



CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES – UNIGOYAZES

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, DEPRESSÃO, ANSIEDADE E QUALIDADE
DE VIDA DOS ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA IES PARTICULAR
NO INTERIOR DE GOIÁS**

Tálita Luane Rezende Mendanha

Diellen Maryane de Moura

Orientador: Prof. Ms. Vinícius Ramos Rezende

Trindade - GO

2021

CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES – UNIGOYAZES
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, DEPRESSÃO, ANSIEDADE E QUALIDADE
DE VIDA DOS ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA IES PARTICULAR
NO INTERIOR DE GOIÁS**

Tálita Luane Rezende Mendanha
Diellen Maryane de Moura

**Trabalho de conclusão de curso
apresentado ao Centro Universitário União
de Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física.**

Orientador: Prof. Ms. Vinícius Ramos Rezende

Trindade - GO

2021

**TÁLITA LUANE REZENDE MENDANHA
DIELLEN MARYANE DE MOURA**

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, DEPRESSÃO, ANSIEDADE E QUALIDADE
DE VIDA DOS ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA IES PARTICULAR
NO INTERIOR DE GOIÁS**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao curso de Educação física do
Centro Universitário União de Goyazes como
requisito parcial à obtenção do título de
Bacharel em Educação Física, aprovada pela
seguinte banca examinadora:

Prof. Ms. Vinícius Ramos Rezende (Orientador)
Centro Universitário União de Goyazes

Prof. Ms. Fernanda Jorge de Souza
Centro Universitário União de Goyazes

Prof. Esp. Iporê José dos Santos Filhos
Secretaria Municipal de Educação de Aparecida de Goiânia

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, DEPRESSÃO, ANSIEDADE E QUALIDADE DE VIDA DOS ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA IES PARTICULAR NO INTERIOR DE GOIÁS

Tálita Luane Rezende Mendanha¹

Diellen Maryane de Moura¹

Vinícius Ramos Rezende²

RESUMO

Ingressar em um curso superior significa uma mudança muito grande e isso se torna um enorme desafio para a maioria dos indivíduos. Nessas situações, esses jovens se encontram em inúmeras situações de estresse social que afetam sua qualidade de vida, podendo levar a doenças psíquicas e mentais. Além disso, uma dupla jornada de trabalho e faculdade, pode levar a diminuição ou, a não prática de atividade física. Assim este trabalho teve como objetivo avaliar o nível de atividade física, ansiedade/depressão e qualidade de vida dos acadêmicos do curso de Educação Física. É estudo observacional do tipo transversal que foi realizado via plataforma Google Forms, com 29 estudantes dos cursos de Educação Física Licenciatura e Bacharelado, com frequência relativa e absoluta, média e desvio padrão. Foram encontrados parâmetros de qualidade de vida dentro dos scores considerados regulares, mas com certa insatisfação em relação a própria saúde, alunos com sintomatologia de ansiedade alta, maior parte sem sintomas depressivos, e muitos ativos fisicamente. Concluiu-se que no geral os alunos estão com uma boa qualidade de vida, mas com alta taxa de sintomatologia de ansiedade. Estão muito ativos em relação aos exercícios físicos e sem sintomas depressivos.

Palavras-chave: Educação Física; Ansiedade; Depressão; Atividade Física; Qualidade de vida.

¹ Licenciada em Educação Física – UEG/ESEFFEGO; Acadêmica do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Goyazes – UniGoyazes

² Orientador: Mestre em Ciências da Saúde; Prof. Mestre do Centro Universitário Goyazes - UniGoyazes.

LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY, DEPRESSION, ANXIETY AND QUALITY OF LIFE OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS OF A PRIVATE HEI IN THE INTERIOR OF GOIÁS

ABSTRACT

Entering a higher education course means a very big change and this becomes a huge challenge for most individuals. In these situations, these young people find themselves in countless situations of social stress that affect their quality of life, which can lead to psychological and mental illnesses. In addition, a double shift of work and college can lead to a reduction or non-practice of physical activity. Thus, this work aimed to assess the level of physical activity, anxiety/depression and quality of life of students in the Physical Education course. It is an observational cross-sectional study that was carried out via the Google Forms platform, with 29 students from the Licentiate and Bachelor's Degree Physical Education courses, with relative and absolute frequency, mean and standard deviation. Quality of life parameters were found within the scores considered regular, but with some dissatisfaction with their own health, students with symptoms of high anxiety, most without depressive symptoms, and many physically active. It was concluded that, in general, the students have a good quality of life, but with a high rate of anxiety symptoms. They are very active in terms of physical exercise and without depressive symptoms.

Keywords: Physical Education; Anxiety; Depression; Physical Activity; Quality of life.

INTRODUÇÃO

A entrada em um curso superior significa uma mudança entre fases do desenvolvimento, especialmente da adolescência para a fase de adulto jovem, tornando um grande desafio para a maior parte dos indivíduos, por causa da precisão de buscar sua independência, fazer escolhas da vida adulta, decidir sua carreira, capacidade em realizar o próprio gerenciamento, seja para o estudo tanto para outras atividades individuais. Essas condições de mudança comportamental são capazes de causar ansiedade, medo e estresse. Em tais circunstâncias, estes jovens se encontram com incontáveis situações de pressões sociais, que atuam na qualidade de vida, causam flutuações de humor e mudanças expressivas no comportamento, sendo capaz de provocar um adoecimento psíquico e mental (PINHEIRO et al., 2020).

A proporção da população global em 2015 com depressão foi estimada em 4,4%, 322 milhões, sendo mais comum entre mulheres (5,1%) do que homens (3,6%). Assim o número total estimado de pessoas que vivem com depressão cresceu 18,4% entre os anos de 2005 e 2015, refletindo assim o crescimento geral da população global. Já a proporção global em 2015 com transtornos de ansiedade foi estimada em 3,6%, 264 milhões, este transtorno também é mais comum entre as mulheres do que entre os homens. Entre 2005 e 2015 houve um aumento de 14,9%, sendo resultado do crescimento e envelhecimento populacional (WHO, 2017).

A depressão é considerada um transtorno multifatorial, caracterizada por tristeza ou irritabilidade, apatia ou desprazer, sentimento de culpa ou autoestima baixa, disfunções no sono ou apetite, estafamento, dificuldades cognitivas e ideações habituais de morte. Já a ansiedade é caracterizada como uma emoção própria da existência humana, considerando-se uma reação natural e essencial à autopreservação, mesmo produzindo sensações de apreensão e modificações físicas desagradáveis. Mas que em sua condição patológica, se mostra mais frequente e acentuada, com sintomas que são capazes de gerar grande sofrimento e dano a vida cotidiana, como evasão escolar, deserção de emprego e exagero de substâncias (LEÃO et al., 2018)

Dentre os grupos populacionais, os estudantes de graduação apresentam maior vulnerabilidade a condutas negativas à saúde, como níveis baixos de

atividade física. Além do mais, são suscetíveis a várias situações estressantes seja pela competitividade, número de trabalhos acadêmicos, avaliações ou expectativas do mercado de trabalho. Alguns dos benefícios da prática de atividade física pode-se citar o controle das emoções, execução de tarefas, melhora a função cognitiva e qualidade de sono (PIRAJÁ et al., 2013).

Caspersen em 1985 define atividade física como qualquer movimento corpóreo feito pelos músculos esqueléticos, então voluntário, que provém de um gasto energético maior que os níveis de repouso. Isto inclui as atividades de trabalho, atividades diárias como se vestir, banhar, deslocar-se (uso do transporte), e atividades de lazer, englobando exercícios físicos, esportes, danças, artes marciais entre outros (BRAGA, 2010).

Qualidade de vida refere-se ao cotidiano das pessoas, abrangendo questões como saúde, educação, transporte, moradia e relacionamento interpessoal no meio em que vivem (MARTINS, 2017). Do ponto de vista da qualidade de vida em saúde, seu centro está na capacidade de sobreviver livre de doenças e superar as dificuldades de estados ou condições de doença. O conceito de qualidade de vida é usualmente considerado sinônimo de condição de saúde e, atualmente as pessoas buscam ainda mais essa condição, e os estudos dos aspectos determinantes da saúde física e mental é essencial para o melhor entendimento da qualidade de vida dos indivíduos (MENDES-NETTO et al., 2013).

O aumento do número de pessoas com ansiedade e depressão está crescendo cada vez mais, tendo também o acréscimo de pessoas que estão sedentárias. O acadêmico de uma graduação pensa na sua futura inserção no mercado de trabalho, podendo a insegurança gerar dúvidas, o que pode acarretar em pensamentos ansiosos e tristes, o medo também pode levar a ansiedade e depressão. Além disso, quando o universitário tem dupla jornada, trabalho e faculdade, isto pode levar a diminuição ou a não prática de atividade física. Por isso a importância deste trabalho, para avaliar o nível de atividade física, ansiedade/depressão e qualidade de vida dos acadêmicos do curso de Educação Física.

METODOLOGIA

Tipo de estudo e população estudada

Trata-se de um estudo observacional do tipo transversal. Foi realizado via plataforma Google Forms no ano de 2021, com estudantes dos cursos de Educação Física da Universidade União de Goyazes, situada na Rodovia GO-060, Km 19, nº 3.184 Setor Laguna Park CEP: 75380-000 Trindade (GO).

CrITÉRIOS de inclusão

Foram incluídos: acadêmicos do curso de Educação Física que quisessem responder o questionário, com idade entre 18 a 40 anos, de ambos os sexos, sendo praticantes de exercícios físicos e também estudantes que não praticavam nenhum exercício físico e alunos que possuÍrem ou não depressão e/ou ansiedade.

CrITÉRIOS de exclusão

Foram excluídos: Estudantes que ao longo da pesquisa desistirem de participar da pesquisa ou retirarem seu consentimento ou alunos que deixaram perguntas em branco.

Tamanho amostral

Estudo transversal e descritivo, com amostragem não estatística, previsto segundo a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde submetido e aprovado ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário União de Goyazes com o parecer 4.767.138.

VARIÁVEIS E INSTRUMENTOS

Variáveis sociodemográficas e de estilo de vida

As variáveis sociodemográficas serão coletadas por questionário próprio contendo as seguintes variáveis: nome do(a) entrevistado(a), data de nascimento, idade, o número do telefone, o sexo, cor ou raça, o estado civil, a classe econômica ao qual pertence uma breve pergunta ao indivíduo se ele já fez tratamento para ansiedade e/ou para depressão e serão coletados através da plataforma Google Forms.

Variável de qualidade de vida

Para a avaliação da qualidade de vida será utilizado o questionário Whoqol-bref. É um questionário multidimensional, de fácil aplicação e entendimento, contendo 26 perguntas, divididas em 4 domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente.

Variável de nível de atividade física

A avaliação do nível de atividade física será pelo IPAQ versão curta, onde visa medir o tempo gasto semanalmente em atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa, tendo diferentes contextos do dia a dia e o tempo gasto em atividades que são realizadas sentadas.

Variável de ansiedade

No questionário do IDATE estado são 20 questões, tendo elas as opções de absolutamente não, um pouco, bastante e muitíssimo. O questionário IDATE traço também possui 20 questões, e as opções para marcar são quase nunca, às vezes, frequentemente e quase sempre. Sendo que os dois questionários apresentam uma escala Likert.

Variável de depressão

O instrumento de depressão é o Escala de depressão do Center for Epidemiological Studies que avalia a frequência de sintomas depressivos vivenciados na semana anterior ao questionário. São 20 questões, com as opções de raramente ou nunca, que seria menos que um dia, poucas vezes de 1 a 2 dias, às vezes de 3 a 4 dias e quase sempre ou sempre de 5 a 7 dias, esse quantitativo em relação a quantos dias durante a semana aconteceu aquele evento que está descrito nas questões. Tendo uma pontuação de 0 a 60, sendo que os itens 4, 8, 12 e 16 são pontuados em ordem decrescente.

ASPECTOS ÉTICOS

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário União de Goyazes (parecer CEP-UNIGY n. 4.767.138), e todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE B). Os aspectos éticos foram respeitados conforme a Resolução CNS 466/12 (CNS, 2013). Os dados necessários foram coletados através de questionários sobre qualidade de vida, ansiedade/depressão e nível de atividade física, os dados coletados serão mantidos em sigilo e anonimato. A coleta de dados foi realizada através de um link na plataforma Google enviada no email dos alunos. As informações serão utilizadas apenas para fins acadêmicos e de publicação científica. Todos os participantes concordaram com o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

ANÁLISE DE DADOS

O banco de dados foi construído no excel, com o cálculo da média, desvio padrão, com frequência relativa, absoluta e descritiva.

RESULTADOS

Tabela 1 – Dados sociodemográficos

Sexo	Masculino	Feminino			
	15 (51,72%)	14 (48,28%)			
Idade	18 - 24	25 - 30	31 - 40		
	19 (65, 52%)	3 (10,34%)	7 (24,14%)		
Cor/raça	Branco (a)	Pardo (a)	Negro (a)		
	11 (37,93%)	16 (55,17%)	2 (6,90%)		
Estado civil	Solteiro	Casado	Divorciado	União consensual	
	21 (72,41%)	2 (6,90%)	4 (13,79)	2 (6,90%)	
Classe	A	B	C	D	E
	-	-	1 (3,45%)	5 (17,24%)	23 (79,31%)
Curso	Bacharelado	Licenciatura			
	27 (93,10%)	2 (6,90%)			
IPAQ	Muito ativo	Ativo	Irregularmente ativo A	Irregularmente ativo B	Sedentário
	12 (41,38%)	9 (31,03%)	4 (13,79%)	2 (6,90%)	2 (6,90%)

Teve-se como amostra deste estudo 29 acadêmicos do ensino superior, sendo 14 mulheres e 15 homens, com a média de idade de $25,06 \pm 6,6$. Tivemos 11 estudantes que se auto denominaram de cor branca, 16 de cor parda e 2 negros. Dentro destes teve 21 pessoas que marcaram estado civil solteiro(a), 2 casados, 4 divorciados e 2 em união consensual. Entre a classe econômica não tiveram nenhum aluno que estava dentro da classe A e B, somente a partir da classe C com 1 aluno, classe D 5 alunos e classe E 23 alunos. Além disso, 27 alunos cursavam bacharel em educação física e 2 licenciatura em educação física. A maioria dos alunos eram do 8º período de educação física, sendo estes 9, do primeiro eram 2 alunos, do segundo 6, do terceiro 2, do quarto 2, do quinto 2, do sexto 2 e do sétimo 2.

Tabela 2 – Dados psicométricos

IDATE ESTADO	20 - 40	41 - 60	61 - 80
	6 (20,69%)	23 (79,31%)	-
IDATE TRAÇO	20 - 40	41 - 60	61 - 80
	11 (37,93%)	16 (55,17%)	2 (6,90%)
NÍVEL DE ANSIEDADE	ANSIEDADE LEVE	ANSIEDADE MODERADA	ANSIEDADE ALTA
20 - 40	-	-	-
41 - 80	-	6 (20,69%)	-
Acima de 81	-	-	23 (79,31%)
CES-D	< 16	> 16	
	19 (65,52%)	10 (34,48%)	

Quando há separação dos indivíduos através do questionário idate estado houve 6 (20,69%) sujeitos que marcaram de 20 a 40 pontos, de 41-60 tem 23 (79,31%) sujeitos que atingiram esse valor, sendo que a menor pontuação foi 34 e a maior foi 55. Já no idate-traço 11 (37,93%) indivíduos pontuaram de 20-40 pontos, 16 (55,17%) pontuaram de 41-60 e 2 (6,90%) pontuaram de 61-80, com a menor pontuação sendo 36 e a maior 63. Quando há soma dos dois questionários nenhum indivíduo está dentro do ponto de corte de 20-40 pontos para ansiedade leve, 6 (20,69%) sujeitos pontuaram de 41-80 pontos e foram classificados com moderada sintomatologia de ansiedade e 23 (79,31%) indivíduos marcaram mais de 81 pontos sendo classificados com alta sintomatologia de ansiedade. A menor pontuação dos participantes foi 36 pontos e a maior 118.

No questionário do CES-D (Center) foi usado como ponto de corte a pontuação de 16 pontos, sendo que os que marcaram mais do que este valor é que estão presentes sintomas depressivos, podendo ter incidência ao desenvolvimento de depressão, teve-se 10 (34,48%) indivíduos que marcaram esta pontuação. Já com menor que 16 pontos teve-se 19 (65,52%) indivíduos.

Tabela 3 – Whoqol-bref

WHOQOL-BREF	MUITO RUIM	RUIM	NEM RUIM NEM BOA	BOA	MUITO BOA
CLASSIFICAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA	-	-	8 (27,59%)	17 (58,62%)	4 (13,79%)
	M. I	I	NS/NI	S	MS
SATISFAÇÃO COM A PRÓPRIA SAÚDE	4 (13,79%)	12 (41,38%)	9(31,03%)	3 (10,34%)	1 (3,45%)
	NECESSITA MELHORAR	REGULAR	BOM	MUITO BOM	
DOMÍNIO FÍSICO	9 (31,03%)	18 (62,07%)	2 (6,90%)	-	
DOMÍNIO PSICOLÓGICO	6 (20,69%)	22 (75,86%)	1 (3,45%)	-	
DOMÍNIO SOCIAL	7 (24,14%)	10 (34,48%)	12 (41,38%)	-	
DOMÍNIO MEIO AMBIENTE	14 (48,28%)	14 (48,28%)	1 (3,45%)	-	

LEGENDAS: MI: muito insatisfeito / I: insatisfeito/ NS/NI: nem satisfeito nem insatisfeito/ S: satisfeito/ MS: muito satisfeito

No Whoqol-bref tem-se a divisão em 4 domínios: físico, psicológico, social e meio ambiente, sendo distribuído valores de parâmetros para classificação. Dos 29 participantes 9 (31,03%) necessitam melhorar no domínio físico, 18 (62,07%) estão regulares e 2 (6,90%) bom. No domínio psicológico 6 (20,69%) necessitam melhorar, 22 (75,86%) estão regulares e 1 (3,45%) bom. No domínio social, 7(24,14%) necessitam melhorar, 10 (34,48%) estão regulares e 12 (41,38%) bons. E por último, domínio de meio ambiente sendo que 14 (48,28%) necessitam melhorar, 14 (48,28%) estão regulares e 1(3,45%) bom.

Nenhum dos participantes alcançou a pontuação muito boa de todos os domínios. A maioria dos participantes estão dentro do score considerado regular, sendo poucos que estão dentro do parâmetro bom. O domínio meio ambiente teve mais indivíduos que necessitam melhorar quando relacionado com os outros. No domínio psicológico somente 1 participante estava com a pontuação considerada boa.

Em relação a quando perguntados como classificariam sua qualidade de vida, 8 (27,59%) responderam que nem ruim nem boa, 17 (58,62%) boa e 4 (13,79%) muito boa. Já em relação com a satisfação da própria saúde 4 (13,79%) responderam muito insatisfeito, 12 (41,38%) insatisfeitos, 9 (31,03%) nem insatisfeito nem satisfeito, 1 (3,45%) satisfeito e 1 (3,45%) muito satisfeito.

DISCUSSÃO

Com os achados do presente estudo, verifica-se que em relação a qualidade de vida os scores ficaram dentro dos parâmetros ditos como normais ou esperados. Mas que houve uma maior necessidade de melhora no domínio meio ambiente 14 (48,28%), sendo que no domínio psicológico teve-se menor quantitativo na necessidade de melhorar apenas 6 (20,69%). A melhor classificação ficou com o domínio social, com a maioria dos estudantes com pontuação dentro do parâmetro bom 12 (41,38%).

Já em relação à ansiedade e depressão, a maioria foi classificada com sintomatologia de ansiedade alta 23 (79,31%), e não houve nenhum aluno com sintomatologia leve ou até mesmo sem, e somaram 6 (20,69%) com sintomatologia média. Já em relação aos sintomas depressivos houve maior quantitativo de alunos sem os sintomas 19 (65,52%). Mesmo com a grande maioria dos estudantes fisicamente muito ativos 12 (41,38%) e 9 (31,03%) ativos, houve um grande número de participantes que se mostraram insatisfeitos com a própria saúde 12 (41,38%).

Em relação a qualidade de vida a maioria dos universitários 17 (58,62%) classificaram como sendo boa. Um estudo sobre qualidade de vida geral com universitários foi de acordo, pois de um modo geral apresentaram uma qualidade de vida satisfatória para ambos os gêneros (CIESLAK et al., 2012).

Nos domínios do whoqol-bref a melhor pontuação ficou com o domínio social, o que não condiz com o estudo de Catunda e Ruiz (2008) com estudantes de educação física, psicologia e sistema da informação que apresentaram neste domínio uma relação de insatisfação. Neste mesmo estudo o domínio do meio ambiente foi o que teve menor score, o que confirma o achado desta pesquisa que também obteve o menor score neste domínio

A maior parte dos estudantes foram classificados como muito ativos, seguido por ativos, sendo que apenas uma parcela bem pequena foi classificada como sedentária. O que vai de acordo com um estudo com estudantes e servidores de uma faculdade, que mostrou que uma grande parte era moderadamente ativa (SILVA et al., 2010). Apenas diferenciando que neste presente estudo a classificação maior foi de muito ativos. Um estudo feito com estudantes de educação física da licenciatura e do bacharelado constou que uma grande parte dos estudantes não atendiam as recomendações para atividade física cerca de 57,4%, o que vai contra os achados da atual pesquisa (SILVA et al., 2012).

Corroborando com o estudo de Maximiano et al. (2020), ressaltando que mais da metade dos graduandos de educação física apresentam níveis mais elevados de atividade física, sendo 93 (62%) de 150 graduandos. Percebe-se que a influência do curso pode levá-los a desenvolver hábitos regulares de atividade física. Outro estudo que confirmam os resultados achados é o de Cieslak et. al (2012) que apresentou que a maioria dos universitários estavam classificados nos indicadores “ativo” e “muito ativo”.

Através do IDATE percebeu-se uma grande prevalência de alunos com sintomatologia de ansiedade alta, mas que em relação aos sintomas depressivos a maior parte ficou com score abaixo do que é considerado propenso para apresentar depressão. O que vai de acordo com uma parte sim e outra não de uma pesquisa com estudantes de enfermagem que identificou alta prevalência de sintomas psiquiátricos menores e sintomas depressivos (PINHEIRO et al., 2020).

Quanto aos níveis de ansiedade, 23 (79,31%) estudantes apresentaram a prevalência de nível alto para ansiedade, embora sejam ativos fisicamente a atividade física não teve influência na redução dos sintomas. Comparado a outras pesquisas em que a prática de atividade física está associada ao baixo nível da ansiedade, como por exemplo no estudo de Toti et al. (2018) em que constata que a

prática de atividade física, sendo 150 minutos semanais ou mais, manifestará sinais menos constantes da ansiedade.

Um estudo que comparou a aptidão física e a vivência em atividades desportivas como fator de proteção para transtornos depressivos apresentou que indivíduos que foram aumentando os baixos níveis de aptidão, consequentemente refletiram respostas positivas para traços de comportamento depressivo (SILVA, et al., 2018). O que não foi apresentado na pesquisa visto que a maioria teve classificação sem sintomatologia depressiva. Em um estudo com estudantes de enfermagem a depressão esteve presente em 15,4% dos sujeitos no Bacharelado e 28,6% na Licenciatura sendo 14% do total com depressão moderada e grave (FUREGATO; SANTOS; SILVA, 2012).

CONCLUSÃO

A presente pesquisa buscou avaliar o nível de atividade física, ansiedade, depressão e qualidade de vida dos estudantes de educação física. Os acadêmicos apresentaram um alto nível de prática de atividades físicas, porém, nenhum foi classificado com sintomatologia leve de ansiedade. O que indica que a prática regular de atividade física não intervém na ansiedade dos universitários. Levando a premissa de que mesmo havendo a influência do curso de habituá-los as práticas de atividades físicas, os estudantes se encontram ansiosos, por motivos de exigências ao ingressar na universidade, dispondo de inúmeros trabalhos, estágios, e cargas horárias a cumprir, e o estresse decorrente à conclusão do curso. Considerando que as atividades físicas dispõem de uma correlação com a qualidade de vida, os resultados obtidos nesta pesquisa não indicaram essa associação. Desta forma, considerando o quantitativo da amostra, e por ser um estudo transversal, não foi possível relacionar como os hábitos dos estudantes puderam interferir na qualidade de vida, e nos níveis de ansiedade e depressão.

REFERÊNCIAS

- BRAGA, M. O. **Comparação da qualidade de vida e nível de atividade física em estudantes de educação física**. [s.l.] Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2010.
- CATUNDA, M. A. P.; RUIZ, V. M. Qualidade de vida de universitários Qualidade de vida de universitários. **Pensamento Plural: Revista Científica do UNIFAE**, v. 2, n. 1, p. 22–31, 2008.
- CIESLAK, F. et al. Análise da qualidade de vida e do nível de atividade física em universitários. **Revista da Educacao Fisica**, v. 23, n. 2, p. 251–260, 2012.
- FUREGATO, ANTONIA REGINA FERREIRA; SANTOS , JAIR LICIO FERREIRA; SILVA, E. C. DA. DEPRESSÃO ENTRE ESTUDANTES DE ENFERMAGEM RELACIONADA À AUTO-ESTIMA, À PERCEPÇÃO DA SUA SAÚDE E INTERESSE POR SAÚDE MENTAL. **Rev Latino-americana de Enfermagem**, v. 34, n. 12, p. 128–139, 2012.
- KAIPPER, M. B. Avaliação do inventário de ansiedade traço-estado (IDATE) através da análise de Rasch. p. 138, 2008.
- LEÃO, A. M. 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**, v. 42, n. 4, p. 55–65, dez. 2018.
- MARTINS, P. P. QUALIDADE DE VIDA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ACADÊMICOS INGRESSANTES E CONCLUINTES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA. v. 53, n. 9, p. 1689–1699, 2017.
- MENDES-NETTO, R. S. et al. Nível De Atividade Física E Qualidade De Vida De Estudantes Universitários Da Área De Saúde. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde - USCS**, v. 10, n. 34, p. 47–55, 2013.
- PINHEIRO, J. M. G. et al. Quality of life, depressive and minor psychiatric symptoms in nursing students. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, n. suppl 1, p. 1–8, 2020.
- PIRAJÁ, G. et al. Autoavaliação positiva de estresse e prática de atividades físicas no lazer em estudantes universitários brasileiros. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 18, n. 06, 30 nov. 2013.
- SCHESTATSKY, G. Desempenho de uma escala de rastreamento de depressão (CES-D) em usuários de um serviço de cuidados primários de saúde de Porto Alegre. p. 1–105, 2002.
- SILVA, D. A. S. et al. Pública Do Estado De Sergipe , Brasil. **Revista Brasileira de**

Ciências do Esporte, v. 34, n. 1, p. 53–67, 2012.

SILVA, E. DA S. M. A. L. DOS S. P. E. L. S. O. I. S. A. R. DA S. S. COMPARAÇÃO ENTRE COMPORTAMENTO DEPRESSIVO E A APTIDÃO FÍSICA EM PARTICIPANTES DE UM PROGRAMA DE ATIVIDADES DESPORTIVAS COLETIVAS. **Revista Brasileira do Esporte Coletivo - v. 2, n. 1**, v. 13, n. April, p. 15–38, 2018.

SILVA, R. S. et al. Atividade física e qualidade de vida Physical activity and quality of life. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, n. 1, p. 115–120, 2010.

TOTI, T. G.; BASTOS, F. A.; RODRIGUES, P. Fatores Associados À Ansiedade E Depressão Em Estudantes Universitários Do Curso De Educação Física. *Revista Saúde Física & Mental- ISSN 2317-1790*, v. 6, n. 2, p. 21–30, 2019

World Health Organization. **Depression and Other common mental disorders**. Disponível em: <<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER2017.2eng.pdf;jsessionid=87D07ADA714E6B16D7A98D10F3DE9EAB?sequence=1>>. Acesso em: 30 mar 2021.

APÊNDICE A

Dados sociodemográficos

Data da coleta de dados: _/_/____

Qual é o seu nome completo? _____

Qual é a data do seu nascimento? _/_/____ |__| anos completos

Qual é o seu telefone? () _____

Qual o sexo: Feminino (0) Masculino (1)

Qual a sua “cor ou raça”?

(1) Branco(a) (2) Pardo(a) (3) Negro(a) (4) Amarelo(a) (9) Ignorado

Qual é o seu estado civil?

(1) Solteiro(a) (2) Casado(a) ou união consensual (3) Viúvo(a) (4) Divorciado(a) ou separado(a) (9) Ignorado

Qual classe social pertence?

- (1) Classe A (acima de 20 salários mínimos)
- (2) Classe B (de 10 a 20 salários mínimos)
- (3) Classe C (de 4 a 10 salários mínimos)
- (4) Classe D (de 2 a 4 salários mínimos)
- (5) Classe E (recebe até 2 salários mínimos)

Qual o curso? _____

Qual período? _____



CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES – UNIGOYAZES
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

APÊNDICE B

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você/Sr./Sra. está sendo convidado(a) a participar, como voluntário(a), da pesquisa intitulada “Nível de atividade física, depressão, ansiedade e qualidade de vida dos acadêmicos de educação física de uma IES particular no interior de Goiás”. Meu nome é Vinicius Ramos Rezende sou o(a) pesquisador(a) responsável e minha área de atuação é Educação Física. Após receber os esclarecimentos e as informações a seguir, se você aceitar fazer parte do estudo, escreva em todas as páginas e ao final deste documento opte por participar ou não da pesquisa, que terá duas vias, sendo que uma delas é sua, e será enviado ao seu e-mail, e a outra pertence ao(a) pesquisador(a) responsável. Esclareço que em caso de recusa na participação você não será penalizado(a) de forma alguma. Mas se aceitar participar, as dúvidas *sobre a pesquisa* poderão ser esclarecidas pelo(s) pesquisador(es) responsável(is), via e-mail (diellenmaryane@fug.edu.br e talitamendanha@fug.edu.br) e, inclusive, sob forma de ligação a cobrar, acrescentando o número 9090 antes do(s) seguinte(s) contato(s) telefônico(s): (62) 99459-4326 e (62) 985292617. Ao persistirem as dúvidas sobre os seus direitos como participante desta pesquisa, você também poderá fazer contato com o **Comitê de Ética em Pesquisa** do Centro Universitário União de Goyazes (CEP-UNIGY), localizado no Centro Universitário União de Goyazes, GO 060, Km 19, Trindade/GO, CEP: 75380-000, telefone: (62) 3506-9300, funcionamento: 8h às 12h e 13h às 17h, de segunda a sexta-feira. O Comitê de Ética em Pesquisa é vinculado à Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) que por sua vez é subordinado ao Ministério da Saúde (MS). O CEP é responsável por realizar a análise ética de

projetos de pesquisa com seres humanos, sendo aprovado aquele que segue os princípios estabelecidos pelas resoluções, normativas e complementares.

1. Informações Importantes sobre a Pesquisa:

A leitura desse TCLE deve levar aproximadamente 05 minutos e a participação na pesquisa 15 minutos.

- Título: Nível de atividade física, depressão, ansiedade e qualidade de vida dos acadêmicos de educação física de uma IES particular no interior de Goiás.

- Justificativa: O aumento do número de pessoas com ansiedade e depressão está crescendo cada vez mais, tendo também o acréscimo de pessoas que estão sedentárias. O acadêmico de uma graduação pensa na sua futura inserção no mercado de trabalho, podendo a insegurança gerar dúvidas, o que pode acarretar em pensamentos ansiosos e tristes, o medo também pode levar a ansiedade e depressão. Além disso, quando o universitário tem dupla jornada, trabalho e faculdade, isto pode levar a diminuição ou a não prática de atividade física.

- Objetivos da pesquisa: Avaliar o nível de atividade física, ansiedade/depressão e qualidade de vida dos acadêmicos do curso de Educação Física de uma faculdade do interior de Goiás; descrever o nível de depressão dos acadêmicos do curso de Educação Física de uma IES particular; avaliar o nível de ansiedade; descrever o nível de Atividade física; avaliar a Qualidade de vida.

- O ambiente onde serão coletados os dados será reservado, sem exposição a terceiros. Será explicado as peculiaridades da participar da pesquisa ao entrevistado, e será garantido o direito de recusa.

- As informações da pesquisa serão colhidas por questionários, que serão enviados aos alunos via e-mail e whatsapp, explicando a pesquisa e caso o aluno concorde, virá a responder os questionários.

- Poderá haver risco de desconforto, intimidação, angústia, insatisfação, irritação, mal-estar por parte do(a) entrevistado(a), em responder questões pessoais relacionadas a qualidade de vida, ansiedade/depressão e nível de atividade física.

- Em relação aos benefícios, essa pesquisa irá contribuir com informações sobre a qualidade de vida dos estudantes, nível de atividade física e em relação a ansiedade/depressão. Assim poderá surgir contribuições quanto a reflexão do estilo

de vida e a importância de se ter hábitos saudáveis para uma melhor qualidade de vida.

- A sua participação consistirá em responder alguns questionários sobre qualidade de vida, nível de atividade física, e ansiedade/depressão. Você poderá recusar a responder questões que lhe causem desconforto emocional e/ou constrangimento em entrevistas que forem aplicados na pesquisa.

- Você tem o direito de solicitar indenização em caso de danos decorrentes da sua participação nesta pesquisa e não terá nenhuma despesa para participar da pesquisa e também não receberá nenhum tipo de pagamento ou gratificação financeira pela sua participação.

- Será garantido a liberdade de se recusar a participar ou retirar o seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma;

- A sua participação é muito importante, pois permitirá conhecer melhor o perfil dos alunos de educação física de um curso superior.

- Todas as informações que serão colhidas para a pesquisa são sigilosas e em nenhum momento seu nome será divulgado, o que garante a sua privacidade e anonimato.

- Os resultados da pesquisa serão tornados públicos, sejam eles favoráveis ou não.

- Você tem a liberdade de não aceitar participar desta pesquisa, bem como de retirar o consentimento durante a pesquisa, sem qualquer prejuízo no Centro Universitário.

- Os dados coletados serão utilizados apenas para esta pesquisa e publicação em revista científica, e não serão armazenados para estudos futuros.

- Você terá o direito de receber assistência integral, gratuita, por tempo indeterminado, por danos imediatos ou tardios decorrentes da participação na pesquisa e receber indenização (reparação a danos imediatos ou futuros), garantida em lei, decorrentes de sua participação na pesquisa;

- As informações coletadas serão armazenadas em forma digital, sob guarda e responsabilidade do pesquisador responsável, por um período de 2 anos após o término da pesquisa. Após esse período, o material obtido deverá excluído.

1.2 Declaração do pesquisador responsável:

Eu, pesquisador responsável por este estudo, esclareço que cumprirei as informações acima e que o participante terá acesso, se necessário, a assistência integral e gratuita por danos diretos e indiretos, imediatos ou tardios devido a sua participação nesse estudo; e que suas informações serão tratadas com confidencialidade e sigilo. O participante poderá sair do estudo quando quiser, sem qualquer penalização. Se tiver algum custo por participar da pesquisa, será ressarcido; e em caso de dano decorrente do estudo, terá direito a indenização, conforme decisões judiciais que possam suceder.

1.3 Consentimento do Participante de Pesquisa/Responsável legal:

Eu,
 .., abaixo assinado, discuti com o pesquisador Vinícius Ramos Rezende, sobre a minha decisão em participar nesse estudo. Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de assistência, confidencialidade e esclarecimentos permanentes. Ficou claro também que minha participação é voluntária e isenta de despesas e que poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, sem penalidades ou prejuízo ou perda de qualquer benefício.

Trindade, de de

Assinatura do(a) participante de pesquisa/Responsável legal

Data: ____/____/____

Assinatura do(a) pesquisador(a) responsável

Data: ____/____/____

ANEXOS

WHOQOL-BREF

Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. **Por favor responda a todas as questões.** Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada. Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha.

Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as **duas últimas semanas**. Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:

	nada	Muito pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número que melhor corresponde ao quanto você recebe dos outros o apoio de que necessita nestas últimas duas semanas. Portanto, você deve circular o número 4 se você recebeu "muito" apoio como abaixo.

	nada	Muito pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número 1 se você não recebeu "nada" de apoio.

		muito ruim	Ruim	nem ruim nem boa	boa	muito boa
1	Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5

		muito insatisfeito	Insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	muito satisfeito
2	Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?	1	2	3	4	5

Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e circule no número que lhe parece a melhor resposta.

As questões seguintes são sobre o quanto você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.						
		nada	muito pouco	mais ou menos	bastante	extremamente
3	Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	1	2	3	4	5
4	O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1	2	3	4	5
5	O quanto você aproveita a vida?	1	2	3	4	5
6	Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7	O quanto você consegue se concentrar?	1	2	3	4	5
8	Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?	1	2	3	4	5
9	Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão completamente** você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.

		nada	muito pouco	médio	muito	completamente
10	Você tem energia suficiente para seu dia a dia?	1	2	3	4	5
11	Você é capaz de aceitar sua aparência física?	1	2	3	4	5
12	Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5
13	Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
14	Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?	1	2	3	4	5

		muito ruim	ruim	nem ruim nem bom	bom	muito bom
15	Quão bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5
		muito insatisfeito	Insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	Muito satisfeito
16	Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?	1	2	3	4	5
17	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia a dia?	1	2	3	4	5
18	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?	1	2	3	4	5
19	Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?	1	2	3	4	5
	Quão satisfeito(a)					

20	você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	1	2	3	4	5
21	Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22	Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	1	2	3	4	5
23	Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?	1	2	3	4	5
24	Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25	Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?	1	2	3	4	5

As questões seguintes referem-se a **com que frequência** você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

		nunca	algumas vezes	frequentemente	muito frequentemente	sempre
26	Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5

Alguém lhe ajudou a preencher este questionário?



.....
po você levou para preencher este questionário?

**QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA –
VERSÃO CURTA -**

Nome: _____

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

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

Para responder as questões lembre-se que:

atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar MUITO mais forte que o normal

atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar UM POUCO mais forte que o normal

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

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

dias ____ por **SEMANA** () Nenhum

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

horas: ____ Minutos: ____

2a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo,

carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar **moderadamente** sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA**)

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

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

horas: _____ Minutos: _____

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

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

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

horas: _____ Minutos: _____

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

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

_____ horas _____ minutos

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

_____ horas _____ minutos

IDATE ESTADO

Leia cada pergunta e marque a afirmação que melhor indicar como você se sente agora, neste momento. Não gaste muito tempo numa única afirmação, mas tente dar uma resposta que mais se aproxime de como você se sente neste momento.

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

(KAIPPER, 2008)

IDATE TRAÇO

Leia cada pergunta e marque a que melhor indicar como você geralmente se sente. Não gaste muito tempo numa única afirmação, mas tente dar a resposta que mais se aproximar de como você se sente geralmente.

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

CENTER FOR EPIDEMIOLOGIC STUDIES – DEPRESSION SCALE (CES-D)

Instruções: Abaixo há uma lista de sentimentos e comportamentos. Por favor, assinale a frequência com que lhe ocorreram na última semana.

0--Raramente ou nunca (menos que 1 dia)

1-----Poucas vezes (1-2 dias)

2-----Às vezes (3-4 dias)

3-----Quase sempre ou sempre (5-7 dias)

Durante a última semana:

1. Eu me chateei por coisas que normalmente não me chateavam...0() 1 () 2 () 3 ()
2. Não tive vontade de comer; estava sem apetite..... 0() 1 () 2 () 3 ()
3. Sinto que não consegui me livrar da tristeza mesmo com a ajuda da minha família ou dos amigos..... 0() 2 () 3 () 4 ()
4. Eu me senti tão bem quanto as outras pessoas..... 0() 2 () 3 () 4 ()
5. Eu tive problemas para manter a concentração (prestar atenção) no que estava fazendo..... 0() 1 () 2 () 3 ()
6. Eu me senti deprimido..... 0() 1 () 2 () 3 ()
7. Sinto que tudo que eu fiz foi muito custoso..... 0() 1 () 2 () 3 ()
8. Eu me senti com esperança em relação ao futuro..... 0() 1 () 2 () 3 ()
9. Eu pensei que minha vida tem sido um fracasso..... 0() 1 () 2 () 3 ()
10. Eu me senti com medo..... 0() 1 () 2 () 3 ()
11. Meu sono esteve agitado..... 0() 1 () 2 () 3 ()
12. Eu estive feliz..... 0() 1 () 2 () 3 ()
13. Eu conversei menos que o meu normal..... 0() 1 () 2 () 3 ()
14. Eu me senti sozinho..... 0() 1 () 2 () 3 ()
15. As pessoas não foram amigáveis..... 0() 1 () 2 () 3 ()
16. Eu me diverti..... 0() 1 () 2 () 3 ()
17. Eu tive crises de choro..... 0() 1 () 2 () 3 ()
18. Eu me senti triste..... 0() 1 () 2 () 3 ()
19. Eu senti que as pessoas não gostam de mim..... 0() 1 () 2 () 3 ()
20. Eu me sinto desanimado..... 0() 1 () 2 () 3 ()

(SCHESTATSKY, 2002)