

CENTRO UNIVERSITÁRIO FAG

**MARIA EDUARDA DE OLIVEIRA PEDROSO
MARIA EDUARDA FUNEZ**

**INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO EM RELAÇÃO AOS NÍVEIS DE
DEPRESSÃO, ANSIEDADE E ESTRESSE EM ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO
FÍSICA**

CASCADEL

2021

CENTRO UNIVERSITÁRIO FAG

**MARIA EDUARDA DE OLIVEIRA PEDROSO
MARIA EDUARDA FUNEZ**

**INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO EM RELAÇÃO AOS NÍVEIS DE
DEPRESSÃO, ANSIEDADE E ESTRESSE EM ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO
FÍSICA**

Trabalho de Conclusão de Curso TCC-
Artigo para obtenção da aprovação e
formação no Curso de Educação Físico
Bacharelado pelo Centro Universitário
FAG.

**Professora Orientadora: Dirleia
Aparecida Sbardelotto Castelli**

**CASCADEL
2021**

CENTRO UNIVERSITÁRIO FAG

MARIA EDUARDA DE OLIVEIRA PEDROSO

MARIA EDUARDA FUNEZ

**INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO EM RELAÇÃO AOS NÍVEIS DE
DEPRESSÃO, ANSIEDADE E ESTRESSE EM ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO
FÍSICA**

Trabalho de Conclusão de Curso TCC como requisito para a obtenção da formação no Curso
de Educação Física Bacharelado do Centro Universitário FAG

BANCA EXAMINADORA

Orientadora Prof: Dirleia Aparecida
Sbardelotto Castelli

Prof Jean Carlos Coelho
Banca avaliadora

Prof Isabela dos Anjos
Banca avaliadora

INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO EM RELAÇÃO AOS NÍVEIS DE DEPRESSÃO, ANSIEDADE E ESTRESSE EM ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Maria Eduarda de Oliveira PEDROSO¹
Maria Eduarda FUNEZ¹
Dirleia Aparecida Sbadelotto CASTELLI²
mefunez1@minha.fag.edu.br

RESUMO

O Assunto do referido trabalho é sobre depressão, ansiedade e estresse em acadêmicos. O tema abordou sobre a influência do exercício físico em relação aos níveis de depressão, ansiedade e estresse em acadêmicos. Teve por objetivo comparar o nível de depressão, ansiedade e estresse em acadêmicos do curso de educação física com os níveis de exercício físico. Tratou-se de uma pesquisa descritiva, com abordagem quantitativa realizado de modo transversal, a população do estudo foram acadêmicos em faixa etária de 18 a 35 anos de idade, matriculados no Centro Universitário Assis Gurgacz no município de Cascavel- Paraná. Amostra contou com 58 alunos de ambos os sexos, onde foi aplicada uma ficha de anamnese para a avaliação do nível de exercício físico e verificar os níveis ansiedade, depressão e estresse que será utilizado o questionário EADS-21. A análise foi através de estatística descritiva, onde foram calculadas medidas de média e desvio padrão. Obteve-se por resultados que a pratica de exercício físico obtém uma boa influência em relação ao controle dos níveis de depressão, ansiedade e estresse.

Palavras-chave: depressão, ansiedade e estresse.

Acadêmicas do curso de Educação Física do Centro Universitário FAG¹

Professora Orientadora do curso de Educação Física do Centro Universitário FAG²

INFLUENCE OF PHYSICAL EXERCISE IN RELATION TO LEVELS OF DEPRESSION, ANXIETY AND STRESS IN PHYSICAL EDUCATION STUDENTS

Maria Eduarda de Oliveira PEDROSO¹
Maria Eduarda FUNEZ¹
Dirleia Aparecida Sbadelotto CASTELLI²
mefunez1@minha.fag.edu.br

ABSTRACT

The subject of the referred work is about depression, anxiety and stress in academics. The theme addressed the influence of physical exercise on levels of depression, anxiety and stress in students. It aimed to compare the level of depression, anxiety and stress in physical education students with the levels of physical exercise. It was a descriptive research, with a quantitative approach carried out in a transversal way, the study population were academics aged from 18 to 35 years old, enrolled at the Assis Gurgacz University Center in the city of Cascavel-Paraná. Sample had 58 students of both sexes, where an anamnesis form was applied to assess the level of physical exercise and check the levels of anxiety, depression and stress that will be used the EADS-21 questionnaire. The analysis was through descriptive statistics, where mean and standard deviation measures were calculated. It was obtained by results that the practice of physical exercise has a good influence in relation to the control of levels of depression, anxiety and stress.

Keywords: depression, anxiety and stress.

Student of the Physical Education course at the FAG University Center¹

Guiding Professor of the Physical Education course at the FAG University Center ²

1 INTRODUÇÃO

Na atualidade muitas pessoas convivem com depressão, ansiedade e estresse, entretanto no Brasil, os transtornos de ansiedade e depressão são responsáveis por uma enorme sobrecarga para os serviços de saúde, acometendo ao longo da vida, respectivamente, 20% e 30% da população, segundo Ito, (1998).

Embora considerada o mal do século, a depressão tem sintomas relatados desde a antiguidade, quando era associada a causas religiosas e intelectuais e, como na atualidade, possui associação com problemas fisiológicos, revelados na saúde mental, desde a atenção básica até a secundária, a partir de descobertas medicamentosas consideradas como “pílulas da felicidade”, acessivelmente adquiridos e de rápidos resultados, tornando-se uma das mais utilizadas terapias, consequentemente causando grande dependência e tornando o comércio de psicotrópicos crescente (BOING, 2012).

O termo depressão foi descrita e definida pela *American Psychiatric Association* (DMS IV- TR 2002) como transtorno de humor que envolve um grupo heterogêneo de sintomas, como humor deprimido, interesse ou prazer acentuadamente diminuído, perda ou ganho significativo de peso, insônia ou hipersônia, agitação ou retardo motor, fadiga ou perda de energia, sentimento de inutilidade ou culpa excessiva ou inadequada, pensamentos de suicídio frequentes.

Segundo Pereira (2008), a ansiedade é um conjunto de sintomas que abrangem o campo físico e emocional, do mental ao existencial. Os sintomas são desconfortáveis, são uma mistura de sentimentos e sensações que perturbam o cotidiano, roubando boa parte da energia que seria empregada de outras formas.

O termo estresse denota o estado gerado pela percepção de estímulos que provocam excitação emocional e, ao perturbarem a homeostasia, disparam um processo de adaptação caracterizado, entre outras alterações, pelo aumento de secreção de adrenalina produzindo diversas manifestações sistêmicas, com distúrbios fisiológico e psicológico.

Um aspecto importante ressaltado por Becker Jr (2000), é que para se observar os efeitos do exercício e do esporte sobre a área emocional, é necessário que a pessoa tenha uma prática constante, e um determinado tempo de prática, variando entre 4 e 20 semanas. Em relação a intensidade com que o exercício físico é realizado também é um fator que interfere no tipo de resposta emocional observada.

De acordo com Godoy (2002), pesquisas recentes procuram explicar a inter-relação entre a prática de atividade física e a melhora emocional que ela proporciona. Além disso, o autor acredita que os efeitos do exercício e do esporte sobre a área emocional interferem de maneira bastante positiva apresentando como resultados a diminuição da ansiedade e da depressão, a melhora do autoconceito, da autoimagem e da autoestima, o aumento do vigor, a melhora da sensação de bem-estar, o humor aumentado, o aumento da capacidade de lidar com estressores psicossociais e a redução dos estados de tensão.

Com isso o presente estudo objetivou comparar o nível de depressão, ansiedade e estresse relacionado a prática de exercício físico em acadêmicos do Curso de Educação Física do Centro Universitário FAG.

2 MÉTODOS

O estudo cumpriu as “Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisa Envolvendo Seres Humanos” (466/2012) editadas pela Comissão Nacional de Saúde, foi encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do Centro Universitário Assis Gurgacz, e aprovado sob o parecer de número 4.824.427 e o registro do CAAE 47629221.0.0000.5219.

A pesquisa contou com 58 acadêmicos do curso de Educação Física do Centro Universitário Assis Gurgacz, entre 18 e 35 anos de idade de ambos os sexos masculino e feminino, contando apenas com os alunos do 2º e 8º período do curso.

O instrumento de pesquisa utilizado para a coleta de dados foi uma ficha de anamnese elaborada pelas autoras, para a verificação da prática regular de exercícios físico, tipo de exercício praticado, sexo, idade e horas semanais de exercícios regulares. Também foi utilizado um questionário já convalidado para a verificação dos níveis de depressão, ansiedade e estresse. A Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (EADS-21) é uma forma abreviada de Lovibond e Lovibond (1995) 42 itens de auto - relato medida de depressão, ansiedade e estresse (EADS) (HENRY; CRAWFORD, 2015).

Trata-se de um instrumento inglês, de Levibond e Levibond (1995), e que foi traduzido e validado para língua portuguesa do Brasil por Pais Ribeiro, Honrado e Leal, (2004). A escala contém 3 sub- escalas e cada uma tem sete itens, num total de 21. Inclui as variáveis: **Depressão** – que avalia – Disforia (dois itens); Desanimo (dois

itens); Desvalorização da vida (dois itens); Auto depreciação (dois itens); Falta de interesse ou de envolvimento (dois itens); Anedonia (dois itens); Inercia (dois itens). Item três, cinco, dez, treze, dezessete e vinte um. **Ansiedade** – que avalia: Excitação do Sistema Autônomo (cinco itens); Efeitos Musculo- Esquelético (dois itens); Ansiedade Situacional (três itens) Experiências Subjetivas de Ansiedade (quatro itens). Itens dois, quatro, sete, nove, quinze, dezenove e vinte. **Estresse** – que avalia: Dificuldade em relaxar (três itens); Excitação Nervosa (dois itens); Facilmente Agitado/Chateado (três itens); Irritável/Reação exagerada (três itens); Impaciência (três itens). Itens um, seis, oito, onze, doze, quatorze e dezoito.

Segundo o Manual de EADS, é considerado **Normal** quem obtiver os seguintes valores nas seguintes variáveis: depressão (zero-nove), ansiedade (zero-sete) e estresse (zero-quatorze). É considerável **Leve**: depressão (dez-treze), ansiedade (oito nove), estresse (quinze-dezoito). **Moderada**: depressão (quatorze-vinte), ansiedade (dez-quatorze), estresse (dezenove-vinte e cinco). **Severa**: depressão (vinte e um-vinte e sete), ansiedade (quinze-dezenove), estresse (vinte e seis- trinta e três). **Extremamente severa** (vinte e oito+), ansiedade (vinte+), estresse (trinta e quatro) (Manual do EADS

Como procedimento de coleta de dados inicialmente foi entrado em contato com o Centro Universitário para agendamento da coleta de dados afim de evitar qualquer problema de comprometimento ao ensino. No dia da aplicação foi solicitado a coordenação do curso o e-mail dos participantes, para enviar o questionário juntamente com o TCLE que foi assinalado. Na sequência realizado o preenchimento dos questionários.

Para verificar a normalidade dos dados, o teste de Shapiro-Wilk foi realizado; os dados de idade não apresentaram distribuição normal, as demais variáveis apresentaram normalidade dos dados. A amostra foi composta por 58 estudantes de Educação Física de uma universidade do município de Cascavel-Pr. Foi realizada a estatística descritiva da amostra, cálculo de média e desvio padrão dos resultados do questionário EADS-21, a correlação de Pearson entre os resultados do questionário e a práticas regulares de exercícios físicos e comparado através do Teste-T os resultados dos testes entre os gêneros masculino e feminino. Todos os cálculos foram realizados no software estatístico SPSS (versão 20.0).

3 RESULTADOS

A amostra foi composta por 58 estudantes, sendo 30 do gênero masculino e 28 do gênero feminino, com média de idade de 21,9 ($\pm 4,3$) anos, as idades foram divididas em 3 grupos, afim de caracterizar a amostra. 27 (46,6%) alunos praticam atividade física de maneira regular mais de 3 vezes por semana, com maior prevalência de 1 hora (72,4%) de prática por dia de treino na semana. O tipo de exercício mais praticado foi a academia de ginástica com 25 (43,1%) alunos. 35 (60,3%) dos alunos da amostra praticam exercício físico a 2 anos ou mais.

Tabela 1 - Estatística Descritiva de caracterização da amostra:

Variável	N (%)
Gênero	Masculino 30 (51,7)
	Feminino 28 (48,3)
Grupo idade	18 a 21 38 (65,5)
	22 a 28 14 (24,3)
	29 a 35 6 (10,2)
	Nenhuma vez 8 (13,8)
Prática regular de exercícios físicos (dias/semana)	1x semana 12 (20,7)
	3x semana 11 (19)
	Mais de 3x sem 27 (46,6)
	Zero 8 (13,8)
Horas de treino (horas/dia)	1 hora 42 (72,4)
	3 horas 6 (10,3)
	Mais de 3 horas 2 (3,4)
	Academia de ginástica 25 (43,1)
Tipo de exercício praticado	Esporte amador 23 (39,7)
	Esporte de rendimento 10 (17,2)
	Menos de 1 ano 12 (20,7)
Tempo de prática de exercício físico	1 a 2 anos 11 (19)
	2 ou mais anos 35 (60,3)

Fonte: Próprias Autoras

Foram feitas perguntas para caracterizar a amostra em relação ao uso de medicamento para depressão, ansiedade ou estresse, onde 50 (86,2%) dos alunos não tomam. Quando questionados sobre o acompanhamento com psicólogo ou psiquiatra, 45 (77,6%) dos alunos responderam não fazer acompanhamento. 52 (89,7%) dos alunos relataram sentir benefício nos níveis de estresse ou ansiedade com a prática de atividade física. 34 (58,6%) dos alunos relataram não conseguir equilibrar trabalho/estudos com o tempo de lazer.

Tabela 2 - Questionário relacionado a caracterização:

Perguntas		N (%)
Você faz uso de medicamento para depressão, ansiedade e/ou estresse?	Sim	8 (13,8)
	Não	50 (86,2)
Fez ou faz acompanhamento com psicólogo ou psiquiatra?	Sim	13 (22,4)
	Não	45 (77,6)
Sente benefício na prática de Atv física para melhora do estresse ou ansiedade?	Sim	52 (89,7)
	Não	6 (10,3)
Equilibra trabalho/estudos com o tempo de lazer?	Sim	24 (41,4)
	Não	34 (58,6)

Fonte: Próprias Autoras

A pontuação do questionário EADS-21 é representada em 3 variáveis: depressão, ansiedade e estresse, onde quando feita a média do grupo como um todo, os alunos apresentaram média dentro da classe Normal para as 3 variáveis. Quando separados por gênero, os alunos apresentaram valores distintos, com o gênero feminino apresentando valores maiores nas 3 variáveis com o gênero masculino. As médias foram comparadas com um Test-T para amostras não pareadas, não foram apresentadas diferenças estatísticas entre os grupos nas 3 variáveis do teste EADS-21.

Tabela 3 - Pontuação por área EADS-21:

	Média	Des Padrão	Gênero	Média	Des Padrão	Valor de P
Depressão	7,76	6,25	Masculino	6,7	5,67	0,18
			Feminino	8,89	6,72	
Ansiedade	6,14	5,67	Masculino	4,43	3,88	0,16
			Feminino	7,96	6,71	
Stress	8,97	5,41	Masculino	7,27	4,79	0,12
			Feminino	10,79	5,52	

Fonte: Próprias Autoras

Tabela 4 - Correlação entre a prática de at. Física e resultado EADS-21:

	Escore			
	Depressão	Ansiedade	Estresse	Total
N. de dia/semana de treino:	-0,58	-0,12	-0,18	-0,13
N. de horas/dia de treino:	0,1	0,05	-0,01	0,05

Fonte: Próprias Autoras

4 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Na tabela 1 foi possível observar que a maior parte dos alunos (46,6%) da amostra praticam atividade física regular mais de 3x na semana, os resultados foram semelhantes aos dados encontrados no estudo de Pirajá, et al (2014), aproximadamente 40% dos estudantes que praticavam atividades físicas no lazer nas intensidades moderada e vigorosa e apresentaram bons níveis de estresse.

Os resultados do presente estudo apontaram que 72,4% dos acadêmicos praticam pelo menos 1 hora de exercício físico por dia, sendo que o tipo de exercício mais praticado foi academia de ginastica (43,1%), e o tempo de pratica foi de dois anos ou mais (60,3%).

Com relação ao uso de medicamentos para depressão, ansiedade e estresse a tabela 2 aponta que 86,2% dos alunos não fazem uso dos mesmos, os resultados foram de encontro ao estudo de Ribeiro et al (2014) que avaliou o uso de antidepressivos em estudantes, pode observar-se que 11,4% afirmaram que fazem ou já fizeram uso de medicamentos para tratamento de depressão apontando que a adesão era baixa entre os estudantes quanto ao tratamento medicamentoso.

Entretanto 77,6% dos acadêmicos afirmam não fazem acompanhamento com psicólogos ou psiquiatras. Com relação a pratica de atividade física 89,7% dos alunos relatam sentir benefícios em relação aos níveis estresse e ansiedade.

As médias de escores prevalentes para estresse (Tabela 3) ocorreram com universitários do curso de educação física nos períodos noturno e matutino, com idade de 18 a 35 anos, sendo que a maior parte pratica algum exercício físico regular. Esses

dados apresentam que as estudantes do sexo feminino apresentaram escore maior (10,79) de estresse quando comparado aos estudantes do sexo masculino (7,27).

Observou-se que a maioria dos alunos obtiveram níveis de estresse considerados normais. Esses resultados podem estar relacionados não apenas a vida acadêmica, mas no momento da vida do indivíduo (VIZZOTTO et al, 2017).

Notou-se também que o estresse afeta o desempenho acadêmico quando o aluno não se adapta e recupera ao agente estressor (TORQUATO, J., et al.,2015).

Com relação a ansiedade e aos dados encontrados na presente pesquisa, notou-se que os níveis encontrados foram considerados normais, sendo eles predominantemente maiores no sexo feminino. Segundo o Instituto de Psiquiatria do Hospital de Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, cerca de 12% da população no Brasil é ansiosa. A ansiedade tende a produzir alterações perceptivas e conflitos, e isso interfere no aprendizado, prejudicando a capacidade e baixando a concentração (SILVA, 2017).

Já os níveis de depressão apresentados na tabela 3, mostram que as participantes do sexo feminino obtiveram números maiores relacionados ao sexo masculino. Conforme o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais a depressão é caracterizada por humor depressivo, perda ou diminuição de interesse das atividades cotidianas e cansaço (SILVA, 2017).

Observando a tabela 4 pode-se notar que o escore de depressão teve uma correlação negativa moderada associada ao número de dias por semana de treino mas sem significância estatística, ou seja, quanto mais dias de treino por semana os avaliados realizam menor são os níveis de depressão.

Em relação a prática de exercício físico verificou-se que os níveis moderados de exercício físico estão associados aos índices de ansiedade, depressão e estresse razoáveis. Para os índices aceitáveis de depressão estão associados a prática de exercício físico muito ativos. Diante disso, das três dimensões estudadas pela EADS-21, o exercício físico moderado parece ser mais eficiente na regularização da perturbação de depressão. (VEIGAS E GONÇALVES, 2009).

Também foi observado que quanto mais frequente é a prática de exercício, menor é a presença de transtornos psicológicos e muitos agentes estressores tendem a reduzir sua força na medida em que o hábito do exercício físico aumenta. (KRAUSE, GOLDENHAR, LIANG et al. 1993).

Mello et al. (2005) realizaram uma pesquisa onde puderam avaliar o efeito do exercício físico na aptidão e na saúde mental de indivíduos, obtiveram como resultado alterações fisiológicas no que diz respeito ao exercício aeróbico, que se mostrou uma ferramenta válida para aumentar a aptidão e diminuir os sintomas depressivos em indivíduos com a doença.

5 CONCLUSÃO

Com o presente estudo foi possível identificar qual é a influência do exercício físico para a saúde mental dos acadêmicos do curso de Educação Física. Assim pode-se notar que o exercício físico influencia positivamente nos aspectos psicológicos abaixando os níveis de depressão, ansiedade e estresse. Em relação ao manual EADS 21, o presente estudo apresentou-se níveis de depressão, ansiedade e estresse considerados normais.

Considerando o objetivo, têm-se as seguintes conclusões: quanto maior a prática de exercícios físicos, menor é a presença de transtornos psicológicos, ainda, um estilo de vida ativo fisicamente favorece a saúde psicoemocional, mediante controle de traços de ansiedade e de depressão, e maximização da autoestima, da autoimagem, do autocontrole e de outros indicadores relacionados à qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- Becker JR., B. Psicologia do exercício & esporte. Porto Alegre: Nova Prova 2000.
- Boing, A.F. Associação entre a depressão e doenças crônicas: um estudo populacional. Rev. de Saúde Pública, v. 46, n. 4, p. 617-623, 2012. <http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/jspui/bitstream/riufcg/11605/3/CARLOS%20YURI%20FERREIRA%20LUCENA.%20TCC.%20BACHARELADO%20EM%20MEDICINA.%202019.pdf>.
- DMS – IV – TR. Manual diagnóstico e estatístico de distúrbios mentais. 4º ed. Tradução de Dayse Batista. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- Godoy, et al. 2002 - Benefícios do exercício físico sobre a área emocional. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/1153/115318043002.pdf>.
- Ito, L Terapia cognitivo comportamental para transtornos psiquiátricos. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.
- Krause,N.;Goldenhar,L;Liang,J.;Jay,G. Stressand exercise amongjapanese elderly. Social Science and Medicine, v.36, n.11, p.1429-1441,1993.
- Margis Regina, et al - Relação entre estressores, estresse e ansiedade. R. Psiquiatr. RS, 25'(suplemento 1): 65-74, abril 2003.
- Mello, M. T. et al. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. Rev Bras Med Esporte, São Paulo, v. 11, n. 3, p.203-207, jun. 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v11n3/a10v11n3.pdf>.
- Pereira, et al, 2008 - Depressão, ansiedade, estresse e qualidade de vida de estudantes de universidades pública e privada. Universidade metodista de São Paulo. São Bernardo do Campo. 2014. Disponível em: <http://tede.metodista.br/jspui/handle/tede/1348>.
- Pirajá GA, Sousa TF, Fonseca SA, Barbosa AR, Nahas MV. Autoavaliação positiva de estresse e prática de atividades físicas no lazer em estudantes universitários brasileiros. Rev Bras Ativ Fis Saúde p. 740-749. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.12820/rbafs.v.18n6p740>.
- Ribeiro, A.G., Cruz, L.P., Marchi, K.C., Tirapelli, C.R., e Miaso, A.I. (2014). Antidepressivos: uso, adesão e conhecimento entre estudantes de medicina. Ciência & Saúde Coletiva, 19(6), 1825-1833. doi: 10.1590/1413- 81232014196.06332013.
- Silva, Durval Veloso da, et al. Ansiedade, estresse, depressão e uso de drogas entre trabalhadores de enfermagem no ambiente hospitalar. 2017.
- Torquato, J., Goulart, A., Vicentin, P., Correa, U. Avaliação do estresse em estudantes universitários. InterSciencePlace, v. 1, n. 14, 2015.

Vieigas J e Gonçalves M. A INFLUENCIA DO EXERCICIO FISICO NA ANSIEDADE, DEPRESSÃO E STRESS. Universidade de trás os monte e alto douro. 2009.

Vizzotto, Marília Martins; Jesus, Saul Neves de; Martins, Alda Calé. Saudades de casa: indicativos de depressão, ansiedade, qualidade de vida e adaptação de estudantes universitários. Revista Psicologia e Saúde, v. 9, n. 1, p. 59-73, 2017.

Anexos

FICHA DE ANAMNESE	
1- Sexo () F () M	2- Idade: _____
3- Qual a sua prática regular de exercícios físico	() Nem uma vez semanal () 1x por semana. () 3 x por semana () + de 3 x por semana
4- Quantas horas semanais de exercício regular realiza	() Zero () 1 hora () 3 horas () +de 3 horas
5- Caso pratique exercício regular qual o tipo de exercício praticado	() Esporte de Rendimento () Esporte amador () academia de ginástica
6- Há quanto tempo pratica exercício físico? _____	() Não pratico
7- Você faz uso de algum medicamento para depressão, ansiedade ou estresse?	() Sim () Não
8- Você fez ou faz acompanhamento com psicólogo ou psiquiatra?	() Sim () Não
9- Você sente algum benefício da pratica de exercício físico em relação aos seu nível de estresse ou ansiedade?	() Sim () Não
10- Você equilibra o tempo dedicado ao trabalho/estudos com o tempo de lazer?	() Sim () Não

EADS ₋₂₁ – Nome _____		Data ____/____/____			
Por favor leia cada uma das afirmações abaixo e assinale 0, 1, 2 ou 3 para indicar quanto cada afirmação se aplicou a si durante a semana passada. Não há respostas certas ou erradas. Não leve muito tempo a indicar a sua resposta em cada afirmação. <i>A classificação é a seguinte:</i> 0- Não se aplicou nada a mim 1- Aplicou-se a mim algumas vezes 2- Aplicou-se a mim de muitas vezes 3- Aplicou-se a mim a maior arte das vezes					
1	Tive dificuldades em me acalmar	0	1	2	3
2	Senti a minha boca seca	0	1	2	3
3	Não consegui sentir nenhum sentimento positivo	0	1	2	3
4	Senti dificuldades em respirar	0	1	2	3
5	Tive dificuldade em tomar iniciativa para fazer coisas	0	1	2	3
6	Tive tendência a reagir em demasia em determinadas situações	0	1	2	3
7	Senti tremores (por ex., nas mãos)	0	1	2	3
8	Senti que estava a utilizar muita energia nervosa	0	1	2	3
9	Preocupe-me com situações em que podia entrar em pânico e fazer figura ridícula	0	1	2	3
10	Senti que não tinha nada a esperar do futuro	0	1	2	3
11	Dei por mim a ficar agitado	0	1	2	3
12	Senti dificuldade em me relaxar	0	1	2	3
13	Senti-me desanimado e melancólico	0	1	2	3
14	Estive intolerante em relação a qualquer coisa que me impedisse de terminar aquilo que estava a fazer	0	1	2	3
15	Senti-me quase a entrar em pânico	0	1	2	3
16	Não fui capaz de ter entusiasmo por nada	0	1	2	3
17	Senti que não tinha muito valor como pessoa	0	1	2	3
18	Senti que por vezes estava sensível	0	1	2	3
19	Senti alterações no meu coração sem fazer exercício físico	0	1	2	3
20	Senti-me assustado sem ter tido uma boa razão para isso	0	1	2	3
21	Senti que a vida não tinha sentido	0	1	2	3