

**CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIDADE DE ENSINO SUPERIOR DOM BOSCO  
CURSO FISIOTERAPIA**

**JESSICA COSTA DE JESUS**

**PERCEPÇÃO SOBRE ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM ACADÊMICOS DE  
FISIOTERAPIA**

São Luís

2023

**JESSICA COSTA DE JESUS**

**PERCEPÇÃO SOBRE ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM ACADÊMICOS DE  
FISIOTERAPIA**

Monografia apresentada ao Curso de  
Fisioterapia do Centro Universitário  
Unidade de Ensino Superior Dom Bosco  
como requisito parcial para obtenção do  
grau de Bacharel em Fisioterapia.  
Orientador: Prof. Me. Janice Regina  
Moreira Bastos.

São Luís

2023

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
Centro Universitário – UNDB / Biblioteca

Jesus, Jessica Costa de

Percepção sobre ansiedade e depressão em acadêmicos de  
fisioterapia. / Jessica Costa de Jesus. \_\_ São Luís, 2023.  
35 f.

Orientador: Prof. Me Janice Regina Moreira Bastos.  
Monografia (Graduação em Fisioterapia) - Curso de  
Fisioterapia – Centro Universitário Unidade de Ensino Superior  
Dom Bosco – UNDB, 2023.

1. Ansiedade. 2. Depressão. 3. Fisioterapia.  
4. Acadêmicos. I. Título.

CDU 616.89-008.441:615.8

**JESSICA COSTA DE JESUS**

**PERCEPÇÃO SOBRE ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM ACADÊMICOS DE  
FISIOTERAPIA**

Monografia apresentada ao Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Fisioterapia.

Aprovada em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

**BANCA EXAMINADORA:**

---

**Prof. Me. Janice Regina Moreira Bastos (Orientador)**

Mestre em Ciências da Reabilitação pelo Centro Universitário Augusto Motta  
(UNISUAM,2023)

Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco (UNDB)

---

**Prof. Me. Maria Erivânia Alves de Araújo**

Mestre em Ciência da Motricidade Humana (Universidade Castro Branco,2010)

Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco (UNDB)

---

**Prof. Eteldera Cristina Lima Abreu Dominici**

Especialista em Terapia Intensiva no Adulto (COFFITO,2015)

Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco (UNDB)

Dedico a minha mãe, meu pai,  
minha irmã.

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente gostaria de agradecer a Jeová, por ter permitido chegar até esse momento da minha vida, pois não foi nada fácil. Uma corrida árdua e difícil, mas que no final valeu muito apenas cada minuto que passei. Foram muitas lutas e aprendizados, ao decorrer dessa jornada.

Gostaria de agradecer a minha família, ao meu pai, minha mãe e minha irmã por terem me dado o maior apoio nos momentos mais difíceis, quando pensava em desistir. Eles sempre estiveram ali para me ajudar. Especialmente a minha mãe, que sempre acreditou no meu potencial, que nunca me deixou desistir e me deu todo apoio do mundo para que pudesse chegar aonde estou hoje.

Gostaria de agradecer a minha querida e maravilhosa orientadora, por ter toda paciência e calma do mundo durante esses meses. És um exemplo de mulher e profissional incrível. Um exemplo para muitas nós, uma verdadeira mãezona para cada orientando dela. Só tenho a agradecer essa senhora

E gostaria de agradecer aos meus amigos pelo apoio durante esses 5 anos de graduação. Passar por esses anos com vocês foi uma das melhores experiências que tive, são profissionais incríveis. Amo cada um de vocês!

“Não deixe a ansiedade e nenhuma outra armadilha da mente guiar a sua mão enquanto você escreve a história mais importante de todas”  
(Augusto Cury,2010).

## RESUMO

**INTRODUÇÃO:** Analisar os fatores psicoemocionais que os acadêmicos do último período do curso de fisioterapia podem apresentar e que podem gerar uma percepção de ansiedade e depressão **OBJETIVO:** Analisar o perfil sociodemográfico da amostra, buscando identificar fatores psicoemocionais, que possam estar alterados durante esse período e discutir os resultados encontrados sobre a percepção de ansiedade e depressão **MÉTODOS:** Trata-se de uma pesquisa de campo, qualitativa classificada como observacional, com amostra selecionada por conveniência de natureza aplicada. A pesquisa foi realizada no Centro de Ensino Superior Universitário Dom Bosco, na cidade de São Luís no estado do Maranhão, entre os meses de setembro e outubro de 2023, após aprovação do Cep número do parecer: 6.272.352 e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). **RESULTADOS:** O questionário foi enviado para 60 alunos do último ano do curso de fisioterapia, sendo excluídos 10 por não responderem na íntegra. Assim, a amostra foi constituída por 49 acadêmicos. Mostrou que 83,05% dos acadêmicos do último ano do curso de fisioterapia do Centro Universitário Dom Bosco – UNDB apresentam percepção positiva para ansiedade e 61,01% para depressão. **CONCLUSÃO:** analisou-se fatores associados a possíveis quadros de alteração na saúde mental do estudante, tais como qualidade do sono, alimentação, diagnóstico prévio e acompanhamento para ansiedade e depressão. Fornecendo soluções para minimizar e prevenir níveis de ansiedade e depressão, onde medidas possam ser tomadas com o intuito de promover estratégias de ensino voltadas a prevenção de distúrbios relacionados à saúde mental no meio acadêmico, através de ações coletivas. Esse contexto poderá ainda proporcionar maior aproveitamento e rendimento mediante ao ambiente acadêmico e melhor qualidade de vida para todos.

Palavras-chave: Ansiedade 1. Depressão 2. Fisioterapia 3. Acadêmicos.



## ABSTRACT

**INTRODUCTION:** To analyze the psycho-emotional factors that students in the last period of the physiotherapy course may present and which can generate a perception of anxiety and depression **OBJECTIVE:** To analyze the sociodemographic profile of the sample, seeking to identify psycho-emotional factors that may be altered during this period and discuss the results found on the perception of anxiety and depression **METHODS:** This is a qualitative field research classified as observational, with a sample selected for convenience of an applied nature. The research was carried out at the Dom Bosco University Higher Education Center, in the city of São Luís in the state of Maranhão, between the months of September and October 2023, after approval by the CEP opinion number: 6,272,352 and the Free and Informed Consent Form (TCLE). **RESULTS:** The questionnaire was sent to 60 final-year physiotherapy students, 10 of whom were excluded because they did not respond in full. Thus, the sample consisted of 49 academics. It showed that 83.05% of students in the last year of the physiotherapy course at Centro Universitário Dom Bosco – UNDB have a positive perception of anxiety and 61.01% of depression. **CONCLUSION:** factors associated with possible changes in the student's mental health were analyzed, such as sleep quality, nutrition, previous diagnosis and monitoring for anxiety and depression. Providing solutions to minimize and prevent levels of anxiety and depression, where measures can be taken with the aim of promoting teaching strategies aimed at preventing disorders related to mental health in the academic environment, through collective actions. This context can also provide greater enjoyment and performance through the academic environment and a better quality of life for everyone.

**Keywords:** Anxiety 1. Depression2. Physiotherapy 3. Academics

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

<b>Gráfico – Percepção de ansiedade e depressão(n=49).....</b>	<b>26</b>
<b>Tabela1 – Dados sociodemográficos da amostra(n=49).....</b>	<b>22</b>
<b>Tabela 2 – Fatores que podem estar associados a quadros de ansiedade e depressão(n=49). .....</b>	<b>24</b>

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

BAI	Inventario de Ansiedade de Beck
BDI	Inventario de Depressão de Beck
BNT	Associação Brasileira de Normas Técnicas
CEP	Comitê de Ética e Pesquisa
DMS-V	Estatístico dos Transtornos Mentais
DSM	Manual Diagnóstico e Estatístico dos Transtornos Mentais
HAD	Hospital Anxiety and Depression Scale
IDATE	Inventario de Ansiedade Traço Estado
MEDLINE	Medical Literature Analysis and Retrieval
OMS	Organização Mundial da Saúde
SCIELO	Scientific Electronic Library
TAI	Test Aniesty Questionnaire
TCC	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
UNDB	Unidade de Ensino Superior Dom Bosco

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	12
<b>2 ANSIEDADE E DEPRESSÃO</b> .....	15
2.1 Instrumentos que podem ser mensurados. ....	16
2.1.1 Saúde mental X Vida acadêmica .....	18
<b>3 OBJETIVOS</b> .....	19
3.1 Geral .....	19
3.2 Específicos.....	19
<b>4 METODOLOGIA</b> .....	20
<b>5 RESULTADOS E DISCUSSÕES</b> .....	21
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	26
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	27
<b>APÊNDICE A –Termo de Consentimento Livre Esclarecido</b> .....	30
<b>APÊNDICE B – Questionário Sociodemografico</b> .....	33
<b>ANEXO A – PARECER CEP</b> .....	35

## 1 INTRODUÇÃO

Ao dar início à graduação, o universitário depara-se com diversas mudanças que necessitam de novas adaptações na sua rotina, enfrentando, assim, desafios pessoais e acadêmicos. Dentre eles, está a busca pela autonomia e obtenção de responsabilidades financeiras e acadêmicas. Brandtner e colaboradores (2009), apontam em seu estudo que tais fatores podem desencadear sintomas de ansiedade e crises depressivas, uma vez que estes transtornos são muito frequentes nessa população, de adultos e jovens. Além disso, registram que no último ano do curso, a rotina estressante se torna mais assustadora, podendo interferir negativamente na vida acadêmica.

A depressão pode ser considerada a principal causa de incapacitação no mundo, com a possibilidade de se tornar a segunda maior doença que afeta a população mundial até 2030. Leão e colaboradores (2018) afirmam ainda que, a depressão pode estar associada a ansiedade, podendo, por sua vez, afetar e/ou diminuir a qualidade de vida das pessoas.

A depressão é um transtorno mental caracterizado pela perda de humor, interesse ou prazer, além de sentimento de culpa, baixa autoestima, distúrbios do sono, alimentares, falta de energia e de concentração. Isso, por sua vez, pode prejudicar a capacidade de cuidado sobre suas próprias responsabilidades, sendo assim, ela é geralmente confundida com tristeza e associada a dificuldades cotidianas (Fernandes et al., 2018). De maneira geral, estudantes são afetados por essa descarga de sentimentos, em que poderá gerar incertezas e ansiedade.

Para Cardozo e colegas (2017), a ansiedade se caracteriza como uma emoção própria, sendo considerada uma reação natural e fundamental à auto preservação, gerando sensações de apreensão e alterações físicas desagradáveis. Quando os níveis de ansiedade estão elevados, é comum o aparecimento de sentimentos mais frequentes e intensos, que podem causar grande sofrimento e prejuízo na vida cotidiana, além de desânimo nos estudos, abandono de emprego e uso de substâncias.

Outros fatores determinantes para desencadear crises de ansiedade podem incluir: estresse, carga de trabalho e estudos excessivos, má alimentação, falta de exercícios físicos, tabagismo, ingestão de bebidas alcoólicas, sofrimento psicológico e doenças crônicas (Leao et al., 2018).

A ansiedade é uma reação fisiológica capaz de motivar a pessoa a atingir seus objetivos, porém, em excesso pode contribuir de forma negativa, limitando, dificultando ou até mesmo impossibilitando a capacidade de enfrentar situações diárias. Ela é comumente caracterizada por dificuldades de concentração, distúrbios do sono, fadiga e até mesmo dores osteomusculares (Brandtner et al., 2009). Desta forma, elevados níveis de ansiedade podem gerar consequências desfavoráveis tanto na vida profissional quanto na vida acadêmica. Com isso, tais situações se tornam preocupantes no ambiente acadêmico, uma vez que essas desordens são crescentes e requerem atenção, para que se possa preservar a saúde mental dos estudantes, que logo estarão no mercado de trabalho.

Almoedes e colaboradores (2003), apontam a necessidade de uma reflexão sobre aspectos emocionais envolvidos na vida dos acadêmicos, onde sugerem que sejam realizadas intervenções precoces de caráter preventivo para identificação de distúrbios já instalados, facilitando assim o encaminhamento para os serviços de saúde de referência.

Para avaliar a possível presença de ansiedade e depressão, foi realizada uma entrevista voltada para analisar os fatores e os meios sociais que está afetando a vida dos jovens acadêmicos. Podendo levar a um desencadeamento dos quadros de ansiedade e sendo relacionados conseqüentemente a depressão.

A ansiedade e depressão são associados ao estilo de vida moderno, fato amplamente conhecido, bem como suas conseqüências. Sabe-se que, ao ingressar em uma universidade, novas expectativas e mudanças são exigido adaptações, mediante a um novo ciclo de vida, perceptíveis e relacionados as jornadas das atividades a serem realizadas. Nos últimos períodos da graduação, há um aumento da vulnerabilidade e uma sobrecarga psicológica. Sabemos que, o estudante fica mais apreensivo e acarretado emocionalmente e fisicamente relacionados as tarefas exigidas pela universidade, para que o acadêmico consiga o seu tão sonhado diploma. Tendo por fim, como conseqüências impactos negativos, gerando péssimos desempenhos e inseguranças relacionadas a capacidade de exercer a profissão de forma correta (Araújo et al., 2018). Diante desse contexto, a problematização da presente pesquisa consiste em: acadêmicos de fisioterapia no último ano de curso apresentam ansiedade e depressão?

Para isso, o estudo tem como objetivo avaliar a percepção sobre ansiedade e depressão dos acadêmicos de fisioterapia do Centro Universitário Dom Bosco – UNDB e seus fatores de riscos que estão sendo correlacionados.

Trata-se de uma pesquisa de campo, do tipo observacional, com aplicação de questionário no período de dois meses. Com levantamento sociodemográfico da amostra e análise da percepção dos fatores psicoemocionais dos acadêmicos de fisioterapia.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e pesquisa (protocolo 6.272.352), e iniciada após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O questionário fora enviado por um link, de acesso no *google forms*. Para análise dos resultados, os dados foram agrupados e tabulados, possibilitando a discussão com trabalhos já disponíveis na literatura.

## 2 ANSIEDADE E DEPRESSÃO

A ansiedade é caracterizada como um estado emocional medo, apreensão, tensão ou desconforto decorrente da sensação de perigo, de algo que não se conhece ou de algo desconhecido. Levando a uma inquietação e perturbação psicológica que poderá estar interligada diretamente a pensamentos relacionados ao que poderá vim acontecer no futuro. Pode-se diferenciar ansiedade normal de ansiedade patológica ao avaliar-se a reação ansiosa é de curta permanência, ou a longo prazo, e o quanto ela está afetando na vida do indivíduo. A partir dessa diferenciação, pode-se propor uma intervenção psicológica voltada para a amenizar e diminuir os sintomas, ocasionados pela ansiedade patológica.

Segundo os estudos de Castillo e colaboradores (2000), os sintomas psicológicos da ansiedade podem afetar os estudantes, que incluem: o sentimento de nervosismo antes de realizar uma determinada prova ou tarefa, sentimento de pânico, esquecimento, impotência ao fazer trabalhos acadêmicos ou a falta de interesse em uma matéria difícil. Esses sintomas podem apresentar níveis normais de ansiedade, relacionados com fenômeno fisiológico responsável pela adaptação do organismo em situações de perigo. Mas, quando fogem da normalidade, desencadeiam sintomas patológico, podendo desenvolver algum transtorno de ansiedade que afeta o desenvolvimento psicológico do indivíduo e acaba comprometendo o seu rendimento acadêmico.

De modo geral, significa uma reação interna do organismo, quando experimenta situações as quais são percebidas pelo seu aparelho sensorial, como ameaçadoras ao seu bem-estar, físico ou psicológico. O Manual Diagnóstico e Estatístico dos Transtornos Mentais (DSM-V) apresenta os transtornos de ansiedade como transtornos que compartilham características de medo. A ansiedade excessiva pode acarretar sintomas de perturbação e mudar o comportamento de maneira negativa podendo levar a início de quadros depressivos (Carvalho et al., 2015).

O termo depressão era usado, inicialmente, para indicar os sintomas ou características relacionadas ao estado mental, sendo que o nome da doença era melancolia, que além de indicar uma doença mental, também correspondia a um tipo de temperamento, um estado emocional baixo, infeliz, desanimado e triste. Em psiquiatria, o termo depressão é utilizado para indicar um transtorno de humor, uma síndrome em que a principal queixa de alteração apresentada pelo paciente é o humor



depressivo. E às vezes, ocorre a irritação durante a maior parte do dia, de modo que há o prejuízo na capacidade de atenção e concentração (Keedwell et al., 1996).

Segundo Stahl e colaboradores (1998), a depressão é uma emoção universalmente vivenciada em algum período da vida. Diferenciar a emoção “normal” da depressão, em que ocorre a doença, sendo necessário o tratamento médico. E devido à cultura, foi disseminado de maneira equivocada que a depressão não é doença séria que requer tratamentos, mas sim uma deficiência de caráter que pode ser superada apenas através do esforço.

A depressão é mais profunda do que a tristeza. Sendo presente em pensamento e sentimento de algo negativo de forma constante em se apresenta o sentimento de culpa, sensação de inutilidade, diminuição do prazer e do ânimo para atividades cotidianas de lazer e perda da capacidade de planejamento para o futuro. Quando a depressão é associada a ansiedade, faz parte dos eventos psíquicos mais frequentes encontrados na sociedade. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) a depressão é uma das causas líderes de incapacidade no mundo todo. E o suicídio associado à depressão gera cerca de 850.000 vítimas de pessoas por ano. Acredita-se que pelo menos 10% a 15% das pessoas apresentem quadros depressivos, que resultam de problemas sociais, pessoais e desafios da vida, em decorrência a competitiva no mundo moderno (OMS *et al.*,2006).

A literatura fala que os fatores que geram a ansiedade e depressão estão associados a demanda de atividades acadêmicas e do trabalho. O acadêmico começa apresentar algum tipo de transtorno mental, psicoemocional e sono irregular, que podem contribuir para elevar os níveis de estresse. O que resulta em medo constante de não conseguir concluir as demandas exigidas pelo curso, para que consiga finalizar a graduação e receber seu diploma. Gerando assim inseguranças e incertezas pessoais. Levando ao surgimento pensamentos negativos, má alimentação, a falta de concentração, sempre andar a todo momento em alerta, irritabilidade, baixa autoestima, isolamento, fadiga e dores musculares.

## **2.1 Instrumentos que podem ser mensurados.**

Existem inúmeros instrumentos para diagnosticar e mensurar os níveis de ansiedade e depressão, destes podemos citar os Inventários de Beck para depressão e ansiedade, pois costumam ser os mais utilizados. Sabe-se que o diagnóstico e a

reabilitação da saúde mental devem acontecer no âmbito da psicologia, onde segundo Almoedes e colaboradores (2003), as avaliações de fatores psicoemocionais devem ficar sob a responsabilidade de um profissional habilitado.

Tendo em vista as futuras consequências mediante ao estilo de vida e o avanço da tecnologia, pesquisadores deram início as pesquisas nas décadas de 1960 e 1970, já especulando sobre os impactos negativos que o mundo moderno iria sofrer, mediante ao avanço das indústrias e na tecnologia. Buscando compreender os fatores psicoemocionais que a ansiedade e a depressão iriam provocar na vida dessas pessoas, então foram idealizados instrumentos de avaliação (Sarason et al.,1980).

O inventario de Depressão Beck (BDI) e inventario de Ansiedade de Beck (BAI) foram uns dos instrumentos criados para mensurar os níveis de ansiedade e depressão. De acordo com Kauffmann e colaboradores (1979) no contexto clínico, o inventário de Ansiedade Beck é um dos mais utilizado para avaliar os níveis de ansiedade. Tem como base avaliar a intensidade 21 sintomas de ansiedade. E ele foi construída para medir especificamente sintomas de ansiedade que são comparados de forma mínima com depressão. Já o Inventário de Depressão de Beck é provavelmente a medida de autoavaliação de depressão mais usado em pesquisa, que avalia sintomas que podem estar relacionados a depressão. Sendo um instrumento particularmente adequado para uso em pacientes psiquiátricos, que tem sido amplamente usado na clínica de pesquisas com pacientes não psiquiátricos e na população geral. Ele vem sendo mais comumente utilizado para avaliar a depressão inclusive em adolescentes.

Dentre esses instrumentos, há outros que podem ser utilizados como o Inventario de Ansiedade Traço Estado (IDATE) sendo um instrumento mais utilizado em situações de testagem. Outro instrumento é o Test Anxiety Questionnaire (TAI) que é um questionário de escalas para medir ansiedade, composto por 21 itens sendo verdadeiro ou falso, e a Hospital Anxiety and Depression Scale" (HAD) que avalia a ansiedade e depressão sem recorrer a itens contendo sintomas vegetativos. Por essa razão, tem sido amplamente utilizada para avaliar transtornos do humor em pacientes com doenças físicas, sendo um instrumento mais utilizado em ambientes hospitalares.

Diante disso, a presente pesquisa não possui como finalidade diagnosticar, mas apenas avaliar as situações de percepção dos alunos sobre possíveis quadros de ansiedade e depressão desenvolvidos no último ano de curso.

### **2.1.1 Saúde mental X Vida acadêmica**

Dentre os fatores de riscos encontrados na literatura que favorecem quadros de ansiedade e depressão, um dos mais recorrentes no último ano de curso dos acadêmicos consiste no desânimo com nos estudos resultando em notas baixas, desistência do curso. Vendo que há uma diminuição do número de esforços que esse acadêmico exerce para atingir um bom rendimento acadêmico. Gerando também a presença de fadiga constante e dores musculares, ao passar muito tempo em uma determinada posição, sentado por longas horas de estudos e realizando tarefas exigidas para atingir determinada pontuação para que obtenha aprovação. E isso causando estresse ao longo dos dias e irritabilidade, insônia decorrente a sonos irregulares, mediante a quantidade de tarefas, preocupação com os prazos a serem cumpridos,, medo do não cumprimento das demandas e do que poderá vim acontecer por não as cumprir, má alimentação por passar horas do dia sem conseguir realizar uma boa refeição, e conseqüentemente causando doenças crônicas como uma compulsão alimentar, doenças causadas por bactérias, desnutrição e déficit de vitamina e proteínas, baixa autoestima afetando o psicoemocional que pode gerar ao isolamento (Silva et al., 2010)

Com isso, tais aspectos se tornam preocupantes no ambiente acadêmico, uma vez que essas desordens são crescentes e por isso devem ser fatores que requerem uma atenção, tendo em vista preservar a saúde mental dos estudantes, que serão os futuros profissionais, responsáveis por cuidar da saúde de outra pessoa. Desta forma, torna-se necessário uma reflexão sobre esses aspectos, seja por meio de intervenções realizadas de maneira precoce, em realizar a prevenção ou na identificação de distúrbios já instalados, promovendo assim o encaminhamento aos serviços de saúde de referência.

### **3 OBJETIVOS**

#### **3.1 Geral**

Avaliar a percepção sobre os níveis de ansiedade e depressão em acadêmicos de fisioterapia do Centro Universitário Dom Bosco – UNDB.

#### **3.2 Específicos**

- a. Identificar os fatores de riscos relacionados a ansiedade e depressão;
- b. Analisar o perfil sociodemográfico da amostra, buscando identificar fatores psicoemocionais, que possam estar alterados durante esse período;
- c. Discutir os resultados encontrados sobre a percepção de ansiedade e depressão.

## 4 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de campo, qualitativa classificada como observacional, com amostra selecionada por conveniência de natureza aplicada. Além disso, foi realizado levantamento bibliográfico para fundamentação teórica. As bases de dados utilizadas para pesquisa foram: Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Medical Literature Analysis and Retrieval (MEDLINE), Google Acadêmico,

A pesquisa foi realizada após aprovação do Cep (Anexo A) n: 6.272.352 no Centro de Ensino Superior Universitário Dom Bosco, na cidade de São Luís no estado do Maranhão, entre os meses de setembro e outubro de 2023.

Foi feito um levantamento sociodemográfico das amostras, aplicando os instrumentos para avaliar os níveis de ansiedade e depressão, que foi aplicado nos acadêmicos do último ano do curso de fisioterapia maiores de 18 anos. que aceitaram participar da pesquisa após leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice A). A coleta de dados ocorreu via *Google Forms* ao qual foi passada as informações sobre a pesquisa, seu objetivo, aspectos abordados, instrumentos a serem utilizados.

Foram utilizados para a coleta de dados uma ficha de avaliação contendo dados sociodemográficos (Apêndice B) (idade, sexo e período de curso) acrescida de duas perguntas dicotômicas sobre a percepção do aluno sobre ansiedade e depressão.

A tabulação e análise de dados serão realizadas no Excel (Microsoft, EUA) A análise descritiva será resumida em tabelas utilizando média e desvio padrão (média  $\pm$  SD) ou frequências absolutas e relativas (n, %) dependendo do tipo variável (numérico ou categórico).

## 5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A presente pesquisa mostrou que 83,05% dos acadêmicos do último ano do curso de fisioterapia do Centro Universitário Dom Bosco – UNDB apresentam percepção positiva para ansiedade e 61,01% para depressão.

Monteiro (2007) afirma em sua pesquisa que as condições físicas e mentais dos estudantes é um fator de grande relevância para que haja um desempenho satisfatório durante a graduação, sendo assim, de extrema importância os acadêmicos terem a saúde mental preservada. Por outro lado, o ambiente acadêmico apresenta diversas situações que geram estresse e exaustão, podendo se tornar um cenário propenso para desenvolver a ansiedade e depressão.

O questionário foi enviado para 59 alunos do último ano do curso de fisioterapia, sendo excluídos 10 por não responderem na íntegra. Assim, a amostra foi constituída por 49 acadêmicos, cujos dados sociodemográficos podem ser vistos na Tabela 1 abaixo.

**Tabela 1** - Dados sociodemográficos da amostra (n=49)

Variável	N	Percentual (%)
<b>Período</b>		
9º	25	51,02
10º	24	48,97
<b>Idade</b>		
22	15	30,61
23	18	36,73
24	7	14,28
25	7	14,28
26	1	2,04
28	1	2,04
<b>Sexo</b>		
Feminino	36	73,46
Masculino	13	26,53

Fonte: Própria autora (2023).

O presente estudo visou inicialmente analisar e identificar quais dados sociodemográficos estão associados aos fatores psicoemocionais tendo em vista que o último ano corresponde ao 9º ao 10º, onde há maior demanda de atividades comparado os períodos anteriores. Devido a demanda de atividades por demandar mais esforço dos alunos. Sendo necessário a realização da demanda exigida pelos estágios, portfólios e a finalização do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) exigido

no final da graduação. Nessa amostra observou-se que, o 9º período tem 25 (51,02%) e 10º período 24 (48,97%) apresentarão ansiedade e depressão.

De acordo Chatterjee e colaboradores (2014) realizou um estudo na Índia que apontou que os sintomas depressivos são mais intensos durante o primeiro ano do curso, diminuindo gradualmente com o decorrer do curso. No entanto, estudos transversais realizados na Malásia e na China e os realizado no Brasil têm resultados contrário quando comparados ao da Índia, mostrado que esses sintomas têm maior intensidade nos últimos períodos do curso. Essa tal contradição na literatura pode ser explicada mediante as diferenças de cada país, tendo diferenças culturais, sociais e econômicas, variando também de acordo com a grade curricular e carga horária, corroborando com os resultados encontrados no presente estudo.

Outra variável identificada na análise consistiu na idade, que apresentou média de 23,28 anos e desvio padrão de  $\pm 1,29$  anos. Percebe-se que, a amostra é constituída por jovens, onde para Alves (2015) a idade possui uma estreita relação com níveis de ansiedade e depressão em acadêmicos da saúde, uma vez que em sua pesquisa estudantes mais jovens apresentavam sintomas mais evidentes de depressão. Já para Gama e colaboradores (2008) estudantes mais jovens apresentam níveis significativamente maiores de ansiedade, por estarem em uma fase da vida que gera incertezas e inseguranças. Percebe-se assim que os jovens tem grandes dificuldades de gerir as responsabilidades que o ensino superior demanda.

Ao analisar os resultados encontrados quanto ao gênero, viu-se que o sexo feminino (73,76%) foi público mais prevalente no curso. Para Borine e colaboradores (2015), o sexo feminino apresenta altos níveis de ansiedade e depressão devido ao acúmulo de tarefas que tendem a ser conciliadas ao estudo como cuidar da casa, trabalhar e estar em constante busca por igualdade de gênero, que também pode estar relacionada a fatores culturais. Primeiramente, sintomas depressivos (tristeza, choro), que culturalmente são ideias sociais voltadas ao fato de que os homens não devem expressar suas emoções, ou seja, os homens podem ser relutantes em relatar a esses sintomas.

Existem inúmeros fatores que podem desencadear níveis de ansiedade e depressão em jovens acadêmicos. Na presente pesquisa analisou-se as variáveis mais recorrentes citadas na literatura, como pode ser vista na Tabela 2 abaixo.

**Tabela 2** - Fatores que podem estar associados a quadros de ansiedade e depressão (n=49).

Variável	N=49	Percentual (%)
Realiza atividade física		
SIM	28	57,14
NÃO	21	42,85
Possui algum transtorno mental diagnosticado?		
SIM	8	16,32
NÃO	41	83,67
Tem sono irregular?		
SIM	27	55,10
NÃO	22	44,89
Já realizou atendimento psicológico?		
SIM	29	55,18
NÃO	20	40,81
Se alimenta mal?		
SIM	26	53,06
NÃO	23	46,93

Fonte: Dados coletados na pesquisa (2023).

A prática de atividade física é vista pela comunidade médica como importante meio terapêutico para diminuir ou evitar o surgimento de níveis de depressão. Na amostra estudada, evidenciou-se que 57,14% dos alunos declararam que realizavam atividade física, embora a literatura aponte que indivíduos sedentários que não realizam atividade física são mais propensos a desenvolver ansiedade e depressão. Os resultados inversos dessa pesquisa possam ser explicados pela possível angústia gerada pelo acúmulo de atividades e pela falta de tempo.

Para Leão e colaboradores (2018) houve correlação que a baixa ou até mesmo a falta de prática de exercícios físicos pode alterar nos níveis de ansiedade e favorecer no surgimento da depressão, pois a atividade física regular auxilia na produção de endorfina, serotonina, e de neurotransmissores responsáveis pela sensação de prazer e bem-estar. Também por ter como consequência as transformações corporais decorrentes do exercício, contribui para uma melhora na autoestima, o que leva a um maior grau de satisfação, felicidade, aumento de pensamentos positivos e melhora no enfrentamento de situações estressantes. A falta de atividade física pode gerar também problemas como fadiga, irritabilidade, hipertensão arterial, dificuldades de atenção e de memória, e transtornos mentais como depressão e ansiedade.



Essa amostra evidenciou que 16,32% dos entrevistados já obtém o diagnóstico de algum transtorno psicoemocional e 83,67% não tem um diagnóstico fechado, apenas suspeitas. A literatura mostra que (Andrade et al., 2014), muitos alunos sofrem de pelo menos um problema de saúde mental, como depressão, ansiedade e pensamentos suicidas tratando-se dos níveis de ansiedade. Os autores afirmam ainda que quanto maior o nível de ansiedade maior serão os prejuízos para o indivíduo no que concerne aos aspectos cognitivos, tais como atenção, memória, concentração e raciocínio, diminuindo, assim, o desempenho geral.

Um dos aspectos mais fortemente associados à ansiedade foi a baixa quantidade de sono, sendo a insônia uma das principais características referidas pelos alunos avaliados. Os alunos avaliados declararam que tem sonos irregulares, com quadros recorrentes de insônias. Para Almondes e colaboradores (2003), a quantidade inadequada de sono pode diminuir o entusiasmo pela execução de atividades cotidianas, podendo assim trazer outros problemas de saúde. O equilíbrio do sono pode ser abalado por mudanças na jornada de trabalho e estudos. O corpo começa a apresentar sinais de alerta, como dores de cabeça ao decorrer do dia, enjoo, fadiga, sono ao longo do dia e indisposição.

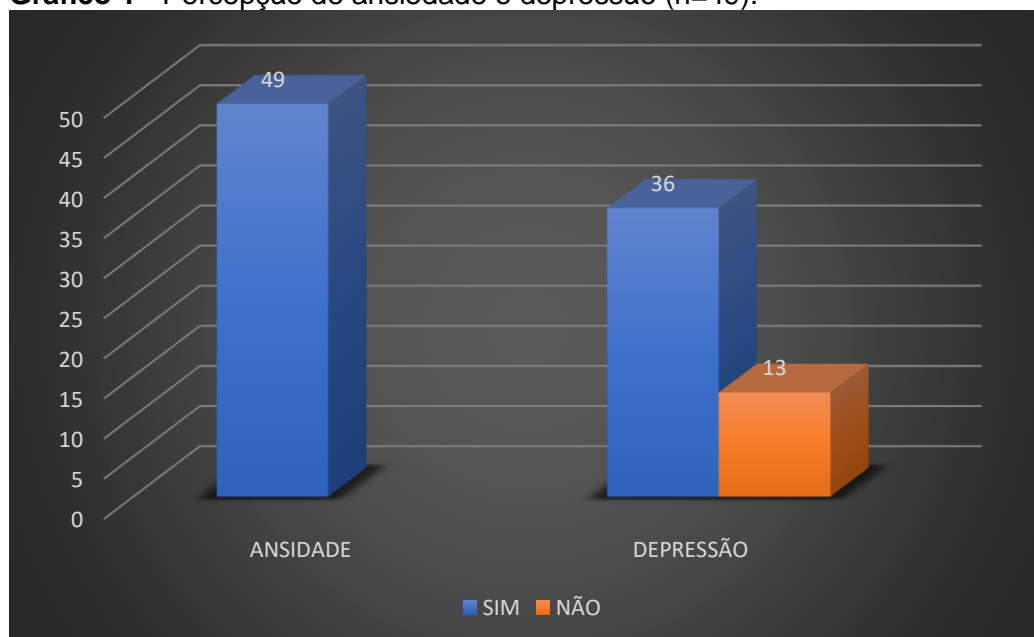
A busca por acompanhamento psicológico deve ser uma prática estimulada entre os estudantes principalmente aqueles da área da saúde. Nessa amostra observou-se que 55,18% dos acadêmicos já procuraram ajuda psicológica, o que mostra que em algum momento da graduação o acadêmico não soube lidar com suas emoções e necessitou de ajuda de um profissional. Segundo Silveira e colaboradores (2017), a maior parte população jovem e adulta em geral já procura ajuda de psicólogos e psiquiatras. Tendo em vista que os acadêmicos demandam de grandes atividades, acabam por recorrendo a meios para compreender e controlar seus níveis de ansiedade e depressão.

Outra variável avaliada consistiu na alimentação, onde 53,06% da amostra relata ter uma má alimentação. Segundo Silva e colaboradores (2010) em um estudo com 276 universitários, observou-se que 21% estudantes tinham risco para transtornos alimentares e 4,4% obtiveram presença de comportamento alimentar compulsivo. O que identifica que estudantes podem desenvolver doenças crônicas, mediante a má alimentação gerada pela ansiedade e depressão.

Esses fatores estão gerando no acadêmico de ensino superior a percepção de ansiedade e depressão, assim, outra análise realizada no estudo consistiu na

percepção dos alunos sobre possíveis níveis de ansiedade e depressão decorrentes do último ano do curso, cujos resultados podem ser vistos no gráfico 1 abaixo.

**Gráfico 1 - Percepção de ansiedade e depressão (n=49).**



**Fonte:** Próprio Autor (2023).

Apesar dos estudos sobre sintomas de ansiedade em universitários ainda serem difíceis de serem encontrados, esse estudo mostra que 83,05% dos acadêmicos relatam ter uma percepção para ansiedade e 61,01% para depressão. Para Oliveira e colaboradores (2020) sintomas estão presentes durante a formação acadêmica e poderão influenciar no modo de agir profissionalmente, bem como na maneira de lidar com sua própria saúde, e no caso dos alunos da área da saúde, poderão influenciar no relacionamento com seus futuros pacientes na população em geral. Além disso, os níveis de ansiedade e depressão se tornam elevados e potencializam os sintomas já existentes em pessoas com transtornos psiquiátricos pregressos, podendo elevar ao suicídio. Mediante a tecnologia e as buscas por informações, os resultados encontrados nessa amostra devem-se ao autorrelato dos sintomas apresentados pela ansiedade e depressão.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa analisou os fatores psicoemocionais que os acadêmicos últimos período do curso de fisioterapia podem apresentar e que podem gerar uma percepção de ansiedade e depressão. Assim observou-se que, 83,05% dos acadêmicos relatam ter uma percepção para ansiedade e 61,01% para depressão. Além disso, analisou-se fatores associados a possíveis quadros de alteração na saúde mental do estudante, tais como qualidade do sono, alimentação, diagnóstico prévio e acompanhamento para ansiedade e/ou depressão.

Como toda pesquisa que envolve seres humanos, o estudo apresentou algumas limitações relacionadas ao tamanho da amostra e a ausência de um instrumento validado para identificar diagnóstico prévio de ansiedade e depressão, uma vez que tais ferramentas são de uso exclusivo de profissionais da psicologia, tornando o estudo de percepção subjetivo. Contudo, sugere-se que novas pesquisas sejam realizadas multidisciplinarmente e com maior número de participantes.

Os resultados encontrados podem fornecer soluções para minimizar e/ou prevenir níveis de ansiedade e depressão, onde medidas possam ser tomadas com o intuito de promover estratégias de ensino voltadas a prevenção de distúrbios relacionados à saúde mental no meio acadêmico através de ações coletivas. Esse contexto poderá ainda proporcionar maior aproveitamento e rendimento mediante ao ambiente acadêmico e melhor qualidade de vida para todos.

## REFERÊNCIAS

- Almondes, K. M. D., & Araújo, J. F. D. (2003). Padrão do ciclo sono-vigília e sua relação com a ansiedade em estudantes universitários. **Estudos de Psicologia** (Natal), v.8, p37-43.
- Alves, T. C. D. T. F. (2014). Depressão e ansiedade entre estudantes da área de saúde. **Revista de Medicina**, v;93(3), p101-105.
- Araujo, F. M., & Machado, M. P. (2018). Ansiedade, estresse e depressão, associado ao índice de rendimento academico em estudantes de fisioterapia. **Trabalho de Conclusão de Curso–Faculdade de Fisioterapia, Universidade Federal de Juiz de Fora. Juiz de Fora**, p.39.
- Borine, R. C. C., Wanderley, K. S., & Bassit, D. P. **Relação entre a qualidade de vida e o estresse em acadêmicos da área da saúde**. *Estud. Interdiscip. Psicol.* 2015; 6 (1): 100-118.
- Brandtner, M., & Bardagi, M. (2009). Sintomatologia de Depressão e Ansiedade em Estudantes de uma Universidade Privada do Rio Grande do Sul. Gerais: **Revista Interinstitucional de Psicologia**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Brasil. v. 2, n. 2, p. 81 – 91.
- Cardozo, M. Q., Gomes, K. M., Fan, L. G., & Soratto, M. T. (2016) **Fatores associados à ocorrência de ansiedade dos acadêmicos de biomedicina**. *Saúde e Pesquisa*, v. 9, n. 2, p. 251-262.
- Carvalho, E. A. D., Bertolini, S. M. M. G., Milani, R. G., & Martins, M. C. (2015). **Índice de ansiedade em universitários ingressantes e concluintes de uma instituição de ensino superior**. *Ciência, Cuidado e Saúde*,14(3), p.1290-1298.
- Castillo, A. R. G.; Recondo, R.; ASBAHR, F. R.; Manfro, G. G (2000) Transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v.22, p.20-23.
- Chatterjee, S., Saha, I., Mukhopadhyay, S., Misra, R., Chakraborty, A., & Bhattacharya, A. (2014) Depressão entre estudantes de enfermagem em uma faculdade governamental indiana. **British Journal of Nursing**, v. 6, pág. 316-320, 2014.
- Fernandes, M. A., Vieira, F. E. R., Silva, J. S., Avelino, F. V. S. D., & Santos, JDM (2018) Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários de uma instituição pública. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, p. 2169-2175.
- Gama, M. M. A., Moura, G. S., Araújo, R. F., & Teixeira-Silva, F. (2008) Ansiedade em estudantes universitários de Aracaju (SE). **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**. V.30, n. 1, p. 19-23. novembro.
- Kaufman, E., & Kaufmann, P. (1979). **Family therapy of drug and alcohol abuse**, 1979 (v.10, p.60-185).

Keedwell, P. & Snaith, R. P. (1996). **What do anxiety scales measure? Acta Psychiatrica Scandinavica**, v.93, p. 177-180.

Leão, A. M. (2018). Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil. **Revista Bras Educ Med**.Dec;42(4):55–65.

Oliveira, E. S. D., Silva, A. F. R. D., Silva, K. C. B. D., Moura, T. V. C., Araújo, A. L. D., & Silva, A. R. V. D. (2020) Ansiedade e depressão e comportamentos de riscos à saúde entre estudantes universitários. **Rev. Bras. Enferm.**, [s.l.], vol.73, n.1 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Distúrbios neurológicos: desafios de saúde pública**. Organização Mundial da Saúde, 2006.

Sarason, I. G. (1980). **The test anxiety scale: concept and research**. Em **C. D. Spielberger & I. G. Sarason (Orgs.). Stress and Anxiety** (Vol.5, pp. 193-216). Washington, DC: Hemisphere Publishing Corporation.

Silva, G. Pivetta, L. A.; Regina, M. V; (2010) **Compulsão alimentar e fatores associados em adolescentes de Cuiabá**, Mato Grosso, Brasil.Cadernos de Saúde Pública. Rio de Janeiro. Vol. 26. Num.2. p.337-346.

Silveira,D.& Jorge,M.(2017), Propriedades Psicometria das escala de rastreamento para Depressão e Ansiedade, em população clínica e não clínica de adolescentes e adultos jovens. **Revista de Psicologia clínica**,25(50 251-261.

Stahl SM. (1998) Psicofarmacologia **Bases neurocientíficas e aplicações clínicas**. Rio de Janeiro: Editora Médica e Científica Ltda; v.6 p.111-88.

## APÊNDICES

## **APÊNDICE A –Termo de Consentimento Livre Esclarecido**

### **CENTRO UNIVERSITARIO DE ENCINO DOM BOSCO FISIOTERAPIA TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.**

Prezado(a) participante, este é um convite para a participação na pesquisa intitulada: **AVALIAÇÃO DOS NÍVEIS ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM ACADEMICOS DE FISIOTERAPIA NO ÚLTIMO PERÍODO.**

Você foi convidado a participar do desenvolvimento desta pesquisa. Todavia, ressalta-se que a qualquer momento você pode desistir de participar da pesquisa e retirar seu consentimento. Pontua-se que a pesquisa tem por objetivo geral: **Avaliar a percepção sobre os níveis de ansiedade e depressão em acadêmicos de fisioterapia do Centro Universitário Dom Bosco – UNDB**

Evidencia-se que toda pesquisa incorre em riscos para os participantes, porém os riscos relacionados à sua participação são mínimos, podendo ser de ordem emocional, uma vez que poderá haver pequeno desconforto com relação à presença do pesquisador durante a aplicação dos questionários e realização das entrevistas. Além disso, pode ocorrer da participação na pesquisa comprometer suas atividades diárias, tendo em vista o desprendimento de pelo menos 20 (vinte) minutos de seu tempo. Todavia, tais riscos são minimizados em detrimento da contribuição de sua participação para a melhoria dos serviços do Centro Universitário de Ensino Superior Dom Bosco (UNDB), logo sem quaisquer implicações legais.

Ressalta-se que todos os procedimentos adotados nesta pesquisa obedecem aos Critérios da Ética em Pesquisa com Seres Humanos, nos termos da Resolução Nº 466/2012 e Resolução Nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde. Desse modo, nenhum dos procedimentos adotados para coleta de dados nesta pesquisa implicará em riscos à sua imagem, integridade física, psicológica ou dignidade humana.

A pesquisa tem como benefício contribuir com a compreensão dos fatores que estão levando os níveis de ansiedade e depressão durante esse último período de curso, e como poderá melhorar. Logo, não haverá nenhum tipo de despesa para aqueles que contribuírem respondendo questionários ou concedendo entrevistas à pesquisa e a qualquer momento poderá desistir da pesquisa. Caso aceite participar desta pesquisa, informa-se que a coleta de dados contemplará um questionário sócio demográfico, que consiste em uma entrevista sobre dados sociais como idade, sexo,

nacionalidade entre outros. Em seguida será aplicada a escalas para avaliar o nível de ansiedade e depressão. Os participantes terão além dos benefícios acima descritos, orientações e esclarecimentos a respeito de todo o processo de aplicação dos instrumentos. Todas as informações obtidas por meio desta pesquisa serão estritamente confidenciais, lhe assegurando o total sigilo sobre sua participação, uma vez que não serão solicitados quaisquer dados pessoais. Destaca-se que os dados coletados servirão de insumos para produtos de natureza científica (trabalho de conclusão de curso) assegurando seu anonimato nas publicações desdobradas da pesquisa. Logo, os produtos da pesquisa serão divulgados com o suporte do Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco (UNDB). Os participantes terão além dos benefícios acima descritos, orientações e esclarecimentos a respeito de todo o processo de aplicação dos instrumentos. Todas as informações obtidas por meio desta pesquisa serão estritamente confidenciais, lhe assegurando o total sigilo sobre sua participação, uma vez que não serão solicitados quaisquer dados pessoais. Destaca-se que os dados coletados servirão de insumos para produtos de natureza científica (trabalhar de conclusão de curso, artigos, etc.), assegurando seu anonimato nas publicações desdobradas da pesquisa. Logo, os produtos da pesquisa serão divulgados com o suporte do Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco (UNDB).

Você receberá uma via deste termo, constando o telefone e o endereço do pesquisador principal desta pesquisa, para quais quer dúvida ou esclarecimento que venha a ter sobre o projeto de pesquisa, sua participação, agora ou em momentos posteriores. Além disso, também é informado o endereço e os contatos do Comitê de Ética em Pesquisa da UNDB, para qualquer reclamação, dúvida ou esclarecimento. Após estes esclarecimentos, solicitamos o seu consentimento de FORMA LIVRE para participar desta pesquisa. Pedimos que preencha, por favor, os itens que seguem: caso ainda tenha dúvidas a respeito do termo, entre em contato com o pesquisador antes de realizar a assinatura

Tendo em vista os itens acima apresentados, eu, de forma livre e esclarecida, manifesto meu consentimento em participar da pesquisa. Declaro que recebi cópia deste termo de consentimento, e autorizo a realização da pesquisa e a divulgação dos dados obtidos neste estudo.



---

Nome do Participante da Pesquisa

---

Assinatura do Participante da Pesquisa

---

Nome do Pesquisador

**PESQUISADOR PRINCIPAL:**

**Jessica Costa de Jesus, Rua das Limeiras, No 10, Q 10, Jardim Renascença**

**Contato: (98)98877-4621**

**E-mail: jessicacostacj@gmail.com**

**ORIENTADOR: Janice Regina Moreira Bastos E-mail:**

**janice.bastos@unbd.edu.br COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA DA UNDB**

**Endereço: Avenida Colares Moreira, no 443, Prédio Norte, Térreo,  
sala CEP Renascença**

**Telefone:(98)4009-7074 E-mail:cep@undb.edu.br**

### APÊNDICE B – Questionário Sociodemográfico

Nome:	Idade:	Sexo:
9ºPeríodo ( <u>  </u> )	10ºPeríodo ( <u>  </u> )	Feminino ( <u>  </u> )
		Masculino ( <u>  </u> )
Realiza atividade física?		
Sim ( <u>  </u> )      Não ( <u>  </u> )		
Possui algum transtorno mental diagnosticado?		
Sim ( <u>  </u> )      Não ( <u>  </u> )		
Tem sono irregular?		
Sim ( <u>  </u> )      Não ( <u>  </u> )		
Já realizou atendimento psicológico?		
Sim ( <u>  </u> )      Não ( <u>  </u> )		
Se alimenta mal?		
Sim ( <u>  </u> )      Não ( <u>  </u> )		
Tem Ansiedade?		
Sim ( <u>  </u> )      Não ( <u>  </u> )		
Tem Depressão?		
Sim ( <u>  </u> )      Não ( <u>  </u> )		

**ANEXOS**

**ANEXO A – PARECER CEP**

UNIDADE DE ENSINO  
SUPERIOR DOM BOSCO -  
UNDB

**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP****DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

**Título da Pesquisa:** AVALIAÇÃO DOS NÍVEIS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM ACADEMICOS DE FISIOTERAPIA

**Pesquisador:** JANICE REGINA MOREIRA BASTOS

**Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 73065023.4.0000.8707

**Instituição Proponente:** COLEGIO DOM BOSCO LTDA

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

**DADOS DO PARECER**

**Número do Parecer:** 6.272.352