

RESUMO EXPANDIDO  
XXVI Congresso de Iniciação Científica

## COMPARAÇÃO ENTRE ESTRESSE, ANSIEDADE, DEPRESSÃO E EXERCÍCIO FÍSICO EM PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS

Gabriela Da Lapa Carvalho<sup>1</sup>

Gabriele Kacinskas<sup>2</sup>

Monique Vitoria Silva Abreu<sup>3</sup>

Geovana Mellisa Castrezana Anacleto<sup>4</sup>

Bruno Bonfa Araujo<sup>5</sup>

1. Discente do curso de Psicologia; e-mail: [gabrieladalapa@gmail.com](mailto:gabrieladalapa@gmail.com)
2. Discente do curso de Psicologia; e-mail: [gabrielekacinskas@gmail.com](mailto:gabrielekacinskas@gmail.com)
3. Discente do curso de Psicologia; e-mail: [ysa.monique@gmail.com](mailto:ysa.monique@gmail.com)
4. Docente na Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: [geovanamc@umc.br](mailto:geovanamc@umc.br)
5. Docente na Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: [brunobonffa@gmail.com](mailto:brunobonffa@gmail.com)

**Área de Conhecimento:** Ciências da Saúde

**Palavras-Chave:** Humor; Docentes; Instituição de ensino superior, Exercício físico.

### Como citar:

Carvalho GDL, Kacinskas G, Abreu MVS, Anacleto GMC, Araujo BB. Comparação entre estresse, ansiedade, depressão e exercício físico em professores universitários. Revista Científica UMC [Internet]. 27 de outubro de 2023; 8(2):e080200009.

Disponível em: <https://seer.umc.br/index.php/revistaumc/article/view/1872>

**Fluxo de revisão:** o presente resumo expandido foi revisado por pares pela comissão do evento.

**Recebido em:** 11/09/2023

**Aprovado em:** 26/10/2023

**ID publicação:** e080200009

**DOI:**

Licença CC BY 4.0 DEED

## INTRODUÇÃO

Lipp (2000) chama de estresse o “estado de tensão que causa uma ruptura no equilíbrio interno do organismo”. O estresse é resultado da interação entre a pessoa e o mundo, quando o indivíduo se sente ameaçado ou em perigo seu organismo entra em estado de alerta e se prepara para ação (luta ou fuga do perigo), para tal ocorrem várias modificações fisiológicas, o equilíbrio interno fica alterado e para reestabelecer é necessário que a pessoa faça um esforço e passe por um processo de adaptação que desgasta ou estressa o organismo, utilizando de energia adaptativa (LIPP et al., 1998).

O estresse pode ser originado de fontes externas ou internas, sendo as externas aquelas caracterizadas pelos eventos que acontecem na vida do indivíduo ou pelas pessoas com as quais ele convive, então geralmente decorre do trabalho em excesso ou desagradável, problemas familiares, acidentes dentre outros, já as fontes internas estão vinculadas a maneira como o indivíduo pensa, percebe e enfrenta o mundo (LIPP et al., 1998). De acordo com Lipp et al. (1998), alguns sintomas do estresse são facilmente identificáveis, como respiração rápida, mãos suadas, coração acelerado, dor de cabeça, acidez do estômago ou perda de apetite, enquanto outros passam mais despercebidos, como dificuldade nas relações com os outros, distanciamento emocional ou até mesmo sensação de estar doente. Lipp et al. (1998) aponta ainda que, se o estresse for bem manejado e controlado pode até ser bom, uma vez que ele prepara o organismo para lidar com situações difíceis, mas se não estiver controlado e constantemente presente na vida da pessoa, pode levar à enfarte, pressão alta, doenças de pele dentre outras. Na linguagem cotidiana o termo depressão é designado para nomear o estado afetivo de tristeza, pode ser um sintoma ou síndrome patológica (DEL PORTO, 1999).

Parte dos indivíduos acometidos por alguma síndrome depressiva podem não relatar necessariamente a sensação de tristeza, mas podem apresentar perda da capacidade de sentir prazer, sensação de redução de energia para realizar tarefas cotidianas, aumento da sensação de cansaço constante, perda de interesse em atividades, a depressão influi em comportamentos, sintomas psíquicos e fisiológicos (DEL PORTO, 1999). O sentimento de tristeza faz parte do repertório corrente da vida psíquica do ser humano e pode ocorrer como resposta para situações que causem prejuízo ou em adversidades, em algumas patologias como estresse pós-traumático, esquizofrenia, alcoolismo, dependência química a depressão aparece em papel de sintoma. Em caso de síndrome depressiva há a inclusão de mais sintomas como parte do quadro como alterações no sono, apetite, bem como, presença de anedonia (DEL PORTO, 1999). De forma geral, a ansiedade é uma reação normal do organismo frente à estímulos que causam algum tipo de desequilíbrio ou desestabilidade emocional; alguns

sintomas comuns da ansiedade podem ser nervosismo, apreensão, medo, angústia, respiração e pensamento acelerados e na maioria das vezes estão relacionados com situações que ainda vão acontecer (ABRATA, 2011). “Nada mais normal do que sentir medo frente ao perigo ou ansiedade frente a incertezas” (ABRATA, 2011, pg. 5). A própria rotina pode causar ansiedade de diversas formas na vida de um indivíduo, como o nervosismo e apreensão antes de fazer uma prova ou de uma entrega importante no trabalho, a excitação antes de encontrar uma pessoa querida que mora em uma cidade distante, a incerteza sobre a execução de um projeto, entre outros tipos de situação.

A ansiedade é uma reação emocional importante, pois prepara o indivíduo a lidar e enfrentar algumas dessas condições (ABRATA, 2011). Partindo de um outro pressuposto, de acordo com o manual informativo sobre transtorno de ansiedade - ABRATA (2011), a ansiedade de forma intensa e constante que ocorre sem motivo aparente, real ou proporcional para a situação é considerada patológica. Diferente do sentimento comum e natural de ansiedade, a ansiedade de forma patológica causa grande sofrimento e prejuízos na capacidade do indivíduo de lidar com situações de sua rotina como trabalho, estudo e relações interpessoais (ABRATA, 2011). Segundo Peixoto (2021) o exercício físico é como uma subclasse da atividade física e tem por característica ser planejado, estruturado e usualmente supervisionado, tendo por objetivo a melhoria da aptidão física e/ou saúde. “O exercício físico é uma forma de lazer e de restaurar a saúde dos efeitos nocivos que a rotina estressante do trabalho e do estudo traz” (SINNOTT SILVA et al., 2010).

Manter a prática de exercícios físicos no dia a dia além de melhorar a aptidão física, pode auxiliar na melhora e manutenção da saúde psicológica, Silva et al. (2015, v. 26, n. 2) aponta que “[...] a prática de atividade física está associada à redução dos níveis de estresse em diferentes faixas etárias [...]” O nível de estresse, ansiedade e depressão correlacionado com prática de atividade física, foi avaliado em diversas populações como residentes de fisioterapia durante a pandemia de covid-19 (PIRES et al, 2021), em acadêmicos ingressantes em um curso de graduação em Odontologia (2015), em praticantes de Yoga (2020), adultos no geral. Assim é de relevância associar essas variáveis na população de professores universitários. Assim essa pesquisa teve como objetivo comparar o nível de estresse, ansiedade, depressão em professores universitários com diferentes níveis de atividade física habitual nas dimensões de prática de atividade física habitual de trabalho, exercício físico e lazer.

## METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa netnografica. Para a realização da pesquisa foram selecionados 29 professores do Ensino Superior da UMC, por meio da amostragem por conveniência, que foram identificados pelo site da UMC, na página dos cursos e contatados via e-mail e encaminhado o link do Google Forms e solicitaram a participação. Como instrumentos, foram aplicados um questionário sociodemográfico elaborado pelas pesquisadoras, contendo dez questões, a fim de coletar dados gerais sobre os indivíduos. A Escala de Depressão Ansiedade e Stress (DASS -21), validado por Vignola e Tucci (2014), o Questionário de Atividade Física Habitual (QAFH) validado por Baecke et al. (1982), traduzido e transcrito por Sardinha et al. (2010). A análise da pesquisa foi quantitativa utilizando-se do teste de correlação de Sperman.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A maioria dos participantes da pesquisa se identificou como sendo do sexo feminino com 69% e 31% do sexo masculino. Quanto a idade variou bastante sendo a pessoa mais nova com 26 anos e a mais velha com 68. Quanto a estado civil, a maioria 72,4% declararam-se casados. Em relação a filhos 75,9% possuem filhos e 24,1% não. Já em renda a maioria 44,8% declararam ser maior que R\$10.001,00, já 34,5% possuem renda entre R\$5001,00 a R\$10.000,00 e 20,7% possuem renda entre R\$2001,00 a R\$5000,00. Em relação aos níveis de formação, constatou-se que 51,7% dos participantes possuem título de mestre e atuação com mais de 10 anos (55,2%), com carga horária de trabalho de cinco dias por semana (58,6%) e exercem atividades tanto na universidade quanto em outros locais relacionados à educação simultaneamente (31%). Os dados de estresse, ansiedade e depressão, evidenciou-se que maioria dos professores se encontram no nível normal das três variáveis, sendo 55% em nível normal de estresse, 79% em nível normal de depressão e 76% em nível normal de ansiedade. Segundo Martins et al. (2019) tanto a ansiedade quanto o estresse, quando ocorrem de forma adaptativa, ou seja, de modo a representar uma resposta fisiológica a algum evento estressor, pode apresentar valência positiva. Quanto aos níveis leves, foi encontrado 27,6% dos professores na categoria estresse e 13,8% na categoria depressão. Já em leve estes indivíduos apresentam sintomas pouco acima do que é considerado dentro da normalidade. Também foram encontrados 17,2% em nível moderado e severo de estresse; 6,9% em nível moderado de depressão, e 24,1% em nível moderado e severo de ansiedade. Quanto aos níveis moderados e severo o indivíduo apresenta os sintomas de forma mais expressiva. Ademais também foi

utilizado o Questionário de Atividades Físicas Habituais (QAFH), que classifica níveis de intensidade de atividades físicas ocupacionais/trabalho (AFO), exercícios físicos realizadas no âmbito do lazer (EFL) e atividades físicas realizadas no âmbito dos esportes (AFE), todas as respostas são pontuadas numa escala de cinco pontos, com exceção das questões sobre a prática de esportes, exercícios e minutos de caminhada/andar de bicicleta diários. Assim, os scores totais em nível de trabalho 62,1% da população são classificados como ativas e 37,9% como muito ativa. Já em esporte 55,2% foi classificada como pouco ativa e 44,8% como ativa. Quanto a lazer 6,9% foi classificada como inativa, 79,3% como pouco ativa e 6,9% como muito ativa. A finalidade da pesquisa foi correlacionar as variáveis de atividade física, dimensionadas em trabalho, esportes e lazer com as variáveis de humor sendo, estresse e lazer não apresentaram valores de correlação com estresse, depressão e ansiedade. Entretanto foi possível observar uma correlação negativa, para estresse e as variáveis de atividade física, para depressão e esportes e lazer, e por fim ansiedade esportes e lazer. As únicas variáveis positivas foram depressão e trabalho e ansiedade e trabalho. Todos os valores de correlação apresentaram-se fracas e não significativa para análise. Uma das possibilidades para estes resultados é que uma pessoa com altos níveis de estresse, ansiedade e/ou depressão não sente interesse em realizar atividades de esporte, lazer e até mesmo de se movimentar no trabalho. Ou também um indivíduo com baixo nível de trabalho pode ser devido a estar trabalhando muito, assim lhe faltando tempo para movimentar-se, bem como para praticar atividades de esporte e lazer, com isso os níveis de estresse, depressão e ansiedade mantêm-se altos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi possível observar uma correlação para todas as comparações, sugerindo-se que outros estudos sejam realizados, com maior número de participantes, bem como que as respostas sejam coletadas em outros momentos do semestre.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ABRATA: Associação Brasileira de Familiares, Amigos e Portadores de Transtornos Afetivos. Transtorno de Ansiedade: Manual informativo, São Paulo, agosto 2011. Disponível em: <https://www.abrata.org.br/site2018/wp-content/uploads/2019/07/TRANSTORNO-ANSIEDADE.pdf>. Acesso em: 20 maio 2022.
- BAECKE, JA, Burema J, Frijters JE. A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. *Am J Clin Nutr* 1982; 36:936-42.
- DEL PORTO, J. A. Conceito e diagnóstico. *Brazilian Journal of Psychiatry* [online], v. 21, p. 06-11, 1999. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1516-44461999000500003> Acesso em 23 maio 2022.

- LIPP, M. E. N. O stress do professor [livro eletrônico] /Marilda Lipp (org.). – Campinas, SP: Papirus, 2014.
- LIPP, M. E. N. Como enfrentar o stress. São Paulo: Ícone, 1998.
- LIPP, M. E. N. Manual do inventário de sintomas de estresse para adultos de LIPP. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.
- LIPP, M.E.N. O stress está dentro de você. 2 ed. São Paulo: Contexto, 2000.
- MARTINS, B. G. et al. Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse: propriedades psicométricas e prevalência das afetividades. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 68, n. 1, p. 32-41, jan. 2019.
- MOURINHO, Catarina Daniela Santos et al. Depressão, ansiedade, satisfação com a vida em adultos: relações com a prática da atividade física. 2016. Dissertação de Mestrado.
- PEIXOTO, E. M. Exercício Físico: Compreendendo as Razões para Prática e seus Desfechos Psicológicos Positivos. *Aval. psicol.*, Campinas, v. 20, n. 1, p. 52-60, mar. 2021. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-04712021000100007](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712021000100007). Acesso em 20 de maio de 2022
- PIRES, Lorrane Gabriela Lessa; OLIVEIRA, Mairla Rosa. Saúde mental e nível de atividade física de residentes de fisioterapia durante a pandemia de COVID-19. *Revista Movimento*ISSN, v. 1984, p. 4298, 2021.
- SARDINHA, Aline et al. Tradução e adaptação transcultural do Questionário de Atividade Física Habitual. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)* [online]. 2010, v. 37, n 1.
- SINNOTT SILVA, R. et al. Atividade física e qualidade de vida. *Associação Brasileira de Pós-Graduação em Saúde Coletiva: Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro - RJ, v. 15, ed. 1, p. 115-120, janeiro 2010. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/630/63012432013.pdf>. Acesso em: 4 maio 2022.
- VIGNOLA, R. C. B. (2013). Escala de depressão, ansiedade e estresse (DASS): adaptação e validação para o português do Brasil [Dissertação de Mestrado, Instituto de Saúde e Sociedade, Universidade Federal de São Paulo, Santos, SP, Brasil, 2013. Disponível em: <https://repositorio.unifesp.br/bitstream/handle/11600/48328/dissertac%cc%a7a%cc%83o%20Rose%20sem%20anexos.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em 20 de maio de 2022
- VIGNOLA, R. C. B., & Tucci, A. M. Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. *Journal of Affective Disorders*, v. 155, n.1, p.104-109, 2014. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2013.10.031>