

NÍVEL DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM ESTUDANTES FISICAMENTE ATIVOS E SEDENTÁRIOS

TIAGO DIAS PEREIRA¹ GUSTAVO LEITE CAMARGOS¹

1- Centro Universitário Governador Ozanam Coelho – UNIFAGOC, Ubá, Minas Gerais, Brasil.

personadiastiago26@yahoo.com

Introdução: O bem-estar psicológico está diretamente relacionado a diversos fatores, entre eles a prática regular de exercícios físicos. Em contrapartida, o sedentarismo tem se tornado cada vez mais frequente, contribuindo para a redução da qualidade de vida. Os transtornos mentais configuram-se como alterações no funcionamento da mente que envolvem pensamentos, percepções, emoções, comportamentos e relações sociais, podendo ser desencadeados por fatores biológicos, psicológicos, sociais e ambientais. Entre os mais prevalentes, destacam-se a ansiedade e a depressão. **Objetivo:** Avaliar os níveis de ansiedade e depressão em estudantes universitários fisicamente ativos e sedentários. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo, de corte transversal, realizado com universitários da cidade de Ubá-MG. Foram utilizados três instrumentos: questionário sociodemográfico, Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ-curto) e Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE). **Resultados:** Participaram da amostra 20 alunos com média de idade de 25 anos (DP 6,68) sendo 50% do sexo feminino e 50% do sexo masculino. A análise dos dados do IDATE demonstrou alta prevalência de ansiedade nos participantes, tanto na dimensão traço (85%) quanto na dimensão estado (65%). Apesar disso, não foi observada associação estatisticamente significativa entre os níveis de atividade física e os indicadores de ansiedade ($p=0,4300$ para estado; $p=0,6555$ para traço). Resultados semelhantes foram encontrados na comparação por sexo, em que mulheres (90% estado; 80% traço) e homens (80% estado)

também apresentaram altas prevalências de ansiedade, sem diferença significativa ($p>0,05$). **Conclusão:** Conclui-se que, embora não tenha sido identificada associação estatisticamente significativa entre os níveis de atividade física e os indicadores de ansiedade e depressão, a elevada prevalência de ansiedade em todos os grupos analisados reforça a importância de intervenções voltadas à promoção da saúde mental em estudantes universitários.

Palavras-Chave: Ansiedade. Exercício físico. Comportamento sedentário. Qualidade de vida.