

UNIPAR – UNIVERSIDADE PARANAENSE
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

LUAN RODRIGUES BORGES

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E ANSIEDADE EM UNIVERSITÁRIOS NO
MUNICÍPIO DE TOLEDO / PR.

TOLEDO, PR

2023

LUAN RODRIGUES BORGES

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E ANSIEDADE EM UNIVERSITÁRIOS NO
MUNICÍPIO DE TOLEDO / PR.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a
Universidade Paranaense como requisito parcial das
exigências para a obtenção do título de bacharel em
Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Fernando Rosch de Faria.

TOLEDO, PR

2023

LUAN RODRIGUES BORGES

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E ANSIEDADE EM UNIVERSITÁRIOS NO
MUNICÍPIO DE TOLEDO / PR.

Trabalho de conclusão aprovado como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física da Universidade Paranaense – UNIPAR, pela seguinte banca examinadora:

Prof. Dr. Fernando Rosch de Faria (Orientador)

Prof.^a Ma. Dcheimy Janayna Baessa (Banca examinadora)

Flávia Fernanda Zechi (Psicóloga - Banca examinadora)

Toledo, 2023

RESUMO

Os números de transtorno de ansiedade têm crescido no cenário do mundo atual, comprometendo a qualidade de vida da população, com tudo, universitários se deparando com grandes responsabilidades acabam desenvolvendo o transtorno, e uma forma de prevenção seria a realização de atividades físicas. Sendo assim esse estudo teve como objetivo avaliar níveis de atividade física e ansiedade em universitários do município de Toledo/PR. Esse estudo se tipifica como pesquisa descritiva, com um tratamento quantitativo e apresenta um delineamento transversal. Para tanto, foram avaliados nível de atividade física e níveis de ansiedade traço e estado, mediante a utilização de questionários. Para traçar o perfil dos avaliados, foi realizado uma anamnese, para verificar o nível de atividade física foi utilizado o IPAQ, questionário internacional de atividade física, e para avaliar a ansiedade o Inventário de Ansiedade Traço-Estado - IDATE. Os questionários foram disponibilizados aos estudantes da universidade, via google formulário na qual somente foram respondidos via aceite do termo de consentimento livre e esclarecido, disponibilizado na mesma plataforma. Nos resultados foram constatados a maioria dos cursos com proporções superiores nas classificações “Muito ativos” e “Ativos”, exceto aos cursos de Estética e Cosmética e Psicologia. Na análise por período de graduação, a maior proporção foi classificada como “Muito ativo” com exceção para o 3º ano de graduação, que apresentou níveis inferiores. Nos resultados para o nível de ansiedade por curso, os mesmos indicam para ansiedade traço e estado um nível médio para todos os cursos, com valores maiores para os cursos de Estética e Cosmética e Psicologia. Quando verificado a ansiedade por período de graduação os resultados mostram valores considerados médios, não foram encontradas diferenças estatísticas para os níveis de ansiedade entre eles. Resultados também apontaram diferenças entre o fator sexo, sendo o masculino mais ativo e o feminino mais ansioso. Podemos concluir que a atividade física regular é uma ferramenta eficaz na redução do estresse e da ansiedade traço e estado, seus efeitos fisiológicos resultam em uma sensação de bem-estar. Portanto, manter um estilo de vida ativo pode ser importante para gerenciar a ansiedade.

Palavras-chave: Ansiedade; Estudantes; Atividade Física.

ABSTRACT

The numbers of anxiety disorders have grown in today's world, compromising the quality of life of the population, with everything, university students faced with great responsibilities end up developing the disorder, and one form of prevention would be to carry out physical activities. Therefore, this study aimed to evaluate levels of physical activity and anxiety in university students in the city of Toledo/PR. This study is classified as descriptive research, with quantitative treatment and has a cross-sectional design. To this end, levels of physical activity and levels of trait and state anxiety were assessed using questionnaires. To outline the profile of those assessed, an anamnesis was carried out, the IPAQ, an international physical activity questionnaire, was used to check the level of physical activity, and the State-Trait Anxiety Inventory - STAI was used to assess anxiety. The questionnaires were made available to university students via Google form, which were only answered by accepting the free and informed consent form, available on the same platform. The results showed the majority of courses with higher proportions in the "Very active" and "Active" classifications, except for Aesthetics and Cosmetics and Psychology courses. In the analysis by graduation period, the largest proportion was classified as "Very active" with the exception of the 3rd year of graduation, which presented lower levels. In the results for the level of anxiety per course, they indicate an average level for trait and state anxiety for all courses, with higher values for the Aesthetics and Cosmetics and Psychology courses. When checking anxiety by graduation period, the results show values considered average, no statistical differences were found for anxiety levels between them. Results also showed differences between the gender factor, with males being more active and females being more anxious. We can conclude that regular physical activity is an effective tool in reducing stress and trait and state anxiety, its physiological effects result in a feeling of well-being. Therefore, maintaining an active lifestyle can be important for managing anxiety.

Keywords: Anxiety; Students; Physical Activity.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	7
2. OBJETIVOS.....	8
2.1. Objetivo Geral.....	8
2.2. Objetivos Específicos	8
3. MÉTODOLOGIA.....	8
3.1. Desenho do estudo	8
3.2. Critérios de inclusão e exclusão.....	9
3.3. Aspectos éticos	9
3.4. Materiais e métodos	9
3.5. Análise dos dados	11
4. RESULTADOS	12
5. DISCUSSÃO	16
6. CONCLUSÃO.....	19
7. REFERÊNCIAS	20
APÊNDICE	24
ANEXO	25

1. INTRODUÇÃO

Nos tempos atuais, com a evolução do mundo, transtornos emocionais vieram crescendo na mesma intensidade, frustrando ainda mais jovens que estão transição para uma vida adulta, com responsabilidades e necessidade de preparação para um meio profissional.

Nas palavras de Castillo et al. (2000), a ansiedade é uma defesa do corpo onde há uma preparação ou emoção de amedrontamento e desconforto, tanto mental quanto físico, em decorrências a situações novas e desconhecidas, que necessitam de uma solução ou realização que contém qualquer nível de pressão. Em um ato de defesa, o organismo ela acaba gerando um nível elevado na liberação hormonal, sendo natural logo após este processo, estes níveis retornarem aos valores habituais, a ansiedade começa a se tornar patológica, a partir do momento em que níveis de comportamento e duração se tornam maior do que o estímulo produzido por nosso corpo.

Alguns impactos na qualidade de vida podem ser observados mediante a ansiedade, como a sudorese, dispneia, tremedeiras, agitação ou aquietação, dores pelo corpo e a perda de sono (LOPES; SANTOS, 2018).

De acordo com dados da Organização Mundial da Saúde (2023), o Brasil é o país com mais casos de ansiedade patológica no mundo, tendo quase 10% da população sofrendo do transtorno, já no mundo o número passa de mais de 100 milhões de pessoas, números esses que vem aumentando ainda mais após um período de pandemia mundial.

Na fase de busca por uma capacitação profissional, jovens que estão em transição para uma vida adulta, ingressam no ensino superior, onde se deparam com uma agenda cheia e com grandes responsabilidades, tanto no trabalho, quanto na universidade. Com a busca de cumprir todos os deveres com perfeição, o desenvolvimento da ansiedade acaba evoluindo e atrapalhando a realização dessas atividades, tornando a mente estática e até mesmo mais vulnerável, o que se torna um fator de risco para desenvolver uma ansiedade patológica, tirando a boa qualidade na formação acadêmica (COSTA et al., 2017).

O ambiente universitário e suas atribuições podem desencadear um estilo de vida sedentário e este por sua vez pode influenciar no desenvolvimento da ansiedade (COSTA et al., 2017). O sedentarismo pode afetar não só no estado físico, mas também o mental. O exercício físico previne doenças e equilibra diversos hormônios, estes por sua vez trazem bem-estar físico e mental, ajudando na autoconfiança, redução do estresse, concentração e uma melhor qualidade de sono, situações essas que são de alta significância para uma pessoa ansiosa (Hospital Israelita Albert Einstein, 2022).

Neste sentido, a prática regular do exercício físico surge como instrumento interventor com efeitos tranquilizantes capazes de proteger o organismo da ansiedade e de outros problemas físicos e mentais causados pelo estresse. Araújo, Mello e Leite (2007), citam o exercício físico como um benefício para saúde tanto psicológica, com a liberação de endorfina, desenvolvimento de autoestima, foco, concentração, quanto no condicionamento físico, que resulta em um melhor movimento, disposição, realização de atividades diárias, que conseqüentemente se torna uma eficaz ferramenta para o tratamento da ansiedade.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo Geral

Avaliar o nível de atividade física e ansiedade em universitários.

2.2. Objetivos Específicos

- Identificar o nível de atividade física de universitários;
- Identificar o nível de ansiedade de universitários;
- Comparar o nível de atividade física e ansiedade entre os cursos e períodos de graduação dos universitários;
- Relacionar as variáveis do estudo.

3. METODOLOGIA

3.1. Desenho do estudo

Participaram do estudo, acadêmicos, maiores de 18 anos, de uma universidade privada do município de Toledo-PR. Esse estudo se tipifica como pesquisa descritiva, com um tratamento quantitativo e apresenta um delineamento transversal (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012). Para tanto, foi avaliado o nível de atividade física e níveis de ansiedade traço e estado mediante a utilização de questionários. O formulário foi disponibilizado em duas ou mais seções, sendo a primeira para o TCLE. Os participantes tiveram acesso as demais seções com os questionários somente via aceite do termo de consentimento livre e esclarecido.

O recrutamento dos participantes foi realizado através de divulgação de pesquisa junto as coordenações dos cursos da universidade, os quais foram realizados o envio de convite de pesquisa juntamente com link do formulário para os alunos via mensagem eletrônica através

do email institucional. Cabe ressaltar que o envio do convite com link de formulário ao aluno, procedeu de forma individualizada, de modo que não seja possível a identificação do participante ou visualização de seus dados por terceiros, conforme item 2.1 da Carta Circular nº 1/2021-CONEP/SECNS/MS da Secretaria-Executiva do Conselho Nacional de Saúde Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (BRASIL, 2021).

3.2. Critérios de inclusão e exclusão

Para a participação no estudo foram adotados como critério de inclusão: 1) alunos regularmente matriculados em qualquer curso da Universidade Paranaense - unidade Toledo; 2) alunos que aceitaram e assinaram o termo de consentimento livre esclarecido. E como critério de exclusão: 1) funcionários e professores; 2) alunos menores de 18 anos.

3.3. Aspectos éticos

Os participantes foram detalhadamente esclarecidos quanto aos objetivos e procedimentos, assim como os possíveis riscos e benefícios do estudo, e então assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido para participação na pesquisa. Vale ressaltar que os participantes ficaram livres para interromper a participação no estudo a qualquer momento.

Por ser um documento digital/online não existia a possibilidade de assinatura física, com isso a aceitação aconteceu através da marcação da opção “*Declaro que li o Termo de consentimento Livre e Esclarecido e estou ciente e aceito participar da pesquisa*” ao fim do documento. O participante foi orientado a realizar o download do termo de consentimento livre e esclarecido, o qual foi disponibilizado através de link. Ao final da resposta da pesquisa o mesmo recebeu e-mail com cópia das respostas enviadas no formulário.

O projeto foi enviado e aprovado pelo Comitê Local de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos sob o número do parecer 6.188.796 e CAEE: 70305523.3.0000.0109.

3.4. Materiais e métodos

Google formulário

O Google formulário é uma ferramenta de criação de formulários, para criar basta ter uma conta do Google. Foi utilizado para coleta de dados, onde foi possível criar um formulário do zero, definindo as perguntas e respostas desejadas, termos e anamnese, após compartilhado de forma online aos participantes, as respostas foram recebidas da mesma forma, podendo ser avaliada por tabelas e gráficos.

Anamnese

A anamnese (APÊNDICE) foi disponibilizada para realizar um levantamento de informações sobre o participante da pesquisa, onde as é composto por cinco questões no que se referem a sexo, idade, curso, período acadêmico, se trabalha, profissão, histórico clínico de doenças, tanto psicológicas quanto física, uso de medicamentos e hábitos de vida.

Nível de atividade física

O nível de atividade física dos universitários foi avaliado utilizando-se a versão curta do Questionário Internacional de Atividade Física– (IPAQ) (ANEXO) (MATSUDO et al., 2001). Composto por 7 questões abertas, suas informações permitem estimar o tempo despendido, por semana, em diferentes dimensões de atividade física (caminhadas e esforços físicos de intensidades moderada e vigorosa) e de inatividade física (posição sentada).

O nível de atividade física foi classificado de acordo com a orientação do IPAQ (MATSUDO et al., 2001) em categorias, descritos por (MELO et al., 2016a):

- Sedentário - não realiza nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana;
- Insuficientemente Ativo - consiste em classificar os indivíduos que praticam atividades físicas por pelo menos 10 minutos contínuos por semana, porém de maneira insuficiente para ser classificado como ativos. Para classificar os indivíduos nesse critério, são somadas a duração e a frequência dos diferentes tipos de atividades (caminhadas + moderada + vigorosa). Essa categoria divide-se em dois grupos:
 - Insuficientemente Ativo A - realiza 10 minutos contínuos de atividade física, seguindo pelo menos um dos critérios citados: frequência - 5 dias/semana ou duração - 150 minutos/semana;
 - Insuficientemente Ativo B - não atinge nenhum dos critérios da recomendação citada nos indivíduos insuficientemente ativos A;
- Ativo - cumpre as seguintes recomendações: a) atividade física vigorosa – ≥ 3 dias/semana e ≥ 20 minutos/sessão; b) moderada ou caminhada – ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 minutos/sessão; c) qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/semana e ≥ 150 min/semana;
- Muito Ativo - cumpre as seguintes recomendações: a) vigorosa – ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 min/ sessão; b) vigorosa – ≥ 3 dias/semana e ≥ 20 min/sessão + moderada e ou caminhada ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 min/sessão.

A classificação das intensidades de esforço: leve, moderada ou vigorosa são baseadas nas recomendações do guia de atividade física para a população brasileira (BRASIL, 2021; COELHO-RAVAGNANI et al., 2021).

Questionário de ansiedade – (IDATE – Inventário de Ansiedade Traço-Estado)

O inventário de ansiedade traço-estado (IDATE) de Spielberger, Gorsuch e Lushene (1970), traduzido por Biaggio, Natalício e Spielberger (1977), é uma ferramenta que mede a ansiedade em duas escalas: TRAÇO, que é caracterizada por sentir constantemente níveis elevados de ansiedade em diversas situações do cotidiano; e ESTADO que se refere a uma situação momentânea que pode ser vista como ameaçadora ou desafiadora. O formulário consiste em 40 perguntas, sendo 20 itens para cada escala (ANEXO).

O instrumento é autorrelatado, em que através de escala tipo Likert (de 1 a 4), para cada afirmação, o participante deve assinalar uma das quatro alternativas, indicando como se sente: (1) absolutamente não; (2) um pouco; (3) bastante; e (4) muitíssimo (na escala A-ESTADO); (1) quase nunca; (2) às vezes; (3) frequentemente; (4) quase sempre (na escala A-TRAÇO). O escore total varia de 20 a 80 para cada escala (BIAGGIO, NATALÍCIO e SPIELBERGER, 1977).

Para a análise das respostas, é necessária avaliar as respostas de cada pergunta, os pontos das perguntas de caráter positivo são invertidos, ou seja, se for assinalado a resposta 4, atribui-se o valor 1, se a resposta for 3 atribui-se o valor 2, se a resposta for 2 atribui-se o valor 3 e se for a resposta 1 atribui-se o valor 4. Para o IDATE-ESTADO, as perguntas negativas são: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; e as positivas: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. E para o IDATE-TRAÇO, as perguntas negativas são: 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20; e as positivas: 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19.

3.5. Análise dos dados

A estatística descritiva foi utilizada para caracterizar a amostra em cada uma das diferentes variáveis e dos diferentes cursos. A normalidade dos dados foi avaliada através do teste de Kolmogorov-Smirnov. Para as comparações entre os cursos e períodos de estudo foi utilizado o teste para amostras independentes de etárias foi utilizado o teste de Kruskal-Wallis e o teste de Spearman's para a correlação. A intensidade da correlação foi interpretada como proposto por Hopkins (2002): 0,1 – 0,29: fraca; 0,3 – 0,49: moderado; 0,5 – 0,69: forte; 0,7 – 0,89 Muito forte; >0,9 quase perfeito. Os dados foram tabulados através do pacote Microsoft

Excel® e analisados através do software SPSS para Windows versão 21. O valor de significância adotado será de $p \leq 0,05$.

4. RESULTADOS

Participaram do estudo 196 universitários de uma universidade da cidade de Toledo/PR, sendo 106 do sexo feminino, com idade média de $21,2 \pm 3,5$ anos e 90 do sexo masculino, com $21,6 \pm 3,5$ anos. Observa-se na tabela 1, que a maior proporção de participantes está concentrada no curso de educação física, com 54,6% da amostra, no tocante ao período de graduação, maior participação foi encontrada nos alunos do 1º e 2º anos de graduação (1º a 4º períodos no regime semestral), em relação a situação profissional, 64,8% possuem emprego, 82,7% relataram não possuir problemas de saúde e 81,1% dizem que não fazem uso de algum tipo de medicamento.

Na tabela 2, são apresentados os resultados para o nível de atividade física e níveis de ansiedade para o grupo, podemos perceber que a maior proporção dos acadêmicos foi classificada como muito ativos (38,8%) e ativos (26,5%), sendo o sexo masculino a maior predominância. Já em relação aos níveis de ansiedade, os resultados apontam para níveis médios de ansiedade traço e estado para o grupo, entretanto quando verificados por sexo, observa-se que o grupo feminino apresentou maiores valores em comparação ao masculino, não foram encontradas diferenças estatísticas entre os grupos.

Tabela 1. Frequência absoluta e relativa do perfil dos participantes do estudo.

	FEMININO		MASCULINO		GRUPO	
	N	%	N	%	N	%
CURSO						
Análise e desenvolvimento de sistemas	2	1,9	13	14,4	15	7,7
Direito	9	8,5	10	11,1	19	9,7
Educação física	47	44,3	60	66,7	107	54,6
Estética e cosmética	9	8,5	-	-	9	4,6
Farmácia	17	16,0	1	1,1	18	9,2
Fisioterapia	12	11,3	3	3,3	15	7,7
Psicologia	9	8,5	2	2,2	11	5,6
Arquitetura e urbanismo	1	0,9	-	-	1	0,5
Engenharia civil	-	-	1	1,1	1	0,5
PERÍODOS DE GRADUAÇÃO						
1º ano (1º e 2º Semestre)	37	34,9	38	42,2	75	38,3
2º ano (3º e 4º Semestre)	31	29,2	30	33,3	61	31,1
3º ano (turma em regime anual)	21	19,8	13	14,4	34	17,3
4º ano (turma em regime anual)	8	7,5	6	6,7	14	7,1
5º ano (turma em regime anual)	9	8,5	3	3,3	12	6,1
SITUAÇÃO PROFISSIONAL						
Somente estágio	25	23,6	19	21,1	44	22,4
Tenho emprego	61	57,5	66	73,3	127	64,8
Somente estudo	20	18,9	5	5,6	25	12,8
PROBLEMAS DE SAÚDE						
Sim	20	18,9	14	15,6	34	17,3
Não	86	81,1	76	84,4	162	82,7
MEDICAÇÃO						
Sim	24	22,6	13	14,4	37	18,9
Não	82	77,4	77	85,6	159	81,1

Tabela 2. Resultados do grupo para o nível de atividade física (IPAQ) e nível de ansiedade (IDATE).

	FEMININO	MASCULINO	GRUPO
Nível de atividade física			
Muito Ativo	31,1%	47,8%	38,8%
Ativo	25,5%	27,8%	26,5%
Irregularmente Ativo A	25,5%	13,3%	19,9%
Irregularmente Ativo B	15,1%	8,9%	12,2%
Sedentário	2,8%	2,2%	2,6%
Níveis de Ansiedade			
Ansiedade estado	49,5±11,7	43,4±9,7	46,7±11,2
Ansiedade traço	51,6±11,4	43,2±10,6	47,7±11,8

Na tabela 3, são apresentados os resultados para o nível de ansiedade por curso, os mesmos indicam para ansiedade de nível médio para todos os cursos, com valores ligeiramente maiores para os cursos de Estética e Cosmética e Psicologia. Quando verificado por período de graduação (tabela 4), os resultados mostram valores considerados médios. Não foram encontradas diferenças estatísticas para os níveis de ansiedade entre os períodos de graduação ou entre os cursos.

Tabela 3. Resultados para a ansiedade por curso.

CURSO	ANSIEDADE ESTADO	ANSIEDADE TRAÇO
Análise e desenv. de Sistemas (15)	46,7±11,0	47,4±12,8
Direito (19)	48,9±13,6	48,2±13,7
Educação Física (107)	44,8±10,6	45,4±10,6
Estética e Cosmética (9)	53,3±13,6	53,4±13,3
Farmácia (18)	47,4±9,3	49,5±12,8
Fisioterapia (15)	49,4±11,1	53,1±11,5
Psicologia (11)	53,5±10,7	56,2±10,9
Arquitetura e Urbanismo (1)	52	36
Engenharia Civil (1)	45	49

Tabela 4. Resultados para a ansiedade por períodos de graduação.

PÉRIODO DE GRADUAÇÃO	ANSIEDADE ESTADO	ANSIEDADE TRAÇO
1º Ano (n=75) (1 e 2º Períodos)	46,6±10,7	48,2±11,8
2º Ano (n=61) (3 e 4º Períodos)	47,1±10,6	48,3±11,3
3º Ano (n=34) (Regime anual)	47,3±10,4	47,8±11,0
4º Ano (n=14) (Regime anual)	40,7±14,9	43,2±14,6
5º Ano (n=12) (Regime anual)	50,4±14,2	46,1±13,2

No que se refere ao nível de atividade física por curso (Tabela 5), os resultados sinalizam para a maioria dos cursos, proporções superiores nas classificações “*Muito ativos*” e “*Ativos*”, com exceção aos cursos de Estética e Cosmética com maiores valores em “*Irregularmente ativo B*” e Psicologia em “*Irregularmente ativo A*”. Na análise por período de graduação (Tabela 6), nota-se maior proporção para a classificação “*Muito ativo*”, com exceção para o 3º ano de graduação, o qual apresenta resultados próximos entre “*Ativos e irregularmente ativos*”.

Tabela 5. Resultados do nível de atividade física por cursos.

Cursos	Muito Ativo	Ativo	Irregular Ativo A	Irregular Ativo B	Sedentário
Análise e desenv. Sist. (15)	33,3%	40,0%	13,3%	13,3%	-
Direito (19)	31,6%	21,1%	21,1%	21,1%	5,3%
Educação Física (107)	49,5%	24,3%	15,9%	8,4%	1,9%
Estética e Cosmética (9)	22,2%	22,2%	11,1%	33,3%	11,1%
Farmácia (18)	16,7%	38,9%	33,3%	5,6%	5,6%
Fisioterapia (15)	26,7%	33,3%	20,0%	20,0%	-
Psicologia (11)	27,3%	9,1%	45,5%	18,2%	-
Arquitetura e Urbanismo (1)	-	-	100%	-	-
Engenharia Civil (1)	-	100%	-	-	-

Tabela 6. Resultados do nível de atividade física por períodos de graduação.

	Muito Ativo	Ativo	Irregular Ativo A	Irregular Ativo B	Sedentário
1º Ano (1 e 2º Períodos)	41,3%	26,7%	16,0%	14,7%	1,3%
2º Ano (3 e 4º Períodos)	41,0%	29,5%	21,3%	4,9%	3,3%
3º Ano (Regime anual)	23,5%	26,5%	26,5%	20,6%	2,9%
4º Ano (Regime anual)	57,1%	21,4%	14,3%	7,1%	
5º Ano (Regime anual)	33,3%	16,7%	25,0%	16,7%	8,3%

Quando verificada a relação entre as variáveis do estudo (Tabela 7), os resultados apontam para o grupo: correlação entre os universitários com problemas de saúde com os níveis de ansiedade; correlação entre o sexo com nível de atividade física e com níveis de ansiedade, associando o grupo feminino com melhores níveis de atividade física e maiores níveis de ansiedade; e correlação para a idade com o nível de atividade física, onde quanto maior a idade menor o nível de atividade física.

Já quando observados os cursos, verificou-se para os alunos do curso de Análise e desenvolvimento de Sistema, correlação entre o sexo e a ansiedade traço, indicando maiores níveis para grupo feminino. Para o curso de Direito, correlação entre o nível de atividade física com os níveis de ansiedade, indicando que quanto menor o nível de atividade física maiores foram os valores para a ansiedade. Para o curso de Educação Física, foi encontrada correlação entre o período de graduação com a ansiedade estado e correlação entre o sexo e níveis de ansiedade, demonstrando que os maiores níveis de ansiedade foram encontrados entre os alunos com menos tempo de graduação e para o grupo feminino.

Para o curso de fisioterapia, foi identificada correlação entre problemas de saúde com os níveis de ansiedade, mostrando que que alunos nesta situação se encontram com níveis

elevados. E por fim, para o curso de psicologia, correlação entre o sexo e nível de atividade física, na qual o grupo feminino apresentou piores níveis.

Tabela 7. Resultados das correlações entre as variáveis do estudo para o grupo e por curso.

	Nível de atividade física	Ansiedade estado	Ansiedade traço
Grupo			
Problema de saúde	-0,036	-0,151*	-0,222**
Sexo	-0,198**	-0,265**	-0,357**
Idade	0,169*	0,052	-0,018
Análise e Desenvolvimento de Sistemas			
Sexo	-0,239	-0,227	-0,546*
Direito			
Nível de atividade física	-	0,529*	0,468*
Educação Física			
Período de graduação	0,027	-0,204*	-0,149
Sexo	-0,028	-0,266**	-0,375**
Fisioterapia			
Problema de saúde	-0,160	-0,696**	-0,617*
Psicologia			
Sexo	-0,633*	0,448	0,299

Legenda: * valor de $p \leq 0,05$; ** valor de $p \leq 0,01$; Problemas de saúde – Sim =1 e não =2; Sexo - feminino =1, masculino =2; Nível de atividade física – Muito ativo =1, Ativo =2, Irreg. Ativo A =3, Irreg. Ativo B =4 e Sedentário =5;

5. DISCUSSÃO

Dentre os principais resultados encontrados, no que se refere ao nível de atividade física, o sexo masculino apresentou-se como mais ativo que o feminino; os estudantes do curso de educação física se apresentaram como mais ativos e os de psicologia e estética como os menos ativos; em relação a ansiedade, o grupo feminino apresentou níveis mais elevados em comparação ao masculino; e entre os cursos, o de psicologia e estética mostraram níveis maiores de ansiedade. Quando correlacionado as variáveis do estudo, menores níveis de atividade física foi relacionado com maiores níveis de ansiedade no curso de direito; estudantes com problemas de saúde apresentaram maiores níveis de ansiedade; o sexo feminino apresentou menores níveis de atividade física e valores elevados para ansiedade.

Podemos perceber que existem diferenças entre homens e mulheres na prática de atividades físicas. Fatores que podem estar relacionados a normas culturais e expectativas de gênero. Em muitas sociedades há expectativas de que os homens sejam mais ativos fisicamente devido a forma em que são criados e o tipo de atividade física incentivada ou permitida para

cada gênero. No estudo de Oliveira; Martinez (2011), foi destacado o fato do sexo masculino se envolver mais em atividades físicas vigorosas, como esportes, enquanto as mulheres podem ter uma participação mais significativa em atividades físicas moderadas, como caminhada, danças etc.

Já o estudo de Santos (2021), mostra que diferenças biológicas entre homens e mulheres também podem influenciar a motivação e a capacidade para a prática de atividades físicas. O estudo cita por exemplo, as flutuações hormonais ao longo do ciclo menstrual que podem afetar a energia e a disposição para se exercitar.

No que se refere a comparação do nível de atividade física entre os cursos, verificou-se que os acadêmicos do curso de educação física foram considerados mais ativos, já os cursos de psicologia e estética acabaram sendo classificados com menores níveis. Resultados similares ao nossos, onde o curso de educação física é mais ativo em comparação a outros cursos podem ser verificados em Azevedo et al (2020), Silva et al., (2007), Mielke et al., (2010), demonstrando uma tendência para os estudantes deste curso, que pode ser explicada mediante perfil dos estudantes que geralmente possuem histórico na prática esportiva (MIELKE et al., 2010) e dependem de sua participação ativa em aulas práticas e na supervisão de atividades esportivas, sendo necessário muita ênfase na demonstração de habilidades e técnicas físicas para a atuação profissional (MELO et al., 2016b).

Ao analisar os níveis de ansiedade por período o curso de Educação Física teve níveis, que ao comparar com os de mais cursos, ficaram ligeiramente mais elevados, esse resultado pode ser resultado de muitos participantes do curso. O estudo de Ribeiro (2020), cita que a o egresso na universidade desenvolve um grande medo de ser julgado na fase de adaptação para os novos desafios e pressões acadêmicas, o que pode gerar preocupações sobre o desempenho acadêmico e social.

Já para os cursos de Psicologia e Estética, uma mesma linha de pensamento pode ser levada em consideração, no tocante ao perfil dos estudantes e características do curso/profissão, onde podemos observar uma rotina menos ativa, passando boa parte do tempo sentados, e sendo compostas por um público predominante do sexo feminino, que vem de uma tendência cultural e biológica de ser menos ativas e mais ansioso (COSTA et al., 2017).

Junto a isso, Psicologia e Estética apresentaram maiores níveis de ansiedade. O curso de psicologia por ter consciência sobre a saúde mental pode acabar em um ato descuidado desenvolvê-la, o ato do curso lidar com conteúdo emocionalmente carregados e também pressões do meio universitário, que por si só acaba desenvolvendo uma rotina muito carregada e com tendência sedentária, podem ser o ápice para situações de estresse se desenvolver em

uma ansiedade patológica ou até mesmo depressão (VIERA; SCHERMANN., 2015). Já no caso do curso de Estética, acredita-se que, assim como citado anteriormente, a rotina da profissão pode ser um dos fatores influenciadores, a qual pode gerar altos índices de estresses, mediante a responsabilidade de proporcionar tratamentos aos pacientes, junto com tudo o histórico profissional que tende a gerar uma rotina mais sedentária (KINRYS; WYGANT, 2005). Além disso, D'ávila et al (2020) cita o fato de a mulher possuir maiores níveis de ansiedade que os homens, e nos estudos de Bezerra et al., (2019) e Tomé e Valentine (2006), que relatam que a falta de atividade pode aumentar o nível vulnerabilidade no desenvolvimento de transtornos psicológicos.

As correlações de atividade física e ansiedade apontaram as mulheres como menos ativas e mais ansiosas que os homens. Algumas possíveis explicações para a maior prevalência de ansiedade em mulheres incluem os fatores biológicos as alterações hormonais, ao longo do ciclo menstrual, gravidez e menopausa podendo ter alterações nesses níveis (KINRYS; WYGANT, 2005). Outra questão que também pode estar relacionada, é a pressão em desempenho da carreira profissional, maternidade e seus compromissos diários, número de eventos estressantes e desafios psicossociais, como discriminação de gênero, violência doméstica e desigualdade de gênero (D'ÁVILA et al., 2020).

A relação entre menores índices de atividade física e maiores índices de ansiedade é bem documentada. A falta de atividade física pode levar a um aumento nos níveis de ansiedade devido a vários fatores mostrados, como a contribuição para a saúde mental, incluindo a liberação reduzida de neurotransmissores que ajudam a regular o humor, como a serotonina (BEZERRA et al., 2019). A atividade física regular é uma ferramenta eficaz na redução do estresse e da ansiedade traço e estado, seus efeitos fisiológicos resultam em uma sensação de bem-estar (TOMÉ; VALENTINE, 2006). Portanto, manter um estilo de vida ativo pode ser importante para gerenciar a ansiedade.

As relações entre problemas de saúde e ansiedade são complexas e variadas, onde a ansiedade pode afetar a saúde e a saúde também pode influenciar a ansiedade. Uma condição clínica, como por exemplo doenças crônicas, câncer, dores e até mesmos condições psicológicas, causam preocupações que resultam em desenvolvimento de transtornos, dentre eles a ansiedade (SANTICHI et al., 2012; DE SALLES et al., 2021; DE CASTRO et al., 2015). E a ansiedade também pode contribuir para o desenvolvimento de distúrbios do sono, problemas cardiovasculares, distúrbios gastrointestinais e enfraquecimento do sistema imunológico (DE SALLES et al., 2021).

6. CONCLUSÃO

Com base nos resultados podemos concluir que o grupo de universitários são jovens, com similaridade em relação as médias de idade entre os sexos feminino e masculino, com predominância na participação de estudantes do curso de educação física, no qual os primeiros anos de graduação obtiveram os maiores números. A maioria dos participantes possui um emprego, não apresenta problemas de saúde significativos e não faz uso de medicamentos.

Em relação ao nível de atividade física, os resultados revelam que a maioria foi classificado como “muito ativos” e “ativos”, com superioridade para o sexo masculino, o que indica aos estudantes um estilo de vida ativo.

No que diz respeito aos níveis de ansiedade, os resultados apontam para níveis médios de ansiedade traço e estado para o grupo como um todo. No entanto, quando examinados por sexo, o grupo feminino apresentou níveis ligeiramente mais elevados em comparação ao masculino, apesar de não terem sido encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos. Entretanto, esta tendência foi verificada indicando relação entre o grupo feminino e maiores valores para níveis de ansiedade traço e estado.

Ao observar os dados por curso e período de graduação, não foram encontradas diferenças estatísticas nos níveis de ansiedade. Para o curso de Educação Física, alunos com entrada mais recente no curso apresentaram níveis de ansiedade estado maiores, que pode ter relação direta com a preocupação para uma boa adaptação e desafios acadêmicos. Para os níveis de atividade física, os estudantes de Educação Física apresentaram-se como os mais ativos e os de Psicologia e Estética e Cosmética, com classificação de “Irregularmente Ativos”, o que pode ser explicado pelo perfil de cada curso. Correlação interessante foi encontrada para o curso de direito, onde menor nível de atividade física foi associado a níveis mais altos de ansiedade.

Ainda no que se concerne as correlações, os resultados sugerem que estudantes, com destaque para o curso de fisioterapia, com problemas de saúde podem enfrentar níveis de ansiedade mais elevados. Além disso, a correlação entre a idade e o nível de atividade física, apesar de fraca, insinua que com o envelhecimento, os estudantes podem se tornar menos ativos fisicamente. E mais, o gênero parece desempenhar um papel importante, com tendência às mulheres a terem menores níveis de atividade física, especialmente para o curso de psicologia, e níveis mais altos de ansiedade, como visto no curso de Análise e Desenvolvimento de Sistemas e Educação Física.

7. REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Sônia Regina Cassiano de; MELLO, Marco Túlio de; LEITE, José Roberto. Transtornos de ansiedade e exercício físico. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 29, p. 164-171, 2007.

AZEVEDO, Luis Gustavo et al. Prevalência de ansiedade e depressão, nível de atividade física e qualidade de vida em estudantes universitários da área de saúde. **Revista Científica UniFagoc – Multidisciplinar**, v.5, n.1, 2020.

BEZERRA, Marcos Araújo Antonio et al. Ansiedade, estresse e níveis de atividade física em escolares. **Revista Interdisciplinar Encontro das Ciências-RIEC| ISSN: 2595-0959|**, v. 2, n. 1, p. 462-475, 2019.

BIAGGIO, A M. B; NATALÍCIO, L; SPIELBERGER, C. D. Desenvolvimento da forma experimental em português do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) de Spielberger. **Arquivos brasileiros de psicologia aplicada**, v. 29, n. 3, p. 31-44, 1977.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília, DF, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva do Conselho Nacional de Saúde Comissão Nacional de Ética em Pesquisa. **Carta Circular nº 1/2021-CONEP/SECNS/MS**. Brasília, 03 de março de 2021. Assunto: Orientações para procedimentos em pesquisas com qualquer etapa em ambiente virtual.

CASTILLO, Ana Regina GL et al. Transtornos de ansiedade. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 22, p. 20-23, 2000.

COELHO-RAVAGNANI, C. DE F.; SANDRESCHI, P. F.; PIOLA, T. S.; et al. Atividade física para idosos: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 26, p. 1–8, 2021.

COSTA, Kercia Mirely Vieira et al. Ansiedade em universitários na área da saúde. In: II Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde. 2017. p. 14-16.

D'ÁVILA, Livia Ivo et al. Processo patológico do transtorno de ansiedade segundo a literatura digital disponível em português-revisão integrativa. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 12, n. 2, p. 155-168, 2020.

DE CASTRO, Elisa Kern et al. Percepção da doença, indicadores de ansiedade e depressão em mulheres com câncer. **Psicologia, Saúde e Doenças**, v. 16, n. 3, p. 359-372, 2015.

DE SALLES, Gabriel Etienne Brito et al. Mudanças comportamentais e resiliência dos estudantes de Medicina em meio à Pandemia da Covid-19. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 2, p. 8451-8463, 2021.

Hospital Israelita Albert Einstein. Entenda a importância dos exercícios físicos para a ansiedade 2022. Vida Saudável o blog de Einstein. Disponível em: <https://vidasaudavel.einstein.br/entenda-a-importancia-dos-exercicios-fisicos-para-a-ansiedade/#:~:text=Reduz%20o%20estresse,sua%20qualidade%20de%20vida%20melhore>. Acesso em: 11/03/2023.

HOPKINS, W. G. A new view of statistics: A scale of magnitudes for effect statistics. **Sportscience**, p. 1–6, 2002. Disponível em: <https://www.sportsci.org/resource/stats/effectmag.html>.

KINRYS, Gustavo; WYGANT, Lisa E. Transtornos de ansiedade em mulheres: gênero influência o tratamento? **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 27, p. s43-s50, 2005.

LOPES, Keyla Crystina da Silva Pereira; DOS SANTOS, Walquiria Lene. Transtorno de ansiedade. *Revista de Iniciação Científica e Extensão*, v. 1, n. 1, p. 45-50, 2018.

MATSUDO, Sandra et al. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Rev. bras. ativ. fís. saúde**, p. 05-18, 2001.

MELO, A. B.; CARVALHO, E. M.; SANTOS DE SÁ, F. G. DOS; et al. Physical activity levels of physical education students from federal University of Espírito Santo. **Journal of Physical Education (Maringa)**, v. 27, n. 1, p. 1–12, 2016a.

MELO, Alexandre Barroso et al. Nível de atividade física dos estudantes de graduação em educação física da universidade federal do espírito santo. **Journal of Physical education**, v. 27, 2016b.

MIELKE, Grégore Iven et al. Atividade física e fatores associados em universitários do primeiro ano da Universidade Federal de Pelotas. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 15, n. 1, p. 57-64, 2010.

OLIVEIRA, Vivianne gonçalves; MARTÍNEZ, Juan Parra. Gênero e prática de exercícios físicos de adolescentes e universitários. **Cadernos de Pesquisa**, v. 48, n. 170, p. 1114-1128, 2018.

OMS, Organização Mundial da Saúde. World mental health report: Transforming mental health for all 2023. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338> .Acesso em: 04/03/2023.

RIBEIRO, Catarina Beatriz Ramos. Fatores do ambiente escolar progresso que podem contribuir para o desenvolvimento de ansiedade em estudantes do ensino médio, na percepção de calouros universitários. 2021.

SALLES-COSTA, Rosana et al. Gênero e prática de atividade física de lazer. **Cadernos de Saúde pública**, v. 19, n. suppl 2, p. S325-S333, 2003

SANTICHI, Eliane Cristina et al. Rastreamento de sintomas de ansiedade e depressão em mulheres em diferentes etapas do tratamento para o câncer de mama. **Psicologia Hospitalar**, v. 10, n. 1, p. 42-67, 2012.

SANTOS, Alyne Crizostimo dos. **A influência do ciclo menstrual no desempenho físico de mulheres praticantes de treinamento resistido**. Trabalho de conclusão de curso (Monografia), Curso de Educação Física, Pontifícia Universidade Católica de Goiás, 2021.

SILVA, Glauber dos Santos Ferreira da et al. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 13, p. 39-42, 2007.

SPIELBERGER, C. D; GORSUCH, R. L; LUSHENE, R. E. **The State-Trait Anxiety Inventory (Test Manual)**. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press, 1970.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 6ª Ed ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

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

VIEIRA, Lidiani Nunes; SCHERMANN, Lígia Braun. Estresse e fatores associados em alunos de psicologia de uma universidade particular do sul do Brasil. **Aletheia**, v. 46, p. 120-130, 2015.

APÊNDICE

APÊNDICE 1 – ANAMNESE

1) Qual o seu sexo?

Masculino Feminino

2) Qual a sua idade?

3) Qual o seu curso?

4) Em que ano ou período acadêmico você se encontra?

1º Período (Turma em regime semestral)

2º Período (Turma em regime semestral)

3º Período (Turma em regime semestral)

4º Período (Turma em regime semestral)

5º Período (Turma em regime semestral)

6º período (Turma em regime semestral)

2º Ano (Turma em regime anual)

3º Ano (Turma em regime anual)

4º Ano (Turma em regime anual)

5º Ano (Turma em regime anual)

5) Qual a sua situação atual?

tenho emprego somente estudo somente estágio

6) Você possui algum problema de saúde?

Sim Não

7) Você faz uso de remédio controlado?

Sim Não

ANEXO

ANEXO 1. QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA – VERSÃO CURTA

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação às pessoas de outros países. 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 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 sentado 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 2 – INVENTÁRIO DE ANSIEDADE TRAÇO-ESTADO

PARTE I – IDATE ESTADO

Leia cada pergunta e faça um círculo ao redor do número à direita da afirmação que melhor indicar como você se sente agora, neste momento. Não gaste muito tempo numa única afirmação, mas tente dar uma resposta que mais se aproxime de como você se sente neste momento.

Assinale (1) absolutamente não; (2) um pouco; (3) bastante; e (4) muitíssimo

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 1- Sinto-me calmo..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2- Sinto-me seguro..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3- Estou tenso..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4- Estou arrependido..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5- Sinto-me à vontade..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6- Sinto-me perturbado..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7- Estou preocupado com possíveis infortúnios..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8- Sinto-me descansado..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9- Sinto-me ansioso..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10- Sinto-me “em casa” | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11- Sinto-me confiante..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12- Sinto-me nervoso..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13- Estou agitado..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14- Sinto-me uma pilha de nervos..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15- Estou descontraído..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16- Sinto-me satisfeito..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17- Estou preocupado..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18- Sinto-me confuso..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19- Sinto-me alegre..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20- Sinto-me bem..... | 1 | 2 | 3 | 4 |

* Os itens demarcados em vermelhos são as perguntas de caráter positivo do IDATE-estado.

PARTE II – IDATE TRAÇO

Leia cada pergunta e faça um círculo em redor do número à direita que melhor indicar como você geralmente se sente. Não gaste muito tempo numa única afirmação, mas tente dar a resposta que mais se aproximar de como você se sente geralmente.

Assinale (1) quase nunca; (2) às vezes; (3) frequentemente; (4) quase sempre

1. Sinto-me bem.....1 2 3 4
2. Canso-me facilmente.....1 2 3 4
3. Tenho vontade de chorar1 2 3 4
4. Gostaria de poder ser tão feliz quanto os outros parecem ser.....1 2 3 4
5. Perco oportunidades porque não consigo tomar decisões rapidamente.....1 2 3 4
6. Sinto-me descansado.....1 2 3 4
7. Sou calmo, ponderado e senhor de mim mesmo.....1 2 3 4
8. Sinto que as dificuldades estão se acumulando de tal forma que não as consigo resolver.....1 2 3 4
9. Preocupo-me demais com as coisas sem importância1 2 3 4
10. Sou feliz.....1 2 3 4
11. Deixo-me afetar muito pelas coisas.....1 2 3 4
12. Não tenho muita confiança em mim mesmo.....1 2 3 4
13. Sinto-me seguro.....1 2 3 4
14. Evito ter que enfrentar crises ou problemas.....1 2 3 4
15. Sinto-me deprimido.....1 2 3 4
16. Estou satisfeito.....1 2 3 4
17. Idéias sem importância me entram na cabeça e ficam me preocupando.....1 2 3 4
18. Levo os desapontamentos tão a sério que não consigo tirá-los da cabeça...1 2 3 4
19. Sou uma pessoa estável1 2 3 4
20. Fico tenso e perturbado quando penso em meus problemas do momento ..1 2 3 4

* Os itens demarcados em vermelhos são as perguntas de caráter positivo do IDATE-Traço.

ANEXO 3 – PARECER COM COMITÊ DE ÉTICA

UNIVERSIDADE PARANAENSE
- UNIPAR



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E ANSIEDADE EM UNIVERSITÁRIOS DO MUNICÍPIO DE TOLEDO PR.

Pesquisador: Fernando Rosch de Faria

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 70305523.3.0000.0109

Instituição Proponente: ASSOCIACAO PARANAENSE DE ENSINO E CULTURA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 6.188.796

Apresentação do Projeto:

Conforme documento "Informações Básicas do Projeto", de 31/05/2023:

Desenho:

Esse estudo se tipifica como pesquisa descritiva, com um tratamento quantitativo e apresenta um delineamento transversal (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012). Para tanto, será avaliado o nível de atividade física e níveis de ansiedade traço e estado mediante a utilização de questionários. Os questionários serão disponibilizados aos estudantes da universidade, via google formulário na qual somente serão respondidos via aceite do termo de consentimento livre e esclarecido, disponibilizado na mesma plataforma. O recrutamento dos participantes será realizado através de divulgação de pesquisa junto as coordenações dos cursos da universidade.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Avaliar o nível de atividade física e ansiedade em universitários.

Objetivo Secundário:

- Avaliar o nível de atividade física de universitários;
- Avaliar o nível de ansiedade de universitários;
- Comparar o nível de atividade física e ansiedade entre os cursos universitários;

Endereço: Praça Mascarenhas de Moraes, 8482, Coord. de pós-graduação- COPG nível A sala 01 / RAMAL 1219

Bairro: Centro **Município:** UMUARAMA **CEP:** 87.502-210

UF: PR

Telefone: (44)3621-2828

E-mail: cepeh@unipar.br

Continuação do Parecer: 6.188.796

- Relacionar o nível de atividade física com os níveis de ansiedade;
- Comparar os níveis de atividade física e ansiedade entre os períodos da graduação;"

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Conforme documento "Informações Básicas do Projeto", de 31/05/2023:

" Riscos:

Os riscos para os participantes da pesquisa tratam-se exclusivamente da possibilidade, ainda que remota, de quebra de confidencialidade e sigilo dos dados.

Benefícios:

O participante da pesquisa contribuirá para o levantamento científico no que tange o nível de ansiedade em universitários, através deste será possível repassar o estudo a instituição de modo que a mesma realize a manutenção das estratégias que já vem sendo realizadas para o atendimento ao aluno, bem como fornecer dados para o aprimoramento ou criação de novos mecanismos de auxílio ao aluno."

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Trata-se de um pré-projeto de TCC como requisito parcial das exigências para a obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

TCLE - Este documento contém as informações para o bom entendimento e anuência dos participantes da pesquisa, devendo ser elaborado em duas vias, sendo uma retida pelo sujeito da pesquisa e a outra arquivada pelo pesquisador.

TERMO DE ANUÊNCIA INSTITUCIONAL - Este documento se apresenta de forma satisfatória (nome completo, função e carimbo) com a autorização pelo responsável da Instituição onde a pesquisa será realizada.

FOLHA DE ROSTO - Informações prestadas compatíveis com as do protocolo apresentado.

Recomendações:

De acordo com a Resolução 466/12 – III - Dos aspectos éticos da pesquisa envolvendo seres humanos – III.1 – A eticidade da pesquisa implica em:

- i) Prever procedimentos que assegurem a confidencialidade e a privacidade, a proteção da imagem

Endereço: Praça Mascarenhas de Moraes, 8482, Coord. de pós-graduação- COPG nível A sala 01 / RAMAL 1219
Bairro: Centro **CEP:** 87.502-210
UF: PR **Município:** UMUARAMA
Telefone: (44)3621-2828 **E-mail:** cepeh@unipar.br

Continuação do Parecer: 6.188.796

e a não estigmatização dos participantes da pesquisa, garantindo a não utilização das informações em prejuízo das pessoas e/ou das comunidades, inclusive em termos de autoestima, de prestígio e/ou de aspectos econômico-financeiros;

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

As solicitações contidas no parecer anterior foram atendidas, dessa forma, o projeto foi aprovado sem restrições.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2151655.pdf	10/07/2023 12:55:29		Aceito
Outros	RESPOSTA_PARECER.pdf	10/07/2023 12:54:21	Fernando Rosch de Faria	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO.pdf	10/07/2023 12:52:26	Fernando Rosch de Faria	Aceito
Outros	TAI_Ansiedade.pdf	31/05/2023 10:03:24	Fernando Rosch de Faria	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	30/05/2023 13:35:58	Fernando Rosch de Faria	Aceito
Folha de Rosto	folhaDeRosto_ass.pdf	30/05/2023 13:35:19	Fernando Rosch de Faria	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Endereço: Praça Mascarenhas de Moraes, 8482, Coord. de pós-graduação- COPG nível A sala 01 / RAMAL 1219
Bairro: Centro **CEP:** 87.502-210
UF: PR **Município:** UMUARAMA
Telefone: (44)3621-2828 **E-mail:** cepeh@unipar.br

Continuação do Parecer: 6.188.796

UMUARAMA, 18 de Julho de 2023

Assinado por:
RICARDO MUCIATO MARTINS
(Coordenador(a))

Endereço: Praça Mascarenhas de Moraes, 8482, Coord. de pós-graduação- COPG nível A sala 01 / RAMAL 1219
Bairro: Centro **CEP:** 87.502-210
UF: PR **Município:** UMUARAMA
Telefone: (44)3621-2828 **E-mail:** cepeh@unipar.br