

## ESTUDO COMPARATIVO DOS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE E FATORES ASSOCIADOS EM ACADÊMICAS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DEMAIS ÁREAS DA SAÚDE

Ismael dos Santos Silva<sup>1</sup>, Israel Rodrigues de Almeida<sup>1</sup>, Leyla Regis Meneses de Sousa Carvalho<sup>2</sup>

### RESUMO

**Introdução:** As mulheres tendem um maior risco em comparação aos homens de desenvolverem algum tipo de transtorno de ansiedade em alguma etapa da sua vida. **Objetivo:** O objetivo do estudo foi de comparar os transtornos de ansiedade em acadêmicas do curso de Educação Física e demais áreas da Saúde. **Materiais e Métodos:** A amostra foi composta por 200 acadêmicas do sexo feminino sendo 100 do curso de Educação Física e 100 das demais áreas da saúde. O instrumento utilizado foi o Manual do Inventário de Estado-Traço de Ansiedade (STAI). Foi utilizado os softwares gratuitos PSPP e o R versão 3.6.1 e teste estatístico do Qui-quadrado para verificar se houve associação do nível de ansiedade entre áreas. **Resultados:** De modo geral na (A-E) 5% das acadêmicas estão com A-E baixa, 80% Média, 15% Alta, enquanto, na A-T estão 12,5% baixa, 81% Média e 6,5% alta. Logo, tanto na (A-E) quanto na (A-T) elas manifestaram grau de ansiedade medianos. As do curso de Educação Física tanto na (A-E) quanto na (A-T) resultou em medianamente ansiosas, porém estão mais ansiosas no Estado. Já das demais áreas da saúde tanto na (A-E) quanto na (A-T) resultou em medianamente ansiosas, porém estão mais ansiosas no Traço. **Conclusão:** Os achados sugerem que no contexto geral as acadêmicas do curso de Educação Física como também das demais áreas da saúde revelaram que ambas os níveis de ansiedade se deram em moderados, negando a hipótese de que o nível de ansiedade estaria associado à área de estudo.

**Palavras-chave:** Ansiedade. Universitárias. Atividade física.

### ABSTRACT

Comparative study of anxiety disorders is associated factors in physical education students and other areas of health

**Introduction:** Women tend to have a higher risk compared to men developing some type of anxiety disorder at some stage of their life. **Objective:** The aim of the study was to compare anxiety disorders in physical education students and other areas of health. **Materials and Methods:** The sample consisted of 200 female students, 100 from the Physical Education course and 100 from other health areas. The instrument used was the Manual of the Anxiety Trait State Inventory (STAI). For data analysis, we used the free PSPP software and the R version 3.6.1 and the Chi-square statistical test to verify if there was an association of the level of anxiety between areas. **Results:** Of the academics in general in (A-E) 5% of the academics are with low A-E, 80% Medium, 15% High, while in A-T they are 12.5% low, 81% Medium, and 6.5% high. The results suggest that both in (A-E) and (A-T) the academic sane sanitized. The students of the Physical Education course in both (A-E) and (A-T) resulted in medium anxious, but they are more anxious in the State. However, the students of the other health areas in both (A-E) and (A-T) resulted in medium anxious, but they are more anxious in the Trait. **Conclusion:** The findings suggest that in the general context the academics of the Physical Education course as well as the other health areas revealed that both levels of anxiety were moderate, denying the hypothesis that the level of anxiety would be associated with the study area.

**Key words:** Anxiety. University students. Physical activity.

1 - Bacharelado em Educação Física pela Faculdade UNIFSA, Teresina-PI, Brasil.

2 - Mestre e Doutoranda em Educação Física pela Universidade Católica de Brasília e Professora da Faculdade UNIFSA, Teresina-PI, Brasil.

E-mail dos autores:  
Ismael\_silva2301@hotmail.com  
israellalmeida@hotmail.com  
Leyla.regis@hotmail.com

## INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2017) os transtornos de ansiedade têm aumentado aproximadamente em 9,3% da população brasileira, o país hoje tem o maior número de pessoas ansiosas do mundo: 18,6 milhões de brasileiros convivem com o transtorno.

As mulheres tendem a um maior risco em comparação aos homens de desenvolverem algum tipo de transtorno de ansiedade em alguma etapa da sua vida.

Dessa forma é importante que sejam investigadas as possíveis causas e características desses transtornos de ansiedade nessa população específica (Kinrys, Wygant, 2005).

No contexto atual o transtorno de ansiedade (TA) vem sendo considerado um problema psiquiátrico crônico atrelado ao comprometimento funcional, conseguindo ser incapacitante em suas formas mais agravantes (Pereira, Lourenço, 2012).

A ansiedade é um estado emocional caracterizado por sentimento de perigo iminente, desestruturação ante o perigo, atitude de espera em relação ao perigo, onde há uma situação de exposição (Loricchio, Leite, 2012), vem com uma adaptação do sistema orgânico que gera um desempenho e possui componentes psicológicos e fisiológicos.

Trata-se de um estado emocional breve ou uma condição do organismo humano, caracterizada por sentimentos ruins de aflição e preocupação, conscientemente entendidos (Loricchio, Leite, 2012).

A relação dos benefícios do exercício físico em relação à ansiedade está em destaque em vários estudos, que aponta os vários benefícios psicológicos da prática regular. Tais efeitos produzidos pelo exercício protegem o organismo dos efeitos prejudiciais provocados pelo estresse na saúde mental e física (Agapito, 2009).

Pessoas inativas são mais propícias a desenvolverem sintomas de Transtorno de ansiedade (TA), 9,8% em comparação às pessoas que praticam Exercício Físico (Silva e colaboradores, 2014).

A prática regular de Exercício Físico provoca efeitos ansiolíticos e antidepressivos atuando na proteção dos sistemas orgânicos contra os efeitos estressores na saúde mental e física. Sendo assim os efeitos psicofisiológicos da prática de exercícios

físicos apresentam bons resultados, no tocante às reações emocionais e fatores estressores de tensão e medo de que podem gerar algum tipo de transtorno de ansiedade (Araújo, Mello e Leite, 2007).

Nesse contexto, os estudantes universitários são submetidos a várias situações desgastantes assim podendo desencadear algum tipo de transtorno de ansiedade, uma vez que, as pressões do cotidiano associada ao “corre corre” oportuniza uma vida sedentária, sendo este transtorno um fator de risco para a saúde destes acadêmicos (Costa e colaboradores, 2017), estudantes de ensino superior da área da saúde quando comparados a outras áreas de ensino, tendem a ter maiores níveis de ansiedade, devido a vários fatores como: fator clínico, lidar com pessoas no contexto hospitalar, contato com sofrimento psicológico, o medo de errar na sua intervenção enquanto profissional e de não possuir uma adequação no mercado de trabalho.

Diante do exposto o objetivo do respectivo trabalho é de comparar os transtornos de ansiedade em acadêmicas do curso de Educação Física e demais áreas da saúde.

## MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo inicialmente procurou um esboço investigativo, a partir de uma pesquisa bibliográfica para elaboração do referencial teórico, na qual subsidiou na abordagem quantitativa descritiva.

A coleta de dados foi realizada no Centro Universitário Santo Agostinho - UNIFSA da cidade de Teresina (PI), obedecendo aos horários da jornada acadêmica das respectivas universitárias.

A amostra foi feita por conveniência e foi composta por 200 acadêmicas do sexo feminino sendo 100 do curso de Educação Física e 100 das demais áreas da saúde do curso de enfermagem, Farmácia e odontologia.

Os critérios de inclusão foram: assinar o Termo de consentimento livre e esclarecido - TCLE; ser do sexo feminino; estar regularmente matriculadas na instituição de ensino; ser acadêmica dos cursos da área de saúde (Educação física, Enfermagem, Farmácia e Odontologia) com faixa etária entre 18 e 40 anos de idade independente de raça e ou classe social.

Os critérios de exclusão foram: não assinar o Termo de Consentimento livre e esclarecido -TCLE; não ser do sexo feminino; não está devidamente matriculada na instituição de ensino; demais acadêmicas das demais áreas de conhecimento que não fossem da área da saúde também foram exclusas; recusa em preencher o questionário proposto; idade inferior a 18 anos e superior a 40 anos e questionários incompletos também foram excluídos.

O instrumento utilizado foi o Manual do Inventário de Estado-Traço de Ansiedade (STAI), ou STAI-Y (State-Trait Anxiety Inventory Form-Y) (Spielberger, 1970) foi utilizado para avaliar a ansiedade T (A-T) e a Ansiedade Estado (A-E).

Este instrumento é composto por 40 questões: as primeiras 20 alternativas avaliam a Ansiedade Estado (A-E) enquanto as outras 20 questões avaliam a Ansiedade Traço (A-T). Estas questões são apresentadas numa escala de Likert, de 04 pontos de escolha, em que 1 representa "Não" e 04 "Muito".

Cada item é cotado de 01 a 04 pontos, apontados em escala de Likert. O total da cotação obtém-se através da soma dos valores de cada escala, que ficarão compreendidos entre o mínimo de 20 e o máximo de 80. No entanto, existem 19 itens (10 da escala Ansiedade-Estado e 09 da escala Ansiedade-Traço) cuja cotação é feita pela ordem inversa à anteriormente indicada:

A somatória dos valores obtidos em cada resposta (score final) varia de 20 a 80 pontos e corresponde ao nível de ansiedade, sendo que: de 20 a 39 pontos equivalem abaixo nível de ansiedade; 40 a 59 pontos equivalem a médio nível de ansiedade e 60 a 80 pontos equivalem a alto nível de ansiedade.

Para a análise dos dados foi utilizado os softwares gratuitos PSPP e o R versão 3.6.1. A análise descritiva dos dados foi realizada por meio de média, máximo, mínimo e desvio padrão das variáveis idade, estatura, massa corporal e IMC.

Foram feitas tabelas de frequência para avaliar o percentual de praticantes de exercícios físicos e atividade física do curso de educação física e das demais áreas da saúde e gráficos representando os níveis de ansiedade estado (A-E) e para ansiedade traço (A-T) de forma geral, para estudantes de educação física e demais área da saúde, os classificando-se em baixo, médio e alto.

Foi utilizado o teste estatístico Qui-quadrado para verificar o nível de ansiedade da área de estudo. Com as seguintes hipóteses.  $H_0$  (hipótese nula): O nível de ansiedade independe da área de estudo. (\*p-valor Maior ou igual que 0,05);  $H_1$  (hipótese alternativa): O nível de ansiedade depende da área de estudo (\*p-valor Menor que 0,05).

Este estudo foi efetuado por meio do banco de dados do projeto de pesquisa "Associação entre insatisfação com a imagem corporal e esquemas de gênero do autoconceito em adultos jovens", que foi encaminhado ao Comitê de Ética, via Plataforma Brasil, em atendimento a resolução do CNS 486/12 que regulamenta a pesquisa em seres humanos e foi aprovado pelo comitê de ética da Universidade Católica de Brasília, com o CAAE: 96216318.1.0000.5602 e Parecer nº 3.099.282.

Através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e contemplação dos princípios básicos de ética em pesquisa previstos na resolução 466/12, será assegurado o anonimato e sigilo dos dados do(a)s participante.

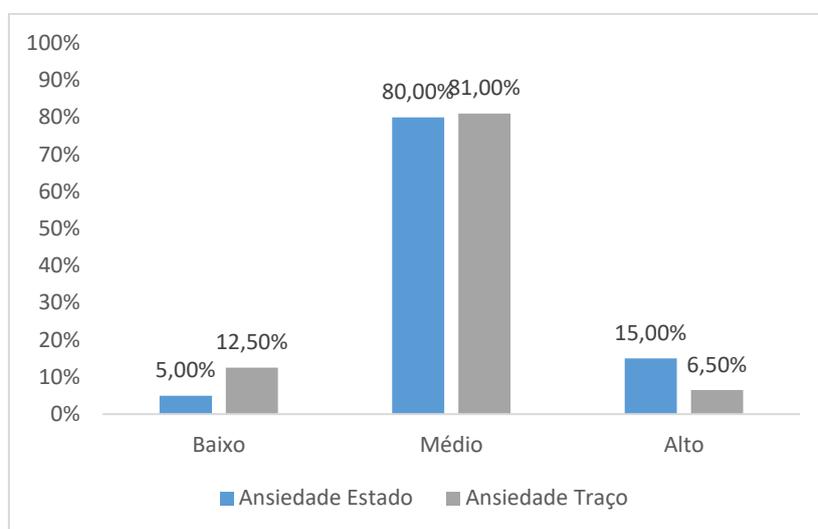
## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 200 acadêmicas do sexo feminino sendo 100 do curso de Educação Física e 100 das demais áreas da saúde do curso de enfermagem, Farmácia e odontologia, todas do sexo feminino com média de idade de  $21,70 \pm 4,25$  anos, escolhidas por conveniência.

**Tabela 1** - Estatística descritiva das variáveis, idade, estatura, Massa Corporal e IMC.

Variáveis	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Idade (anos)	21,7	4,25	18	40
Estatura(m)	1,61	0,0671	1,48	1,81
Massa Corporal (kg)	59,94	11,46	36	120
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	22,92	3,75	15,79	42,51

**Legenda:** Kg: Quilograma; m: metro; IMC: Índice de Massa Corpórea.



**Gráfico 1** - Representação dos resultados do nível de ansiedade estado (A-E) e traço (A-T) das acadêmicas.

Os resultados acima sugerem que na reprodução dos resultados do nível de ansiedade estado (A-E) e traço (A-T) das acadêmicas de um modo geral na Ansiedade-Estado (A-E) 5% das acadêmicas estão com A-E Baixa, 80% Média, 15% Alta, enquanto, na A-T estão 12,5% baixa, 81% Média, e 6,5% alta.

Os resultados sugerem que tanto na Ansiedade-Estado (A-E) quanto na Ansiedade-Traço (A-T) as acadêmicas manifestaram grau de ansiedade mediano.

No estudo efetuado por Silva (2016) com 91 estudantes a ansiedade deu-se em nível baixo com 23,07%, porém, em pesquisa realizada por Medeiros e Bittencourt (2017), as universitárias manifestaram ansiedade semelhante aos achados deste estudo com 5,4% com níveis altos de ansiedade.

O transtorno de ansiedade geral (TAG) está relacionado a diversos fatores como preocupação excessiva e diversas atividades e eventos que essas mulheres estão expostas. Os sintomas mais comuns são: tensão muscular, pouca concentração, agitação, irritação e dificuldades para dormir (Kinry, Wygant, 2005).

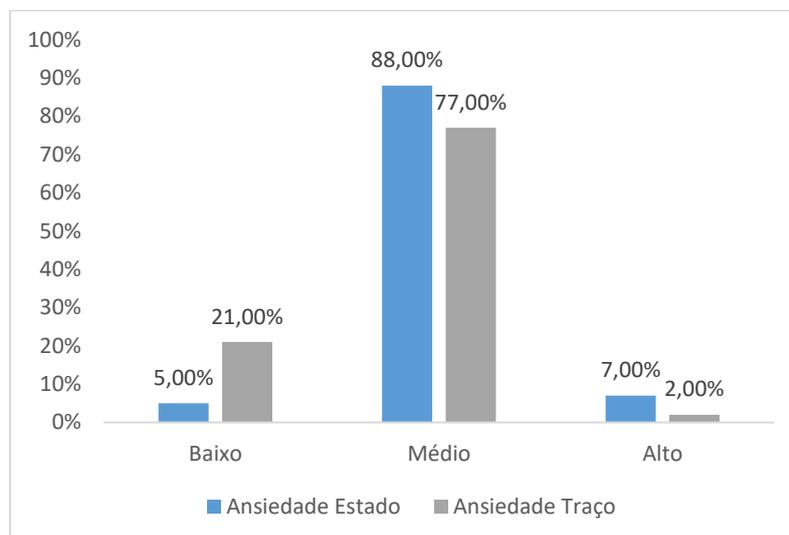
O transtorno de ansiedade tem sido um dos mais evidentes em estudantes universitários, pois muitos não finalizam a graduação devido algumas limitações provocadas por esse transtorno, portanto, é

bem-visto que a exigência, a responsabilidade, o compromisso e as relações interpessoais podem afetar negativamente esses estudantes (Pereira, Lourenço, 2012).

No contexto geral as mulheres acadêmicas que se encontram ainda na graduação, apresentam uma maior vulnerabilidade ao T.A, que podem estar ligados a vários fatores como: alterações do sistema endócrino que ocorrem no período pré-menstrual, estresse, desigualdade de gênero entre outras situações biológicas e sociais (Senicato, Azevedo e Barros, 2018).

Silva (2016) também encontraram resultados semelhantes em estudantes universitárias femininas estas com níveis elevados de ansiedade, destacando que o público feminino é mais suscetível ao aparecimento de diferentes subtipos de ansiedade, levando em consideração os períodos que as elas passam (como a puberdade) ou ciclo hormonal (período pré-menstrual) com variações de alguns hormônios que estão com níveis variados e baixos.

Entender o comportamento, o estilo de vida dessas mulheres acadêmicas é de suma importância para um diagnóstico mais rápido, e que pode ressaltar em uma proposta de intervenção, visando uma melhoria na saúde e na qualidade de vida (Senicato, Azevedo e Barros, 2018).



**Gráfico 2** - Representação dos resultados do nível de ansiedade estado (A-E) e traço (A-T) das acadêmicas do curso de educação física.

Os resultados propõem que na representação dos resultados do nível de ansiedade estado (A-E) e traço (A-T) das acadêmicas do curso de Educação Física na Ansiedade-Estado (A-E) 5% das acadêmicas estão com A-E Baixa, 88% Média, e 7% Alta, enquanto, na A-T estão 21% baixa, 77% Média, e 2% alta.

As acadêmicas do curso de Educação Física tanto na ansiedade estado (A-E) quanto na ansiedade traço (A-T) resultaram em medianamente ansiosas, porém estão mais ansiosas no Estado, isto avalia a ansiedade delas no momento.

Apresentando dados similares, Medeiros e Bittencourt (2017), também observaram em sua pesquisa, resultado de ansiedade leve 28,8% e severa 2,7%, essa mesma ótica, Ferreira, Silva e Costa (2019), obtiveram resultados semelhantes, sendo os índices de ansiedade leve, moderado, grave, 22,2%, 5,6%, 11,1% respectivamente.

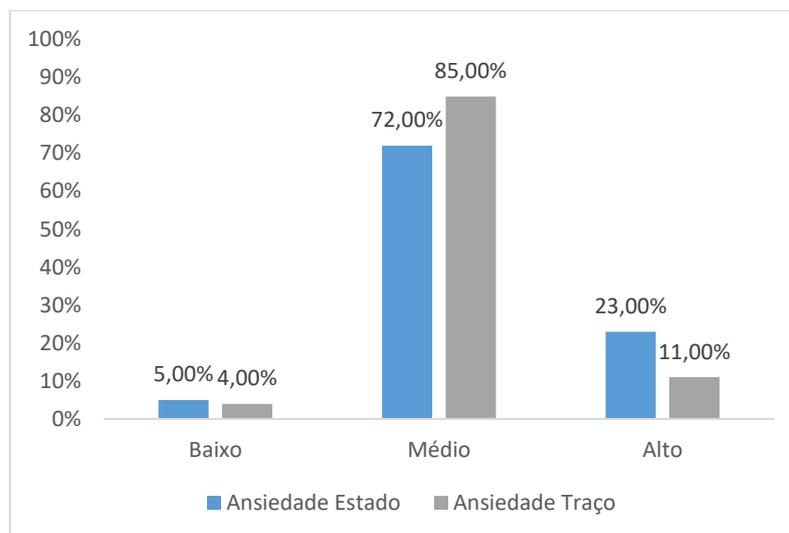
Estudo realizado por Barros (2017), com estudantes de Educação Física ativas e sedentárias houve incidência de sintomas de ansiedade detectados pela Escala, sendo as ativas 35% menos ansiosas do que as sedentárias essas com 66%.

Toti, Bastos e Rodrigues (2018), trouxeram resultados semelhantes onde eles associaram os sintomas de ansiedade à prática insuficiente de atividade física, levando

aquelas consideradas sedentárias a terem uma maior incidência de sinais da ansiedade.

Silva, Bertoso e Sousa-Carvalho (2019) em estudo com universitárias de Educação Física, utilizando instrumento similar também encontraram resultados semelhantes na Ansiedade-Estado (A-E) 68% encontraram-se medianamente ansiosas e na Ansiedade-Traço (A-T) 62% nas estudantes sedentárias, porém nas estudantes ativas os resultados tanto na Ansiedade-Estado (A-E) e na Ansiedade-Traço (A-T) foram respectivamente 24% e 22% classificadas como medianamente ansiosas.

Chaves e colaboradores (2015) consideram em seus estudos, que a prática de atividade física regular, uma vida social ativa e momentos de lazer atuam como promoção da saúde entre os estudantes, pois foi encontrado que os universitários que tem uma vida mais descontraída e normalizada possuíam menores níveis de Ansiedade Estado e Traço em relação aos demais, neste sentido entende-se que os acadêmicos do curso de educação física de uma forma geral homens e mulheres são mais ativos e as disciplinas do curso são mais lúdicas e contribuem para isso pois envolve movimento e interação, como: recreação e jogos, por exemplo, enquanto que nos demais cursos, a formação curricular da disciplina exigem pouca movimentação e menos interação.



**Gráfico 3** - Representação dos resultados da ansiedade Estado (A-E) e Ansiedade Traço (A-T) das acadêmicas das demais áreas da saúde.

Os resultados acima apresentam que nas características dos resultados do nível de ansiedade estado (A-E) e traço (A-T) das acadêmicas do curso das demais áreas da saúde na Ansiedade-Estado (A-E) 5% das acadêmicas estão com A-E Baixa, 72% Média, e 23% Alta, enquanto, na A-T estão 4% baixa, 85% Média, e 11% alta.

As acadêmicas das demais áreas da saúde tanto na ansiedade estado (A-E) quanto na ansiedade traço (A-T) resultou em medianamente ansiosas, porém estão mais ansiosas no Traço, isto avalia as avalia com perfil ansioso.

Resumidamente as acadêmicas das demais áreas demonstraram níveis mais altos de ansiedade tanto na ansiedade estado (A-E) e traço (A-T), nota-se para os níveis de Ansiedade Estado (A-E) e Ansiedade Traço (A-T) a diferença entre os grupos compostos por acadêmicas de educação física e demais áreas da saúde foi significativa, rejeitando se a hipótese nula, evidenciando que existe uma associação entre os níveis de ansiedade e as áreas estudadas.

Estudos de Santos e Simões (2014), com acadêmicas da área da saúde sendo 79,3% do sexo feminino, obteve resultados de 18,5% com perfil mínimo de ansiedade, 34,1% baixo, 34,1% moderado 13,3% grave.

Estudos de Costa e colaboradores (2018) obtiveram resultados semelhantes que dividiram em 4 intervalos: 0-44 como níveis normais, 45-59 como ansiedade moderada, 60-74 níveis de ansiedade severa, 75-100

ansiedade extrema, sendo demonstrada na análise feita com índices de ansiedade moderados ou medianos.

Os estudos realizados por Menezes e colaboradores (2018) com 148 acadêmicas do curso de enfermagem com predominância do sexo feminino na amostra, destas 51,33% estavam medianamente ansiosas na Ansiedade Estado - A-E e 43,81% medianamente ansiosas na Ansiedade Traços - A-T.

Fernandes e colaboradores (2018) com estudantes de enfermagem houve maior distribuição nos níveis de sintomas de ansiedade: leve 30,2%, moderada 21,5% e grave com 11,2% que corrobora com os níveis de ansiedade estado deste estudo.

Geralmente os universitários sofrem de ansiedade e depressão ao longo da vida universitária, os níveis desses agentes tendem a se agravar e podem ser localizados em estudantes tanto na fase inicial quanto em profissionais principalmente na área da saúde.

Esses níveis significantes de ansiedade podem ser um fator negativo para a qualidade de vida e um empecilho para o desempenho durante o processo de formação e após a graduação, uma vez que interferem no bem-estar físico e mental (Lyra, Nakai e Marques, 2010).

## CONCLUSÃO

Os achados sugerem que no contexto geral as acadêmicas do curso de Educação

Física como também das demais áreas da saúde revelaram que ambas os níveis de ansiedade se deram em moderados, negando a hipótese de que o nível de ansiedade estaria associado à área de estudo.

Na sequência do referido estudo, é possível analisar que mesmo observando resultados moderados, as acadêmicas de Educação Física possuem maior ansiedade estado (A-E), ou seja, aquele que se caracteriza como comportamento circunstancial e ou momentâneo, diferentemente das acadêmicas das demais áreas da saúde que obteve um escore maior na ansiedade de traço (A-T), aquele que está associado a traços de personalidade relacionada à forma como os indivíduos interpreta e avalia o mundo subjetivamente.

A respectiva pesquisa teve algumas limitações, verificada que foi a dificuldade de encontrar estudos similares comparando o nível de ansiedade Traço e Estado entre grupos femininos, no tema proposto utilizando instrumento similar, que consentissem confrontar os dados e aprofundar a análise deles.

Sugere-se mais pesquisas nesta temática, comparando a ansiedade e os principais fatores associados nas demais áreas do conhecimento, principalmente na área da saúde, para que assim possamos aprimorar a formação de profissionais habilitados para atuar no âmbito de promoção da saúde.

## REFERÊNCIAS

- 1-Araújo, S.R.C.; Mello, M.t.; Leite, J.R. Transtornos de ansiedade e exercício Físico. *Revista Brasileira de psiquiatria*. Vol. 29. Num. 2. 2007. p. 164-171.
- 2-Agapito, J. Ação dos exercícios físicos regulares no controle da ansiedade em diferentes populações. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*. São Paulo. Vol. 3. Num. 15. 2009. p. 273-383.
- 3-Barros, R.F.O. Ansiedade e depressão em Universitários de Educação Física da Universidade de Santa Catarina. TCC. Repositório Institucional da UFSC. Florianópolis. 2017.
- 4-Chaves, E.C.L.; Lunes, D.H.; Moura, C.C.; Carvalho, L.C.; Silva, A.M.; Carvalho, E.C. Ansiedade e espiritualidade em estudantes universitários: um estudo transversal. *Revista brasileira de enfermagem*. Ribeirão Preto. Vol.68. Núm.3.2015. p.504-509.
- 5-Costa, K.M.V.; Sousa, K.R.S.; Formiga, P.A.; Silva, W.S.; Bezerra, E.B.N. Ansiedade em universitários na área da saúde. II congresso Brasileiro de ciências da saúde. São Paulo. 2017.
- 6-Costa, A.R.; Mendes, C.; Vieira, D.; Nobre, S.; Teixeira, S.; Lopes, J.; Costa, S. Avaliação de ansiedade-estado em estudante de psicologia. *Revista Eletrônica de Educação e Psicologia*. Vol. 9. 2018.
- 7-Ferreira, B.C.; Silva, S.M.; Costa, B.V. Verificação de ansiedade em Acadêmicos dos cursos de saúde de uma Universidade Privada da Zona da Mata mineira. *Interdisciplinary Scientific Journal*. Vol.6. Num. 5. 2019. p.330.
- 8-Fernandes, M.A.; Vieira, F.E.R.; Silva, J.S.; Avelino, F.V.S.D.; Santos, J.D.M. Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários de uma instituição pública. *Revista Brasileira de Enfermagem*. Vol.71. Num.5. 2018. p. 2298-2304.
- 9-Loricchio, T.M.B.; Leite, J.R. Estresse, ansiedade, crenças de autoeficácia e o desempenho dos bacharéis em direito. *Avaliação psicológica*. São Paulo. Vol.2. Núm. 1.2012. p. 27-47.
- 10-Lyra, C.S.; Nakai, L.S.; Marques, A.P. Eficácia da aromaterapia na redução de níveis de estresse e ansiedade em alunos de graduação da área da saúde: estudo preliminar. *Fisioterapia e Pesquisa*. Vol.17. Núm.1. 2010. p. 13.
- 11-Kinrys, G.; Wygant, L. Transtornos de ansiedade em mulheres: gênero influência o tratamento? *Revista Brasileira de Psiquiatria*. Vol.27. Num. 2. 2005. p. 43-50.
- 12-Medeiros, P.P.; Bittencourt, F.O. Fatores associados à ansiedade em estudantes de uma faculdade particular. Id online *Revista Multidisciplinar e de Psicologia*. Vol.10. Num.33. 2017. p.43-55.
- 13-Pereira, S.M.; Lourenço, L.M. O estudo bibliométrico do transtorno de ansiedade social em universitários. *Arquivos Brasileiros de psicologia*. Vol. 64. Núm.1. 2012. p. 47- 62.

14-Senicato, C.; Azevedo, R.S.; Barros, M.B.A. Transtorno mental comum em mulheres adultas: identificando os segmentos mais vulneráveis. *Ciência & saúde coletiva*. Vol.23. Num.8.2018. p. 2543-2554.

15-Silva, A.L. Ansiedade e qualidade de vida entre estudantes universitários ingressantes: Avaliação e Intervenção. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental Cognitiva*. Vol. 18.Num. 2. 2016. p. 4-19.

16-Silva, B.P.S.; Bertoso, S.R.S.; Sousa-carvalho, L.R.M.S. Estudo comparativo dos níveis de ansiedade em estudantes universitários ativos e sedentários. TCC. Faculdade Uninassau. Teresina. 2019.

17-Silva, W.Q, A.; Browne, R.A.V.; Masset, K.V.S.B.; Sales, M.M.; Elsangedy, H.M. Nível de aptidão aeróbia e ansiedade físico-social em adultos jovens. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*. São Paulo. Vol. 8.Num. 48. 2014. p. 589-593.

18-Santos, M.R.; Simões, S.O.M. Perfil de ansiedade em universitários concluintes de cursos de saúde. *Revista Eletrônica de Farmácia*. Vol.1. Num.1. 2014. p.1-6

19-Spielberger, C. D. *Stai - manual for the stai-trait anxiety inventory*. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press. 1970

20-Toti, T.G.; Bastos, F.A.; Rodrigues, P. Fatores associados a ansiedade e depressão em estudantes universitários do curso de educação física. *Revista Saúde Física & Mental*. Vol. 6. Num. 2. 2018.

21-WHO. World Health Organization. *Depression and other common mental disorders: global health estimates*. World Health Organization ed. Geneva. 2017.

Recebido para publicação em 30/04/2020  
Aceito em 20/01/2021