e não consigo voltar a dormir
17	0 Não fico mais cansado do que o habitual	18	0 O meu apetite não está pior do que o habitual
	1 Fico cansado mais facilmente do que costumava		1 Meu apetite não é tão bom como costumava ser
	2 Fico cansado em fazer qualquer coisa		2 Meu apetite é muito pior agora
	3 Estou cansado demais para fazer qualquer coisa		3 Absolutamente não tenho mais apetite
19	0 Não tenho perdido muito peso se é que perdi algum recentemente	20	0 Não estou mais preocupado com a minha saúde do que o habitual
	1 Perdi mais do que 2 quilos e meio		1 Estou preocupado com problemas físicos, tais como dores, indisposição do estômago ou constipação
	2 Perdi mais do que 5 quilos		2 Estou muito preocupado com problemas físicos e é difícil pensar em outra coisa
	3 Perdi mais do que 7 quilos Estou tentando perder peso de propósito, comendo menos: Sim _____ Não _____		3 Estou tão preocupado com meus problemas físicos que não consigo pensar em qualquer outra coisa
21	0 Não notei qualquer mudança recente no meu interesse por sexo		
	1 Estou menos interessado por sexo do que costumava		
	2 Estou muito menos interessado por sexo agora		
	3 Perdi completamente o interesse por sexo		

NOTA: Os valores básicos são: 0-9 indicam que o indivíduo não está deprimido, 10-18 indicam depressão leve a moderada, 19-29 indicam depressão moderada a severa e 30-63 indicam depressão severa. Valores maiores indicam maior severidade dos sintomas depressivos.

ANEXO D – ESCALA DE AUTO-AVALIAÇÃO DE ANSIEDADE DE ZUNG

Idade: _____ Gênero: _____ Data: _____

Instruções:

Leia com atenção todas as frases seguidamente expostas. Em relação a cada uma delas assinale com uma cruz (x), no quadrado respectivo, aquilo que constitua a descrição mais aproximada da maneira como se sente.

	Nenhuma ou raras vezes	Algumas vezes	Uma boa parte do tempo	A maior parte ou totalidade do tempo
1. Sinto-me mais nervoso e ansioso do que de costume				
2. Sinto-me com medo sem nenhuma razão para isso				
3. Sinto-me facilmente perturbado ou em pânico				
4. Sinto-me como se estivesse para rebentar				
5. Sinto que tudo correria bem e que nada de mal aconteceria				
6. Sinto os braços e as pernas a tremer				
7. Tenho dores de cabeça, do pescoço e das costas que me incomodam				
8. Sinto-me fraco e fico facilmente cansado				
9. Sinto-me calmo e com facilidade me posso sentar e ficar sossegado				

10. Sinto o meu coração a bater depressa demais				
11. Tenho crises de tonturas que me incomodam				
12. Tenho crises de desmaio ou a sensação de que vou desmaiar				
13. Posso inspirar e expirar com facilidade				
14. Sinto os dedos das minhas mãos e dos meus pés entorpecidos e com picadas				
15. Costumo ter dores de estômago ou más digestões				
16. Tenho de esvaziar a bexiga com frequência				
17. As minhas mãos estão habitualmente secas e quentes				
18. A minha face costuma ficar quente e corada				
19. Adormeço facilmente e consigo obter um bom descanso durante a noite				
20. Tenho pesadelos				