

Correlação entre o nível de atividade física e o índice de ansiedade em universitários da área da saúde

Correlation between the level of physical activity and the anxiety index in university students in the area of health

Correlación entre el nivel de actividad física y el índice de ansiedad en estudiantes universitarios del área de la salud

Recebido: 03/03/2022 | Revisado: 10/03/2022 | Aceito: 18/03/2022 | Publicado: 25/03/2022

Marcus Vinicius Cardoso Costa

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6755-0582>
Centro Universitário UNINOVAFAPI, Brasil
E-mail: marcuscordell23@gmail.com

Antônio de Oliveira Lopes Neto

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6693-3768>
Centro Universitário UNINOVAFAPI, Brasil
E-mail: toninho_505@hotmail.com

Lorena Karen de Moraes Moura Castro

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4671-5450>
Centro Universitário UNINOVAFAPI, Brasil
E-mail: lorennakaren@yahoo.com.br

Mariana de Sousa Meneses Carvalho

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1450-750X>
Centro Universitário UNINOVAFAPI, Brasil
E-mail: marimenezes.2020@gmail.com

Milena Viana Freire

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8121-1296>
Centro Universitário UNINOVAFAPI, Brasil
E-mail: milenaviana00@gmail.com

Aureliano Machado de Oliveira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8131-4364>
Centro Universitário UNINOVAFAPI, Brasil
E-mail: aureliano@frn.uespi.br

Resumo

Introdução: A ansiedade é uma condição emocional de desconforto físico e psíquico, e tem se tornado um transtorno comum em alunos universitários. Contudo, estudos relatam que um bom nível de atividade física pode reduzir os níveis de ansiedade. **Objetivo:** analisar a correlação entre nível de atividade física e o índice de ansiedade de universitários da área da saúde, do sexo feminino e que estejam cursando o último ano da graduação em uma determinada instituição de ensino superior de Teresina-PI. **Metodologia:** foram aplicados os questionários IPAQ, BAI e Sociodemográfico, por meio de formulários aplicados pela plataforma Google forms, a 56 universitárias matriculadas no último ano dos cursos: Medicina, Enfermagem, Nutrição, Odontologia, Biomedicina, Fisioterapia e Educação Física. **Resultados:** segundo o IPAQ, 63% da amostra foram classificadas como indivíduos ativos ou muito ativos, dos quais 69% apresentaram índices de ansiedade de mínimos a leves. **Conclusão:** com os resultados não foi possível constatar que o nível de atividade física elevado pode proporcionar menores índices de ansiedade.

Palavras-chave: Atividade física; Ansiedade; Universitários.

Abstract

Introduction: Anxiety is an emotional condition of physical and psychological discomfort, and has become a common disorder of university students. However, studies report that a good level of physical activity can reduce levels of anxiety. **Objective:** Analyze the correlation between the level of physical activity and the anxiety index of university students in the field of health, female and who are attending the last year of graduation at a certain higher education institution of Teresina-PI. **Methodology:** IPAQ, BAI and Sociodemographic questionnaires were applied, using forms applied by the Google forms platform, by 56 university students enrolled in the last year of the courses: Medicine, Nursing, Nutrition, Dentistry, Biomedicine, Physiotherapy and Physical Education. **Results:** According to the IPAQ, 63% of the sample were classified as active or very active, of these 69% had anxiety rates from minimal to light.

Conclusion: with the results it wasn't possible to verify that the high level of physical activity can cause lower levels of anxiety.

Keywords: Physical activity; Anxiety; University students.

Resumen

Introducción: La ansiedad es una condición emocional de malestar físico y psíquico, y se ha convertido en un trastorno frecuente en estudiantes universitarios. Sin embargo, estudios reportan que un buen nivel de actividad física puede reducir los niveles de ansiedad. Objetivo: Analizar la correlación entre el nivel de actividad física y el índice de ansiedad de universitarios del área de la salud, del sexo femenino y que cursan el último año de graduación en determinada institución de enseñanza superior de Teresina-PI. Metodología: Se aplicaron cuestionarios IPAQ, BAI y Sociodemográficos, mediante formularios aplicados por la plataforma Google Forms, a 56 estudiantes universitarios matriculados en el último año de las carreras: Medicina, Enfermería, Nutrición, Odontología, Biomedicina, Fisioterapia y Educación Física. Resultados: Según el IPAQ el 63% de la muestra se clasificó como activa o muy activa, de estos el 69% presentó índices de ansiedad de mínima a leve. Conclusión: con los resultados no fue posible verificar que el alto nivel de actividad física pueda causar niveles más bajos de ansiedad.

Palabras clave: Actividad física; Ansiedad; Estudiantes universitarios.

1. Introdução

De acordo com Leão et al. (2018), a ansiedade é definida como uma emoção humana, considerada natural e fundamental, mesmo provocando alguns desconfortos físicos e psicológicos. Todavia, quando essa sensação se torna mais intensa e mais frequente, trazendo consequências negativas a vida de um indivíduo, como abandono de emprego, evasão escolar e abuso de substâncias, já é considerada um Transtorno Mental Comum.

Os transtornos de ansiedade (TA) se apresentam cada vez mais comuns no contexto social do último século. Segundo dados estimativos da Organização Mundial de Saúde (OMS), a prevalência mundial desse transtorno é de 3,6%, sendo que no continente americano os índices alcançam maiores proporções atingindo 5,6% da população, destacando o Brasil, onde o mesmo apresenta-se em 9,3% (18.657.943) da população e com isso configura o maior número de casos de ansiedade entre todos os países do mundo (OMS, 2017).

Uma sociedade moderna marcada por um intenso processo de transformações culturais, econômicas e sociais, impõe aos indivíduos uma adequação competitiva que começa a ser reproduzida, principalmente, na transição entre o final da adolescência e o início da vida adulta, marcada por mudanças psicossociais importantes, os jovens se deparam com diversos desafios, os quais eles têm de lidar. Dentre estas mudanças podemos mencionar o ingresso no ensino superior, como um dos grandes desafios aos jovens.

Nesse contexto, de ingresso na graduação, a vivência acadêmica no ambiente universitário pode desencadear, na maioria das vezes, o desenvolvimento de transtornos relacionados à ansiedade, isso porque a exposição diária a situações desgastantes, como o excesso de atividades curriculares, processo de avaliações, apresentações de seminários, incluindo o TCC (Trabalho de Conclusão de Curso), aumento da pressão psicológica, tensão, cansaço mental e expectativa com o mercado de trabalho, trazem consigo um conflito e a exigência de adequação e ajuste, o que pode contribuir para uma vida sedentária, por conta da falta de tempo disponível, provocando o desenvolvimento gradativo do TA (Cardozo et al., 2016; Ferreira, 2014; Santos, 2014). Segundo Carvalho (2015), foi constatada uma alta prevalência da ansiedade em universitários, principalmente no público feminino, provavelmente por conta das pressões sociais sofridas pelas mulheres numa sociedade ainda com fortes traços patriarcais.

A escassez de tempo já citada tende a ocasionar o aumento do sedentarismo, contribuindo para a redução da aptidão física geral, o que resulta em complicações na realização destas tarefas relacionadas à vida profissional, acadêmica, à prática de atividades físicas e de lazer, aumentando as chances do desenvolvimento de transtornos psiquiátricos, como a TA e a depressão. De acordo com Scully et al. (1998), o emprego de cinco minutos de exercício físico pode ser suficiente para induzir um efeito ansiolítico. Da mesma forma, a realização de exercícios físicos resulta numa série de alterações fisiológicas e

bioquímicas envolvidas com a liberação de neurotransmissores e ativação de receptores específicos, que auxiliam na diminuição dos escores indicativos de depressão e ansiedade, uma vez que alguns desses neurotransmissores contribuem para o aparecimento ou diminuição destas patologias (Cheik et al., 2003).

O exercício físico é um fator associado à proteção da saúde, proporcionando a redução de doenças crônicas, controle de peso corporal, melhor condicionamento cardiorrespiratório, diminuição do número problemas cardiovasculares, dentre outros (Harati et al., 2010; Donnelly et al., 2009; Zhao et al., 2014). Segundo Mello (2005), o exercício físico sistematizado e devidamente orientado pode proporcionar inúmeros benefícios aos seus praticantes, tanto na esfera física quanto mental, promovendo uma melhora na qualidade de vida.

Desta forma, o presente estudo apresenta relevância no seu objetivo de analisar a correlação entre nível de atividade física e o índice de ansiedade de universitários da área da saúde, do sexo feminino e que estejam cursando o último ano da graduação em uma determinada instituição de ensino superior de Teresina-PI.

2. Metodologia

Amostra

Este estudo é do tipo transversal uma vez que trata-se de um estudo observacional feito em curto período de tempo (Novembro de 2020) em que se analisa simultaneamente a causa e o efeito (falta de exercício físico e ansiedade, respectivamente); e com abordagem quantitativa, pois empregou variáveis em forma de dados numéricos (Fontelles *et al.*, 2009). A população foi constituída por estudantes universitários do Centro Universitário UNINOVAFAPI, Teresina, Brasil. Como critérios de inclusão, foram convidadas a participar da pesquisa mulheres regularmente matriculadas no último ano dos cursos de Medicina, Enfermagem, Nutrição, Odontologia, Biomedicina, Fisioterapia ou Educação Física, mediante autorização das coordenações de curso. Foram excluídas da pesquisa as participantes que não responderem todas as questões dos questionários aplicados.

A amostra foi composta por discentes que se voluntariaram a participar do estudo. A coleta de dados foi online por meio do Google forms, tendo sido obtida a participação de 56 alunas de um total de 61. Todas as participantes foram devidamente informadas sobre o propósito da pesquisa e o termo de consentimento livre e esclarecido foi aplicado no formulário, somente após sua leitura e a aceitação dos termos iniciou-se o preenchimento dos questionários. Este estudo respeitou todos os princípios e diretrizes éticas de acordo com a resolução 466/12 que trata de pesquisas com seres humanos. O seguinte estudo foi autorizado pelo comitê de ética e pesquisa do Centro Universitário UNINOVAFAPI, sob o número 4.419.701.

Coleta de dados

A coleta de dados ocorreu no mês de novembro com a aplicação de três questionários: IPAQ, BAI e Sociodemográfico. Para avaliar o NAF, os acadêmicos que participaram da pesquisa tiveram que responder ao Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em sua versão reduzida, devidamente validado, composto por 8 perguntas relacionadas às atividades realizadas uma semana antes de sua aplicação bem como intensidade e duração, a partir do qual foi possível classificar os participantes, quando da análise e tabulação dos dados em: sedentário, insuficientemente ativo, ativo ou muito ativo de acordo com suas respostas (MATSUDO et al., 2001).

Para avaliar o IA, os participantes da pesquisa, tiveram que responder ao Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), questionário usado para medir a intensidade de sintomas ansiosos. Ele é composto por 21 itens, que devem ser avaliados pelo próprio indivíduo numa escala de quatro pontos: 1 (absolutamente não); 2 (levemente); 3 (moderadamente); 4 (gravemente). O tempo de aplicação é inferior a dez minutos e os escores de sintomas ansiosos para o BAI são os seguintes: 0-10: sintomas

mínimos; 11-19: sintomas leves; 20-30: sintomas moderados; 31-63: sintomas graves. O BAI foi criado por Beck, Steer e Garbin (1988) e é validado no Brasil por Cunha (2001).

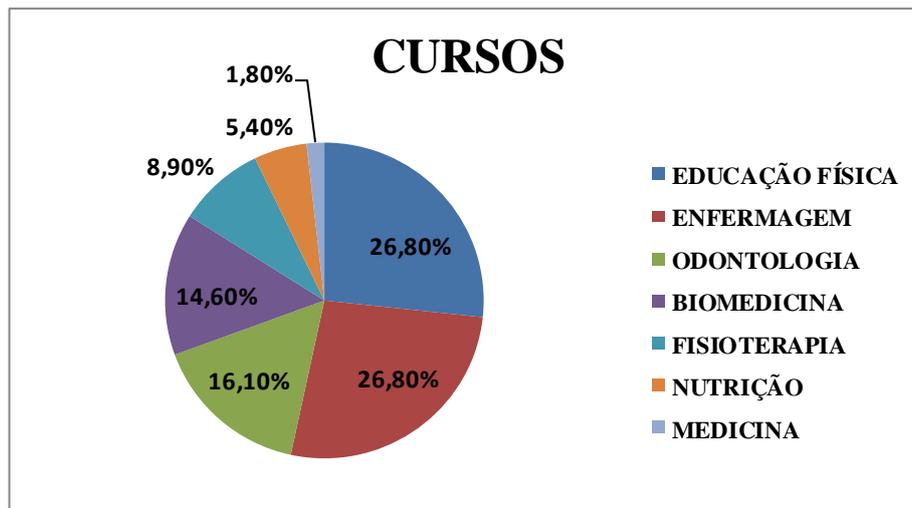
Análise estatística

Os resultados dos testes foram numerados de 1 a 4, tanto para o BAI (mínimo=1; leve=2; moderada=3; severa=4) quanto para o IPAQ (sedentária=1; insuficientemente ativa=2; ativa=3; muito ativa=4). Por se tratarem de valores qualitativos ordinários, utilizou-se a correlação de Speraman. Os dados foram analisados de forma descritiva, com a distribuição em porcentagem apresentados em formato de tabela e gráficos para indicar a existência, ou não, de correlação entre o NAF e o IA. A análise e correlação das variáveis foram realizadas através do programa Microsoft Excel 2016.

3. Resultados e Discussão

A população foi composta de 61 alunos sendo a amostra de 56 participantes de sete cursos da área da saúde existentes no Centro Universitário UNINOVAFAPI, conforme a Figura 1.

Figura 1 – Porcentagem de alunos por período.

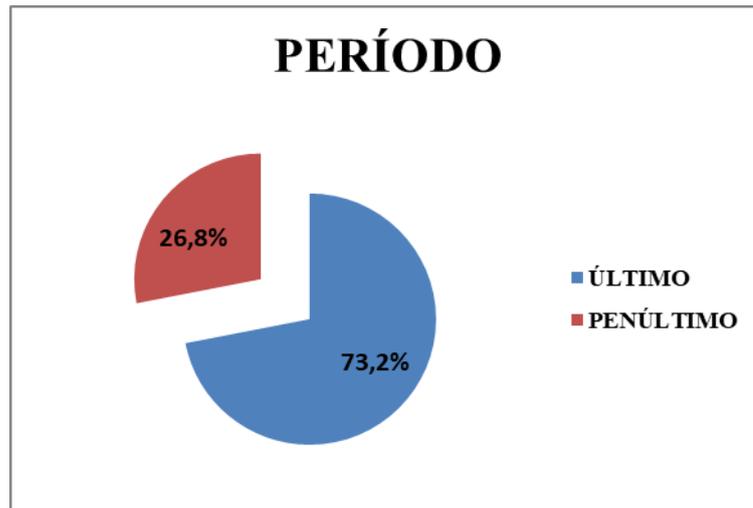


Fonte: Autores.

Pode-se observar que a amostra foi composta por 15 acadêmicas de Enfermagem (26,80%), 8 de Biomedicina (14,60%), 5 de Fisioterapia (8,90%), 1 de Medicina (1,80%), 3 de nutrição (5,40%), 9 de odontologia (16,10%) e 15 de Educação Física (26,80%).

A Figura 2 mostra a relação entre os acadêmicos e o seu respectivo período cursado.

Figura 2 – Porcentagem de alunos por curso.



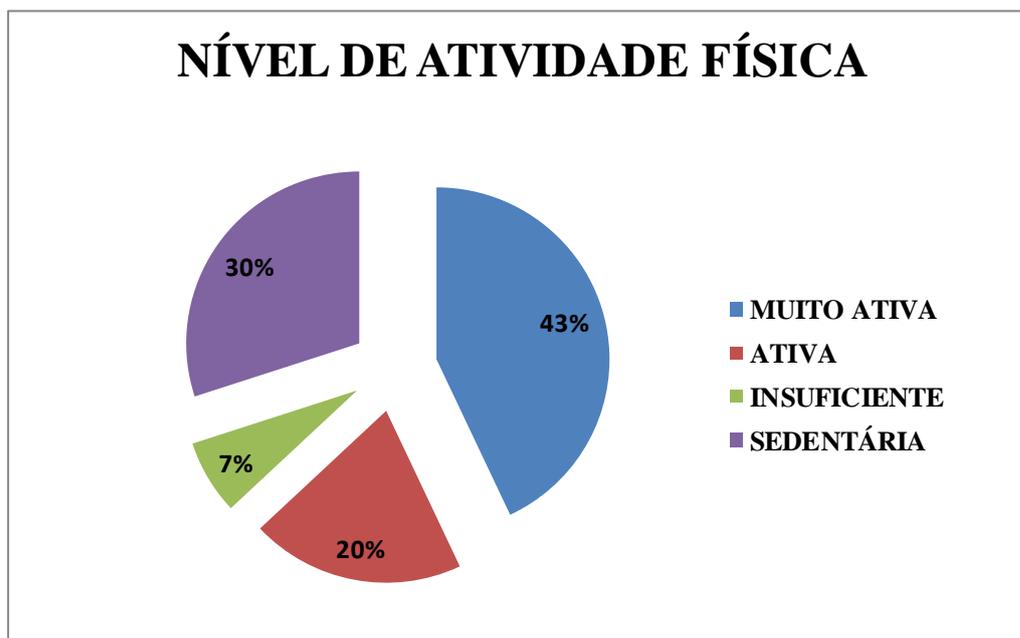
Fonte: Autores.

Em se tratando dos períodos cursados, 26,8% estavam no penúltimo período e 73,2% no último período.

Todas os universitários eram do sexo feminino (como exigia a pesquisa), a maioria solteira (83,9%), com renda mensal entre 1 e 2 salários mínimos (30,4%), que estudam em 1 turno (71,4%), moram em casa ou apartamento, com pais e/ou parentes (62,5%), e que se utilizam de transporte próprio (53,6%).

A Figura 3 a seguir trata do nível de atividade física (NAF) dos alunos participantes da pesquisa a partir do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ).

Figura 3 – Nível de atividade física dos acadêmicos.



Fonte: autores.

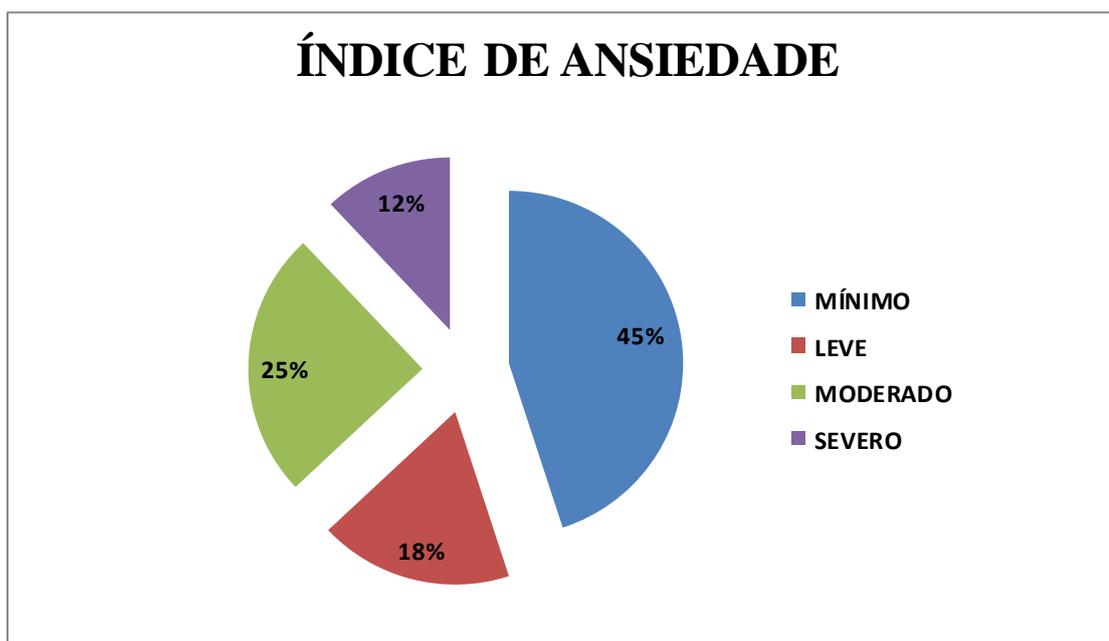
Nessa figura é possível observar que 43% dos alunos são muito ativos, 20% ativos, 7% não praticam exercícios de forma regular e 30% são sedentários.

A pesquisa constatou que a maioria (63%) das universitárias são ativas ou muito ativas, possuindo um elevado NAF, ratificando o estudo de Silva et al. (2007), no qual o IPAQ foi aplicado em 69 mulheres universitárias, também da área da saúde e que classificou 68% delas como sendo ativas ou muito ativas.

Porém, também é interessante observar que o número de mulheres universitárias insuficientemente ativas ou sedentárias (37%), embora seja inferior, não se distancia muito dos dados do IBGE, cuja Pesquisa Nacional de Saúde (2019), constatou que 47,5% das mulheres brasileiras são insuficiente ativas ou sedentárias.

A Figura 4 descreve os índices de ansiedade das universitárias que colaboraram com a pesquisa respondendo ao Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), questionário usado para medir a intensidade de sintomas ansiosos.

Figura 4 – Índice de ansiedade dos universitários.



Fonte: Autores.

Nesta figura é possível observar que 45% das alunas apresentaram um índice de ansiedade (IA) mínimo, 18% leve, 25% moderado e 12% severo.

Segundo os Dirigentes das Instituições Federais do Ensino Superior (ANDIFES) (2018), 8 a cada 10 alunos, ou seja 80% dos universitários do Brasil, de ambos os sexos, relataram possuir sentimentos de ansiedade. Todavia, pode-se constatar com a presente pesquisa que ansiedade possui intensidade variada, cujos índices mais severos chegaram a apenas 12% e os índices mínimos alcançaram 45%, uma considerável maioria.

Generalizando um pouco mais os dados encontrados, pode-se afirmar que 63% das universitárias possuem índices de ansiedade de mínimos a leves, enquanto 37% apresentam índices de moderado a severos. Essa maior prevalência de baixos índices de ansiedade pode estar associada aos bons níveis de atividade física encontrados no IPAQ, veremos essa correlação na Tabela 1.

Tabela 1 – Relação entre níveis de atividade física e índices de ansiedade.

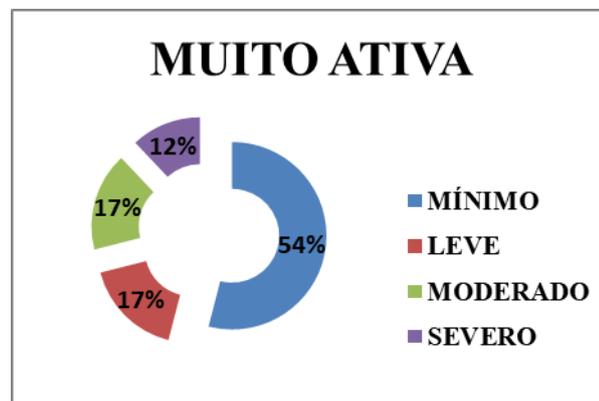
	MÍNIMO		LEVE		MODERADO		SEVERO	
	N	%	N	%	N	%	N	%
MUITO ATIVA	13	54%	4	17%	4	17%	3	12%
ATIVA	4	36%	3	28%	4	36%	0	0%
INSUFICIENTE-MENTE ATIVA	3	75%	0	0%	0	0%	1	25%
SEDENTÁRIA	5	28%	3	18%	6	36%	3	18%

Fonte: Autores.

Nota-se que os universitários que praticam atividade física mais ativamente apresentam menores índices de ansiedade.

A Figura 5 apresenta a relação entre os universitários que praticam atividade física muito ativa e os índices de ansiedade.

Figura 5 – Nível de atividade muito ativa e índices de ansiedade.

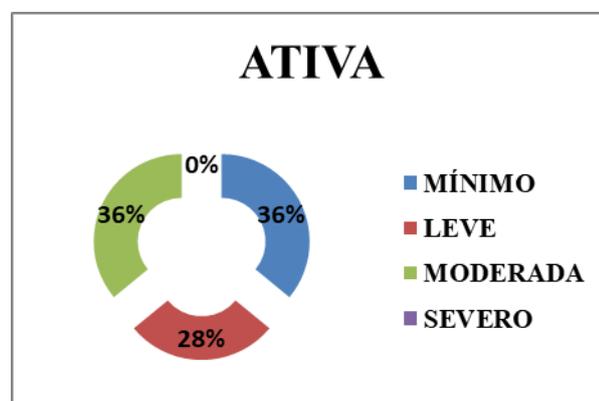


Fonte: Autores.

A figura 5 mostra que 71% das mulheres muito ativas apresentaram índices de ansiedade de mínimo a leve, enquanto 29% índices de moderado a severo.

A Figura 6 apresenta a relação entre os universitários que praticam atividade física ativa e os índices de ansiedade.

Figura 6 - Nível de atividade ativa e índices de ansiedade.



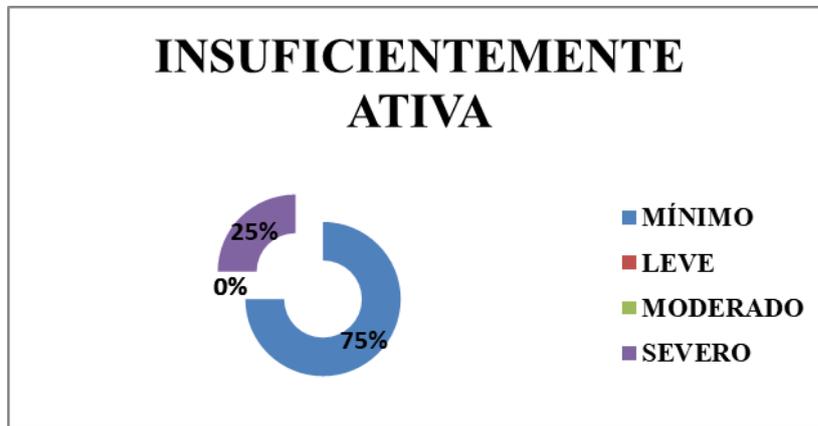
Fonte: Autores.

A Figura 6 revela que nas mulheres ativas, 64% apresentaram índices de mínimo a leves e 36% um índice moderado e

em nenhuma dessas foi encontrado índices severos de ansiedade.

A Figura 7 indica a relação entre os universitários que praticam atividade física insuficientemente ativa e os índices de ansiedade.

Figura 7 - Nível de atividade insuficientemente ativa e índices de ansiedade.

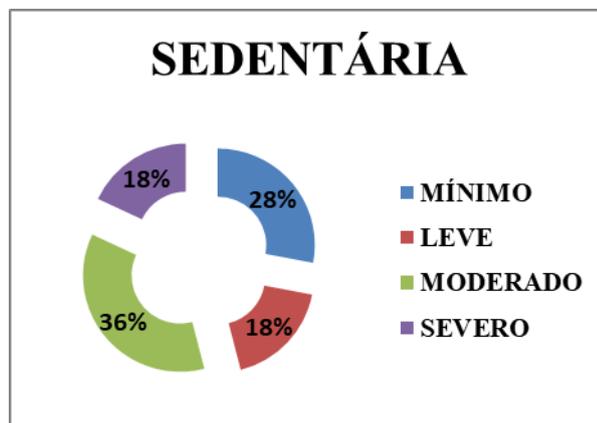


Fonte: Autores.

Nesta figura, observa-se que os universitários que praticam atividade física insuficientemente ativa possuem ansiedade em nível mínimo (75%) e em nível severo (25%).

A Figura 8 indica a relação entre os universitários que são sedentários e os índices de ansiedade.

Figura 8 - Sedentarismo e índices de ansiedade.



Fonte: Autores.

A Figura 8 mostra que aqueles universitários que são sedentários apresentaram taxa significativa de ansiedade moderada a severa (54%) e, ainda, manifestaram ansiedade mínima e leve em 28% e 18%, respectivamente.

Em suma, os dados coletados mostram que o índice de ansiedade em mulheres ativas ou muito ativas é inferior ao das mulheres sedentárias, que apresentaram 54% com índices de moderado a severo e 46% de índice mínimo a leve. Inclusive as insuficientemente ativas, obtiveram índices melhores que as sedentárias, ou seja, mesmo que ainda não seja praticado de forma regular, já é possível notar uma melhora nos índices de ansiedade devido à prática de exercício físico.

Os dados ratificaram o estudo de Cevada et al. (2012), pois afirmaram que o exercício físico traz muitos benefícios

aos seus praticantes, os quais vão além da parte física, abrangendo também o comportamento e a saúde mental do mesmo. Estudos científicos constataram que a prática de exercício físico, realizada com intensidade moderada e de forma voluntária, com atividades prazerosas, promove uma melhora no humor, ansiedade, cognição e qualidade de vida das pessoas (Deslandes et al., 2009).

Barbosa & Lima (2016), realizaram testes em ratos com o intuito de analisar os níveis de ansiedade dos mesmos, através da observação comportamental, após a prática de exercício físico com intensidades diferentes e constataram que há uma correlação entre o exercício físico e os índices ansiolíticos, porém existe uma variação de acordo com a intensidade do exercício que ainda necessita de estudos. Embora os dados coletados pelo presente estudo confirme essa correlação citada por Barbosa & Lima (2016), a intensidade da prática do exercício físico não foi levada em consideração, portanto é um fator que ainda necessita de estudos mais aprofundados.

Embora a análise apresente uma relação entre o nível de atividade física (NAF) com o índice de ansiedade (IA), estatisticamente o coeficiente de Spearman foi de 0,1748, ou seja, não foi possível encontrar correlação entre os dois parâmetros adotados, IA e NAF. Provavelmente isso tenha ocorrido devido à falta de homogeneidade da amostra, devido à diversidade dos cursos e a diferença de participantes de cada curso.

4. Conclusão

A análise dos dados permitiu identificar a existência de uma relação entre o NAF e o IA, porém não houve correlação comprovada desses parâmetros, se fazendo necessário novos estudos com amostras mais homogêneas para uma análise mais precisa.

Foram encontrados muitos estudos que relacionam os universitários a prática de atividade física e muitos outros que analisaram os índices de ansiedade nos mesmos, todavia a literatura se mostrou limitada no que diz respeito a trabalhos que associem ou correlacionem o NAF ao IA entre universitários, demonstrando a necessidade de futuras publicações a cerca desse tema que se mostra tão relevante, não só de universitários, mais da sociedade de forma geral.

Desse modo, é de extrema importância o incentivo à prática de exercício físico, como forma de reduzir os níveis de ansiedade e outros consequentes danos à saúde mental, que podem, também, estar relacionados à atividade física.

Referências

- Barbosa, D. F., & Lima, C. F. D. (2016). Efeitos do exercício físico em comportamentos relacionados com a ansiedade em ratos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 22, 122-125.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. *Journal of consulting and clinical psychology*, 56(6), 893.
- Cardozo, M. Q., Gomes, K. M., Fan, L. G., & Soratto, M. T. (2016). Fatores associados à ocorrência de ansiedade dos acadêmicos de biomedicina. *Saúde e Pesquisa*, 9(2), 251-262.
- Carvalho, E. A. D., Bertolini, S. M. M. G., Milani, R. G., & Martins, M. C. (2015). Índice de ansiedade em universitários ingressantes e concluintes de uma instituição de ensino superior. *Ciênc. cuid. saúde*, 1290-1298.
- Cevada, T., Cerqueira, L. S., Moraes, H. S. D., Santos, T. M. D., Pompeu, F. A. M. S., & Deslandes, A. C. (2012). Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 39, 85-89.
- Cheik, N. C., Reis, I. T., Heredia, R. A. G., Ventura, M. D. L., Tufik, S., Antunes, H. K. M., & Mello, M. T. (2003). Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 11(3), 45-52.
- Cunha, J. A. (2001). Manual da versão em português das Escalas Beck. *São Paulo: casa do psicólogo*, 256, 11-3.
- Deslandes, A., Moraes, H., Ferreira, C., Veiga, H., Silveira, H., Mouta, R., ... & Laks, J. (2009). Exercise and mental health: many reasons to move. *Neuropsychobiology*, 59(4), 191-198.
- Dirigentes das instituições federais do ensino superior-ANDIFES (2018). Saúde mental exige universidade mais acolhedora, alerta pró-reitora da UFMG. Available from: <http://www.andifes.org.br/saude-mental-exige-universidade-mais-acolhedora-alerta-pro-reitora-da-ufmg/>

Donnelly, J. E., Blair, S. N., Jakicic, J. M., Manore, M. M., Rankin, J. W., & Smith, B. K. (2009). Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(2), 459-471.

Ferreira, E. S. D. (2014). *Ansiedade aos exames em estudantes universitários: relação com stresse académico, estratégias de coping e satisfação académica* (Master's thesis).

Fontelles, M. J., Simões, M. G., Farias, S. H., & Fontelles, R. G. S. (2009). Metodologia da pesquisa científica: diretrizes para a elaboração de um protocolo de pesquisa. *Revista paraense de medicina*, 23(3), 1-8.

Harati, H., Hadaegh, F., Momenan, A. A., Ghanei, L., Bozorgmanesh, M. R., Ghanbarian, A., ... & Azizi, F. (2010). Reduction in incidence of type 2 diabetes by lifestyle intervention in a middle eastern community. *American journal of preventive medicine*, 38(6), 628-636.

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, 55-65.

Matsudo, S., Araújo, T., Marsudo, V., Andrade, D., Andrade, E., & Braggion, G. (2001). Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Rev. bras. ativ. fís. saúde*, 05-18.

Mello, M. T. D., Boscolo, R. A., Esteves, A. M., & Tufik, S. (2005). O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 11, 203-207.

Pesquisa nacional de saúde (2019). Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 25. Available from: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/29471-pns-2019-cai-o-consumo-de-tabaco-mas-aumenta-o-de-bebida-alcoolica>.

Santos, R. M. D. (2014). Perfil de ansiedade em estudantes universitários de cursos da área da saúde. Dissertação (Mestrado em saúde pública) - Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande – PB.

Scully, D., Kremer, J., Meade, M. M., Graham, R., & Dudgeon, K. (1998). Physical exercise and psychological well being: a critical review. *British journal of sports medicine*, 32(2), 111-120.

Silva, G. D. S. F. D., Bergamaschine, R., Rosa, M., Melo, C., Miranda, R., & Bara Filho, M. (2007). Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 13, 39-42.

World Health Organization. (2017). *Depression and other common mental disorders: global health estimates* (No. WHO/MSD/MER/2017.2). World Health Organization.

Zhao, G., Li, C., Ford, E. S., Fulton, J. E., Carlson, S. A., Okoro, C. A., ... & Balluz, L. S. (2014). Leisure-time aerobic physical activity, muscle-strengthening activity and mortality risks among US adults: the NHANES linked mortality study. *British journal of sports medicine*, 48(3), 244-249.