

NÍVEL DE DEPRESSÃO E VÁRIÁVEIS RELACIONADAS À SAÚDE EM UNIVERSITÁRIOS

Silvia Bandeira Lima¹, Guilherme José Pansanato¹, Flávia Évelin Bandeira Lima¹
Walcir Ferreira Lima¹

RESUMO

Diante das novas responsabilidades do ingresso no ensino superior, acadêmicos tendem a adotar um estilo de vida inadequado, que pode afetar diretamente sua saúde mental e desenvolver sintomas depressivos. Assim, o presente estudo buscou avaliar os sintomas depressivos e relacioná-los com o nível de atividade física em acadêmicos dos cursos de Educação Física, Fisioterapia e Odontologia de uma universidade pública na cidade de Jacarezinho, Paraná. Foi um estudo do tipo transversal analítico, realizado com 110 universitários. Aplicou-se um questionário semiestruturado, por meio da ferramenta Google Forms e divulgados através do WhatsApp. Os avaliados preencheram informações referentes ao sexo, idade, massa corporal, estatura, curso e ano de graduação, níveis de depressão (Inventário de Depressão de Back-II) e atividade física (IPAQ versão curta). Foi observado que o sexo feminino possui maiores níveis depressivos, comparado a seus pares. Não foi identificado diferença significativa entre os cursos, contudo pode ser observado que os acadêmicos de Fisioterapia preencheram um maior percentual de nível depressivo grave (17,6%). Para a atividade física, os acadêmicos caracterizados como irregularmente ativo ou inativo, apresentaram maior nível depressivo. Podemos concluir que o nível de atividade física é uma variável importante em relação a depressão, evidenciando o quanto adequar volume e intensidade de AF e a prática com frequência, podem influenciar os níveis depressivos.

Palavras-chave: Atividade Física. Depressão. Saúde do Estudante. Universidade.

1 - Universidade Estadual do Norte do Paraná, Jacarezinho, Paraná, Brasil.

Autor correspondente:

Silvia Bandeira da Silva Lima

silviabslima@uenp.edu.br

Alameda Padre Magno, 851.

Nova Jacarezinho, Jacarezinho, Paraná, Brasil.

CEP: 86.400-000.

Fone: (43) 99815-0595.

ABSTRACT

Level of depression and variables related to health in university students

Introduction: Given the new responsibilities of entering higher education, academics tend to adopt an inadequate lifestyle, which can directly affect their mental health and develop depressive symptoms. Objective: To evaluate depressive symptoms and relate them to the level of physical activity in students of physical education, physiotherapy and dentistry courses at a public university in the city of Jacarezinho, Paraná. Materials and Methods: It was a cross-sectional analytical study, conducted with 110 university students. A semi-structured questionnaire was applied through the Google Forms tool and disseminated through WhatsApp. In this questionnaire, the subject filled out information regarding gender, age, body mass, height, course and year of graduation. In addition to these, the levels of depression were evaluated through the Back-II Depression Inventory and the levels of physical activity, by the short version IPAQ. Data analysis was performed using SPSS, version 27.0. Results: It was observed that within the female sex had higher depressive levels, compared to their peers. No significant difference was identified between the courses, however it can be observed that physiotherapy students fill a higher percentage of severe depressive level (17.6%). Regarding the level of physical activity, it is observed that the students characterized as irregularly active or inactive, have a higher depressive level. Conclusion: The level of physical activity is an important variable in relation to depression, evidencing how much adjusting volume and intensity of PA and practice frequently can influence depressive levels.

Key words: Physical Activity. Depression. Student Health. Universities.

E-mail dos autores:

silviabslima@uenp.edu.br

tevez250@hotmail.com

flavia.lima@uenp.edu.br

walcirflima@uenp.edu.br

INTRODUÇÃO

O ingresso no ensino superior é uma transição que tem implicações potenciais para o desenvolvimento psicológico dos jovens estudantes.

Diante de novas responsabilidades, a tendência de adotarem maus hábitos de vida, como a diminuição da atividade física, a alimentação inadequada, o uso de álcool, entre outros, podem afetar diretamente sua saúde mental e desenvolver sintomas depressivos (Fernandes e colaboradores, 2018; Jao e colaboradores, 2018).

A média da prevalência de sintomas depressivos em universitários chega a ser três vezes maior do que a da população comum, esses números podem ter relação com a ocupação do tempo com atividades curriculares, e não conseguir dedicação do tempo livre para atividades de lazer, relacionamentos e repousos (Fernandes e colaboradores, 2018).

No estudo de Lun e colaboradores (2018), o percentual de universitários com sintomas depressivos alcançou 68,5% dos avaliados.

A atividade física demonstra ser um forte preditor na prevenção dos sintomas depressivos (Jao e colaboradores, 2018; Leão e colaboradores, 2018).

Vankim e colaboradores (2013) apresentam em seu estudo que universitários que atenderam as recomendações de atividades física vigorosas foram menos propensos a relatar problemas de saúde mental.

Acredita-se que estudantes dos cursos da saúde, principalmente a Educação Física, tendem a ser mais ativos fisicamente (Melo e colaboradores, 2016).

No entanto, pouco se sabe sobre o nível de atividade física relacionado aos sintomas depressivos dos universitários do Norte Pioneiro do Paraná.

Diante do exposto, o presente estudo buscou avaliar os sintomas depressivos e relacioná-los com o nível de atividade física em acadêmicos dos cursos de Educação Física, Fisioterapia e Odontologia de uma universidade pública na cidade de Jacarezinho, Paraná.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo do tipo transversal analítico, realizado com 110

universitários da Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP), Centro de Ciências da Saúde, no município de Jacarezinho, Paraná.

A participação ocorreu de forma voluntária, estando de acordo com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). As coletas foram realizadas de setembro a outubro do ano de 2021, por meio da ferramenta Google Forms e divulgados através do WhatsApp. O projeto de pesquisa foi apresentado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual do Norte do Paraná, pelo parecer nº 4.170.827.

Primeiramente foi estabelecido contato com os coordenadores de curso para que eles fornecessem o contato dos representantes de sala e posteriormente foi pedido aos representantes que compartilhassem o link do formulário nos grupos de sala do WhatsApp.

Foram incluídos os universitários do Centro de Ciências da Saúde da UENP nos cursos de Educação Física, Fisioterapia e Odontologia que responderam aos questionários desta investigação.

Foi realizado um questionário semiestruturado para caracterizar a amostra com as seguintes variáveis independentes: sexo, idade, massa corporal, estatura, curso e ano de graduação. A obesidade geral foi determinada por meio do Índice de Massa Corporal (IMC) que apresenta a fórmula: $IMC = \text{massa (kg)} / (\text{estatura (m)}^2)$ e a classificação foi realizada como estabelecido pela World Health Organization (WHO, 1998).

Para a mensuração dos níveis de depressão foi utilizado o Inventário de Depressão de Beck-II (BDI-II): Criado por Beck e colaboradores (1996), e validado no Brasil por Finger e colaboradores (2008), o questionário contém 21 questões afirmativas, o participante possui 4 opções de respostas onde deve assinalar a alternativa que mais se adequa a suas últimas duas semanas. Cada afirmação possui uma pontuação variando de 0 a 3 pontos, a pontuação máxima do questionário é de 63 pontos, a classificação pode ser dada em três níveis, leve, moderado e grave, conforme a soma dos pontos de cada afirmação.

Os níveis de atividade física foram mensurados por meio do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão curta composto por 8 questões (Pardini e colaboradores, 2001), onde ele estima o tempo que o avaliado gastou em atividade física moderada e vigorosa durante a semana, o tempo que ficou em atividades passivas e o

tempo gasto sentado. As classificações do IPAQ versão curta são das seguintes formas: Muito Ativo: aquele que cumpriu atividade vigorosa ≥ 5 dias na semana e ≥ 30 minutos por sessão; ou atividade vigorosa ≥ 3 dias na semana e ≥ 20 minutos por sessão + atividade moderada e/ou caminhada: ≥ 5 dias na semana e ≥ 30 minutos por sessão; Ativo: aquele que cumpriu atividade VIGOROSA: ≥ 3 dias na semana e ≥ 20 minutos por sessão; ou atividade moderada ou caminhada: ≥ 5 dias na semana e ≥ 30 minutos por sessão; ou qualquer atividade somada: ≥ 5 dias na semana e ≥ 150 minutos na semana (caminhada + atividade moderada + atividade vigorosa); Irregularmente Ativo: aquele que realiza atividade física, porém insuficiente para ser classificado como ativo.

Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada + atividade moderada + atividade vigorosa). Este grupo foi dividido em dois subgrupos de acordo com o cumprimento ou não de alguns dos critérios de recomendação: 1) Irregularmente Ativo A: aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade: 5 dias na semana ou 150 minutos na semana; 2) Irregularmente Ativo B: aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração; Sedentário: aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

A normalidade dos dados foi checada pelo teste de Kolmogorov-Smirnov. Para análise das variáveis numéricas recorreu-se

aos procedimentos da estatística descritiva (frequência absoluta e relativa, média e desvio-padrão, mediana e valores mínimos e máximos).

As variáveis categóricas (proporção de frequência de acordo com os pontos de corte considerados) foram analisadas mediante tabelas cruzadas, envolvendo testes de Qui-quadrado (X^2), para identificação de diferenças estatísticas entre os grupos. Os dados coletados foram tratados por meio do pacote computadorizado Statistical Package for the Social Science (SPSS), versão 27.0. O valor de $p \leq 0,05$ foi considerado estatisticamente significativo para todas as análises.

RESULTADOS

O presente estudo objetivou analisar o nível de depressão nos universitários, o estudo foi realizado em Jacarezinho-PR na UENP com uma aplicação de questionários visando obter dados como níveis de depressão, de atividade física e questões sociodemográficas. Foram respondidos 110 questionários através do Google Forms, com 49 resposta do curso de Educação Física (44,5%), 34 do curso de Fisioterapia (30,9%) e 27 respostas do curso de Odontologia (24,5%).

O sexo feminino da amostra demonstrou maiores índices de sintomas depressivos moderados e graves em relação ao masculino com respectivamente 42,3% (Feminino) e 12,9% (Masculino), e ainda o sexo masculino obteve uma porcentagem alta em universitários que não possuíam nenhum sintoma depressivo (61,5%) (Tabela 1).

Tabela 1 - Comparação do sexo com os níveis depressivos em Universitários do Centro de Ciências da Saúde na Universidade Estadual do Norte do Paraná.

		BDI - Inventário de Depressão				X^2 12,5	p-valor 0,000
		Sem f (%)	Leve f (%)	Moderado f (%)	Grave f (%)		
Sexo	Feminino	22 (31,0)	19 (26,8)	19 (26,8)	11 (15,5)		
	Masculino	24 (61,5)	10 (25,6)	4 (10,3)	1 (2,6)		
	Total	46 (41,8)	29 (26,4)	23 (20,9)	12 (10,9)		

Legenda: BDI = Inventário Depressão de Beck; Sem = Sem sintomas depressivos; leve = Sintomas depressivos leves; Moderado = Sintomas depressivos moderados; Grave = Sintomas depressivos graves; f = valor absoluto da amostra; p-valor = valor de significância; X^2 = Qui-quadrado.

Entre os cursos analisados, o de Educação Física foi o que apresentou a menor prevalência de estudantes com sintomas depressivos (51,0%) e, não muito distante o curso de Odontologia com 40,7% dos

estudantes, já o curso de Fisioterapia demonstrou uma prevalência de 17,6% em sintomas depressivos graves, se destacando negativamente neste aspecto (Tabela 2).

Tabela 2 - Comparação do curso com os níveis depressivos em Universitários do Centro de Ciências da Saúde na Universidade Estadual do Norte do Paraná.

		BDI - Inventário de Depressão				X ²	p-valor
		Sem f (%)	Leve f (%)	Moderado f (%)	Grave f (%)		
Curso	Educação Física	25 (51,0)	10 (20,4)	10 (20,4)	4 (8,2)	0,7	0,411
	Fisioterapia	10 (29,4)	12 (35,3)	6 (17,6)	6 (17,6)		
	Odontologia	11 (40,7)	7 (25,9)	7 (25,9)	2 (7,4)		
	Total	46 (41,8)	29 (26,4)	23 (20,9)	12 (10,9)		

Legenda: BDI = Inventário Depressão de Beck; Sem = Sem sintomas depressivos; Leve = Sintomas depressivos leves; Moderado = Sintomas depressivos moderados; Grave = Sintomas depressivos graves; f = número da amostra; p-valor = valor de significância; X²= Qui quadrado.

A Tabela 3 apresenta a comparação dos níveis de atividade física com os níveis depressivos dos universitários, mostrando valores significativos (p<0,05).

Entre os estudantes classificados como sem sintomas depressivos, 56,9% são muito

ativos, e 37% são ativos. Nos classificados com sintomas depressivos moderados ou graves, 33,4% são irregularmente ativos e 40% são inativos.

Tabela 3 - Comparação dos níveis de atividade física com os níveis depressivos em Universitários do Centro de Ciências da Saúde na Universidade Estadual do Norte do Paraná.

		BDI - Inventário de Depressão				X ²	p-valor
		Sem f (%)	Leve f (%)	Moderado f (%)	Grave f (%)		
IPAQ	Muito Ativo	29 (56,9)	11 (21,6)	7 (13,7)	4 (7,8)	6,7	0,010
	Ativo	10 (37,0)	7 (25,9)	6 (22,2)	4 (14,8)		
	Irregularmente Ativo A	3 (18,8)	5 (31,3)	8 (50,0)	-		
	Irregularmente Ativo B	2 (33,3)	2 (33,3)	1 (16,7)	1 (16,7)		
	Inativo	2 (20,0)	4 (40,0)	1 (10,0)	3 (30,0)		
	Total	46 (41,8)	29 (26,4)	23 (20,9)	12 (10,9)		

Legenda: BDI = Inventário Depressão de Beck; Sem = Sem sintomas depressivos; Leve = Sintomas depressivos leves; Moderado = Sintomas depressivos moderados; Grave = Sintomas depressivos graves; f = número da amostra; p-valor = valor de significância; X²= Qui quadrado.

Na Tabela 4 temos o Índice de Massa Corporal (IMC) comparado com os níveis de depressão. Os estudantes com baixo peso ou peso normal 73,4% foram classificados sem nenhum sintoma depressivo ou sintomas leves, já os estudantes que foram avaliados com

sobrepesos ou obesos obtiveram respectivamente 62,5% e 50%. Os universitários com sintomas depressivos moderados ou graves, 26,6% estão na classificação de baixo peso ou normal, 37,5% para os com sobrepeso e 50% para os obesos.

Tabela 4 - Comparação do IMC com os níveis depressivos em Universitários do Centro de Ciências da Saúde na Universidade Estadual do Norte do Paraná.

		BDI - Inventário de Depressão				X ²	p-valor
		Sem f (%)	Leve f (%)	Moderado f (%)	Grave f (%)		
IMC	Baixo Peso ou Normal	29 (45,3)	18 (28,1)	13 (20,3)	4 (6,3)	3,7	0,054
	Sobrepeso	16 (40,0)	9 (22,5)	9 (22,5)	6 (15,0)		
	Obeso	1 (16,7)	2 (33,3)	1 (16,7)	2 (33,3)		
	Total	46 (41,8)	29 (26,4)	23 (20,9)	12 (10,9)		

Legenda: BDI = Inventário Depressão de Beck; Sem = Sem sintomas depressivos; Leve = Sintomas depressivos leves; Moderado = Sintomas depressivos moderados; Grave = Sintomas depressivos graves; f = número da amostra; p-valor = valor de significância; X²= Qui quadrado.

DISCUSSÃO

O objetivo do presente estudo foi verificar os níveis de depressão entre universitários da UENP segundo o sexo, curso, NAF e obesidade geral.

Foi possível observar valores estatisticamente significativos para a variável nível de atividade física, podendo ser ocasionado pelo número limitado da amostra, mas devemos levar em consideração todos os resultados, pois nos servem de alerta sobre a temática.

A Tabela 1 mostrou como os níveis depressivos mais altos atingem consideravelmente mais as mulheres, este resultado também pode ser visto em outros estudos na literatura, confirmando essa superioridade das mulheres em relação aos homens, nesse quadro negativo de depressão, que pode ter relação com questões psicossociais, que são diferentes entre os sexos (Fernandes e colaboradores, 2017; Leão e colaboradores, 2018; Melo e colaboradores, 2017).

Na Tabela 2, observa-se a prevalência de estudantes com sintomas depressivos, sendo, maior no curso de Fisioterapia, em relação aos outros dois cursos avaliados.

O estudo de Leão e colaboradores (2018), teve um resultado similar, destacando o curso de Fisioterapia com superioridade aos demais estudados em seu artigo. Observamos que nos três cursos avaliados (Educação Física, Fisioterapia e Odontologia) 50% ou mais de seus alunos foram classificados com sintomas depressivos, alguns mais leves e outros mais pesados assim mostrando uma alta prevalência, a literatura igualmente a esse estudo tem mostrado níveis mais altos de

depressão em estudantes da área da saúde em relação a outras áreas (Victoria e colaboradores, 2015; Galvão e colaboradores, 2017 Lantyer e colaboradores, 2016).

Verificou-se na presente pesquisa, que quando comparados o nível de atividade física com o nível de depressão dos universitários, a maior prevalência de sintomas depressivos moderados e graves estavam na população que era pouco ativa ou inativa, enquanto entre os universitários que possuíam uma vida classificada como muito ativa ou ativa, apresentaram uma prevalência menor com sintomas depressivos ou sintomas leves.

Colaborando com esse estudo, Kang e colaboradores (2021), realizaram um estudo na China, em que mostram que o aumento dos níveis de atividade física, estava relacionado com a diminuição de níveis de depressão. Grasdalsmoen e colaboradores (2020), em estudo com noruegueses, relataram que a frequência e intensidade maiores de atividade física, foram mais propícias a proporcionarem menores graus depressivos, como demonstrado na tabela 3, do presente trabalho.

Ainda foi possível verificar que a parcela de sujeitos considerados inativos e que apresentaram sintomas depressivos, moderado ou grave foi alta, chegando aos 40%, pode-se notar uma correlação positiva entre as variáveis, ou seja, uma tendência de que quanto menor o nível de atividade física, maior o nível de depressão.

Para colaborar com esses resultados, temos os estudos de Leão e colaboradores (2018) e Cherubal e colaboradores (2019), onde comentam que a inatividade física ou os níveis baixos estão relacionados a elevação de sintomas depressivos ou até mesmo do desenvolvimento deles. Alguns fatores que

podem estar relacionados a prática de atividade física e melhora nos níveis depressivos, são por fatores endógenos, como a liberação de endorfina, regulação do estresse pelo eixo hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA), e no controle da qualidade de sono (Ramón-Arbués e colaboradores, 2020).

Na Tabela 4 é apresentado a comparação da obesidade geral, segundo o IMC, com os sintomas depressivos, nota-se uma tendência de que quanto maior a classificação para o IMC, maior a prevalência de sintomas depressivos, neste sentido, quem estava classificado como baixo peso ou peso normal, teve uma baixa taxa de nível de depressão moderada ou grave, já aqueles classificados como obesos, apresentaram uma alta prevalência de depressão nesta amostra.

Fernandes e colaboradores (2017), discutem em seu estudo, sobre o IMC e a depressão, mas chegam à conclusão de que o possível motivo de maiores índices de classificação de IMC, estão ligados a maiores níveis depressivos, ou seja, está mais ligado a imagem corporal e insatisfação corporal do que o próprio IMC. Ludtke e colaboradores (2018), falam sobre como a obesidade e o sobre peso afeta negativamente na depressão, com resultados encontrados no estudo, onde metade dos classificados obesos, obtiveram uma classificação com sintomas depressivos moderados ou graves.

O estudo possui limitações pois é um estudo transversal e autodeclarado, destarte, são necessários mais estudos, se possível longitudinais, com um número maior de investigados e com intervenções, para a obtenção de resultados mais robustos nesta temática.

CONCLUSÃO

O presente estudo verificou como variáveis como o sexo, curso de graduação, nível de atividade física e a obesidade podem se associar aos níveis de depressão entre universitários, com destaques para as mulheres como maiores vítimas dos sintomas depressivos.

Em relação ao curso, os participantes cursando Fisioterapia tiveram maior prevalência em sintomas graves do que os cursos de Educação Física e Odontologia, porém todos os cursos citados possuíam grande parte de seus alunos com sintomas depressivos.

Universitários com prevalência maior de obesidade geral foram classificados com maiores níveis depressivos nesta investigação.

O nível de atividade física é uma variável importante em relação a depressão, evidenciando o quanto adequar volume e intensidade de AF e a prática com frequência, podem influenciar os níveis depressivos.

REFERÊNCIAS

1-Beck, A. T.; Steer, R. A.; Brown, G. K. Manual for Beck Depression Inventory II. San Antonio. TX: Psychological Corporation. 1996.

2-Cherubal, A. G.; Suhavana, B.; Padmavati, R.; Raghavan, V. Physical activity and mental health in India: a narrative review. *International Journal of Social Psychiatry*. Vol. 65. Num. 7-8. p. 656-667. 2019.

3-Fernandes, A. R. R.; Viana, M. S.; Liz, C. M.; Andrade, A. Autoestima, imagem corporal e depressão de adolescentes em diferentes estados nutricionais. *Revista de Salud Pública*. Vol. 19. Num. 1. 2017.

4-Fernandes, M. A.; Vieira, F. E. R.; Silva, J. S.; Avelino, F. V. S. D.; Santos, J. D. M. Prevalence of anxious and depressive symptoms in college students of a public institution. *Revista Brasileira de Enfermagem*. Vol. 75 Num. 5. 2018.

5-Finger, I. R. Validade de construto do Inventário de depressão de Beck-II (BDI-II) em uma população universitária. 2008. Dissertação de Mestrado. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. 2008.

6-Galvão, A.; Pinheiro, M.; Gomes, M. J.; Ala, S. Ansiedade, stress e depressão relacionados com perturbações do sono-vigília e consumo de álcool em alunos do Ensino superior. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*. Num. 5 (Spe). p. 8-12. 2017.

7-Grasdalsmoen, M.; Eriksen, H. R.; Lonning, K. J.; Sivertsen, B. Physical exercise, mental health problems, and suicide attempts in college students. *BMC psychiatry*. Vol. 20. Num. 1. p. 1-11. 2020.

8-Jao, N. C.; Robinson, L. D.; Kelly, P. J.; Ciecierski, C. C.; Hitsman, B. Unhealthy behavior clustering and mental health status in

United States college students. *Journal of American College Health*. Vol. 67. Num. 8. p. 790-800. 2018.

9-Kang, S.; Sun, Y.; Zhang, X.; Sun, F.; Wang, B.; Zhu, W. Physical activity is associated with mental health among Chinese teenagers during isolation in Covid-19 pandemic? *Jornal de Epidemiologia e Saúde Global*. Vol. 11. p. 26-33. 2021.

10-Lantyer, A. D. S.; Varanda, C. C.; Souza, F. G. D.; Padovani, R. D. C.; Viana, M. D. B. Ansiedade e Qualidade de Vida entre Estudantes Universitários Ingressantes: Avaliação e Intervenção. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*. Vol. 18. Num. 2. 2016.

11-Leão, A. M.; Gomes, I. P.; Ferreira, M. J. M.; Cavalcanti, L. P. G. Prevalence and factors associated with depression and anxiety among university students in the field of health in a large urban center in the northeast of Brazil. *Revista Brasileira de Educação Médica*. Vol. 42. Num. 4. p. 55-65. 2018.

12-Ludtke, L.; Silva, B. M. B.; Peuker, A. C. W. B.; Garcia, E. L. Obesidade, depressão e estresse: relato de uma intervenção multidisciplinar em grupo com adolescentes. *Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde*. Vol. 1. Num. 4. p. 256-266. 2018.

13-Lun, K. W. C.; Chan, C. K.; Ip, P. K. Y.; Ma, S. Y. K.; Tsai, W. W.; Wong, C. S.; Wong, C. H. T.; Wong, T. W.; Yan, D. Depression and anxiety at university students in Hong Kong. *Hong Kong Medical Journal*. Vol. 24. Num. 5. p. 466-472. 2018.

14-Melo, A. K.; Siebra, A. J.; Moreira, V. Depressão em adolescentes: Revisão da literatura e o lugar da pesquisa fenomenológica. *Psicologia: Ciência e profissão*. Vol. 37. Num. 1. p. 18-37. 2017.

15-Melo, A. B.; Carvalho, E. M.; Sá, F. G. D. S. D.; Cordeiro, J. P.; Leopoldo, A. S.; Lima-Leopoldo, A. P. Nível de atividade física dos estudantes de graduação em educação física da Universidade Federal do Espírito Santo. *Journal of Physical Education*. Vol. 27. 2016.

16-Pardini, R.; Matsudo, S.; Araújo, T.; Matsudo, V.; Andrade, E.; Braggion, G.;

Andrade, D.; Oliveira, L.; Figueira, A.; Raso, V. Validação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ-Versão 6): Estudo piloto em adultos jovens brasileiros. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. Vol. 9. Num. 3. p. 45-52. 2001.

17-Ramón-Arhués, E.; Gea-Caballero, V.; Granada-López, J. M.; Juárez-Vela, R.; Pellicer-García, B.; Antón-Solanas, I. The prevalence of depression, anxiety and stress and their associated factors in college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol. 17. Num. 19. p. 7001. 2020.

18-Vankim, N. A.; Nelson, T. F. Vigorous physical activity, mental health, perceived stress, and socializing among college students. *American Journal of Health Promotion*. Vol. 28. Núm. 1. p. 7-15. 2013.

19-Victoria, M. S.; Bravo A.; Felix, A. K.; Neves, B. G.; Rodrigues, C. B.; Ribeiro, C. C. P. Níveis de ansiedade e depressão em graduandos da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). *Revista de Psicologia*. Vol. 32. Num. 25. 2015.

20-World Health Organization. *Obesity: preventing and managing the global epidemic*. Geneva. WHO. 1998.

Recebido para publicação em 14/08/2022

Aceito em 04/09/2022