

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, ESTADO DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM DISCENTES COTISTAS E NÃO COTISTAS**LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY, STATE OF ANXIETY AND DEPRESSION IN QUOTA HOLDERS AND NON-QUOTA HOLDERS**Berta Leni Costa Cardoso^{1,*} / Samuel da Silva Ladeia¹ / Sarah da Silva Oliveira¹**RESUMO**

Este trabalho objetivou analisar o estado de ansiedade, depressão e prática de atividade física entre discentes cotistas e não cotistas, devido as dificuldades enfrentadas pelos discentes durante a graduação. O estudo foi realizado por meio de pesquisa de campo, de caráter descritivo e explicativo, por meio de questionários, tais como: Perfil Sociodemográfico, Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), Inventário de Ansiedade (BAI) e Depressão (BDI). Diante disso, os resultados do perfil sociodemográfico apontaram que a amostra é majoritariamente composta por pardos (as) e negros (as), não exerciam atividades remuneradas e que não tinham uma boa qualidade de sono. Em relação à prática de atividade física, a maioria classificou-se como muito ativo e/ou ativo, havendo um número baixo de insuficientemente ativo e/ou sedentário. Quanto aos resultados do instrumento BAI, 61% apresentaram ansiedade mínima e leve, enquanto 39% resultaram em moderado e grave. No inventário de depressão BDI, constatou-se 48% mínima, 24% e 20% leve e moderado, respectivamente e, 9% grave. Caracterizando a relação entre cotistas e não cotistas, não houve diferenças significativas nas variáveis analisadas. Nessa perspectiva, foi possível notar que é de fundamental importância a criação de políticas públicas com o intuito de instalar e desenvolver programas de apoio psicológico para os universitários, principalmente aqueles acometidos com ansiedade e depressão

Palavras-chave: Discentes cotistas e não cotistas. Ansiedade. Depressão. Atividade física.

ABSTRACT

This work aimed to analyze the state of anxiety, depression and practice of physical activity among quota students and non-quota students, due to the difficulties faced by students during graduation. The study was carried out through field research, of a descriptive and explanatory nature, using questionnaires such as: Sociodemographic Profile, International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), Anxiety Inventory (BAI) and Depression Inventory (BDI). In view of this, the results of the sociodemographic profile indicated that the sample is mostly composed of brown (as) and black (as) people, who did not perform paid activities and who did not have a good quality of sleep.

Regarding the practice of physical activity, most classified themselves as very active and/or active, with a low number of insufficiently active and/or sedentary. As for the results of the BAI instrument, 61% had minimal and mild anxiety, while 39% resulted in moderate and severe. In the BDI depression inventory, 48% were minimal, 24% and 20% were mild and moderate, respectively, and 9% were severe. Characterizing the relationship between quota holders and non-quota holders, there were no significant differences in the analyzed variables. From this perspective, it was possible to note that it is of fundamental importance to create public policies in order to install and develop psychological support programs for university students, especially those affected by anxiety and depression.

Keywords: Quota and non-quota students. Anxiety. Depression. Physical activity.

Submetido em: 01 de out. 2022

Aceito em: 15 de dez. 2022

INTRODUÇÃO

O ingresso em uma universidade pode proporcionar inúmeras expectativas, sejam elas positivas ou negativas, como ter a sua própria independência, criar um novo grupo de amigos, bem como as frustrações que vem acompanhando essa nova rotina. É neste período de graduação que coincide o desenvolvimento psicossocial², em que os discentes atravessam por muitas instabilidades e possibilidades, encontrando-se assim, em um meio de transição complexo (OSSI; COSTA, 2011).

Segundo Tinto (1988), a entrada dos estudantes em uma universidade pode ser caracterizada como um rito de passagem, no qual há uma separação do ciclo familiar e da comunidade que vivia anteriormente, transição para uma nova comunidade com suas regras, normas e valores próprios, com novas oportunidades sendo oferecidas e sendo integrado a uma comunidade intelectual e social diferente a qual convivia. Essa situação mostra-se mais delicada quando inclui discentes cotistas, pois os mesmos quando adentram a universidade por meio de cotas, podem se sentir incapazes ou até mesmo inferiores em relação àqueles que não entraram por este mesmo meio.

¹Universidade do Estado da Bahia – UNEB, Guanambi, Bahia – Brasil

*E-mail para correspondência: bertacostacardoso@yahoo.com.br

²Psicossocial (que envolve conjuntamente aspectos psicológicos e sociais).

Silva e Silva (2012) realizaram um estudo com objetivo de analisar as representações sociais de estudantes universitários sobre o sistema de reserva de vagas com base em critérios raciais e sociais nas universidades. Diante disso, os autores evidenciaram dois aspectos, sendo eles: o aluno cotista é visto de uma forma estereotipada, ou seja, ele é percebido como um aluno que enfrenta inúmeras dificuldades e; necessita de auxílio/ajuda para superar as dificuldades, tais como pessoais, financeiras, cognitivas, psicológicas e de apoio à permanência.

Diante disso, o público deste estudo tem um foco maior com cotistas, pois existem poucos estudos relacionados a essa população, principalmente durante a graduação e na área da saúde. Além disso, a ansiedade e depressão se apresentam como doenças frequentes em discentes, uma vez que a ansiedade é um sentimento que afeta grande parte dos estudantes, pelo fato que é no decorrer da vida acadêmica que os mesmos têm que lidar com muitas situações de estresse que acarretam o psicológico e o emocional, o que acaba gerando este transtorno. Esse sentimento é representado como uma resposta do organismo quando se depara com algum perigo, sendo uma reação natural (PEREIRA et al., 2019).

Já a depressão é outra doença característica do público jovem e acadêmico e que vem aumentando a quantidade de casos a cada ano. Conforme a Organização Mundial da Saúde em 2017, o aumento dos casos de depressão entre os anos de 2005 e 2015 afetou 322 milhões de pessoas, e o Brasil se tornou o 5º país com mais casos de depressão no mundo, sendo o maior quando se refere à taxa de ansiedade (TOTI; BASTOS; RODRIGUES, 2018). Diante disso, a maior preocupação é o fato da depressão ser mais agravante do que a ansiedade, sendo que os discentes estão vulneráveis a esses sofrimentos, o que pode causar um sofrimento maior nesses alunos, afetando sua autoestima, suas relações sociais, podendo levar até a desistência do curso.

Como tratamento para esses transtornos, Toti, Bastos e Rodrigues (2018) afirmam que a atividade física é um grande instrumento para diminuir os sintomas da ansiedade e depressão, haja vista que esta prática de maneira regular pode proporcionar uma melhora na qualidade de vida e do bem-estar do indivíduo, já que há a liberação dos hormônios do prazer e da felicidade.

Diante da problemática, surge como questão norteadora do estudo: A prática de atividade física se associa com os níveis de ansiedade e depressão entre cotistas e não cotistas? Para responder essa pergunta de investigação o estudo objetiva: analisar o estado de ansiedade, depressão e prática de atividade física entre discentes cotistas e não cotistas. Ademais, os objetivos específicos são: Identificar os níveis de ansiedade e depressão entre os discentes cotistas e não cotistas; Verificar o nível de atividade física entre os discentes cotistas e não cotistas; Caracterizar a relação entre níveis de ansiedade e depressão com a prática de atividade física entre discentes cotistas e não cotistas.

É notório o aumento significativo de jovens universitários que enfrentam a ansiedade e a depressão, porém poucos estudos foram encontrados com esse tema, voltados para discentes cotistas que sofrem estes transtornos durante a graduação. Vale ressaltar que é neste processo que muitos conhecimentos referentes à saúde e ao bem-estar são adquiridos pelos alunos (BARROS, 2017).

Sendo assim, surgiu o interesse em pesquisar o estado da ansiedade, depressão e prática de atividade física, no intuito de analisar a relevância da atividade física para atenuar os sintomas destes transtornos, pois, uma das ferramentas para combater essas doenças é a prática de atividades físicas, portanto, tem-se a ideia de que os indivíduos que praticam mais atividade física apresentam níveis menores de ansiedade e depressão.

Diante disso, a realização deste estudo é essencial para construção de conhecimento, pois o mesmo proporcionará a sociedade acadêmica, pedagógica e científica ampliar os seus conhecimentos acerca dos transtornos presentes na vi-

da dos discentes cotistas e não cotistas, em que este estudo trará contribuições no sentido de ampliar e fortalecer as discussões acerca da temática em discussão.

Para mais, ressaltamos a relevância da atividade física para o indivíduo, pois como um dos autores deste estudo, Sarah da Silva Oliveira, graduanda em Educação Física na UNEB, *Campus XII*, cotista, também enfrenta ansiedade e utiliza de atividades físicas para amenizar os sintomas deste transtorno, considerando os seus benefícios em sua vida, tanto na saúde mental quanto física.

Por fim, salientamos a importância da atividade física na promoção da saúde e bem-estar do sujeito, especificamente no meio acadêmico, uma vez que é nesse espaço que se encontram os sujeitos dessa pesquisa; além do mais, por meio de algumas pesquisas em bancos de dados, percebemos a carência de estudos voltados para esse tema, (BARROS, 2017; SANTOS, 2013), o que conseqüentemente, contribuiu para esse projeto.

REFERENCIAL TEÓRICO

ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM UNIVERSITÁRIOS (AS)

A ansiedade e depressão tornaram-se um dos assuntos mais abordados na área da saúde nos últimos anos, a explicação do porquê desses temas continuarem em alta e, que ainda intrigam os pesquisadores é devido a intensidade e influência que a ansiedade e depressão vêm influenciando no estilo de vida e saúde do ser humano. Diante disso, neste tópico serão abordados os conceitos de ansiedade e depressão, bem como as influências nas (os) estudantes universitárias (os) durante o período de graduação.

No decorrer da vida acadêmica, a ansiedade manifesta-se na vida dos discentes, por precisarem lidar com situações difíceis, acarretando em alguns problemas como: falta de ar, taquicardia, tonturas, boca seca, tremores, preocupação excessiva, dificuldade de concentração, sensação de perda do controle ou de “ficar louco”, sensação de sufocação e de morte iminente e paralisia (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA, 2008).

Leão et al. (2018, p.2) caracterizam a ansiedade como:

Uma emoção própria da vivência humana, sendo considerada uma reação natural e fundamental à autopreservação, mesmo gerando sensações de apreensão e alterações físicas desagradáveis. Por outro lado, em sua condição patológica, apresenta-se de forma mais frequente e intensa, com sintomas que podem causar grande sofrimento e prejuízo na vida cotidiana, como evasão escolar, abandono de emprego e abuso de substâncias.

Já a depressão é considerada como um transtorno multifatorial, pois apresenta alguns fatores de risco, como: afetividade negativa, experiências negativas durante a infância, familiares de primeiro grau com diagnóstico e eventos estressantes (LEÃO et al., 2018). De acordo com os autores citados, as principais características dos sintomas são tristeza, irritabilidade, desprazer, desinteresse, baixa autoestima, sentimento de culpa, insônia, falta de apetite, fadiga e ideias recorrentes em relação à morte.

Além disso, a depressão é um dos transtornos mentais que mais se manifesta entre os discentes, pois a maioria apresenta sentimentos negativos, a título de exemplo, baixa autoestima, autoconfiança baixa, o que pode trazer grande perda para sua formação acadêmica, bem como baixo rendimento nos estudos e no seu cotidiano (COSTA et al., 2020).

Porém, poucos estudos foram direcionados à investigação da saúde mental e estilo de vida das (os) universitárias (os) durante a graduação, sendo que é neste processo que os indivíduos adquirem muitos conhecimentos relativos à saúde e bem-estar do cidadão (BARROS, 2017).

Contudo, enfrentar o dia a dia de uma universidade, na maioria das vezes, é um grande desafio para jovens e adultos, visto que cobranças e responsabilidades lhes são impostos. Corroborando com isso, Morais (2010) diz que grande parte dos jovens desanima e começa acreditar que não conseguirá cumprir com as responsabilidades cobradas e acaba inserindo-se em um processo que pode causar danos irreparáveis, tanto na saúde quanto na vida acadêmica e, por essa razão que a ansiedade é um fenômeno que pode causar danos na vida social e acadêmica.

Portanto, as (os) universitárias (os) podem apresentar certa vulnerabilidade e, quando se inserem na graduação, estão sujeitas a desenvolver a depressão e a ansiedade, acarretando também em graus mais severos dessas doenças a ponto de necessitar de tratamento médico e psicológico. No estudo de Brandtner e Bardagi (2009) aponta que os universitários apresentaram um nível de ansiedade maior do que a depressão, além disso, percebeu-se que o estado de depressão foi maior em calouros, isso se deve pelo rompimento da vida social, cobrança familiar e acadêmica.

Com relação as universitárias (os) cotistas, Barros (2020) realizou um estudo que teve como objetivo geral descrever o estado da saúde mental do estudante universitário (a) e analisar as relações entre dimensões acadêmicas, socio-demográficas e de hábitos de vida com sintomas de transtornos mentais comuns (TMC), depressão, ansiedade e estresse, verificou-se que em uma comparação entre estudantes cotistas e não cotistas, os resultados demonstram que os discentes cotistas de maneira geral tendem a ter maiores chances de apresentar problemas de saúde mental, como também maiores chances de TMC (Transtornos Mentais Comuns), depressão e ansiedade.

Portanto, é imperioso reconhecer os impactos e prejuízos que a ansiedade e a depressão têm causado na saúde mental das universitárias (os), podendo limitar o desenvolvimento e afetar os relacionamentos dos mesmos, por isso, esse tema tem despertado nos pesquisadores, nas instituições de ensino e na sociedade uma vontade de debaterem acerca desta temática.

ATIVIDADE FÍSICA E SEUS BENEFÍCIOS NA ANSIEDADE E DEPRESSÃO

A atividade física é um meio de tratamento/prevenção para várias doenças, sendo assim, ela é altamente recomendada para melhora do estilo de vida. Desse modo, notamos quais os benefícios desta prática e como ela contribui na ansiedade e depressão.

Os benefícios para a saúde do exercício físico, assim como seus efeitos psicológicos positivos, estão bem estabelecidos na literatura. Sabe-se que a redução da aptidão física geral, principalmente no componente relacionado à capacidade de resistência cardiorrespiratória, normalmente resulta em complicações na realização de tarefas cotidianas relacionadas à vida profissional e à prática de atividades físicas e de lazer, aumentando as chances que o indivíduo tem de desenvolver doenças crônico-degenerativas, como osteoporose, hipertensão, doenças coronarianas e diabetes mellitus. Também está associada a transtornos psiquiátricos, como ansiedade, depressão e alguns estados negativos do humor. (ARAÚJO; MELLO; LEITE, 2007, p. 165)

Por isso, é muito importante que as pessoas tenham um nível ativo de atividade física, para que possam ter um melhor estilo de vida e estar com o organismo mais preparado para combater as doenças que possam surgir.

Nessa perspectiva, os principais motivos para a não prática de atividade física relatados por estudantes universitárias (os) são a falta de tempo, de oportunidades e de interesse (FONTES; VIANNA, 2009). Esses motivos são compreensíveis, pois as (os) estudantes universitárias (os) têm muita demanda de trabalhos e leituras acadêmicas e quando não estão estudando, só querem descansar, não colocando a atividade física como essencial, conforme os autores mencionados.

Assim, faz-se necessário abordar aqui a diferença entre o conceito de atividade física e de exercício físico, o qual necessita ser explicitado, sendo que ao verificarmos estudos, percebemos que este é uma atividade física programada, periodizada, controlada e sistematizada, além do mais, os sujeitos fazem movimentos previamente pensado e prescrito, sendo acompanhados por um profissional, enquanto aquela é considerada como qualquer atividade em que há um gasto calórico acima do nível de repouso, não havendo prescrição, controle, sistematização e acompanhamento de profissional, na maioria dos casos (NAHAS, 2006 apud BARROS, 2017). Sendo assim, o exercício físico está incluso na atividade física, podendo ser definido como tal, mas a atividade física não pode ser definida como exercício físico, pois, mesmo que há um gasto calórico acima da taxa de repouso, ela não é sistematizada, nem periodizada, como aquele, assim, não podem ter a mesma definição.

Apesar da prática de atividade física e/ou exercício físico ser de grande importância para o indivíduo, Toti, Bastos e Rodrigues (2018) enfatizam que houve um aumento do número de pessoas sedentárias que desenvolveram os riscos das patologias, apontando que esta prática é relevante para a diminuição do quadro de ansiedade e depressão, sendo ela usada como complemento do tratamento. E, por se tratar de universitárias (os), que na maioria das vezes, são cobradas e se cobram por desempenho, ter um emprego, ter uma diversão, por exemplo, é comum a ansiedade se apresentar de forma leve ou moderada em tais pessoas, e também a depressão, por isso é imprescindível que eles pratiquem alguma atividade física, já que faz bem tanto para a saúde mental quanto para física.

Diante disso, Lantyer et al. (2016) investigaram a qualidade de vida dos (as) estudantes universitários (as), concluindo que os mais ativos do curso de Educação Física tiveram uma capacidade funcional maior que outros que não faziam a prática de atividade física, o que resultou em aspectos emocionais e um estado geral de saúde melhor, ou seja, estes estudantes mais ativos tiveram/tem um melhor estilo de vida. Nessa mesma perspectiva, Toti, Bastos e Rodrigues (2018) pesquisaram os estudantes do curso de Educação Física e verificaram que as maiores chances de ter a ansiedade teve relação direta com a prática ineficiente de atividades físicas. Assim, nota-se pessoas que apresentaram menos que 150 minutos semanais de atividades físicas, sinalizaram uma maior capacidade de desenvolver a ansiedade, por outro lado, as pessoas que apresentaram 150 ou mais minutos semanais, obtiveram menos chances de desenvolver a depressão, que também está associada à prática de atividade física.

Ademais, Medeiros e Bittencourt (2017) averiguaram fatores para a ansiedade em estudantes de uma faculdade particular, sendo que um dos fatores relacionados à ela é a não prática de atividade física, além de outros fatores, como: maioria ser do sexo feminino, solteiros, trabalhava e declarara ser classe social E. Sobre o mesmo ponto de vista, no estudo conduzido por Barros (2017) com estudantes da Universidade Federal de Santa Catarina, onde se buscou averiguar a prevalência de ansiedade, depressão e atividade física, verificou-se que há uma grande predominância de atividades físicas nessa população, o que comprova a consciência dos indivíduos nos benefícios que tal prática traz ao corpo. Sobre a

incidência de ansiedade e depressão, ocorre uma grande diferença entre os ativos (praticantes de atividade física), e os não ativos (não praticam atividade física), com percentuais de 35% e 66%, respectivamente, corroborando com os estudos citados anteriormente.

Neste mesmo estudo de Barros (2017), percebeu-se que a ansiedade mostrou mais incidente do que a depressão entre os dois grupos e aqueles que tiveram sintomas graves detectados já eram ativos, talvez realizando a atividade física já cientes dos benefícios da mesma para estes transtornos.

Após a análise de todos os dados coletados, bem como, suas relações com toda a literatura investigada, podemos concluir que a Atividade Física praticada durante as horas de Lazer dos estudantes concluintes do curso de Educação Física da UFSC, demonstrou-se eficaz para manter mais baixa, a prevalência de sintomas de Ansiedade e Depressão nestes indivíduos, quando comparados com os não praticantes. (BARROS, 2017, p. 29)

É perceptível que há uma relação entre a prática de atividade física e a prevalência de ansiedade e depressão, pois se observou que indivíduos que tem a ansiedade e/ou depressão necessitam como complemento ao tratamento destas realizar atividades físicas, porque aqueles que fazem tal prática, os níveis de incidência de tais problemas são baixos ou nulos. Dessa forma, fica evidenciado que a prática de atividades físicas é benéfica para os indivíduos que tenham algum desses transtornos.

Para tanto, em um estudo realizado por Faria et al. (2017) com estudantes universitários constatou-se que apesar dos sujeitos serem classificados com um baixo nível de atividade física, na sua grande maioria, eles não apresentaram grandes índices de ansiedade e depressão. O que indica que a não prevalência de ansiedade e depressão neste grupo não está ligada com um alto nível de atividade física realizado. Apesar desta pesquisa não indicar essa relação, observa-se a concomitância entre os dois fatores em vários estudos pesquisados.

Por fim, ressalta-se a importância da prática de atividade física para atenuar e prevenir os sintomas de ansiedade e depressão, principalmente em universitários (as). Assim, os estudos mencionados apresentaram resultados que a prática de atividade física melhorara os quadros das referidas doenças e sintomas relacionados.

METODOLOGIA

Este estudo se caracteriza como uma pesquisa de campo, de caráter descritivo e explicativo, sendo assim, ela é vista como “aquela utilizada com o objetivo de conseguir informações e/ou conhecimentos acerca de um problema, para o qual se procura uma resposta, ou de uma hipótese, que se queira comprovar, ou, ainda descobrir novos fenômenos.” (LAKATOS, 1991, p. 186).

Segundo Gil (2002), a pesquisa descritiva tem como objetivo principal descrever as características de uma determinada população ou fenômeno, ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis. E conforme o referido autor, a pesquisa explicativa tem como objetivo identificar os pontos que determinam para a ocorrência dos fenômenos, como também, explica a razão e o porquê das coisas.

Ademais, este estudo possui uma abordagem quantitativa, que segundo Knechtel (2014), é uma pesquisa que está ligada aos dados, no qual é formada em base numérica, tendo como objetivo verificar se as generalizações previstas na teoria são válidas.

Dessa forma, a pesquisa contou com discentes do curso de Educação Física, matriculados na UNEB, Campus XII, uma vez que este curso possui 157 discentes matriculados no semestre de 2022.1, sendo eles 76 cotistas negros (as) e o restante adentraram por ampla concorrência. O número de estudantes foi atípico nesse semestre, devido à alteração na forma de ingresso na instituição, o qual foi feito somente por meio do Sistema de Seleção Unificada (SISU) e não teve ingresso por meio do vestibular igual aos outros anos por conta da pandemia vivenciada neste momento, assim, a amostra foi composta por 46 estudantes do curso de Educação Física, sendo 20 do público cotista.

Portanto, estão inclusos aqueles que estiverem matriculados, todos que assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido e, por último, todos aqueles que tiveram acesso e responderam os questionários via e-mails ou link do WhatsApp, tendo também o critério de exclusão, todos que não responderam corretamente os questionários.

Para a coleta de dados utilizou-se do instrumento IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física) – versão longa (MATSUDO et al., 2001), que apresenta questões para avaliar os níveis de atividades físicas dos indivíduos, nos quais são classificados em quatro categorias: 1) Muito ativo = realiza as seguintes indicações; a) atividade física vigorosa – cumpre durante 5 dias/semana e, ≥ 30 minutos/sessão; b) atividade física vigorosa – cumpre 3 dias na semana e, ≥ 20 minutos/sessão + atividade física moderada e/ou caminhada ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 minutos/sessão; 2) Ativo – realiza as seguintes indicações: a) atividade física vigorosa ≥ 3 dias/semana e ≥ 20 minutos/sessão; b) atividade física moderada ou caminhada ≥ 5 dias/semana e, ≥ 30 minutos/sessão; c) qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/semana e, ≥ 150 minutos/sessão/semana; 3) Insuficientemente Ativo – realiza 10 minutos contínuos de atividade física, seguindo pelo menos um dos critérios citados: frequência – 5 dias/semana ou duração – 150 minutos/semana ou não atingir nenhum critério das recomendações anteriores; 4) Sedentário – não realiza nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos na semana (MELO et al., 2016).

Para analisar o nível de ansiedade foi utilizado o BAI (Inventário de Ansiedade de Beck) - (BECK; STEER, 1993), o qual foi traduzido e adaptado para o português por Cunha (2001), além do mais este instrumento é constituído por 21 pontos, que tem como objetivo descrever sintomas comuns de ansiedade e indicar o nível que cada ponto incomodou o indivíduo. Cada ponto tem 4 níveis de respostas: 0 = não fui incomodado; 1 = não incomodou muito; 2 = foi muito desagradável, mas pude suportar; 3 = severamente incomodado. A soma dos pontos pode variar entre 0 e 63.

O Inventário de Depressão de Beck (BDI) - (BECK; STEER, 1993), foi usado para analisar o nível de depressão, sendo composto por 21 pontos de múltiplas escolhas e cada ponto é atribuído um valor (0, 1, 2, 3) cuja soma pode resultar de 0 a 63 pontos. Segundo Almeida, Costa e Cardoso (2022), estes pontos estão relacionados a sintomas físicos, de cognição e depressivos, como desesperança, irritabilidade, culpa, fadiga e perda de peso. Além disso, foi aplicado o questionário sociodemográfico, que teve como objetivo coletar informações gerais sobre um grupo de pessoas.

O questionário e inventários foram construídos no *Google Forms* e disponibilizados para resposta por meio de links, no qual os discentes tiveram acesso após o encaminhamento do mesmo para os e-mails das turmas e WhatsApp. O motivo para a utilização de links para a disponibilização do questionário foi o momento vivido ser durante uma pandemia e para evitar o contato entre os participantes e os pesquisadores foi disponibilizado de forma on-line.

A pesquisa foi apresentada aos discentes por meio de uma breve mensagem de texto disponibilizada junto com o link e, logo após, foi enviado o questionário sociodemográfico, o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), o Inventário de Depressão de Beck (BDI) e o questionário de atividade física (IPAQ). Para a coleta de dados, o primeiro passo foi converter os instrumentos utilizados na pesquisa em versões de questionários online disponíveis através de link. Dessa

maneira, os questionários foram disponibilizados em formatos de link, em que os participantes tiveram acesso após o encaminhamento dos mesmos para seus e-mails ou WhatsApp, possibilitando, assim, serem respondidos de maneira online e suas respostas foram computadas imediatamente ao final de cada questionário. A análise de dados foi feita por meio de estatísticas descritiva e inferencial, os dados recolhidos foram tabulados através do Microsoft Excel e a análise estatística foi por meio do programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 22.0.

Este é um projeto de Trabalho de Conclusão de Curso que teve como ponto de partida o projeto guarda-chuva, intitulado: “Indicadores de saúde, qualidade de vida e formação de docentes, discentes e profissionais da educação: estudo comparativo entre gêneros” aprovado pelo CEP da Universidade do Estado da Bahia com CAAE 43789015.4.0000.0057 e parecer número 4.410.612.

Vale ressaltar que os participantes assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), que teve como finalidade preservar a identidade dos indivíduos, ou seja, qualquer dado ou elemento que possa de alguma maneira identificar o participante, foi mantido em sigilo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO

O perfil sociodemográfico das (os) 46 universitárias (os) que responderam ao questionário apresentaram os seguintes resultados com relação ao semestre estudado, estado civil, faixa etária, cor/etnia e se eram cotistas ou não, como pode ser visto na Tabela 1.

Tabela 1: Resultado da amostra do perfil sociodemográfico.

Semestre	%	Estado Civil	%
1º	6,50%	Solteiro (a)	91,30%
3º	30,40%	União Estável	6,50%
5º	4,30%	Casado (a)	2,20%
7º	17,40%	Cor/Etnia	
8º	41,30%	Pardo (a)	45,70%
Faixa Etária		Negro (a)	30,40%
18 a 20 anos	21,80%	Branco (a)	21,70%
21 a 23 anos	36,90%	Amarelo (a)	2,20%
24 a 26 anos	32,70%	Cotista?	
28 a 38 anos	6,60%	Sim	43,50%
		Não	56,50%

Fonte: Criado pelos autores (2022)

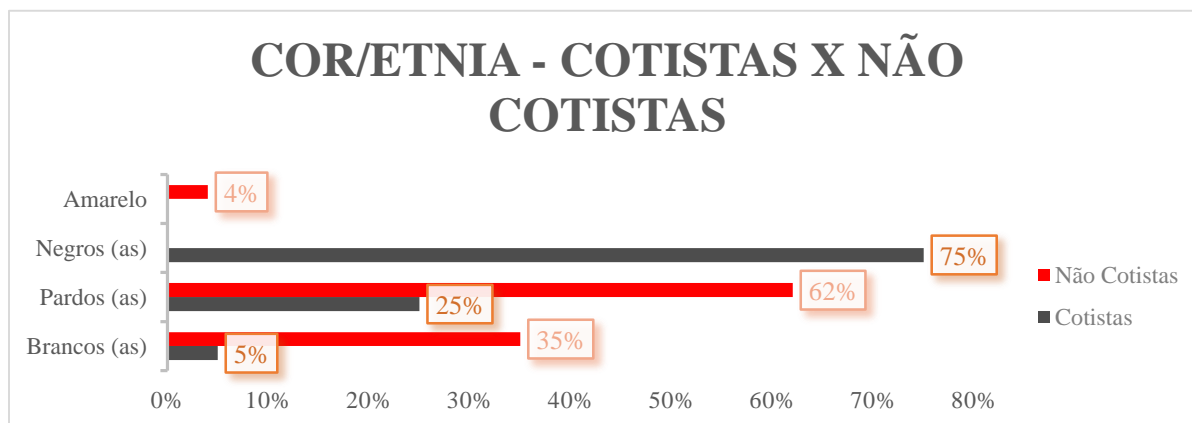
Com relação aos dados de cor/etnia, o número de pardas (os) foi a maioria, sendo que o de negras (os) foi maior que o de brancas (os). Diante disso, Fonprace/Andifes (2019) discute sobre o crescimento de pardas (os) e pretas (os) nas Instituições Federais do Ensino Superior devido a políticas públicas, cabendo ressaltar que nas instituições estaduais também houve crescimento desses indivíduos, a partir das ofertas de cotas e ações afirmativas.

Os dados acima podem ser observados nesta pesquisa, pois, o número de cotistas está próximo da metade da amostra deste estudo, porém, a amostra é pequena, o que pode ter influenciado nos resultados. Dentre os sistemas de co-

tas existentes, 10% dos participantes adentraram na universidade como quilombolas, enquanto 90% afirmaram ser por cotas para negros.

Assim, no Gráfico 1 está listado a cor/etnia dos cotistas e não cotistas:

Gráfico 1: Diferença de cor/etnia entre cotistas e não cotistas.



Fonte: Dados da pesquisa (2022)

Diante disso, há uma prevalência de pardas (os) e negras (os) neste estudo, resultando em 76,10% dos participantes, sendo que todos os negros são cotistas e um quarto dos cotistas é pardo. Com base nisso, Reis (2020) realizou uma pesquisa na mesma instituição dos autores, no qual teve como objetivo analisar a saúde mental e sua influência na qualidade de vida dos universitários e um dos resultados dessa pesquisa apontou que negros e pardos faziam parte de 82,5% da amostra. Isso demonstra que houve um aumento na democratização do Ensino Superior, na qual apenas era frequentado pela elite, por isso, observou-se que pessoas desfavorecidas, marginalizadas e de uma classe social baixa, como negros, quilombolas e indígenas, por exemplo, estão cada vez mais inseridos nesses espaços, conforme a autora mencionada.

Na Tabela 2 será apresentado o resultado do Perfil Sociodemográfico:

Tabela 2: Resultado da amostra do Perfil Sociodemográfico

Local onde morava	%	Onde frequentou o Ensino Fundamental	%
Zona Urbana	71,70%	Todo em escola pública	89,10%
Zona rural	28,30%	Maior parte em escola particular	4,30%
Onde frequentou o Ensino Médio		Todo em escola particular	4,30%
Todo em escola pública	93,50%	Maior parte em escola pública	2,20%
Todo em escola particular	4,30%	Reside na mesma cidade que a universidade está	
Maior parte em escola pública	2,20%	Sim	47,80%
		Não	52,20%

Fonte: Dados da pesquisa (2022)

Nesse sentido, em relação à escolaridade dos familiares das (os) universitárias (os), 41,3% das mães possuem Ensino Médio completo, 34,8% possuem Ensino Fundamental I. Já entre os pais, 47,8% possuem Ensino Fundamental I, 19,6% não possuem nenhuma escolaridade e 17,4% possuem Ensino Médio completo.

Entretanto, 5% dos familiares das (os) cotistas conseguiram ingressar no Ensino Superior, contudo, 27% dos pais dos não cotistas tiveram acesso a este nível de ensino. Em um estudo realizado por Santos (2013), que teve como objetivo investigar as diferenças da vivência acadêmica em estudantes cotistas e não cotistas na Universidade Federal da Bahia, localizada em Salvador, identificou-se que 15,8% dos familiares dos cotistas tiveram acesso ao Ensino Superior, enquanto 42,8% dos não cotistas tiveram acesso. A partir desses dados, é notório uma falta de políticas públicas e ações afirmativas no período em que os pais dos estudantes cotistas estudavam, apontando dados desiguais com o cenário atual (Conforme Tabela 3).

Referente à situação econômica dos discentes se obteve os seguintes resultados, como é notável na Tabela 3:

Tabela 3: Dados do perfil sociodemográfico referente à situação econômica.

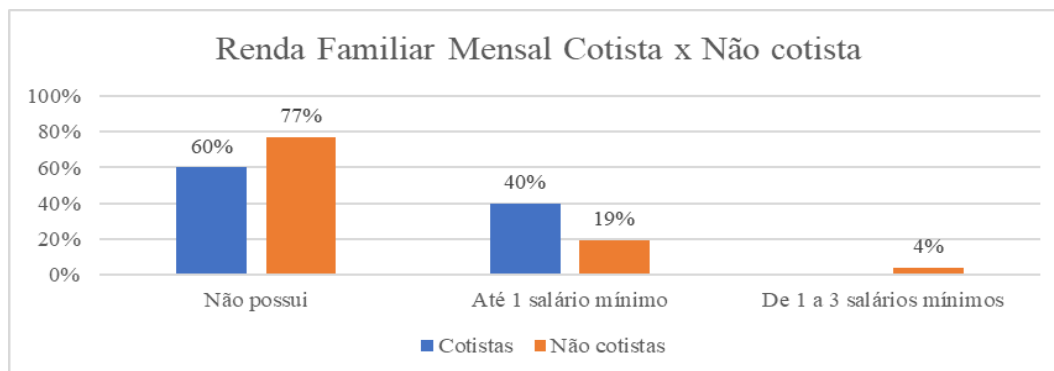
Exercem atividade remunerada	%	Se sim, qual o vínculo da atividade remunerada?	%
Sim	34,80%	Bolsa de ensino/extensão	44,40%
Não	65,20%	Estágio	33,30%
Renda familiar mensal discentes		Emprego Autônomo	11,10%
Nenhuma renda	69,60%	Emprego fixo	11,20%
Até 1 salário mínimo	28,30%	Vínculo à bolsa de ensino/extensão e estágio	
De 1 a 3 salários mínimos	2,20%	Cotistas	53%
		Não cotistas	24%

Fonte: Dados da pesquisa (2022)

Ao comparar as atividades remuneradas pelos estudantes cotistas e não cotistas, identificou-se que 55% dos cotistas não exercem atividades remuneradas, por outro lado, 73% dos participantes não cotistas não exercem. Na tabela acima há também os dados comparando qual público tem maior vínculo com as bolsas de ensino/extensão e estágio ofertadas pela universidade e os dados apresentaram que os cotistas têm maior prevalência nas atividades extracurriculares do curso. Um fator que pode explicar a prevalência de cotistas nas atividades extracurriculares da universidade está na valorização do mesmo por estar no Ensino Superior, diferentemente dos seus pais e também para ajudar a se manter na universidade, visto que a maioria dos cotistas não trabalha (65%). Posto isso, Reis (2020) afirma que entre os cursos, o que mais desenvolvem atividades remuneradas é a Educação Física, sendo a maioria bolsa de ensino/extensão e estágio da universidade.

Além disso, há os resultados dos cotistas em comparação aos não cotistas, a qual apresenta os seguintes resultados presentes no Gráfico 2:

Gráfico 2: Dados da Renda Familiar mensal entre cotistas e não cotistas.



Fonte: Dados da pesquisa (2022)

De acordo com o gráfico representado acima, observou-se que há maior prevalência de discentes cotistas que não possui nenhuma renda, resultando em dados iguais aos não cotistas. Com isso, no estudo de Santos (2013) verificou-se que os estudantes cotistas tiveram 54,8% que possuíam renda familiar de 1 até 3 salários mínimos. Posto isso, o dado apresentou divergência, pois esta pesquisa foi realizada em uma cidade no interior da Bahia, enquanto o estudo mencionado foi realizado na capital da mesma, onde há um número maior de população, e, assim, mais ofertas de empregos, o que pode ter influenciado nos resultados do estudo.

Concernente às horas de sono, 56,5% dos (as) participantes dormem aproximadamente de 5 a 6 horas, 30,4% dormem de 7 a 8 horas e, 13% de 3 a 4 horas. A partir disso, 5% dos cotistas dormem de 3 a 4 horas, 50% de 5 a 6 horas e, 45% de 7 a 8 horas. Já os não cotistas, 19% dormem de 3 a 4 horas, 62% de 5 a 6 horas e, 19% de 7 a 8 horas. Os resultados indicam que 69,5 % dos (as) discentes não dormem o suficiente, pois a Fundação Nacional do Sono recomenda para a população adulta uma quantidade diária de sono de 7 a 9 horas (OHAYON et al., 2017).

Os dados acima são relevantes devido a importância do sono para os indivíduos e, a sua alteração, principalmente com a deficiência ou a falta do mesmo pode estar relacionada com sintomas psiquiátricos, como a ansiedade e depressão, pois, o humor altera o ciclo do sono e vice-versa (HERMAN; HIRSHKOWITZ, 2015 apud FONSECA, 2022).

Em relação à prática de atividade física, 78,3% alegaram participar de alguma atividade física, enquanto 21,7% não realizam nenhuma atividade. Do mesmo modo, 85% dos cotistas e 73% dos não cotistas alegaram realizar a prática. Além disso, as atividades mais citadas foram: musculação, futebol, caminhada, corrida e lutas. A frequência que as (os) participantes realizam estas atividades 45,7% realizam de duas a três vezes na semana, 28,3% realizam diariamente e 6,5% praticam uma vez na semana. Diante disso, 55% dos cotistas têm uma frequência de 2 a 3 vezes, 10% somente 1 vez e 20% frequentam todos os dias, já os não cotistas, 38% frequentam de 2 a 3 vezes e, 35% realizam todos os dias.

Souza et al. (2015) realizaram um estudo com os universitários da área da saúde com objetivo de verificar o nível de atividade física entre os estudantes e conclui que com exceção do curso de Educação Física, há um número elevado de fisicamente inativos e insuficientemente ativos entre os acadêmicos dos cursos avaliados. Esses números são preocupantes já que atividade física é um fator primordial para uma boa saúde e ainda por se tratar de jovens e futuros profissionais da área da saúde, dos quais se espera uma maior conscientização e multiplicação de hábitos saudáveis.

QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ)

O IPAQ é o instrumento que apresenta questões para avaliar os níveis de atividades físicas dos indivíduos, nos quais são classificados em quatro categorias, o que é perceptível na Tabela 4.

Tabela 4: Categorias do instrumento IPAQ.

Muito ativo		Ativo		
a) Vigorosa	b) Vigorosa	a) Vigorosa	b) Moderada ou caminhada	c) Qualquer atividade somada
5 dias/semana	3 dias/semana	≥ 3 dias/semana	≥ 5 dias/semana	≥ 5 dias/semana
≥ 30 minutos/sessão	≥ 20 minutos	≥ 20 minutos/sessão	≥ 30 minutos/sessão	≥ 150 minutos/sessão/semana
	b) Moderada ou caminhada			
	≥ 5 dias/semana			
	≥ 30 minutos/sessão			
Insuficientemente ativo		Sedentário		
Realiza 10 minutos contínuos de atividade Física, seguindo algum dos critérios:		Não realiza nenhuma atividade física por 10 minutos contínuos		
Frequência	Duração	Não atender nenhuma recomendação anterior		
5 dias/ semana	150 minutos/semana			

Fonte: Dados da pesquisa (2022)

Dentre os participantes, apenas 4% atingiram como insuficientemente ativos, enquanto 41% foram classificados como ativos e 54% categorizaram-se como muito ativos. Dentre essas classificações, fica evidente a falta de sedentários na amostra, enquanto o número de muito ativos foi maior que de ativos.

Em uma pesquisa realizada por Faria et al. (2017), que tinha como objetivo avaliar os níveis de ansiedade, depressão, atividade física diária, laboral e de aptidão física de um grupo de estudantes universitários de uma instituição de Minas Gerais que não mencionaram os cursos pesquisados, foi utilizado o IPAQ para verificar o nível de atividade física, uma vez que os resultados apresentados demonstraram que os estudantes eram sedentários ou apenas ativos, não havendo nenhum indivíduo que realizasse alguma atividade vigorosa.

Contudo, ao comparar a prática de atividade física entre os cursos, Reis (2020) constatou que a Educação Física tem maior índice de estudantes ativos com 34,9%, enquanto 4,8% refere-se a administração e enfermagem, e pedagogia, 3,8%. Neste mesmo cenário, Salve (2008) comparou a prática de atividade física entre 9 cursos da Unicamp e os resultados apontados foram que a Educação Física obteve 89% de estudantes ativos, no entanto, os demais cursos não atingiram metade dos graduandos ativos.

Entretanto, no estudo de Lantyer et al. (2016), que não foi utilizado o instrumento IPAQ para avaliar o nível de atividade física, o curso de Educação física, em comparação com outros 4 cursos da área da saúde, foi apenas o terceiro curso que praticava mais atividade física, com 67,86%.

Além disso, em uma pesquisa realizada por Melo et al. (2016) que investigaram os níveis de atividade física em acadêmicos do curso de Educação Física da UFES, constataram que 50% dos acadêmicos foram classificados como muito ativo e 36% ativo. Em consonância com os dados apresentados, Silva et al. (2007) identificaram na Universidade Federal de Juiz de Fora que 92% graduandos do curso de Educação Física eram ativos. Corroborando com os estudos men-

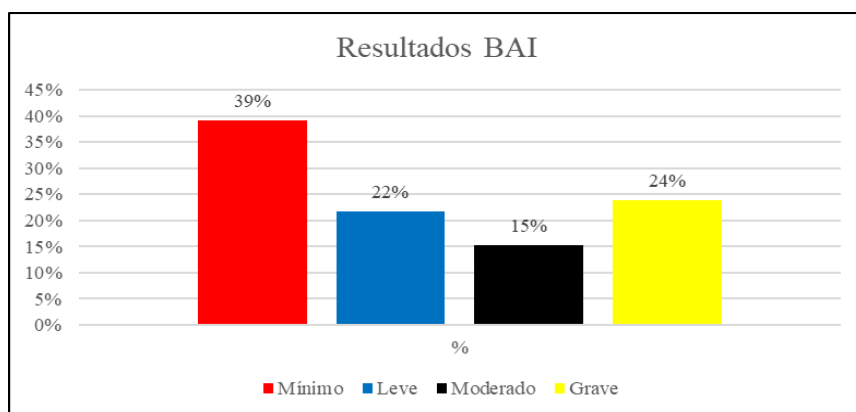
cionados acima, Barros (2017) pesquisou os estudantes que estavam em fase de conclusão do curso de uma universidade de Santa Catarina e os resultados foram que 85% dos participantes eram suficientemente ativos.

Diante disso, fica evidente que os indivíduos que cursam Educação Física têm uma prevalência de serem, no mínimo, ativos, pois os graduandos sabem da importância e dos benefícios da atividade física, isso se deve, sobretudo, pelo incentivo das outras práticas corporais que são oferecidas no decorrer da graduação.

INVENTÁRIO DE ANSIEDADE (BAI) E DEPRESSÃO (BDI)

O instrumento utilizado para avaliar a ansiedade foi o BAI. Quanto aos resultados, estes podem ser observados no Gráfico 3.

Gráfico 3: Resultado do Inventário de Ansiedade.



Fonte: Dados da pesquisa (2022)

Os níveis de ansiedade foram divididos em quatro: mínimo, leve, moderado e grave. A maior porcentagem foi do grau mínimo, que teve 39%, seguido do grave com 24%, leve 22% e, por fim, o nível moderado com 15%.

A partir disso, no estudo de Souza (2017) em estudantes universitários de Minas Gerais, constatou que 46,9% apresentaram ansiedade grave ou moderada. Ao comparar com os dados deste estudo, foi possível identificar uma menor prevalência de grau moderado e grave nos discentes da UNEB Campus XII.

Da mesma forma, Maximiano et al. (2020) realizaram uma pesquisa em uma instituição particular do estado de Minas Gerais, com objetivo de verificar os níveis de atividade física, sintomas depressivos e ansiedade em estudantes de Educação Física, sendo que os resultados referentes à ansiedade apresentaram 65,3% de prevalência para moderada e, 34,7% com alta intensidade de sintomas.

Nessa perspectiva, Maximiano et al. (2020) afirmaram que o alto índice de praticantes de atividade física apresentado, não interferiu para atenuar os sintomas elevados de ansiedade, devido à alta prevalência dos sintomas na amostra do estudo. Contudo, a partir da análise do teste qui-quadrado nas variáveis atividade física e ansiedade, neste estudo, não houve correlação significativa observada ($p=0,374$).

Contudo, na pesquisa realizada por Barros (2017) foi identificado que 90% da amostra tinham prevalência de grau de ansiedade mínimo ou leve, e, 10% com sintomas graves. Nesse sentido, Medeiros e Bittencourt (2017) investigaram os sintomas de ansiedade de uma faculdade particular e identificaram a prevalência de 90% para grau mínimo e leve

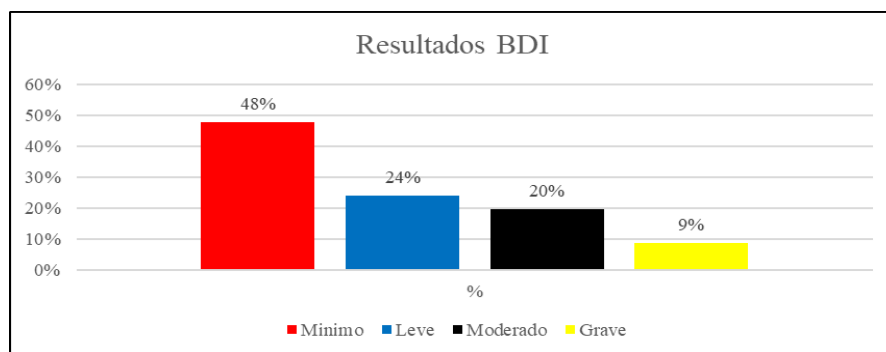
apresentado pela amostra. Já Faria et al. (2017) buscaram analisar a ansiedade dos participantes da sua pesquisa utilizando-se do instrumento Escala HAD e verificaram que 65% eram improváveis ter sintomas de ansiedade.

No entanto, em uma pesquisa realizada por Almeida, Costa e Cardoso (2022) com o objetivo de averiguar os níveis de ansiedade, depressão e de qualidade de vida com docentes, identificaram que 93,3% da amostra apresentaram grau mínimo e leve de ansiedade. Diante disso, fica evidente, apesar das amostras dos estudos apresentados serem distintas, o grau mínimo e leve de ansiedade foi maior do que os 61% apresentados na amostra desta pesquisa.

Conforme Leão et al. (2018) um dos fatores para o alto índice de ansiedade está associado com a má qualidade de sono, ou seja, a insônia é uma das principais características que influencia nos sintomas. Dessa maneira, os resultados presentes neste estudo, indica que 69,5 % dos (as) discentes não dormem o suficiente, o que pode ser um fator que influenciou a maior prevalência do nível mais grave em relação aos níveis moderado e leve.

Em relação ao Inventário de depressão, os resultados são o seguinte:

Gráfico 4: Resultados do Inventário de Depressão.



Fonte: Dados da pesquisa (2022)

Da mesma forma que o BAI, o inventário de depressão também foi dividido em quatro níveis: mínimo, leve, moderado e grave. As porcentagens foram as seguintes: 48% para o grau mínimo, 24% leve, 20% moderado e por fim, 9% grave.

Nesse sentido, Costa et al. (2020) realizaram um estudo na Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), no qual tinha como objetivo estimar a prevalência de sintomas de estresse, depressão e ansiedade dos estudantes de Medicina. Posto isso, em seus resultados sobre a depressão verificaram que 51,3% apresentavam sinais de depressão leve a moderada, 35,9% depressão moderada e 12,8% com sinais de depressão severa. Corroborando com o estudo mencionado, Toti, Bastos e Rodrigues (2018) realizaram uma pesquisa com estudantes de Educação Física e verificaram, através do instrumento Escala HAD, que os sintomas improváveis resultaram em 58,7%, possíveis de 29% e provável de 12,3%.

Em contrapartida, Maximiano et al. (2020), ao verificarem os resultados do BDI, 92,7% foram classificados como mínimo e leve e 7,3% possuíam sintomas depressivos de moderados a graves. Diante disso, ao analisar os estudos mencionados com o presente trabalho, nos quais tiveram 29% de sintomas moderados a graves, é perceptível que apenas o estudo de Maximiano et al. (2020) apresentou um baixo nível de sintomas graves de depressão.

Desse modo, Santos et al. (2003) realizaram um estudo com estudantes de enfermagem no interior paulista, com objetivo de identificar e mensurar os sintomas de depressão e, constataram que 59% dos participantes foram classifica-

dos como “sem nenhum sintoma”. Diante disso, neste estudo não foram classificados como sem sintomas, mas sim com grau mínimo, pois Almeida, Costa e Cardoso (2022) afirmam que os sujeitos classificados como grau mínimo podem apresentar sintomas depressivos.

Em conformidade, Barros (2017) mensurou os sintomas de depressão nos universitários e constatou que 70% da amostra possuía um grau subclínico, ou seja, o menor grau de depressão, sem resultados para o nível mais grave. Faria et al. (2017) corroboram com o estudo citado ao não apresentar sintomas mais graves para depressão, 90% para o menor nível e 10% para possíveis sintomas, ambos estudos utilizaram do instrumento Escala HAD. Com isso, foi identificado neste estudo que há uma baixa prevalência de sintomas de depressão, assim como nos estudos mencionados acima.

Sendo assim, a baixa prevalência de níveis mais altos de depressão pode estar associada com os altos níveis de prática de atividade física apresentado pelo instrumento IPAQ. Porém, com a análise do teste qui-quadrado, observou-se que não houve correlação significativa ($p=0,318$) nas variáveis atividade física e depressão. Conforme Ferreira (2017), a atividade física é essencial para atenuação dos sintomas da depressão, pois, ela promove o convívio social, um fator importante em indivíduos com sintomas depressivos.

CARACTERIZAÇÃO ENTRE COTISTAS E NÃO COTISTAS EM RELAÇÃO AOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA E ESTADO DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO

É imperioso destacar os poucos estudos voltados para o público cotista e, por isso, será abordado nesse tópico a caracterização entre os discentes não cotistas e cotistas através dos dados até aqui apresentados na Tabela 5.

Tabela 5: Relação entre IPAQ, BAI e, BDI entre discentes cotistas e não cotistas. (2022).

	Não cotistas			Cotistas				
	Muito Ativo	Ativo	Insuficientemente Ativo		Muito Ativo	Ativo	Insuficientemente Ativo	
IPAQ	62%	35%	4%		45%	50%	5%	
	Mínimo	Leve	Moderado	Grave	Mínimo	Leve	Moderado	Grave
BAI	38%	19%	19%	23%	40%	25%	10%	25%
BDI	38%	23%	31%	8%	60%	25%	5%	10%

Fonte: Dados da pesquisa (2022)

Ao comparar o nível de atividade física entre os discentes cotistas e não cotistas, é perceptível um número maior de muito ativo para os não cotistas, enquanto o número de ativos foi maior para os cotistas. Um dos fatores que pode ser determinante é que o IPAQ mensura toda atividade física que o indivíduo faz, ou seja, inclui o trabalho, locomoção, realização de afazeres domésticos, recreação e lazer. Sendo assim, como os discentes cotistas estão mais presentes em bolsa de ensino/extensão, pode haver uma demanda de tempo maior para a realização dos trabalhos extracurriculares, talvez por isso, há pouco tempo para prática de atividade física.

Em relação à prevalência de muito ativo entre os não cotistas, pode ser explicado pelo fato que a maioria dos mesmos não exercem atividade remunerada, possuindo mais tempo disponível para realizar atividade física. Ademais, outro motivo que é importante discutir, refere-se à frequência que os discentes praticam atividade física (perfil sociodemográfico), no qual os não cotistas têm maior prevalência ao realizar exercício físico todos os dias.

Nessa perspectiva, os discentes cotistas apresentaram maior prevalência de ansiedade leve em relação aos não cotistas, que tiveram um nível moderado maior. Em relação aos níveis mínimo e grave, teve uma diferença de 2% para ambos e, a partir da análise do teste qui-quadrado, não foi observada correlação significativa ($p=0,842$) nas variáveis de cotas e ansiedade. Além disso, Costa et al. (2020) afirmaram que não ter uma noite de sono de qualidade pode gerar sintomas mais graves para a ansiedade. Posto isso, verificou-se que os cotistas e não cotistas têm maior prevalência de 5 a 6 horas de sono, tal dado pode ser um fator para a diferença não significativa dos sintomas de ansiedade.

Referente à depressão, os cotistas tiveram uma maior prevalência do nível mínimo de depressão, enquanto os não cotistas apresentaram maior prevalência no nível moderado, com a análise do teste qui-quadrado, não foi apresentada correlação significativa ($p=0,170$) nas variáveis cotas e depressão. No entanto, estudos de Barros (2020) e Costa et al. (2020) afirmaram que os discentes cotistas sinalizaram ter probabilidade de desenvolver sintomas depressivos. Sendo assim, os resultados apresentados por esta pesquisa apontaram o contrário, com os não cotistas apresentando um nível de depressão moderado e alto.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo reforçou a importância de investigar o estado de ansiedade e depressão e a prática de atividade física entre os universitários, especialmente os discentes cotistas, no qual carecem de mais estudos. Dessa forma, notou-se que os resultados foram significativos, pois apontaram um alto nível de atividade física, enquanto a ansiedade e a depressão apresentaram baixos sintomas comparados a outros estudos.

No entanto, um dos fatores limitantes para este estudo foi a baixa adesão dos (as) participantes, em que 29% da população total do curso de Educação Física contribuíram com a pesquisa. Contudo, os resultados poderiam ser diferentes caso o número de respostas fosse maior, limitando assim, os resultados desta pesquisa.

Percebe-se nesta e em outras pesquisas, um número maior de estudos na área da saúde sobre a prática de atividade física, ansiedade e depressão, porém, há poucos estudos que analisam a saúde mental de discentes cotistas. Diante disso, espera-se que mais pesquisas sejam direcionadas para este público, com temas voltados para ansiedade, depressão e atividade física, a fim de investigar os fatores que podem levar esta população a possuir maiores índices de sintomas ansiosos e depressivos.

Acredita-se, portanto, que as instituições de ensino superior devem estabelecer políticas públicas com intuito de instalar e desenvolver programas de apoio psicológico, incentivo ao lazer, ao esporte e a prática de atividade física, proporcionando melhor estilo de vida, contribuindo, assim, para um melhor desenvolvimento acadêmico.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, R. A. S.; COSTA, K. I. D. B.; CARDOSO, B. L. C. Qualidade de vida, ansiedade e depressão em docentes em tempo de pandemia. In: CARDOSO, B. L. C.; NUNES, C. P.; FAGUNDES, H. P. P. **Indicadores de saúde e qualidade de vida: contextos escolares e universitários**. São Carlos: Pedro & João Editores, 2022. p. 93-118.

ARAÚJO, S. R. C.; MELLO, M. T.; LEITE, J. R. Transtornos de ansiedade e exercício físico. **Rev Bras Psiquiatr**, v. 29, n. 2, p. 164-171, 2007.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA. **Transtornos de ansiedade: diagnóstico e tratamento**. 2008. Disponível em: https://amb.org.br/files/_BibliotecaAntiga/transtornos-de-ansiedade-diagnostico-e-tratamento.pdf. Acesso em: 30 abr. 2022.

BARROS, R. N. **Saúde mental de estudantes universitários: um retrato do que está acontecendo nas universidades brasileiras**. 2020. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Programa de pós-graduação em Psicologia, Universidade Federal da Bahia-UFBA. Salvador, 2020.

BARROS, R. F. O. **Ansiedade e depressão em universitários estudantes de educação física da Universidade Federal de Santa Catarina**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Bacharelado do Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2017.

BRANDTNER, M.; BARDAGI, M. Sintomatologia de depressão e ansiedade em estudantes de uma universidade privada do Rio Grande do Sul. **Rev Interinstitucional Psicol**, v. 2, n. 2; p. 81–91, 2009.

BECK A. T.; STEER, R. A. Beck. **Anxiety Inventory** → manual. San Antonio: Psychological Corporation; 1993.

_____. **Depression Inventory** → manual. San Antonio: Psychological Corporation; 1993.

COSTA, D. S.; MEDEIROS, N. S. B.; CORDEIRO, R. A.; FRUTUOSO, E. R.; LOPES, J. M.; MOREIRA, S. N. T. Sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes de medicina e estratégias institucionais de enfrentamento. **Rev. Brasileira de educação médica**. p.1-10. 2020.

CUNHA, J. A. **Manual da Versão em Português das Escalas Beck**. São Paulo, SP: Casa do Psicólogo, 2011.

FARIA, G. S.; SILVA, S. B. B.; SILVA, L. B. C.; LUNA, P. C. F.; SOUZA, R. M.; GONÇALVES, E. B. S. G.; ABRAHÃO, D. P. S.; ABDALLA, G. K.; ABDALLA, D. R.; CARVALHO, E. E. V. Estudo dos níveis de ansiedade, depressão e atividade física de estudantes universitários. **JCBS**, v. 3, p. 18-23, 2017.

FERREIRA, L. W. S. **A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO DE PESSOAS PORTADORAS DE DEPRESSÃO O MAL DO SÉCULO**. 2017. Monografia (Graduação em Licenciatura em Educação Física) - Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA, 2017.

FONAPRACE/ANDIFES. **V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos (as) Graduandos (as) das IFES**. Uberlândia, Maio, 2019. Disponível em: <<https://www.andifes.org.br/wp-content/uploads/2019/05/V-Pesquisa-Nacional-de-Perfil-Socioeconomico-e-Cultural-dos-as-Graduandos-as-das-IFES-2018.pdf>>. Acesso em: 24 maio 2022.

FONSECA, R. P. A importância do sono para a cognição. **Boletim SBNp**, São Paulo, v. 5, n. 1, p. 1-20, jan. 2022.

FONTES, A. C. D.; VIANNA, R. P. T. Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste - Brasil. **Rev Bras Epidemiol**, v. 12, p. 20-29, 2009.

GIL, A. C. **Como elaborar projeto de pesquisa**. 4. Ed. São Paulo: Atlas. p.1-176. 2002

KNECHTEL, M. R. **Metodologia da pesquisa em educação: uma abordagem teórico-prática dialogada**. Curitiba: Intersaberes. p.1-193. 2014.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A.. Fundamentos de metodologia. 6 Ed. **Rev.e.ampl**. São Paulo: Atlas, 2011.

LANTYER, A. S.; VARANDA, C. C.; SOUZA, F. G.; PADOVANI, R.V. C.; VIANA, M. B. Ansiedade e Qualidade de Vida entre Estudantes Universitários Ingressantes: Avaliação e Intervenção. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 18, n. 2, p. 4-19, 2016.

LEÃO, A.; GOMES, I. P.; FERREIRA, M. J. M.; CAVALCANTI, L. P. G. Prevalência e Fatores Associados á Depressão e Ansiedade entre Estudantes Uniersitários da Area da Saúde de um Grande Centro Urbano no Nordeste do Brasil. **Rev Brasileira de Educação Médica**, Fortaleza, p. 11, jul. 2018.

- MATSUDO, S.; ARAÚJO, T.; MATSUDO, V.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA, L. C.; BRAGGION, G. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): Estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Atividade & Saúde**, v. 6, n. 2, 2001.
- MAXIMIANO, V. S.; HUDSON, T. A.; FERREIRA, L. K.; DORNELLAS, L. C. G.; PAULA, O. R.; NEVES, C. M.; CATALDI, C. L.; MEIRELES, J. F. F. Nível de atividade física, depressão e ansiedade de estudantes de graduação em Educação Física. **Motricidade**, vol. 16, p. 104-112. 2020.
- MEDEIROS, P. P.; BITTENCOURT, F. O. Fatores associados à ansiedade em estudantes de uma faculdade particular. **Id on Line Rev. Psic.** v. 10, n. 33, jan. 2017.
- MELO, A. B.; CARVALHO, E. M.; SÁ, F. G. S.; CORDEIRO, J. P.; LEOPOLDO, A. S. Nível de atividade física dos estudantes de graduação em Educação Física da Universidade Federal do Espírito Santo. **J. Phys. Educ**, v. 27, 2016.
- MORAIS, L. M. Diagnóstico do Estresse, Ansiedade e Depressão em Universitários: Desafio para um Serviço de Orientação e Promoção da Saúde Psicológica na Universidade: Um Estudo com Estudantes da UFAM-Brasil. **Rev Amazônica**, Humaitá, v. 4, n. 1, jun./jul. 2010.
- OHAYON, M; WICKWIRE, E. M.; HIRSHKOWITZ, M.; ALBERT, S. M.; AVIDAN, A.; DALY, F. J.; DAUVILLIERS, Y.; FERRI, R.; FUNG, C.; GOZAL, D.; HAZEN, N.; KRISTAL, A.; LICHSTEIN, K.; MALLAMPALLI, M.; PLAZZI, G.; RAWDING, R.; SCHEER, F. A.; SOMERS, V.; VITIELLO, M. V. National Sleep Foundation's sleep quality recommendations: first report. **Sleep Health**, v.3. p.6-19, 2017.
- OSSE, C. M. C.; COSTA, I. I. Saúde mental e qualidade de vida na moradia estudantil da Universidade de Brasília. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 28, n. 1, p. 115-122, jan./mar. 2011.
- PEREIRA, F. L. R., MEDEIROS, S. P.; SALGADO, R. G. F.; CASTRO, J. N. A. Manifestações de ansiedade vivenciadas por estudantes de enfermagem. **Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental**, p. 880-886. 2019.
- REIS, R. C. **Saúde Mental e qualidade de vida de universitários**. Trabalho de Conclusão do Curso (Graduação – Educação Física) – Departamento de Educação, Universidade do Estado da Bahia, Guanambi, 2020.
- SALVE, M. G. C. A prática de atividade física: estudo comparativo entre alunos de graduação da UNICAMP. **Motri.** v.4. n.3. p.41-47. 2008.
- SANTOS, P. V. S. **Adaptação à Universidade de Estudantes Cotistas e Não Cotistas: Relação entre Vivência Acadêmica e Intenção de Evasão**. Dissertação (Mestrado) - Pós-graduação em Psicologia, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2013.
- SILVA, P. B.; SILVA, P. Representações sociais de estudantes universitários sobre cotas na universidade. **Rev. Psicol**, v. 24, n. 3, p. 525-542, Set./Dez. 2012.
- SILVA, G. F. S.; BERGAMASCHINE, R.; ROSA, M.; MELO, C.; MIRANDA, R.; BARA FILHO, M. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. **Rev Bras Med Esporte**. v.13. p.39-42, 2007.
- SOUZA, I. E. C. D.; BONFANTE, I. L. P.; JUNIOR, F. B. M.; LOPES, A. W. Níveis de atividade física e estágios de mudança de comportamento de universitários da área de saúde. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**, Pelotas/RS, v. 20, n. 6, p. 608-610, nov., 2015.
- SOUZA, D. C. **Condições emocionais de estudantes universitários: estresse, depressão, ansiedade, solidão e suporte social**. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal do Triângulo Mineiro. Uberaba, 2017.
- TINTO, V. Stages of student departure. Reflections on the longitudinal character of student leaving. **Journal of Higher Education**, Ohio, v. 59, n. 4, p. 438-455, 1988.

TOTI, T. G.; BASTOS, F. A.; RODRIGUES, P. Fatores associados à ansiedade e depressão em estudantes universitários do curso de educação física. **SFM**, v. 6, n. 2, 2018.