

Prevalência de Depressão e fatores associados em estudantes universitários do curso de Educação Física praticantes e não praticantes de exercício físico de uma capital do Nordeste

Prevalence of Depression and associated factors in university students on the Physical Education course practitioners and non-practitioners of the physical exercise in a capital of the Northeast

Prevalencia de Depresión y factores asociados en universitários del curso de Educación Física practicantes y no practicantes de ejercicio físico en una capital del Nordeste

Recebido: 03/11/2022 | Revisado: 14/11/2022 | Aceitado: 15/11/2022 | Publicado: 21/11/2022

Marcilene da Silva Oliveira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3701-4361>
Centro Universitário Santo Agostinho, Brasil
E-mail: marcilene.l.oliveira@icloud.com

Maria Eduarda do Nascimento Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7345-4818>
Centro Universitário Santo Agostinho, Brasil
E-mail: mariaeduardanasc.edfisica@outlook.com

Leyla Regis de Menezes Sousa Carvalho

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9912-4166>
Centro Universitário Santo Agostinho, Brasil
E-mail: leyla.regis@hotmail.com

Resumo

Os universitários vivenciam experiências da vida acadêmica que envolve exigências da sociedade, dentre elas adaptar-se às pressões e mudanças do cotidiano, além de provas e trabalhos, carga de estudos e mudanças tecnológicas na forma de estudar, tudo isso pode favorecer o desenvolvimento da depressão. O estudo teve como objetivo comparar a prevalência de depressão e fatores associados em estudantes universitários do curso de Educação Física praticantes e não praticantes de exercício físico. Trata-se de um estudo com análise quantitativa descritiva. A amostra foi composta por 200 acadêmicos sendo 100 do sexo feminino e 100 do sexo masculino, todos universitários de IES. O instrumento utilizado na pesquisa foi o inventário de depressão de Beck (BDI). Para análise dos dados, utilizou-se o *Software Microsoft Office Excel*. Os resultados apontaram que os níveis de depressão foram classificados prevalentemente em mínimo (53.0%), seguidos respectivamente por leve e moderados (22.0 %) e (25.0%). Os homens estão minimamente mais depressivos (61.0%) em relação às mulheres (44.0%), enquanto que, as mulheres estão modernamente mais depressivas (29.0%), porém a prevalência de depressão de nível grave foi maior no sexo masculino (6.0%). Em relação aos níveis de depressão de universitários praticantes e não praticantes de exercício não foram identificadas associação com a depressão ($p = 0,163$). Conclui-se que os exercícios físicos podem estar correlacionados a liberação de hormônios, desempenham papel importante no humor e saúde mental, mostrando-se muito eficaz principalmente nos casos leves e moderados da depressão.

Palavras-chave: Depressão; Estudantes; Educação física; Exercício físico.

Abstract

University students experience experiences of academic life which involves demands of society, among them adapting to the pressures and changes of daily life, in addition to tests and work, load of studies and technological changes in the way of studying, all this can favor the development of depression. The study aimed to compare the prevalence of depression and associated factors in university students of the physical education course practicing and not practicing physical exercise. This is a study with descriptive quantitative analysis. The sample consisted of 200 students, 100 female and 100 male, all university students from HEL. The instrument used in the research was the Beck Depression Inventory (BDI). For data analysis, the Microsoft Office Excel Software was used. The results showed that depression levels were classified as at least (53.0%), followed respectively by mild and moderate (22.0%) and (25.0%). Men are minimally more depressed (61.0%) compared to women (44.0%), while women are more modernly more depressive (29.0%), but the prevalence of severe depression was higher in males (6.0%). Regarding the levels of depression of practicing and non-practicing university students, no association with depression was identified ($p = 0.163$). It is

concluded that physical exercises may be correlated with the release of hormones, play an important role in mood and mental health, showing to be very effective mainly in mild and moderate cases of depression.

Keywords: Depression; Students; Physical education; Exercise.

Resumen

Los estudiantes universitarios experimentan experiencias de la vida académica lo que implica demandas de la sociedad, entre ellas adaptarse a las presiones y cambios de la vida cotidiana, además de pruebas y trabajo, carga de estudios y cambios tecnológicos en la forma de estudiar, todo esto puede favorecer el desarrollo de la depresión. El estudio tuvo como objetivo comparar la prevalencia de depresión y factores asociados en estudiantes universitarios del curso de educación física que practican y no practican ejercicio físico. Se trata de un estudio con análisis cuantitativo descriptivo. La muestra estuvo constituida por 200 estudiantes, 100 mujeres y 100 hombres, todos estudiantes universitarios de IES. El instrumento utilizado en la investigación fue el Inventario de Depresión de Beck (BDI). Para el análisis de los datos, se utilizó el software Microsoft Office Excel. Los resultados mostraron que los niveles de depresión se clasificaron como al menos (53,0%), seguidos respectivamente por leves y moderados (22,0%) y (25,0%). Los hombres están mínimamente más deprimidos (61,0%) en comparación con las mujeres (44,0%), mientras que las mujeres son más modernamente más depresivas (29,0%), pero la prevalencia de depresión severa fue mayor en los hombres (6,0%). En cuanto a los niveles de depresión de los estudiantes universitarios practicantes y no practicantes, no se identificó asociación con la depresión ($p = 0,163$). Se concluye que los ejercicios físicos pueden estar correlacionados con la liberación de hormonas, juegan un papel importante en el estado de ánimo y la salud mental, demostrando ser muy efectivos principalmente en casos leves y moderados de depresión.

Palabras clave: Depresión; Estudiantes; Educación física; Ejercicio.

1. Introdução

A depressão é considerada um transtorno multifatorial, apresentando fatores de risco conhecidos, como: afetividade negativa, experiências adversas na infância, eventos estressantes, transtornos subjacentes, condições médicas crônicas ou incapacitantes e que acomete aproximadamente (5.80%) da população brasileira (Who, 2017). Caracteriza-se por tristeza ou irritabilidade, desinteresse ou desânimo, sentimento de culpa ou baixa autoestima, distúrbios do sono e do apetite, fadiga, dificuldades cognitivas e ideias recorrentes de morte (Claudino & Cordeiro, 2016).

Os principais fatores que influenciam no surgimento da depressão, comumente evidenciados no contexto universitário são: dificuldades em conciliar vida pessoal e acadêmica, prejuízos no sono, sentimento de culpa, autoconfiança reduzida, fadiga, insatisfação com o curso, conflitos familiares, problemas com os relacionamentos sociais e interpessoais, renda salarial baixa, desemprego, sedentarismo e solidão (Ebert *et al.*, 2019).

A depressão pode também, ser agravada em situações atípicas a exemplo a pandemia, segundo Barros *et al.* (2020) em um estudo com brasileiros durante a pandemia avaliando os relatos de humor foi identificado que (40.0%) dos brasileiros apresentaram tristeza e depressão, mais de (50.0%) apresentaram nervosismo e ansiedade e (40.0%) relataram problema de sono, sendo esses sintomas mais significativos em adultos jovens (entre 18 e 29 anos). Os universitários vivenciam experiências inerentes à vida acadêmica, que envolve as exigências da sociedade, de ser eficaz, adaptar-se às pressões, ser “destaque” e ainda a adaptar-se às mudanças do cotidiano, provas e trabalhos, carga de estudos e transformações na forma de estudar (Lelis *et al.*, 2020).

Na perspectiva dos universitários, as fontes estressoras tendem a se acentuar com o avançar das fases e das exigências acadêmicas, em razão do cumprimento de atividades obrigatórias e da maior responsabilidade exigida a cada semestre. A irregularidade de horários e o excesso de atividades que exigem grande adaptabilidade do aluno são exposições estressoras que trazem consequências negativas para o indivíduo. Outros fatores como a falta de segurança em alguns procedimentos, medo de cometer erros, o contato com a morte e o medo de adquirir doenças podem acionar mecanismos de defesa psicológica, os quais podem desenvolver ou agravar diversos transtornos mentais e afetivos nos estudantes (Moterle *et al.*, 2018).

Neste contexto, o exercício físico é um grande aliado na prevenção e combate da depressão, devendo sempre ser sempre orientado por um profissional capacitado, resultando em um excelente efeito terapêutico. A prática regular de exercícios físicos interfere positivamente em todos os nossos sistemas, seja ele respiratório, psíquico, cardíaco,

osteomioarticular dentre outros. A terapia farmacológica é a mais aplicada no tratamento da depressão, entretanto, os exercícios físicos também assumem importância para prevenção e tratamento (Santiago, 2017).

De acordo com Aníbal e Romano (2017) exercitar-se é uma forma de tratamento paliativo para o tratamento da depressão, mas essa intervenção não exclui as terapias convencionais, embora seja apontada por muitos pesquisadores como uma forma segura e equivalente à psicoterapia em níveis de eficácia, mas sem o desconforto dos efeitos colaterais dos remédios utilizados muitas vezes no tratamento da depressão e principalmente no custo deles.

Oliveira (2018) afirma que os exercícios mais indicados são: a caminhada e a corrida. No caso da corrida, por ser um exercício aeróbio de alta intensidade, ela facilita a produção de monoaminas cerebrais, além de promover efeitos psicossociais no combate do alívio dos sintomas da depressão, por sua vez, Arcos, et al., (2014) enfatizam que a prática de treinamento resistido faz com que o indivíduo libere a serotonina, substância necessária no organismo para desempenharmos as funções do dia a dia, ela faz parte dos neurotransmissores do encéfalo, ou seja, ela faz a transmissão de dados entre os neurônios.

O respectivo estudo pode contribuir para o fortalecimento de fatores de proteção, incluindo programas a serem desenvolvidos dentro das instituições de ensino superior, voltados para habilidades cognitivas, de resolução de problemas e sociais dos acadêmicos visando melhorar o bem-estar psicossocial através do fornecimento de informações e do treinamento em estratégias comportamentais que poderão reduzir os sintomas depressivos destes acadêmicos.

Frente ao exposto, este estudo teve como objetivo geral comparar a prevalência de depressão e fatores associados em estudantes universitários do curso de Educação Física praticantes e não praticantes de exercício físico. Os objetivos específicos pautaram em diagnosticar os níveis de depressão dos estudantes universitários do curso de Educação Física praticantes e não praticantes de exercício físico; destacar os fatores associados com a depressão dos estudantes universitários do curso de Educação Física praticantes e não praticantes de exercício físico e relacionar os efeitos positivos dos exercícios físicos no tratamento da depressão.

2. Metodologia

O presente estudo trata-se de uma abordagem quantitativa descritiva. De acordo com Fonseca (2002), a pesquisa quantitativa se pauta na objetividade e compreende a realidade com base na análise de dados brutos, recolhidos com o auxílio de instrumentos padronizados e validados, entretanto a pesquisa descritiva exige do investigador uma série de informações sobre o que deseja pesquisar, visando descrever os fatos e fenômenos de determinada realidade (Trivinõs, 1987).

A coleta de dados foi realizada nas IES de uma capital da região Nordeste. A amostra foi composta por 200 acadêmicos sendo 100 do sexo feminino e 100 do sexo masculino, todos universitários de IES, coletadas por conveniência.

Os critérios de inclusão do estudo compreenderam os alunos que estavam regularmente matriculados na instituição de ensino, ter idade mínima de 18 anos e máxima de 40 anos, assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e que praticavam exercícios por pelo menos 03 meses. Os critérios de exclusão foram: não estarem devidamente matriculados na instituição de ensino, recusa em assinar o Termo de Consentimento esclarecido livre e esclarecido - TCLE; idade inferior a 18 anos e superior a 40 anos, prática inferior ao tempo de 03 meses e questionários incompletos também foram excluídos.

O instrumento utilizado na pesquisa foi o inventário de depressão de Beck (BDI), com tradução e adaptação brasileira de Cunha (2001), instrumento esse que mede e classifica a intensidade da depressão, é uma escala de auto avaliação de manifestações comportamentais de depressão, porém sem finalidade diagnóstica. Esse instrumento é composto por 21 categorias de sintomas e atitudes, cada qual com quatro categorias de respostas que vai da pontuação 0 a 03 pontos, as pontuações são somadas e classificadas conforme os escores abaixo. A classificação da intensidade da depressão varia entre depressão mínima à severa. De acordo com o Quadro 1, a classificação recomendada para o nível de depressão segue os seguintes critérios de pontuação:

Quadro 1 - Classificação dos níveis de ansiedade conforme o Inventário de Ansiedade de Beck (BDI).

<i>Níveis de Depressão</i>	<i>Pontos</i>
Depressão mínima	(0-9)
Depressão leve	(10-16)
Depressão moderada	(17-29)
Depressão grave	(30-63)

Fonte: Cunha (2001).

Para análise dos dados, utilizou-se o *Software Microsoft Office Excel*, versão 2019, utilizando os recursos do mesmo programa, procedeu-se a estatística descritiva em frequências relativas, percentuais, médias, valor máximo e mínimo e desvio padrão. Para diagnosticar o perfil da depressão foi utilizado o percentual de frequências juntamente com os scores dos instrumentos. Para fazer a associação dos níveis de depressão entre estudantes praticantes e não praticantes de exercício físico utilizou-se o teste do *qui* quadrado um teste estatístico aplicado a dados determinantes para avaliar quão aceitável é que qualquer diferença observada aconteça ao acaso entre grupos com o intuito de verificar se os níveis de depressão sejam eles, baixo ou altos estão associados com a prática de exercício físico ou não.

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

3. Resultados e Discussão

A amostra foi composta por 200 universitários sendo 100 do sexo masculino e 100 do sexo feminino todos universitários de IES, escolhidos por conveniência. Através da análise estatística a idade média do sexo feminino é de $22,4 \pm 4,3$, quanto ao sexo masculino, a média foi de $22,2 \pm 4,4$ anos.

Tabela 1 - Análise estatística da idade e características antropométricas da amostra por sexo.

Variáveis	Feminino (n=100)				Masculino (n=100)			
	Média	Desvio Padrão	Valor Máximo	Valor Mínimo	Média	Desvio Padrão	Valor Máximo	Valor Mínimo
Idade (anos)	22,40	4,33	40	18	22,26	4,35	40	18
Estatura(m)	1,61	0,06	1,76	1,50	1,74	0,07	1,94	1,55
Massa Corporal (kg)	59,07	9,33	92	45	73,45	14,87	132	47
IMC (kg/m ²)	22,81	3,40	35,94	17,80	24,18	4,15	37,04	15,61

Kg: Quilograma; m: metro; IMC: Índice de Massa Corpórea. Fonte: Dados da Pesquisa (2021).

Na Tabela 2, dentre as análises amostrais, podemos verificar que não houve diferenças na prevalência em relação à prática de exercícios físicos por sexo, tanto os indivíduos do sexo masculino quanto feminino praticam exercícios físicos.

Tabela 2 - Análise da frequência absoluta e percentagem dos praticantes de exercício físicos do sexo masculino e feminino.

Variáveis			
Sexo	Atividade Física	Frequência	Percentual
Masculino	Sim	54	27%
Masculino	Não	66	33%
Feminino	Sim	52	26%
Feminino	Não	68	34%

Fonte: Dados da Pesquisa (2022).

O presente resultado também corrobora com pesquisa efetivada por Quintino, et al., (2014), com relação à regularidade na prática do exercício físico entre universitários, onde foi evidenciado em sua amostra que (81.4%) dos estudantes estão assíduos na prática e apenas (18.6%) permanecem com uma conduta negativa cooperando para a vulnerabilidade de diversas doenças, pois não praticam nenhum exercício físico.

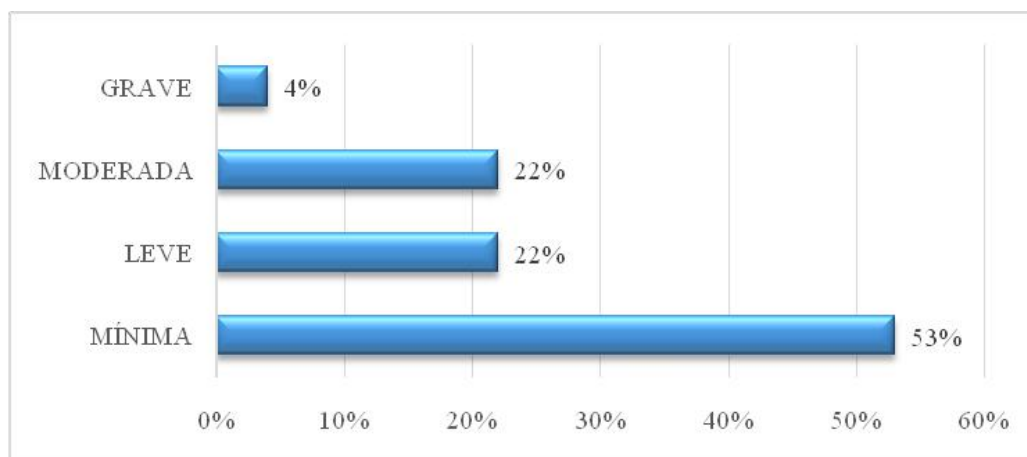
Dados similares também foram encontrados em estudo realizado por Santos, et al., (2021) por sexo onde os dados resultaram que o sexo masculino praticantes de exercícios é de (24.0%), enquanto os não praticantes (29.0%), entretanto no sexo feminino as praticantes resultaram em (14.0%) e não praticantes (33.0%).

O estudo realizado por Serinolli *et al.* (2015), foi possível identificar que dentre os alunos do primeiro ao sexto ano, que não realizam nenhuma atividade por pelo menos trinta minutos resultam em (40.78%), em contrapartida (28.64%) realizam até duas vezes por semana e (30.62%) realizam por três ou mais vezes por semana, além disso, constatou-se que os estudantes que praticam exercícios físicos e participam de competições esportivas apresentaram melhor domínio físico, psicológico, relação social e ambiental quando comparado com o grupo que não realiza nenhum tipo de atividade física. Este benefício advindo da prática de exercícios físico e a melhoria na qualidade de vida também foram encontrados no estudo de Peleias (2018), que também fez associação dos maiores índices de atividade física entre homens em detrimento das mulheres.

Em relação ao perfil esportivo dos participantes, o estudo de Mourão, et al., (2019) evidenciaram que (69.3%) praticam outras atividades físicas, como: treino resistido, crossfit, ciclismo, além do treinamento no programa da universidade e (93.1%) tiveram vivências esportivas competitivas durante o ciclo de vida escolar, sendo handebol, voleibol, futsal e basquetebol as modalidades mais citadas.

No Gráfico 1, os níveis de depressão foram classificados prevalentemente em mínimo (53.0%), isto é, os universitários estão minimamente depressivos seguidos respectivamente por leves e moderados (22.0 %) e (25.0%).

Gráfico 1 - Classificação e análise dos níveis de depressão dos acadêmicos no geral.



Fonte: Dados da Pesquisa (2022).

Baia *et al* (2020) utilizando instrumento semelhante visando analisar a prevalência de sintomas depressivos em acadêmicos de uma universidade fronteiriça, os dados relacionados aos acadêmicos com sintomas mínimos foram similares com (53.0%), sintomas de depressão leve (31.6%); com indicativo de depressão moderada (13.2%) e depressão grave (2.2%),

Estudos realizados por Silveira *et al* (2022) também resultou dados similares principalmente entre os leves e moderados sendo que esses apresentaram respectivamente: depressão leve (19.6%), moderada (26.6%) e grave (24,1%).

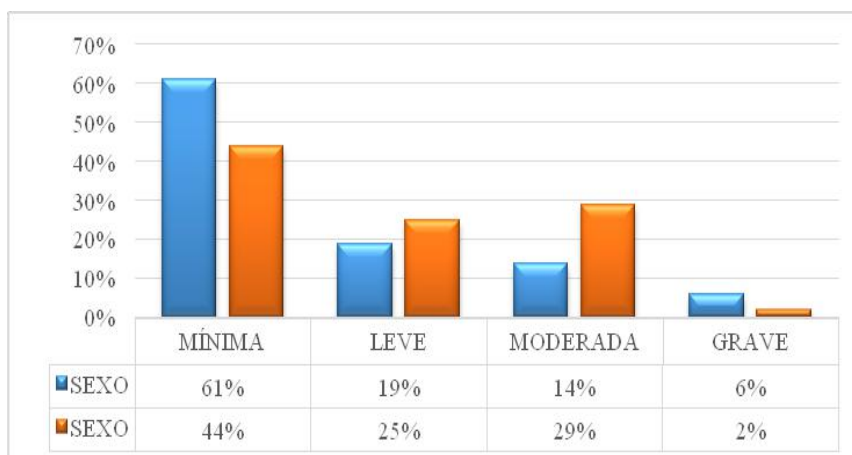
Neste sentido, é importante afirmar que a alta frequência de universitários com sintomas de sofrimento psicológico, pode estar relacionada, frequentemente, com a mudança de estilo de vida ao adentrarem no ensino superior, com a intensificação da carga horária de estudo, o aumento da exigência pela família e sociedade e, em alguns casos, o distanciamento do núcleo familiar e social (Fernandes *et al.*, 2018).

De acordo com os resultados encontrados no estudo de Fernandes *et al.* (2018) considerando-se o escore global, a média obtida pelos universitários foi de 10,1 (\pm 7,7) pontos, com mínimo 0 e máximo 42, para o nível de sintomas de depressão. A maioria apresentou quantidade mínima ou ausência desses sintomas (69.8%), sendo que manifestaram depressão leve (19.5%) e moderada (6.8%), dados que se ajustam a esse constructo.

Sakae, et al., (2010), realizaram um estudo com estudantes de diferentes cursos da área das Ciências da Saúde, os estudantes de Psicologia foram os que apresentam prevalência de depressão (13.3%), entretanto os de Educação Física manifestaram menor prevalência para o transtorno (3.1%).

A seguir, no Gráfico 2, os homens estão minimamente mais depressivos (61.0%) em relação às mulheres (44.0%), enquanto que, as mulheres estão modernamente mais depressivas (29.0%), porem a prevalência de depressão de nível grave foi maior no sexo masculino (6.0%)

Gráfico 2 - Classificação e análise dos níveis de depressão dos acadêmicos do sexo masculino e feminino.



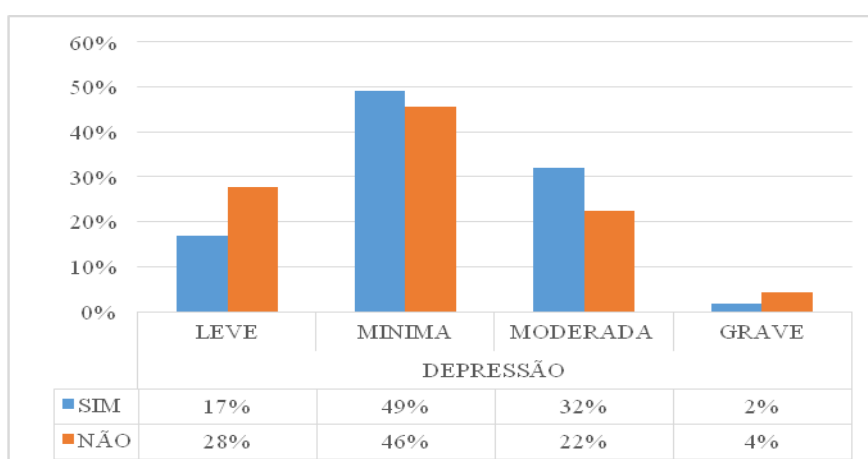
Fonte: Dados da Pesquisa (2022).

Corroborando, o estudo de Krefer e Vayego (2019) apresentaram maior prevalência de sintomas depressivos de (85.71%) de prevalência entre os homens, enquanto as mulheres (81.82%).

Enquanto, o estudo de Leão *et al.*, (2018) apontou a prevalência de depressão mais associada ao sexo feminino (RP = 1,66; $p < 0,001$). Foi significativamente mais presente entre os estudantes que apresentaram relacionamento insatisfatório com familiares ($p < 0,001$), amigos ($p = 0,005$) e colegas ($p < 0,001$).

No Gráfico 3 Buscando verificar a associação da prática de exercício físico e depressão, percebeu-se que, não houve associação estatisticamente significativa ($p = 0,290$) confirmando a nulidade da hipótese, H_0 os acadêmicos que não praticam exercício podem não está necessariamente depressivos, entretanto (4.00%) dos indivíduos que não praticam exercícios manifestaram depressão grave.

Gráfico 3 - Representação dos resultados de depressão dos acadêmicos praticantes e não praticantes de exercício físico no geral.



Fonte: Dados da Pesquisa (2022).

Em estudo realizado por Maximiano *et al.*, (2020) com estudantes de educação física utilizando instrumento similar, foram classificados com sintomas depressivos mínimos (76.0%), também não foram identificadas diferenças estatísticas entre os níveis de atividade física com a depressão ($p = 0,163$), revelando que não houve relação entre depressão e prática de exercícios. Resultados análogos também foram encontrados em estudo realizado por Pereira *et al.*, (2021) com universitários

ativos e sedentários o desfecho observou que não houve resultados significativos que demonstrassem associação significativa entre os níveis de atividade física e depressão nesses estudantes.

Na Tabela 3, em relação aos sintomas prevalentemente destacados pelo instrumento proposto Inventário de Beck – BDI (2001) os que apresentaram maior prevalência tanto no sexo masculino quanto feminino foram Beck 17 (sinto-me cansado), Beck 4 (não sinto prazer como antes), Beck16 (não durmo bem) e Beck 11 (sinto-me aborrecido). Entre os principais sintomas relacionados aos sexos, houve diferenças nos sintomas (sinto dores, indisposição e constipação) no sexo masculino Beck 2, enquanto que, (sou crítica em relação a mim) na amostra do sexo feminino foi um dado que se diferenciou.

Tabela 3 - Representação dos sintomas associados dos acadêmicos por sexo.

Principais sintomas associados à depressão			
Sintomas	Descrição	Frequência	
Sexo Masculino	Beck 17	Sinto-me cansado	44%
	Beck 4	Não sinto prazer como antes	40%
	Beck 16	Não durmo bem	39%
	Beck 20	Sinto dores, indisposição e constipação	36%
	Beck 11	Sinto-me aborrecido	35%
Sexo Feminino	Beck 17	Sinto-me cansada	62%
	Beck 16	Não durmo bem	50%
	Beck 8	Sou crítica em relação a mim	47%
	Beck 4	Não sinto prazer como antes	39%
	Beck 11	Sinto-me aborrecida.	39%

Fonte: Dados da Pesquisa (2022).

Em apoio aos dados informados acima, Baia *et al* (2020) os sintomas prevalentes que foram identificados pelo instrumento proposto nos diferentes níveis, destacaram-se os indicativos: “fico cansado mais facilmente do que costumava” (57.5%), Não sinto prazer (36.6%), “Não durmo tão bem como costumava”(42.9%), “Estou preocupado com problemas físicos, como: dores, indisposição do estômago ou constipação” (42.9%), Fico aborrecido ou irritado mais facilmente do que costumava (39.5%), Sou crítico em relação a mim por minhas fraquezas ou erros (38.6%).

Outra pesquisa executada por Silva e Romarco (2021), utilizando também o BDI de depressão, algumas respostas também se fizeram comuns, dentre elas, estão: “Não sinto mais prazer nas coisas como antes”; “Fico aborrecido”; “Não durmo tão bem”; “Sinto-me cansado mais facilmente”; “Estou preocupado com problemas físicos como: dores, indisposição do estômago ou constipação”.

Ressalta-se, que existe um confronto com o ensino superior por ser considerado uma ruptura com a continuidade, tendo em vista que, na maior parte dos casos é a primeira saída de casa para o início do que virá a ser sua vida independente. Esta mudança leva a uma necessidade de criação de mecanismos de adaptação a nível físico, social, emocional ou acadêmico. Nas duas vertentes sociais e acadêmicas encontram-se dois pontos de referência, os diferentes níveis de exigência a nível acadêmico e as questões referentes à integração (Claudino & Cordeiro, 2016).

Nas profissões da área da saúde, a ansiedade e a depressão tendem a ser comum, uma vez que os profissionais presenciam o sofrimento humano e a morte, constantemente nas realizações de suas tarefas diárias (Bastos *et al.*, 2008).

Ressalta-se da importância das atividades de lazer e da atividade física na redução da ansiedade e depressão, os universitários são conscientes dos benefícios da atividade física e seu impacto positivo na saúde física e mental, contudo pontuaram a dificuldade em conciliar essa prática com os afazeres acadêmicos (Cardoso *et al.*, 2020).

4. Conclusão

O respectivo estudo sugere que os níveis de depressão foram classificados prevalentemente em mínimo, isto é, os universitários estão minimamente depressivos seguidos respectivamente por leves e moderados.

Em relação aos níveis de depressão de universitários praticantes e não praticantes de exercícios, não foram identificadas diferenças estatísticas entre a prática de exercícios com os níveis de depressão, revelando que não houve associação entre a depressão e a prática de exercícios. Sintomas de cansaço, falta de prazer, insônia e aborrecimento foram os principais sintomas relacionados tanto para o sexo masculino quanto feminino, havendo diferenças nos sintomas de (sintomas de dores, indisposição e constipação) no sexo masculino, enquanto que autocrítica na amostra do sexo feminino, foi um dado diferenciado nesta amostra.

Diante do exposto, os exercícios físicos podem estar correlacionados à liberação de hormônios, que desempenham papel importante no humor e saúde mental, favorecendo principalmente a liberação de endorfinas, que agem no cérebro reduzindo os quadros de depressão mostrando-se muito eficaz principalmente nos casos leves e moderados da depressão.

No tocante às limitações da pesquisa recomenda-se a aplicação do questionário que mensure o nível de atividade física que serve como apoio para avaliar o nível de atividade de forma mais precisa dos universitários.

Para finalizar, sugere-se estudos futuros nesta temática como: avaliar e comparar os níveis de depressão entre universitários ingressantes e concluintes, comparar em diferentes áreas do conhecimento e ou por cursos e também pesquisas que mostrem as diferenças entre gênero buscando confrontar essas diferenças no âmbito cultural.

Referências

- Aníbal, C., & Romano, L. H. (2017). Relações entre atividade física e depressão. *Revista Saúde em Foco*, (9)1, 190-199.
- Arcos, J. G., Consentino, J. V. M., & Reia, T. A. (2014). *Aplicação da musculação em pessoas com ansiedade, depressão e síndrome do pânico*. 43f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Centro Universitário Católica Salesiano. Lins – SP.
- Baia, M. R., Matos Fernandes, F., Branco, C., & Alves Silva, R. (2020). Sintomas depressivos em estudantes de uma universidade no extremo norte da Amazônia Brasileira. 44(1), 250-260. <https://doi.org/10.15343/0104-7809.202044250260>.
- Barros, M. B. A., *et al.* (2020). Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. *Epidemiologia Serviço e Saúde*, 29(4), 3-24. <https://doi.org/10.1590>.
- Bastos, A. V. B., *et al.* (2008). *Conceito e perspectivas de estudo das organizações*. Psicologia, Organizações e Trabalho no Brasil. Porto Alegre: Artmed.
- Cunha, J. A. (2001). *Manual da versão em português das Escalas Beck*. São Paulo: Casa do Psicólogo; 171 p
- Claudino, J., & Cordeiro, R. (2016). Níveis de ansiedade e depressão nos alunos do curso de licenciatura em enfermagem. O caso particular dos alunos da escola superior de saúde de Porto Alegre. *Millenium - Journal of Education, Technologies, and Health*, (32), 197-210.
- Cardoso, Y. S., *et al.* (2021). Levantamento de sintomas depressivos e ansiosos entre estudantes de medicina de uma universidade brasileira. *Revista de Medicina*, 100(3), 204-11. <https://doi.org/10.11606>
- Ebert, D. D., *et al.* (2019). Prediction of major depressive disorder onset in college students depression and anxiety. *Depress Anxiety*, 6(4), 294-34. <https://doi.org/10.1002/da.22867>
- Fernandes, M. A., *et al.* (2018). Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários de uma instituição pública. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 71(5), 2169-75a. <http://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0752>

- Fonseca, J. J. S. (2002). Metodologia da pesquisa científica. Fortaleza: UEC. https://blogdageografia.com/wp-content/uploads/2021/01/apostila_-_metodologia_da_pesquisa1.pdf.
- Krefer, L., & Vayego, S. A. (2019). Prevalência de sintomas depressivos em estudantes universitários. *Cadernos Brasileiros de Saúde Mental*, 11(28), 170-181. <https://doi.org/10.5007/cbsm.v11i28.68838>
- Leis, K. C., et al. (2020). Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 23(1), 09-14. <https://doi.org/10.19131/rpesm.0267>
- Leão, A. M., Gomes, I. P., Ferreira, M. J. M., & Cavalcanti, L. P. D. G. (2018). Prevalência e fatores associados à depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande centro urbano do Nordeste do Brasil. *Revista brasileira de educação médica*, 42(4), 55-65. <http://dx.doi.org/10.1590/1981-52712015v42n4RB20180092>.
- Moterle, N., et al. (2018). Fatores associados à depressão em acadêmicos de Medicina. *Anais de Medicina*, 1, 103-06.
- Oliveira, V. I. M. (2018). *Depressão e atividade física*. http://www.listasconfef.org.br/comunicacao/banco_de_ideias/VivianeOliveira.pdf.
- Quintino, P. L., Silva, D. A. S., & Petrosk, E. L. (2014). Estágios de mudança de comportamento para atividade física em universitários e fatores sociodemográficos associados. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 28(2), 305-314. <https://doi.org/10.1590/1807-55092014000200305>
- Maximiano, V. S. (2020). Nível de atividade física, depressão e ansiedade de estudantes de graduação em educação física. *Motricidade*, 16(1)104-112. <https://doi.org/10.6063/motricidade.22313>
- Mourão, A. B., Gama, D. T., & Levandoski, G. (2019). Análise dos fatores motivacionais dos estudantes universitários que aderem um programa de exercício físico. *Revista Conexão UEPG*, 15(3), 346-351. <https://doi.org/10.5212/Rev.Conexao.v.15.i3.0016>
- Peleias, M. D. D. A. (2018). *A atividade física e a qualidade de vida do estudante de medicina no Brasil* (Tese de doutorado). Universidade de São Paulo, São Paulo.
- Pereira, T. D. P. (2021). Nível de ansiedade e depressão em estudantes universitários fisicamente ativos e sedentários. *Revista Científica UNIFAGOC*, 6(2), 34-42. ISSN: 2525-488X
- Sakae, T. M., Padão, D. L., & Jornada, L. K. (2010). Sintomas depressivos em estudantes da área da saúde em uma Universidade no sul de Santa Catarina – UNISUL. *Revista da AMRIGS*. 54(1), 38-43.
- Santiago, J. O. (2017). *Os benefícios do exercício físico no controle e prevenção da depressão e ansiedade*. 29p. Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura em Educação Física da Faculdade de Educação e Meio Ambiente) - Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA, Ariquemes, RO.
- Serinolli, M. I., & El-Mafarjeh, E. (2015). Impacto da prática de atividade física na qualidade de vida dos acadêmicos de Medicina da Universidade Nove de Julho (Uninove). *ConScientiae Saúde*, 14(4), 627-633. <https://doi.org/10.5585/conssaude.v14n4.5958>
- Silva, J. G. A. R., & Romarco, E. K. S. Análise dos níveis de ansiedade, estresse e depressão em universitários da Universidade Federal de Viçosa (UFV). 2021. *Instrumento: Rev. Est. e Pesq. em Educação*, 23(1), 134-150. <https://doi.org/10.34019/1984-5499.2021.v23.30912>
- Silveira, G. E. L. (2022). Sintomas de ansiedade e depressão no ambiente acadêmico: um estudo transversal. *Acta Paul Enferm*, 35, 00976. <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2022AO009766>
- Santos, R. B., Feitosa, G. V. S., & Sousa-Carvalho, L. R. M. (2021). Perfil dos transtornos de ansiedade e fatores associados em universitários de um centro universitário de Teresina, Piauí. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, 10(6), 1-9. e14910615420. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i6.15420>
- Trivinos, A. N. S. (1987). Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação. Atlas.
- Who. *Depression and other common mental disorders: Global Health Estimates*. (2017). World Health Organization ed. Geneva.