



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO**  
**CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA**

**CLARA MAYRA DA SILVA XAVIER**

**PREVALÊNCIA DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE EM UNIVERSITÁRIOS DOS  
CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO BRASIL: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

**VITÓRIA DE SANTO ANTÃO**

**2021**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO**  
**CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA**  
**CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**CLARA MAYRA DA SILVA XAVIER**

**PREVALÊNCIA DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE EM UNIVERSITÁRIOS DOS  
CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO BRASIL: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

TCC apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, como requisito para a obtenção do título de bacharel em Educação Física.

**Orientadora:** Professora Dra.  
Solange Maria Magalhães da Silva  
Porto.

**VITÓRIA DE SANTO ANTÃO**

**2021**

Catálogo na Fonte  
Sistema Integrado de Bibliotecas da UFPE. Biblioteca Setorial do CAV.  
Bibliotecária Ana Lígia F. dos Santos, CRB4/2005

X3p Xavier, Clara Mayra da Silva.  
Prevalência do transtorno de ansiedade em universitários dos cursos de educação física no Brasil: uma revisão bibliográfica/ Clara Mayra da Silva Xavier. - Vitória de Santo Antão, 2021.  
37 folhas.

Orientadora: Solange Maria Magalhães da Silva Porto.  
TCC (Bacharelado em Educação Física) - Universidade Federal de Pernambuco, CAV, Bacharelado em Educação Física, 2021.

1. Transtornos de Ansiedade. 2. Saúde do Estudante. 3. Educação Física e Treinamento. I. Porto, Solange Maria Magalhães da Silva (Orientadora). II. Título.

616.8522 CDD (23.ed.)

BIBCAV/UFPE - 107/2021

CLARA MAYRA DA SILVA XAVIER

**PREVALÊNCIA DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE EM UNIVERSITÁRIOS DOS  
CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO BRASIL: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

TCC apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, como requisito para a obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Aprovado em: 20/08/2021.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof<sup>a</sup>. Dr. Solange Maria Magalhães da Silva Porto (Orientadora)  
Universidade Federal de Pernambuco

---

Prof<sup>o</sup>. Dr. Edilson Laurentino dos Santos (Examinador Interno)  
Universidade Federal de Pernambuco

---

Prof<sup>o</sup>. Ana Beatriz Januário da Silva (Examinador Externo)  
Universidade Federal de Pernambuco

Dedico este trabalho aos meus avós maternos José Simão Xavier e Josefa Gomes da Silva (*in memoriam*), agricultores, que em meio a tantas dificuldades sempre valorizaram e reconheceram a importância da educação. Vocês fazem parte de tudo que sou, essa conquista também é de vocês.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por me permitir alcançar uma etapa tão sonhada, desafiadora e única em minha vida, por em meio a tantas coisas, Ele sempre ter me dado a certeza que estava no controle e que no final tudo daria certo. Agradeço por toda fidelidade, por Ele me permitir chegar até aqui, me confirmando que mesmo com tantas dificuldades eu nunca estive só.

Agradeço a minha mãe Rosilane Xavier por ser meu exemplo de força, determinação e coragem, por sempre me incentivar e me mostrar a importância da educação, por apesar de sofrer com toda a distância nesses anos, torcer, vibrar e me apoiar a cada conquista, agradeço por ela ser meu alicerce, por sempre pegar no meu pé para despertar em mim a vontade de ser alguém melhor a cada dia.

Agradeço a toda minha família em especial aos meus avós maternos José Simão Xavier e Josefa Gomes da Silva (*in memoriam*), a todos meus irmãos, especialmente a Géssica Mayara e Juliana Xavier que sempre se preocuparam e estiveram comigo em cada etapa da minha formação, agradeço aos meus sobrinhos por darem sentido a tudo, por serem meu relicário e minha motivação. Vocês sempre serão a razão de tudo.

Agradeço aos meus amigos por todo carinho, afeto, preocupação e cuidado, agradeço por eles rirem e chorarem comigo, por terem acreditado, me incentivado, e me ajudado todas as vezes que precisei, por serem minha segunda família, despertando assim, o meu melhor, fazendo toda essa fase difícil ser leve. Agradeço de uma forma especial a Morgana Alves e Mayara Soares por toda preocupação e ajuda, durante a construção desse trabalho. Agradeço a todas as pessoas que dividiram apartamento comigo e permanecem em minha vida fazendo parte das minhas melhores lembranças: Erica Priscila, Gerllane Matos, Isabelle Mota, Hélio Luna, Leticia Figuerêdo, Raíza Torquato e Rayane Tavares.

Agradeço a minha psicóloga Irlanda Cavalcanti por ser peça fundamental em minha vida, por através da terapia dar sentido a tudo, por me ajudar a lidar melhor com minha ansiedade, e através disso melhorar meu rendimento acadêmico, por me ensinar a me aceitar, me entender, me respeitar e lidar com o turbilhão de

pensamentos de uma mente ansiosa. Sem você provavelmente eu não teria conseguido.

Agradeço a todos os professores e funcionários da UFPE-CAV em especial a professora da disciplina de TCC Florisbela, por toda paciência e empatia, agradeço também a minha orientadora Professora Solange, por todo apoio, compreensão, incentivo, ajuda, por todas as conversas, orientações, por toda preocupação com minha saúde mental durante a construção desse trabalho, por me acalmar, e me fazer conseguir chegar com êxito a conclusão dessa etapa tão difícil.

Agradeço de forma especial a minha banca examinadora, Edilson Laurentino e Ana Beatriz, por aceitarem o convite e fazerem parte desse momento único e determinante em minha vida. Vocês foram peças fundamentais durante a minha graduação, me ensinaram e ajudaram a evoluir não só como profissional, mas também como ser humano. Vocês são referências como pessoas e profissionais para mim, muito obrigada por tudo.

Agradeço a cada pessoa que passou e marcou minha vida, me ensinando algo durante essa etapa, agradeço a Deus e a cada um por tudo que fizeram e fazem por mim. Gratidão.

“Não fui eu que lhe ordenei? Seja forte e corajoso! Não se apavore nem desanime, pois, o Senhor, o seu Deus, estará com você por onde você andar” (Josué 1:9).



## RESUMO

A ansiedade é uma emoção fundamental para a vida das pessoas, ela é um processo emocional ligado a antecipação de situações, tendo como objetivo de proteger o organismo. Através da ansiedade o indivíduo se sente estimulado a estudar previamente para provas, seminários e a reagir diante de uma possível ameaça. A graduação é uma fase importante na vida das pessoas, na qual o indivíduo viverá algo novo, podendo gerar sentimentos de ansiedade. Na maioria das pessoas, esse sentimento é algo saudável e faz com que elas entrem em ação, porém, em outras pessoas tal sentimento surge de forma desproporcional, podendo se tornar patológico e causar crises. Por iniciarem a graduação no final da adolescência e início da vida adulta os jovens brasileiros passam por uma fase de transição que traz consigo novos desafios: cobranças, medos, incertezas e inseguranças. As atividades desenvolvidas no ambiente universitário, como: atividades específicas, avaliações, aulas práticas, estágios, conflitos estresse e competitividade, podem provocar transtornos de ansiedade e assim impactar diretamente a saúde desses estudantes prejudicando o rendimento, os relacionamentos, a formação profissional, e em casos extremos, ocasionando o abandono do curso. Este trabalho tem o objetivo de identificar a prevalência do transtorno de ansiedade em universitários dos cursos de Educação Física no Brasil. O mesmo tem caráter exploratório, para o qual foram utilizados artigos da literatura publicados entre os anos de 2011 à 2021, a fim de analisar o que estes dispõem sobre as dificuldades enfrentadas por esses universitários acometidos por esse transtorno. Esses artigos foram obtidos a partir de pesquisas realizadas em bancos de dados eletrônicos e sites científicos de acesso livre (Scielo, Pubmed, Portal de Periódicos da CAPES, Lilacs). As palavras-chave foram: ansiedade, transtorno de ansiedade, universitários, educação física. Com a pesquisa, pode-se notar que mesmo o transtorno de ansiedade sendo um problema de saúde que acomete muitos universitários, existem poucos estudos realizados no Brasil sobre esse tema, principalmente no curso de Educação Física.

Palavras-chave: transtorno de ansiedade; universitários; educação física.

## **ABSTRACT**

Anxiety is a fundamental emotion in people's lives, it is an emotional process linked to the anticipation of situations, aiming to protect the body. Through anxiety, the individual feels stimulated to study beforehand for tests, seminars and to react to a possible threat. Graduation is an important stage in people's lives, in which the individual will experience something new, which may generate feelings of anxiety. In most people, this feeling is something healthy and makes them take action, however, in other people this feeling appears disproportionately, and can become pathological and cause crises. By starting graduation in late adolescence and early adulthood, young Brazilians go through a transition phase that brings with it new challenges: demands, fears, uncertainties and insecurities. Activities developed in the university environment, such as: specific activities, assessments, practical classes, internships, conflicts, stress and competitiveness, can cause anxiety disorders and thus directly impact the health of these students, impairing performance, relationships, professional training, and extreme cases, causing the course to be abandoned. This work aims to identify the prevalence of anxiety disorder in university students of Physical Education courses in Brazil. It has an exploratory character, for which literature articles published between the years 2011 to 2021 were used, in order to analyze what they have about the difficulties faced by these university students affected by this disorder. These articles were obtained from research carried out in electronic databases and open access scientific websites (Scielo, Pubmed, CAPES Journal Portal, Lilacs). The keywords were: anxiety, anxiety disorder, college students, physical education. With the research, we can notice that even the anxiety disorder being a health problem that affects many university students, there are few studies carried out in Brazil on this topic, mainly in the Physical Education course.

Keywords: anxiety disorder; college students; physical education.

## LISTA DE ABREVIACOES

**APA** - Associação americana de Psiquiatria

**BVS** – Biblioteca Virtual em Saúde

**BAI** - Inventário de Ansiedade de Beck

**DSM** - Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais

**FONAPRACE** - Fórum Nacional de Pr-reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis

**HAD** - Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão

**IDATE** - Inventário de Ansiedade Traço- Estado

**IES** - Instituição de Ensino Superior

**OMS** - Organização Mundial da Saúde

**UERJ** - Universidade do Estado do Rio De Janeiro

**UFPE** - Universidade Federal de Pernambuco

## LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Artigos	26
Quadro 2 - Análise dos artigos	27

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>12</b>
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>15</b>
<b>2.1 Histórico e definições de ansiedade.....</b>	<b>15</b>
<b>2.2 Ansiedade estado e ansiedade traço .....</b>	<b>16</b>
<i>2.2.1 Tipos de ansiedade segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5 da Associação Psiquiátrica Americana (2014) .....</i>	<i>17</i>
<i>2.2.2 O aumento da ansiedade na graduação .....</i>	<i>19</i>
<b>3 OBJETIVOS.....</b>	<b>23</b>
<b>3.1 Objetivo geral .....</b>	<b>23</b>
<b>3.2 Objetivos específicos: .....</b>	<b>23</b>
<b>4 MÉTODOS .....</b>	<b>24</b>
<b>5 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS .....</b>	<b>26</b>
<b>6 DISCUSSÃO .....</b>	<b>30</b>
<b>7 CONCLUSÃO .....</b>	<b>33</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>35</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A ansiedade é entendida como um fenômeno que dependendo das circunstâncias ou intensidade, pode tanto ajudar como atrapalhar, ela é um sentimento essencial ao indivíduo, pois, o estimula a entrar em ação, porém, em excesso, faz exatamente o contrário, impedindo reações e, desse modo, pode tornar-se patológica, sendo chamada de transtorno de ansiedade, com isso se torna algo prejudicial ao funcionamento psíquico (mental) e somático (corporal) do indivíduo (BRASIL, 2011).

A ansiedade patológica se caracteriza por um medo irracional que gera sintomas psicológicos e físicos. Ela acaba prejudicando a vida diária dos indivíduos, pois, muitos deixam de realizar atividades rotineiras por medo das crises ou sintomas (COSTA *et al.*, 2019). Os principais tipos de transtorno ansiedade são: transtorno de ansiedade de separação, mutismo seletivo, fobia específica, transtorno de ansiedade social (fobia social), transtorno de pânico, agorafobia, transtorno de ansiedade generalizada, transtorno de ansiedade induzido por substância/medicamento, transtorno de ansiedade devido à outra condição médica, outro transtorno de ansiedade especificado e transtorno de ansiedade não especificado (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2013).

Aproximadamente, 3,6% das pessoas ao redor do mundo sofrem com algum tipo de transtorno de ansiedade, sendo mais comum em mulheres do que em homens. O Brasil é o país com maior número de casos de ansiedade, são cerca de 18,6 milhões de brasileiros, equivalentes a 9,3% da população acometidos por esse transtorno (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2017). Cerca de 20% dos universitários em todo o mundo têm algum tipo de transtorno mental, desses transtornos mais de 80% são transtornos de ansiedade e tiveram início antes da entrada na universidade. (SCHÖNHOFEN *et al.*, 2020).

Algumas atividades realizadas no ambiente universitário, como: provas, apresentações de seminário, atividades específicas, competitividade, aulas práticas, estágios, conflitos, e estresse, podem provocar transtornos de ansiedade e assim impactar diretamente a saúde dos estudantes (COSTA *et al.*, 2017). Ao optarem por

fazer uma graduação em Educação Física os alunos hoje são obrigados a escolher previamente qual será sua área de atuação, bacharelado ou licenciatura. No bacharelado, o indivíduo formado poderá trabalhar em academias, clubes e afins, e os formados em licenciatura, poderão lecionar em escolas e atuar trabalhar na parte educacional.

Escolher uma profissão por si só gera insegurança, se deparar com duas opções de habilitações no curso escolhido e ter que optar por uma delas antes mesmo de iniciar a graduação gera ainda mais receio de não se adaptar a área escolhida, receio de se arrepender da sua escolha, o que pode ocasionar sentimentos de ansiedade, frustrações e em casos extremos pode causar o abandono do curso. Para Toti, Bastos e Rodrigues (2018), a fase inicial da escolha profissional gera inúmeros questionamentos, nessa fase, vão ser frequentes as dúvidas, os medos e as incertezas.

O ambiente universitário é permeado por situações desgastantes que podem influenciar ou desencadear o desenvolvimento da ansiedade nos universitários, oportunizando uma vida sedentária, sendo este um fator de risco (COSTA *et al.*, 2017). Com o crescente número de casos do transtorno de ansiedade no Brasil, a graduação por ser um período onde o sujeito está em uma fase de mudanças, há o interesse em descobrir quais fatores podem causar o desenvolvimento do transtorno de ansiedade em alunos dos cursos de Educação Física no Brasil, pode ser desencadeado por: pressão familiar, cobranças do curso e exposição dos alunos nas disciplinas de conteúdo prático (MAXIMIANO *et al.*, 2020; CRUZ *et al.*, 2020; BARROS, 2017).

O trabalho se torna relevante, pois, buscará na literatura, estudos sobre a prevalência do transtorno de ansiedade em alunos do curso de Educação Física, e os resultados poderão servir como alerta para as Instituições de Ensino Superior (IES), docentes e discentes a cerca de um problema de saúde que se intensificou muito mais no período de pandemia, devido às determinações das normas sanitárias, isolamento e distanciamento social, suspensão das aulas presenciais e adoção do ensino online, no formato remoto ou híbrido (RODRIGUES, *et al.*, 2020). Este trabalho visa buscar informações sobre as causas, os sintomas e as possíveis

soluções para amenizar esse transtorno nos universitários dos cursos de Educação Física.



## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 Histórico e definições de ansiedade

A palavra ansiedade se origina do grego *anshein*, que significa sufocar, estrangular, oprimir. Ela é uma emoção que acompanha o homem em sua existência. Teve origem desde os primórdios quando os homens viviam em cavernas, e por viverem da caça e correndo o risco de serem atacados por animais, necessitavam ter uma reação automática para que, quando estivessem frente a frente com o perigo, fossem capazes de ter uma ação imediata (atacar ou fugir). As primeiras descrições sobre ela surgiram no século XIX como uma disfunção da atividade mental, onde era definida como reações fisiológicas e síndrome de cunho emocional (SANTOS, 2014).

Por ser uma emoção natural do ser humano a ansiedade normal pode ser considerada um sinal de alerta fundamental à autopreservação que permite ao indivíduo permanecer atento, tendo como função avisar sobre um perigo iminente para que se tome medidas para lidar com a ameaça (LEÃO *et al.*, 2015). A ansiedade pode ser considerada um transtorno quando é baseada em uma suposição falsa ou raciocínio incorreto sobre uma ameaça ou perigo em situações relevantes; quando interfere na capacidade do indivíduo para enfrentar as circunstâncias aversivas ou difíceis; quando causa prejuízo no funcionamento social e ocupacional diário, quando interfere na saúde física e mental e está presente por um período prolongado (MULLER *et al.*, 2015).

Thiengo, Cavalcante e Lovisi (2014) analisaram a prevalência de transtornos mentais entre crianças e adolescentes e os fatores associados, foi visto que entre os transtornos, os de ansiedade foram um dos mais presentes, e os fatores que mais se mostraram associados foram: fatores biológicos: sexo, fatores genéticos, histórico familiar de transtorno mental; fatores ambientais: presença de violência familiar e comunitária e configuração familiar (morar somente com um dois pais ou nenhum). Uma criança ansiosa provavelmente será um adulto ansioso, já que situações vividas na infância tendem a repercutir na adolescência e na vida adulta. No estudo de caso realizado por Muller *et al.* (2015), foi visto que uma das possíveis causas

para a presença do transtorno de ansiedade social no paciente era a superproteção e o controle exagerado da mãe.

A ansiedade está vinculada a sintomas como apreensão, preocupação excessiva, inquietação, irritabilidade, tensão muscular, dificuldade para dormir e se concentrar, taquicardia, tontura, dor de cabeça, medo, dores musculares, formigamento, suor, insônia, angústia, nervosismo, pânico, palmas das mãos frias ou suadas, respiração acelerada, dor no estômago, náuseas, vontade de ir ao banheiro (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2013; CARVALHO *et al.*, 2015; COSTA *et al.*, 2019; LELIS *et al.*, 2020).

## **2.2 Ansiedade estado e ansiedade traço**

A ansiedade pode ser estudada a partir de duas modalidades de funcionamento adaptativo, sendo elas a ansiedade traço e a ansiedade estado:

1. A ansiedade-estado, refere-se ao estado emocional transitório, caracterizado por sentimentos subjetivos de tensão que podem variar em intensidade ao longo do tempo. Ela está relacionada a reações emocionais desagradáveis, singularizado por sentimentos de apreensão e preocupação, decorrentes de um estado momentâneo e passageiro (MENEZES *et al.*, 2018).
2. A ansiedade-traço é uma disposição pessoal, relativamente estável, a responder com ansiedade a situações estressantes e uma tendência a perceber um maior número de situações como ameaçadoras (MENEZES *et al.*, 2018). Ela é caracterizada pelas diferenças individuais, com tendência para identificar situações estressantes como ameaçadoras e perigosas, e reagir de maneira peculiar a sua personalidade (CORDEIRO; FREIRE, 2016).

De acordo com Cordeiro e Freire (2016), algumas situações vividas pelos alunos universitários como: viver em casa/quartos alugados, morar com pessoas que não conhece, realizar tarefas domésticas e estar longe da família, podem causar, nos alunos, aumento de Estados e Traços de Ansiedade e isso, pode gerar dificuldades na adaptação a este sistema de ensino.

### *2.2.1 Tipos de ansiedade segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5 da Associação Psiquiátrica Americana (2014)*

#### **Transtorno de ansiedade de separação**

O transtorno de ansiedade de separação é caracterizado pelo medo ou a ansiedade excessiva envolvendo a separação de figuras de apego ou da sua casa. Os indivíduos com transtorno de ansiedade de separação com frequência limitam as atividades independentes, longe de casa ou das figuras de apego, as crianças evitam a escola, tem dificuldade para dormir sozinhos; os adolescentes não vão para a universidade, não saem da casa dos pais, não viajam, não trabalham fora de casa entre outras coisas (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014).

#### **Mutismo seletivo**

O mutismo seletivo é caracterizado por fracasso ao falar em situações sociais nas quais existe expectativa para que se fale, mesmo que o indivíduo fale em outras situações. O fracasso para falar acarreta consequências significativas em contextos de conquistas acadêmicas ou profissionais ou interfere em outros aspectos na comunicação social normal (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014).

#### **Fobia específica**

Os indivíduos com fobia específica são apreensivos, ansiosos, se esquivam de objetos ou situações. Nesses indivíduos a ansiedade, medo e a esquiva é quase sempre induzida pela situação fóbica, até um ponto em que é persistente e fora de proporção em relação ao risco real que se apresenta. Existem vários tipos de fobias específicas: a animais, sangue, injeção, ferimentos, ambiente natural, situacional entre outros (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014).

#### **Transtorno de ansiedade social (fobia social)**

No transtorno de ansiedade social (fobia social), o indivíduo se sente ansioso diante de interações e situações sociais que envolvem a possibilidade de ser avaliado. Algumas situações sociais como se encontrar com pessoas que não são familiares, situações em que o indivíduo pode ser observado comendo ou bebendo e situações de desempenho diante de outras pessoas tendem a ser evitadas. A ideação cognitiva associada é a de ser avaliado negativamente pelos demais, ficar

embaraçado, ser humilhado ou rejeitado ou ofender os outros (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014).

### **Transtorno de pânico**

No transtorno de pânico, o indivíduo tem ataques de pânico inesperados recorrentes, está sempre apreensivo ou preocupado com a possibilidade de sofrer novos ataques de pânico. Os ataques podem ser esperados, como em resposta a um objeto ou situação normalmente temido, ou inesperados, significando que o ataque não ocorre por uma razão aparente (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014).

### **Agorafobia**

Os indivíduos com agorafobia ficam ansiosos acerca de algumas situações como: usar transporte público, estar em espaços abertos ou em lugares fechados, ficar em filas, estar em meio a uma multidão, estar fora de casa sozinho e em outras situações. O indivíduo teme essas situações devido aos pensamentos que caso apresente algum sintoma de pânico ou outros sintomas incapacitantes e constrangedores, escapar desses lugares pode ser difícil. Essas situações quase sempre induzem medo ou ansiedade e com frequência são evitadas ou só são realizadas com a presença de um acompanhante (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014).

### **Ansiedade generalizada**

As principais características do transtorno de ansiedade generalizada são ansiedade e preocupação persistentes e excessivas diante de vários domínios, incluindo desempenho no trabalho e desempenho escolar, onde o indivíduo têm dificuldade em se controlar. Além disso, são experimentados sintomas físicos, incluindo inquietação, fadigabilidade, dificuldade de concentração, esquecimento, irritabilidade, tensão muscular e perturbação do sono (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014).

### **Transtorno de ansiedade induzido por substância/medicamento**

No transtorno de ansiedade induzido por substância/medicamento o indivíduo apresenta ansiedade devido a intoxicação ou abstinência de substância ou a um

tratamento com uso de medicamentos. (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014).

### **Transtorno de ansiedade devido a outra condição médica**

É uma ansiedade que pode ser explicada como um efeito fisiológico direto de outra condição médica. Os sinais podem incluir ataques de pânico ou sintomas de ansiedade (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014).

### **Outro transtorno de ansiedade especificado**

O outro transtorno de ansiedade especificado é usado nas situações em que é optado por comunicar a razão que a apresentação não satisfaz os critérios para algum transtorno de ansiedade específico (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014).

### **Transtorno de ansiedade não especificado**

O transtorno de ansiedade não especificado é usado nas situações em que é optado por não especificar a razão pela qual os critérios para um transtorno de ansiedade específico não são satisfeitos (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014).

#### **2.2.2 O aumento da ansiedade na graduação**

O estudante universitário no Brasil inicia sua formação no final da adolescência e início da vida adulta, esse período é caracterizado por mudanças psicossociais importantes (COSTA *et al.*, 2019). É nessa fase que os estudantes são obrigados a tomar decisões que implicarão diretamente na sua vida e no seu futuro. Eles terão mais autonomia sobre sua vida e se tornarão ainda mais responsáveis pelas suas escolhas, lidando com novas situações e estímulos, criando assim, uma nova rotina, na qual tem que conciliar a vida pessoal e as várias atividades acadêmicas.

Esse momento pode marcar o início da vida adulta e levar o indivíduo a enfrentar novas situações, exigindo uma maior capacidade de adaptação (MAXIMIANO *et al.*, 2020). A fase inicial da vida adulta, acontece no período dos 18 aos 25 anos, sendo chamada de idade adulta emergente. Nessa fase, há uma

cobrança para a conclusão e o progresso do indivíduo em sua educação, bem como o ingresso no mercado de trabalho, para que ele garanta sua independência do núcleo familiar (MALTONI; PALMA; NEUFELD, 2019).

Ao iniciar a graduação, o aluno que estava acostumado com o método de ensino usado no ensino médio e nos cursinhos pré-vestibulares, estudando muitas vezes com as mesmas pessoas uma vida inteira, na maioria dos casos morando só com a família, vai se deparar com um ambiente novo onde terá que lidar com uma carga excessiva de atividades associadas a várias outras situações estressoras (VASCONCELOS *et al.*, 2015).

Além das obrigações diárias, os alunos que são de cidades vizinhas tendem a acarretar desgaste físico e mental devido à locomoção diária (MAXIMIANO *et al.*, 2020). O ensino superior exige atribuições dos estudantes, que chegam a essa fase, despreparados e sofrendo de comorbidades, o que acaba prejudicando a efetuação das atividades acadêmicas, podendo expor esses alunos a diferentes situações de ansiedade (CARVALHO *et al.*, 2015; CRUZ *et al.*, 2020).

Por terem uma rotina de estudos e uma jornada de atividades mais intensas, os alunos da graduação acabam desenvolvendo uma sobrecarga psicológica, que pode influenciar no comportamento, e desencadear alguns tipos de transtornos, como os transtornos de ansiedade ou transtornos ansiosos (VICTORIA *et al.*, 2013; CARVALHO *et al.*, 2015; COSTA *et al.*, 2017).

A presença de situações estressoras, como o excesso de tarefas acadêmicas, a falta de motivação para os estudos, insegurança com a carreira escolhida, a existência de conflitos com familiares, colegas e professores, acúmulo de matérias, a apresentação de trabalhos, dificuldades na aquisição de materiais e livros podem gerar uma situação de ansiedade maléfica (MEDEIROS; BITENCOURT, 2017; LEÃO *et al.*, 2018; LELIS *et al.*, 2020).

Devido a rotina sobrecarregada de estudos, trabalho, estágios, aumento de gastos com mensalidade, transporte, xerox, materiais requisitados para as disciplinas e estágios, os universitários acabam tendo pouca disponibilidade de tempo e dinheiro para praticarem atividades físicas e fazerem uma alimentação balanceada, o que estimula o sedentarismo e consumo de alimentos de baixo valor

nutritivo podendo acarretar prejuízos à saúde (SOUZA; BASTOS; OLIVEIRA, 2014; COSTA *et al.*, 2017).

Por conviverem diretamente com a melhora da aparência física, universitários de alguns cursos de graduação como os de Educação Física, podem estar sujeitos a terem mais interesse em buscar o corpo perfeito, podendo desenvolver alguns transtornos como: alimentares e de ansiedade (MIRANDA *et al.*, 2012; SOUZA; ALVARENGA, 2016; OLIVEIRA *et al.*, 2017).

A vida acadêmica envolve o estudante as exigências da sociedade em seu campo de atuação profissional, exigindo eficácia e adaptações em lidar com opressões e aceitações em seu campo de atuação, agravando sintomas de depressão e ansiedade. A pessoa acometida pelo transtorno de ansiedade tende a se achar incapaz, inferior, insegura e incompetente, apesar de estudar com afinco (LELIS *et al.*, 2020). Se durante a graduação houver alguma experiência traumática, ligadas as áreas de atuação, poderá reforçar esses sintomas, gerando esquiva ou desistência da profissão. Principalmente, graduandos dos cursos da área de saúde, os quais, mesmo, depois de formados poderão influenciar, negativamente, sua atuação profissional (VICTORIA *et al.*, 2013; CARVALHO *et al.*, 2015).

De acordo com um relatório da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), que apontou algumas causas da evasão em seus cursos de graduação, os principais motivos da evasão nos cursos, em geral, eram: as dificuldades em conciliar o trabalho com a graduação, cursar mais de um curso universitário ao mesmo tempo, estar desencantado e desmotivado no curso que está matriculado, dificuldades no entendimento das disciplinas e problemas de saúde. (BELLASCO; PASSINHO; VIEIRA, 2019).

Segundo registros do Fórum Nacional de Pró-reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis (FONAPRACE, 2011), a dificuldade de adaptação à cidade, moradia ou separação familiar foi reportada por 43% dos estudantes, a principal dificuldade emocional que afetava o desempenho acadêmico dos estudantes era a ansiedade, os prejuízos associados a problemas emocionais eram falta de motivação para estudar ou dificuldades de concentração, baixo desempenho acadêmico, reprovações, trancamentos de disciplinas, mudança de curso, risco de

ser jubilado e trancamento geral, quase metade dos estudantes participantes (47,7%) relataram ter vivenciado crise emocional nos últimos 12 meses.



### **3 OBJETIVOS**

#### **3.1 Objetivo geral**

Identificar a prevalência do transtorno ansiedade em universitários dos cursos de Educação Física no Brasil.

#### **3.2 Objetivos específicos:**

- Descrever a prevalência dos transtornos de ansiedade;
- Apresentar dados sobre ansiedade em alunos dos cursos de Educação Física no Brasil;
- Classificar os tipos de ansiedade;
- Apontar os sintomas desencadeados;
- Investigar as possibilidades de gerar transtornos de ansiedade.

## 4 MÉTODOS

O presente trabalho consiste numa pesquisa de revisão bibliográfica de caráter exploratório, baseado em artigos, teses e sites científicos de acesso livre, referente a temática em questão. Como critério de inclusão para os resultados foram selecionados artigos publicados entre 2011-2021, disponível na língua portuguesa, que utilizaram graduandos dos cursos de Educação Física bacharelado ou licenciatura em sua amostra, e como critério de exclusão: artigos disponíveis em línguas estrangeiras, que não foram realizados no Brasil, utilizaram somente outros cursos como amostra, fugiam do ano de publicação. Estes, disponíveis em bancos de dados eletrônicos e sites científicos de acesso livre (SciELO, Pubmed, Portal de Periódicos da CAPES, Google Acadêmico, Lilacs). Também foram consultados sites, governamentais (Biblioteca Virtual em Saúde BVS) e OMS.

Fantinato (2015), define que o estudo de caráter exploratório proporciona maior familiaridade com o problema, visando torná-lo mais explícito ou construir hipóteses. Os métodos qualitativos utilizados não se preocupam com representatividade numérica, e sim, com o aprofundamento da compreensão de um grupo social, ou de uma organização. Os dados analisados são não-métricos. E apresentam características subjetivas.

Foram encontrados 43 artigos, dos quais após serem lidos os resumos e as metodologias, 25 se encaixaram nos critérios de inclusão, desses, apenas nove foram utilizados para os resultados, pois, apresentavam em sua amostra alunos do curso de Educação Física, desses nove estudos, três foram realizados, exclusivamente, com alunos de Educação Física: Barros (2017), Maximiano *et al.* (2020), e Toti, Bastos e Rodrigues (2018).

Os outros seis trabalhos que foram incluídos, apresentavam em sua amostra, além dos alunos de Educação Física, alunos de outros cursos de graduação. Por este motivo, como o público-alvo da pesquisa foram os alunos do curso de Educação Física os resultados dos outros cursos não foram levados em consideração. Na tabela 2, todos os resultados apresentados são referentes ao curso de Educação Física, excluindo, assim, dados e informações sobre os outros cursos e o resultado geral dos estudos.

O trabalho de Santos, (2014), aparece duas vezes na tabela pois se trata de uma dissertação de mestrado onde os resultados foram divididos em dois artigos científicos originais, ambos foram utilizados pois apresentam resultados e alunos de Educação Física diferentes em suas amostras.

Foram vistos 4 tipos de instrumentos para obtenção dos resultados nos estudos: Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE), Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HAD), Escala de Ansiedade de Zung.

## 5 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

### Análise dos artigos

Quadro 1 - Artigos

<b>Autores</b>	<b>Ano</b>	<b>Revista</b>	<b>Título</b>
Bezerra <i>et al.</i> ,	2012	Revista Dor	Prevalência da disfunção temporomandibular e de diferentes níveis de ansiedade em estudantes universitários
Victoria <i>et al.</i> ,	2013	Revista de psicologia	Níveis de ansiedade e depressão em graduandos da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)
Santos	2014	Universidade Estadual da Paraíba	Ansiedade e uso de medicamentos por universitários de instituições pública e privada
Santos	2014	Universidade Estadual da Paraíba	Perfil de ansiedade em universitários concluintes de cursos de saúde
Carvalho <i>et al.</i> ,	2015	Cienc. Cuid. Saúde	Índice de ansiedade em universitários ingressantes e concluintes de uma instituição de ensino superior.
Lantyer <i>et al.</i> ,	2016	Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva	Ansiedade e qualidade de vida entre estudantes universitários ingressantes: avaliação e intervenção
Barros	2017	Universidade Federal de Santa Catarina	Ansiedade e Depressão em universitários estudantes de Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina.
Toti, Bastos, Rodrigues	2018	Revista Saúde Física & Mental	Fatores associados à ansiedade e depressão em estudantes universitários do curso de Educação Física
Cruz <i>et al.</i> ,	2020	Brazilian Journal of Health Review	Ansiedade em universitários iniciantes de cursos da área da saúde
Silva Maximiano <i>et al.</i> ,	2020	Motricidade	Nível de atividade física, depressão e ansiedade de estudantes de graduação em Educação Física

Fonte: A autora (2021).

Os instrumentos utilizados foram:

1. Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE): Trata-se de duas escalas distintas que mensuram o estado de ansiedade e o traço de ansiedade. Cada escala é constituída por 20 afirmações. O escore total de cada escala varia de

20 a 80, os valores mais altos indicam maiores níveis de ansiedade (BEZERRA *et al.*, 2012).

2. Inventário de Ansiedade de Beck (BAI): O inventário é autoaplicável e apresenta 21 perguntas, elas são de múltipla escolha, cada uma com escore associado: Nem um pouco (0), ligeiramente (1), moderadamente (2) e severamente (3). A soma dos escores varia entre o 0 e 63 pontos, sendo classificado nas faixas de perfil ansioso: 0-7= mínimo; 8-15= suave; 16-25= moderado; 26-63= grave (MAXIMIANO *et al.*, 2020).
3. Escala HAD: Consiste de 14 questões de múltipla escolha, é composta por duas sub-escalas, as 7 questões ímpares são destinadas a avaliar a Ansiedade; já as 7 questões pares são destinadas a avaliar a Depressão. A soma dos escores assinalados varia de 0 a 21 em cada sub-escala. Sintomas: Menos de 7= inexistentes ou subclínicos; 7-10 sintomas leves; 10-13= moderados; acima de 13= graves (BARROS, 2017).
4. Escala de Ansiedade de Zung: É uma escala autoaplicável formada por 20 itens que abrangem sintomas cognitivos, autonômicos e somáticos. Os resultados da escala estruturam-se em scores que variam de 20 a 44= nível de ansiedade normal; 45-49= ansiedade leve a moderada; 60- 74=ansiedade intensa; 75-80= ansiedade extrema (CRUZ *et al.*, 2020).

Quadro 2 - Análise dos artigos

<b>Autores</b>	<b>Instrumentos</b>	<b>Resultados referente aos alunos de Educação Física</b>
Bezerra <i>et al.</i> ,	Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE).	Ansiedade-estado: Baixa= 53,8% Média/alta= 46,2%  Ansiedade-traço: Baixa=25,0 % Média/alta=75,0%
Victoria <i>et al.</i> ,	Inventário de Ansiedade de Beck (BAI).	Resultado= 10,75 (mínimo)
Santos	Inventário de Ansiedade de Beck (BAI).	Resultado= 13,35 (suave)
Santos	Inventário de Ansiedade de Beck (BAI).	Resultado= 18,55% (moderado)

Continua.

## Cont. do Quadro 2.

Carvalho <i>et al.</i> ,	Inventário de ansiedade traço e estado (IDATE). Inventário de ansiedade de Beck (BAI).	Não deixa claro os dados sobre o curso de Educação Física
Lantyer <i>et al.</i> ,	Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE).	Ansiedade-estado: Mulheres= 44,31 Homens= 43,08  Resultado: médio nível  Ansiedade-traço: Mulheres= 43,19 Homens= 44,08  Resultado: médio nível
Barros	Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (Escala HAD).	Subclínico=65% Leves= 25% Graves=10%
Toti, Bastos, Rodrigues	Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (Escala HAD).	Improvável/subclínico= 36,1%, Possível/leves= 33,5% Provável/Graves= 30,3%.
Cruz <i>et al.</i> ,	Escala de Ansiedade de Zung.	Ansiedade normal=10 alunos Ansiedade leve= 4 alunos
Maximiano <i>et al.</i> ,	Inventário de ansiedade de Beck (BAI).	Mínima ansiedade= 0% Moderada ansiedade= 65,3% Alta ansiedade=34,7%

Fonte: A autora (2021).

Através do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE), Bezerra *et al.* (2012) observou que dentre os 52 alunos do curso de Educação Física participantes, a ansiedade-traço estava presente de forma baixa em 25% e de forma média/alta 75,0%; já a ansiedade-estado, apresentou a forma baixa em 53,8% e a alta em 46,2%.

Utilizando o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), Santos (2014) verificou que dos 52 alunos participantes do curso de Educação Física de instituições de ensino pública e privada, a média no BAI foi 13,35, considerado perfil ansioso suave. Em seu outro estudo, Santos (2014) utilizou o BAI para analisar o perfil de ansiedade nos alunos concluintes dos cursos de saúde. Os 20 alunos do curso de Educação Física participantes apresentaram a média no BAI de 18,55, entendido como perfil ansioso moderado.

Em sua pesquisa Victoria *et al.* (2013) contou com a presença de 60 alunos do curso de Educação Física licenciatura, utilizando o BAI, descobriu que possuíam grau mínimo de ansiedade, obtendo média 10,75.

O estudo de Carvalho *et al.* (2015) utilizou o IDATE e BAI, com a participação de 46 alunos de Educação Física, sendo 21 ingressantes e 25 concluintes, o resultado não apresentou os dados por curso, mas, observou que os alunos concluintes dos cursos dos Centros de Ciências Biológicas e da Saúde, eram os centros que apresentavam níveis mais altos de ansiedade quando comparados aos ingressantes.

Lantyer *et al.* (2016) observou através do IDATE que em 28 alunos do curso de Educação Física apresentaram nível médio tanto para ansiedade-traço, quanto para ansiedade-estado. Ansiedade-traço: mulheres= 43,19; homens= 44,08. Ansiedade-estado: mulheres= 44,31; homens= 43,08.

Barros (2017) avaliou 20 indivíduos que estavam concluindo a graduação em Educação Física, utilizando a Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HAD), e verificou que destes, 13 indivíduos apresentaram os sintomas de forma subclínica, totalizando 65%, cinco indivíduos apresentaram sintomas leves, sendo 25% e dois alunos apresentaram os sintomas de forma grave, no caso, 10%.

Um estudo realizado por Toti, Bastos e Rodrigues (2018), com 155 alunos de Educação Física, utilizando HAD, dividiu os sintomas da ansiedade em improvável, possível e provável, nos quais 36,1% foram encaixados como improvável; 33,5% possível e 30,3% provável.

Cruz *et al.* (2020) utilizou a Escala de Ansiedade de Zung para avaliar a ansiedade em universitários iniciantes de cursos da área da saúde, desses 14 eram estudantes do curso de Educação Física, os quais apresentaram nível normal de ansiedade, seguido pelo nível leve. Onde dez alunos apresentavam ansiedade normal, e quatro alunos apresentavam ansiedade leve.

Maximiano *et al.* (2020) realizou um estudo com 150 alunos do curso de Educação Física, para obter os dados, utilizou o BAI, e obteve em seus resultados, que os sintomas moderados de ansiedade estavam presentes em 65,3% dos estudantes e os sintomas altos em 34,7%.

## 6 DISCUSSÃO

Dos trabalhos pesquisados, quatro utilizaram os seguintes questionários: Inventário Beck de Ansiedade (BAI), utilizado por: Victoria *et al.* (2013), Santos (2014) e Maximiano *et al.* (2020). O Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE), foi usado por: Bezerra *et al.* (2012) e Lantyer *et al.* (2016). O estudo de Carvalho *et al.* (2015) utilizou dois tipos de questionários (BAI e IDATE), pelo fato da ansiedade ser uma variável subjetiva e esses inventários avaliarem componentes distintos da sua manifestação. A Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HAD) foi aplicada por Barros (2017) e Toti, Bastos e Rodrigues (2018). Cruz *et al.* (2020) aplicou a Escala de Ansiedade de Zung.

O transtorno de ansiedade associado, especificamente, ao público universitário foi estudado por Santos (2014), Carvalho *et al.* (2015) e Cruz *et al.* (2020). Os demais trabalhos analisaram outros fatores associados como: depressão por Victoria *et al.* (2013), Barros (2017), Toti, Bastos e Rodrigues (2018) e Maximiano *et al.*, (2020); disfunção temporomandibular por Bezerra *et al.* (2012); qualidade de vida por Lantyer *et al.* (2016); nível de atividade física por Maximiano *et al.* (2020); uso de medicamentos por Santos (2014). Exceto o estudo de Maximiano *et al.* (2020), que foi o único trabalho que abrangeu mais de dois fatores associados.

Quanto a prevalência do transtorno de ansiedade por gênero, masculino e feminino, foi verificado que as mulheres apresentaram maiores níveis de ansiedade em comparação aos homens, fato justificado pela presença das alterações hormonais no período menstrual, e a maior sobrecarga que a mulher tem de enfrentar, reagindo com maior grau de ansiedade em condições de pressão psicológica, tornando-se mais susceptível ao desenvolvimento e a manifestação de diferentes subtipos de ansiedade, tais resultados foram verificados nos trabalhos de Victoria *et al.* (2013), Santos (2014), Carvalho *et al.* (2015), Lantyer *et al.* (2016), Toti, Bastos e Rodrigues (2018) e Cruz *et al.* (2020).

Com relação ao tipo instituição de ensino superior, quatro artigos apresentaram como amostra alunos de instituições superiores públicas como evidenciaram os trabalhos de Bezerra *et al.* (2012), Victoria *et al.* (2013), Santos (2014), Lantyer *et al.* (2016) e Barros (2017). E os autores Cruz *et al.* (2020) e



Maximiano *et al.* (2020) trabalharam com estudantes instituições de ensino superior privadas. Nos artigos de Carvalho *et al.* (2015) e Toti, Bastos e Rodrigues (2018) não informaram os tipos de instituições das quais extraíram suas amostras.

Dentre os estudos selecionados, alguns foram realizados no Nordeste, sendo três em Campina Grande-PB, um realizado por Bezerra *et al.* (2012), e os outros dois por Santos (2014). O outro estudo foi realizado em Caxias-MA por Cruz *et al.* (2020). Entretanto, nenhum desses trabalhos avaliou, exclusivamente, o curso de Educação Física, os dados foram obtidos por outros cursos da área da saúde.

Vale salientar que apenas em três estudos participaram, exclusivamente, os estudantes do curso de Educação Física, dos quais destacam-se: Barros (2017), realizado em Florianópolis-SC; Maximiano *et al.* (2020), em Muriaé-MG; e Toti, Bastos e Rodrigues (2018), no Rio de Janeiro-RJ. Para obter seus resultados, Toti, Bastos e Rodrigues (2018) aplicaram o questionário de forma virtual, portanto, estudantes de qualquer estado poderiam acessar e responder, em seus resultados os autores não deixaram claro sobre a localização geográfica dos mesmos.

A maioria dos artigos pesquisados refere-se ao curso de bacharelado em Educação Física, apenas um estudo apresentou dados a respeito do curso de licenciatura em Educação Física, como verificado nos achados de Da Victoria *et al.*, (2013), cujo objetivo foi verificar os níveis de ansiedade e depressão em graduandos da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ).

Os estudos de Lantyer *et al.* (2016) e Cruz *et al.* (2020), analisaram a prevalência do transtorno de ansiedade em universitários ingressantes de vários cursos de graduação, no estudo de Lantyer *et al.* (2016), os estudantes de Educação Física apresentaram nível médio de ansiedade. Já Cruz *et al.* (2020), detectou que os ingressantes de Educação Física estavam entre os que apresentaram níveis mais altos de ansiedade, os autores consideram que o início da graduação pode deixar o sujeito ansioso por ser uma experiência nova.

Os estudos de Santos (2014) e Barros (2017) analisaram a prevalência do transtorno de ansiedade em estudantes concluintes dos cursos de graduação. O de Santos (2014), o qual analisou concluintes de diversos cursos destacou que os estudantes de Educação Física, apresentaram nível moderado de ansiedade. No de

Barros (2017) participaram apenas os concluintes de Educação Física e estes apresentaram sintomas subclínicos e leves.

Nos trabalhos de Santos (2014) e Carvalho *et al.* (2015), foram analisados os universitários ingressantes e concluintes de diversos cursos. Com relação ao curso de Educação Física, o estudo de Santos (2014), não especificou a prevalência do transtorno de ansiedade em cada fase, mas de forma geral, os estudantes apresentaram nível suave. O estudo de Carvalho *et al.* (2015) apresentou os resultados por área, no Centro de Ciências Biológicas, no qual inclui curso de Educação Física, verificou-se que os alunos concluintes eram mais ansiosos em comparação aos ingressantes. Segundo eles, os concluintes, da área da saúde, estão expostos a um maior número de estímulos que conduzem ao estresse, modulando a ansiedade. Por ser um público prestes a atuar no mercado de trabalho, enfrentará maiores dificuldades, devido à baixa experiência.

O estudo de Santos (2014), analisou a prática de automedicação entre os alunos dos cursos de saúde, destes, mais de 50% dos alunos de Educação Física, tomavam remédios sem prescrição médica ou farmacêutica.

Nos estudos de Santos (2014), Lantyer *et al.* (2016), Barros (2017), Toti Barros e Rodrigues (2018) e Maximiano *et al.* (2020) foram verificados que os estudantes do curso de Educação Física apresentaram estilo de vida mais ativo, em comparação a outros cursos.

Os estudos de Barros (2017) e Toti, Bastos e Rodrigues (2018) avaliaram graduandos de Educação Física, e observaram que baixos níveis de atividade física podem estar associados a maiores sintomas de ansiedade. Entretanto, os achados de Maximiano *et al.*, (2020), com universitários do curso de Educação Física, mesmo tendo altos níveis de condicionamento físico, apresentaram níveis elevados de ansiedade.

## 7 CONCLUSÃO

Mesmo com os resultados desse estudo mostrando a prevalência dos sintomas do transtorno de ansiedade durante a etapa de formação dos estudantes dos cursos de Educação Física no Brasil, os estudos tratando dessa temática nesse público ainda são poucos, percebe-se que há carência de pesquisas, nas esferas nacional e regional. Desse modo, indica a necessidade e a importância de atentar para a saúde mental dos graduandos, não apenas dos cursos de Educação Física, mas, dos cursos de graduação em geral. Barros (2017) e Maximiano *et al.* (2020) afirmaram que poucos estudos foram destinados a investigar a saúde mental e a qualidade de vida dos discentes dos cursos de Educação Física, durante o período de graduação.

Estudar sobre o transtorno de ansiedade na população universitária é importante para a elaboração de formas de identificação mais rápidas do mesmo, e para que os núcleos de atendimento psicológico possam dar suporte aos estudantes, tendo em vista, que este acometimento, pode influenciar na forma desses indivíduos lidarem com sua saúde, com seus estudos, podendo atrapalhar seu rendimento e interferir, negativamente, na aprendizagem, no desempenho, nas avaliações e nos trabalhos acadêmicos e na própria formação profissional, pois, alunos com maiores níveis de ansiedade tendem a ter notas mais baixas quando comparados aos que não apresentam este transtorno.

Em todos os estudos analisados foram vistos a presença do transtorno de ansiedade, considerando ser prejudicial ao rendimento acadêmico e também pelo fato de incapacitar as pessoas acometidas. É de suma importância que mais estudos sejam realizados, visando minimizar as causas, e o julgamento sobre os estudantes ansiosos, para que a graduação possa também ser um lugar para eles, sobretudo nos cursos de Educação Física, a fim de reduzir a prevalência e o nível de evasão decorrente a esse transtorno.

Se faz necessário que as instituições de ensino superior reflitam sobre esse contexto para que haja estratégias para ajudar a minimizar as dificuldades dos estudantes no seu cotidiano acadêmico, melhorando, assim, a trajetória estudantil e, principalmente, a saúde física e mental, desses alunos diminuindo seu sofrimento.

Possivelmente, com o atual cenário pandêmico e a implantação do ensino remoto, e suas implicações no que se refere ao isolamento social, ambiente, dificuldade de conexão, falta de recursos tecnológicos, elevada demanda de atividades que envolve trabalhos e leituras de textos, a dificuldade em não realizar aulas práticas devido as recomendações sanitárias, a impossibilidade de realizar estágios remunerados em alguns períodos devido a decretos, o risco de atraso na conclusão do curso e o medo da contaminação pelo coronavírus (COVID-19), são fatores que interferem na saúde mental dos estudantes, desencadeando níveis elevados de ansiedade.

## REFERÊNCIAS

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **DSM-5**: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. São Paulo: Artmed, 2014.
- BARROS, Renato Ferraz de Oliveira. **Ansiedade e Depressão em universitários estudantes de Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina**. 2017. 41 f. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2017.
- BELASCO, Isabel Cristina; PASSINHO, Renata Soares; VIEIRA, Valéria Aparecida. Práticas integrativas e complementares na saúde mental do estudante universitário. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 71, n. 1, p. 103-111, 2019.
- Brasil tem maior taxa de transtorno de ansiedade do mundo, diz OMS. **Sindjustica**, Goiânia, 27 maio 2020. Disponível em: <https://sindjustica.com/2020/05/27/brasil-tem-maior-taxa-de-transtorno-de-ansiedade-do-mundo-diz-oms/>. Acesso em: 01 jun. 2021.
- BEZERRA, Berta Priscilla Nogueira *et al.* Prevalência da disfunção temporomandibular e de diferentes níveis de ansiedade em estudantes universitários. **Revista Dor**, São Paulo, v. 13, n. 3, p. 235-242, 2012.
- CARVALHO, Eliane Alicrim de *et al.* Índice de ansiedade em universitários ingressantes e concluintes de uma instituição de ensino superior. **Ciênc. cuid. saúde**, Maringá, p. 1290-1298, 2015.
- CORDEIRO, Raul Alberto; FREIRE, Vera. Estado-Traço de ansiedade e vivências acadêmicas em estudantes do 1º ano do Instituto Politécnico de Portalegre. **Millenium-Journal of Education, Technologies, and Health**, Viseu, n. 36, p. 1-6, 2016.
- COSTA, Kercia Mirely Vieira *et al.* Ansiedade em universitários na área da saúde. *In*: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE, 2., 2017, Campina Grande **Anais** [...] Campina Grande: REALIZE, 2017. p. 14-16.
- COSTA, Camilla Oleiro da *et al.* Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 68, p. 92-100, 2019.
- CRUZ, Maria Cristina Natasha Lima *et al.* Ansiedade em universitários iniciantes de cursos da área da saúde. **Brazilian Journal of Health Review**, Santa Maria, v. 3, n. 5, p. 14644-14662, 2020.
- CURITIBA. Prefeitura de Curitiba. Secretaria da Saúde de Curitiba. Ansiedade. *In*: BRASIL. Ministério da Saúde. **Biblioteca Virtual em Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2011. Reproduzido de folder impresso. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/ansiedade/>. Acesso em: 15 jun. 2021.
- FANTINATO, Marcelo. **Métodos de pesquisa**. São Paulo: Ed. USP, 2015.

FÓRUM NACIONAL DE PRÓ-REITORES DE ASSUNTOS COMUNITÁRIOS E ESTUDANTIS. **Perfil socioeconômico e cultural dos estudantes de graduação das instituições federais de ensino superior**. Brasília: FONAPRACE, 2011.

LANTYER, Angélica da Silva *et al.* Ansiedade e qualidade de vida entre estudantes universitários ingressantes: avaliação e intervenção. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, Londrina, v. 18, n. 2, p. 4-19, 2016.

LEÃO, Andrea Mendes *et al.* 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**, Brasília, v. 42, n. 4, p. 55-65, 2018.

LELIS, Karen de Cássia Gomes *et al.* Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários. **Rev. port. enferm. saúde mental**, Porto, p. 9-14, 2020.

MALTONI, Juliana; PALMA, Priscila de Camargo; NEUFELD, Carmem Beatriz. Sintomas ansiosos e depressivos em universitários brasileiros. **Psico**, Porto Alegre, v. 50, n. 1, p. e29213-e29213, 2019.

MAXIMIANO, Vinícius da Silva *et al.* Nível de atividade física, depressão e ansiedade de estudantes de graduação em Educação Física. **Motricidade**, Porto Alegre, v. 16, n. S1, p. 104-112, 2020.

MEDEIROS, Palloma Prates; BITTENCOURT, Felipe Oliveira. Fatores associados à Ansiedade em Estudantes de uma Faculdade Particular. **Id on Line Revista de Psicologia**, Piedade, v. 10, n. 33, p. 42-55, 2017.

MENEZES, Fernanda Mirelly Freitas *et al.* Mensuração dos níveis de ansiedade traço e estado em estudantes do curso de enfermagem. **Interfaces Científicas-Humanas e Sociais**, Aracaju, v. 6, n. 3, p. 93-100, 2018.

MIRANDA, Valter Paulo Neves *et al.* Insatisfação corporal em universitários de diferentes áreas de conhecimento. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 61, p. 25-32, 2012.

MÜLLER, Juliana de Lima *et al.* Transtorno de Ansiedade Social: um estudo de caso. **Contextos Clínicos**, São Leopoldo. Vol. 8, n. 1, p. 159-167, jan./jun. 2015.

OLIVEIRA, Pedro Leopoldo de *et al.* Insatisfação, checagem corporal e comportamentos de risco para transtornos alimentares em estudantes de cursos da saúde. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 66, p. 216-220, 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Depression and other common mental disorders: global health estimates**. Geneva: WHO, 2017.

RODRIGUES, Bráulio Brandão *et al.* Aprendendo com o Imprevisível: Saúde mental dos universitários e Educação Médica na pandemia de Covid-19. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Brasília, v. 44, p. 2-5, 2020.

SANTOS, Rômulo Moreira dos. **Perfil de ansiedade em estudantes universitários de cursos da área da saúde**. 2014. 84f. Dissertação (Programa de Pós-Graduação

em Saúde Pública - PPGSP) - Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2014.

SCHÖNHOFEN, Frederico de Lima *et al.* Transtorno de ansiedade generalizada entre estudantes de cursos de pré-vestibular. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 69, n. 3, p. 179-186, 2020.

SOUZA, Aline Cavalcante de; ALVARENGA, Marle dos Santos. Insatisfação com a imagem corporal em estudantes universitários—Uma revisão integrativa. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 65, p. 286-299, 2016.

SOUZA, Josiane Vieira de; BASTOS, Thaisnara Priscila Franco; OLIVEIRA, Maria de Fátima Alves de. Perfil dos alunos universitários dos cursos de educação física e fisioterapia em relação à alimentação e a atividade física. **Revista Práxis**, Volta Redonda, v. 6, n. 11, 2014.

TOTI, Thamires Gomes; BASTOS, Felipe Antonio; RODRIGUES, Phillipe Ferreira. Fatores associados à ansiedade e depressão em estudantes universitários do curso de educação física. **Revista Saúde Física & Mental**, Belford Roxo, v. 6, n. 2, p. 21-30, 2019.

THIENGO, Daianna Lima; CAVALCANTE, Maria Tavares; LOVISI, Giovanni Marcos. Prevalência de transtornos mentais entre crianças e adolescentes e fatores associados: uma revisão sistemática. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 63, p. 360-372, 2014.

VASCONCELOS, Tatheane Couto de *et al.* Prevalência de sintomas de ansiedade e depressão em estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Brasília, v. 39, p. 135-142, 2015.

VICTORIA, Mara Sizino da *et al.* Níveis de ansiedade e depressão em graduandos da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). **Encontro: Revista de Psicologia**, Valinhos, v. 16, n. 25, p. 163-175, 2013.