



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO

RIAM ANTUNES DA SILVA NUNES

**O EXERCÍCIO FÍSICO COMO TERAPIA NÃO
MEDICAMENTOSA É CAPAZ DE MINIMIZAR OS
SINTOMAS DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM
ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS?**

Recife,
2023

RIAM ANTUNES DA SILVA NUNES

**O EXERCÍCIO FÍSICO COMO TERAPIA NÃO
MEDICAMENTOSA É CAPAZ DE MINIMIZAR OS
SINTOMAS DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM
ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS?**

Trabalho de conclusão apresentado a Disciplina de Seminário de TCC II, Curso de Educação Física (Bacharelado) da Universidade Federal de Pernambuco, como requisito parcial para aprovação na disciplina.

Orientador: Prof. Dr. Bruno Rodrigo da Silva Lippo

Recife,
2023

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Nunes, Riam Antunes da Silva.

O exercício físico como terapia não medicamentosa é capaz de minimizar os sintomas da ansiedade e depressão em estudantes universitários? / Riam Antunes da Silva Nunes. - Recife, 2023.

31 p.

Orientador(a): Bruno Rodrigo da Silva Lippo

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro de Ciências da Saúde, Educação Física - Bacharelado, 2023.

Inclui referências, anexos.

1. Exercício Físico. 2. Universitários. 3. Ansiedade. 4. Depressão. 5. Pandemia. I. Lippo, Bruno Rodrigo da Silva. (Orientação). II. Título.

610 CDD (22.ed.)

AGRADECIMENTOS

De início, gostaria de agradecer a banca por aceitarem o convite e pela atenção na leitura do trabalho a seguir, em seguida gostaria de agradecer ao meu orientador, Bruno Lippo por não me abandonar por mais complexa que seja minha temática, além de até buscar saber mais sobre para prover uma melhor orientação.

Gostaria e muito de agradecer aos meus pais por confiarem no meu potencial, não saírem do meu lado, e principalmente por não duvidarem nem por um segundo das minhas capacidades, se em um futuro não muito distante eu me formar, não foi mais pelo meu desejo de me formar, mas sim pelo desejo de ver meus pais com um filho formado.

Também gostaria de agradecer a duas pessoas em especial, Débora Luiza e Inês Siqueira, que dentre todas as coisas que eu pude ter durante minha formação, essas duas foram as melhores, ao ponto de me fazerem querer melhorar unicamente para estar no mesmo nível profissional e pessoal que essas duas possuem. Admiração ou amor são conceitos abstratos demais pra definir o que elas conseguiram representar, onde por mais irritantes que sejam, fizeram cada segundo valer, afinal, três ansiosos juntos, o que poderia dar errado?

Bom, a experiência na universidade teve lados positivos, excelentes até, ao ponto em que não trocava de opção caso existisse a oportunidade, apesar de alguns problemas que ocorreram durante o processo de graduação, agradeço imensamente as boas lembranças que a federal me proporcionou, os conhecimentos que pude adquirir e também as pessoas incríveis que tive o privilégio de conhecer, sendo assim, espero muito que a federal comece a olhar mais para seus alunos.

RESUMO

Ao considerar que a ansiedade e depressão estão apresentando uma prevalência cada vez maior entre os universitários como resultado de diversos fatores agravantes, este trabalho teve como objetivo verificar se o exercício físico é capaz de minimizar os sintomas da ansiedade e da depressão em universitários. O trabalho seguiu o modelo de revisão narrativa. Verificou-se que a ansiedade e depressão influenciam tanto em nível biológico quanto psicológico dos universitários. Resultados: o exercício físico é capaz de influenciar a produção de hormônios relacionados diretamente com a ansiedade e depressão, onde através de características ansiolíticas, antidepressivas e também de controle de humor, minimizam os sintomas da ansiedade e depressão. Conclui-se que a prática de exercícios físicos como tratamento não medicamentoso é capaz de minimizar os sintomas da ansiedade e depressão de universitários, de forma que as instituições de ensino superior através de campanhas, programas e projetos podem utilizar a prática de exercícios físicos para reduzir a prevalência e minimizar os sintomas da ansiedade e depressão dos estudantes universitários.

Palavras-chave: pandemia, exercício físico, ansiedade, depressão, universitários.

ABSTRACT

When considering that anxiety and depression are showing an increasing prevalence among university students as a result of various aggravating factors, this study aimed to verify if physical exercise is capable of minimizing the symptoms of anxiety and depression in university students. The study followed a narrative review model. It was found that anxiety and depression influence both the biological and psychological levels of university students. Results: physical exercise is capable of influencing the production of hormones directly related to anxiety and depression, where through anxiolytic and antidepressant characteristics, as well as mood control, they minimize the symptoms of anxiety and depression. It is concluded that the practice of physical exercise as a non-pharmacological treatment is capable of minimizing the symptoms of anxiety and depression in university students, so that higher education institutions can use physical exercise through campaigns, programs, and projects to reduce the prevalence and minimize the symptoms of anxiety and depression among university students.

Keywords: *pandemic, physical exercise, anxiety, depression, university students.*

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO	7
1.	OBJETIVOS	9
2.1	GERAL:.....	9
2.2	ESPECÍFICOS:	9
3	REFERENCIAL TEÓRICO	10
3.1	ANSIEDADE	10
3.2	DEPRESSÃO	11
4	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	15
5	RESULTADOS E DISCUSSÃO	16
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	19

REFERÊNCIAS

ANEXOS

ANEXO A

ANEXO B

ANEXO C

1. INTRODUÇÃO

A sociedade criou o imaginário de que a única função de um estudante é justamente estudar, mas tal afirmação é equivocada e incompleta, ser estudante trata-se de carregar o fardo de adquirir conhecimento, formar caráter e se preparar para representar o “futuro da humanidade”. Esta pressão aumenta cada vez mais de acordo com o nível de ensino, seja fundamental, médio e superior.

Segundo Mota et al. (2019), a adesão ao ensino superior é entrelaçado com desafios e crescentes expectativas, pois em relação aos estudos, é o momento em que o estudante busca a qualificação profissional, e para isso, não é incomum que esses estudantes precisem sair de sua cidade, estado e até mesmo país de origem em busca de sua formação, além disso, também acontece uma grande mudança de hábitos se comparado com o ensino médio, como o aumento da rotina de estudos, e a redução do nível de atividades físicas. Em função de toda essa alteração na vida de um estudante, nos dias atuais, a ansiedade e a depressão estão muito prevalentes na população universitária.

Para compreensão, atividade física é caracterizada com a realização de movimentos musculares voluntários, enquanto que exercício físico é a junção dessas ações musculares de uma maneira padronizada e com o objetivo de melhorar a saúde ou o desempenho físico de quem pratica (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020), sendo assim, quando falamos sobre o nível de atividade física, é basicamente sobre o nível geral de atividade física, e não apenas sobre a prática de exercício físico.

Araújo e Neto (2014), ao analisar o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), caracterizam o transtorno de ansiedade como a conversão de preocupações comuns em preocupações mais frequentes, prolongadas, intrusivas e irracionais, ou seja, seguindo o contexto apresentado pela literatura, inicialmente a ansiedade é apenas um estado de alerta característico dos seres humanos que pode evoluir para um grau patológico, ao ponto de ser caracterizado como um transtorno de ansiedade ou alguma de suas variações.

Com relação à depressão, o Pró-Vida (2019) informa que, a Organização Mundial da Saúde (OMS) descreve como o “mal do século”, podendo atingir qualquer faixa etária através das mais variadas formas, no geral, apresenta sintomas como a tristeza, o pessimismo, a baixa autoestima, que aparecem com frequência e podem combinar-se entre si.

No momento atual o mundo sofre com as consequências da pandemia do Coronavírus (COVID-19), vírus responsável pela mudança de hábitos de toda a população como, por

exemplo, a diminuição da atividade física como relatado na pesquisa de Mendes et al. (2021). Como motivo para tal redução, citamos o aumento exponencial do número de contaminados pelo vírus, foi necessário realizar contramedidas para diminuir o contágio, dentre eles se tem destaque na realização de quarentenas e do distanciamento social.

Excluindo a classe trabalhadora, os estudantes foram um dos grupos mais prejudicados com as medidas restritivas necessárias para o enfrentamento da pandemia, como fechamento repentino de escolas e universidades sem data prévia de retorno, distanciamento social, entre outros.

Segundo o estudo de Aguiar et al. (2023, p. 348), a população universitária de seu estudo apresentou sintomas ansiosos e depressivos clinicamente significativos, podendo vir a apresentar futuramente algum tipo de transtorno ansioso ou depressivo.

De acordo com Akkaya-Kalayci et al. (2020), crianças, adolescentes e jovens adultos eram grupos com uma baixa taxa de mortalidade relacionada com a COVID-19, todavia tratava-se de um grupo mais propenso a desenvolver uma instabilidade mental, angustia, depressão e desejos suicidas, como resultado das medidas restritivas adotadas (*lockdown* e quarentena).

Como parte da política de proteção, os centros esportivos e de lazer, academias, clubes e parques públicos foram fechados ou reduziram seu funcionamento (BARREIRA et al, 2020), ou seja, os acessos a prática de exercícios físicos ficaram limitados por conta da pandemia.

Mendes et al. (2021), explica que a pandemia obrigou os diversos estabelecimentos de ensino como escolas de ensino médio e instituições de ensino superior realizassem suas atividades em plataformas *online*, resultando na diminuição do nível de atividade física dessas populações e possibilitando o agravamento da saúde mental dos estudantes.

De acordo com Dias et al. (2021), os universitários tem apresentado uma frequência cada vez maior de casos diagnosticados grupo que passa por grandes estresses e desgastes emocionais, como resultado de rotinas pesadas e grande volumes de atividades, além do fato de terem que lidar com fatores externos como o trabalho, o que acaba culminando em uma menor adesão a prática de exercício físico e conseqüentemente uma vida mais sedentária.

Com base na problemática apresentada, o presente trabalho que seguirá o modelo de revisão narrativa, através da verificação da literatura, responderá: Como o exercício físico pode influenciar nos sintomas da ansiedade e depressão?

1. OBJETIVOS

2.1 GERAL:

- Analisar se o exercício físico como terapia não medicamentosa é capaz de minimizar os sintomas da ansiedade e depressão em universitários.

2.2 ESPECÍFICOS:

- Descrever como o exercício físico influencia no tratamento da ansiedade;
- Descrever os benefícios do exercício físico no tratamento da depressão;
- Identificar quais os mecanismos biológicos e psicológicos que o exercício físico atua;
- Identificar quais os melhores tipos de exercício físico para auxiliar no tratamento da ansiedade e depressão.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 ANSIEDADE

Crocq (2015) apresenta que ansiedade como uma emoção humana natural, uma antecipação de ameaças futuras, advindo da própria evolução do homem, por ser relacionado como um mecanismo de defesa para evitar, por exemplo, lugares perigosos, de forma que a maior diferença para a ansiedade patológica é sua intensidade.

De acordo com Lopes e Santos (2018), a ansiedade pode ser definida como um sentimento livre e impertinente de apavoramento, decorrente de uma excitação exagerada do sistema nervoso central, ou seja, a forma que alguém reage a determinados estímulos, sendo a angústia exagerada um sintoma patológico.

Castillo et al. (2000), afirma que a ansiedade pode ser normal, na forma de uma defesa que o organismo utiliza para lidar com o medo e as preocupações, mas caso a ansiedade e o medo sejam exagerados ou desproporcionais ao tipo de estímulo, é sinal de que trate-se de um caso patológico, a forma de identificar se a ansiedade é normal ou patológica é avaliar se a reação é de curta duração, controlada e se tem relação ou não com estímulos.

Para Nicolini (2020), a ansiedade se resume no efeito de proteção das mudanças cotidianas e sensações corporais. Todavia quando acabar por ser uma proteção excessiva pode acometer a um estado de hipocondria, ou seja, a pessoa fica com a sensação de ter uma doença, mesmo sem comprovação médica.

Bernardelli et al. (2022), afirma que a ansiedade afeta milhões de pessoas ao redor do mundo, ao ponto de ser uma das principais doenças que atinge a sociedade contemporânea.

De acordo com Moura e Silva (2021), os sintomas podem se apresentar de distintas maneiras dependendo do indivíduo, incluindo a forma que o mesmo consegue lidar com suas emoções e como as crises de ansiedade reagem no corpo.

Segundo Maia e Dias (2020), as grandes alterações de rotinas causadas pela pandemia resultaram em um significativo aumento do número de casos de ansiedade na população em geral, concluindo assim que a pandemia gerou um grande aumento de casos de ansiedade no público universitário.

Castillo et al. (2000), apresentou em seu estudo alguns dos tipos de ansiedade, são eles: **Transtorno de ansiedade e separação**, caracterizado pela ansiedade excessiva relacionada ao afastamento de pais ou responsáveis, mais comum em crianças e adolescentes, esse tipo

tem como sintomas o medo do abandono, sequestro, acidentes, e até mesmo problemas físicos como dores abdominais, dores de cabeça, vômito e náuseas, dessa forma, jovens que apresentam esse tipo de ansiedade possuem um apego excessivo aos seus responsáveis, impedindo seu afastamento ou entrando em contato constantemente para tranquilizar-se, dependendo da idade, o indivíduo pode apresentar sintomas cardiovasculares, tonturas e a sensação de desmaio, esse tipo de ansiedade na infância pode ser um fator de risco para síndrome do pânico ou até outros tipos de ansiedade;

Transtorno de ansiedade generalizada, mais comum em crianças, apresenta como sintomas medo excessivo, sentimento de pânico exagerado e irracional, sinais de hiperatividade, a opinião de terceiros com relação ao seu desempenho é extremamente importante para indivíduos que possuem esse tipo de ansiedade, de forma que precisem exageradamente de alguém para aumentar sua confiança ou a tranquilizem, esse tipo começa de forma leve tornando sua identificação complexa; **transtorno do pânico**, caracterizado por ataques de pânico e medo espontâneos, repentinos e inesperados decorrente de crises de ansiedade intensas.

Fobias específicas, o medo exagerado de algum objeto, animal ou situação, mais comum na infância, o medo relacionado com a fobia difere-se do medo normal por tratar-se de uma reação incontrolável; **Fobia social**, medo ou desconforto de estar próximo a pessoas, principalmente quando são desconhecidos, jovens que possuem esse tipo de ansiedade podem apresentar também depressão;

Transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), resultante de situações consideradas desesperadoras como abusos, acidentes ou qualquer situação que cause pânico, como sintomas o indivíduo pode apresentar a mudança comportamental, obsessão ou medo com coisas relacionadas ao seu trauma, agitação e reação emotiva elevada.

3.2 DEPRESSÃO

De acordo com Nardi (2000), a depressão é um transtorno do humor grave e frequente, pode ocorrer em todas as faixas etárias, sendo que o aumento mais significativo da prevalência é representado por jovens e idosos. Por razões ainda não totalmente esclarecidas, a depressão vem se tornando cada vez mais frequente neste século. Em suma, ao comparar os dados de Nardi com pesquisas mais atuais como as realizadas pela OMS e o Ministério da Saúde (2020), as causas do aumento da prevalência da depressão ficaram mais esclarecidas,

ao ponto de ser possível classificar não só o grau como também o tipo de depressão, assim como o diagnóstico e a melhor forma de tratamento.

Já o Ministério da Saúde (2020), descreve a depressão como um problema médico grave altamente prevalente na população em geral. A OMS (2020) apresenta dados que indicam a terceira idade como o grupo mais comum a apresentar o quadro de depressão, mas salienta o fato que pode acontecer em qualquer idade e também informa que a prevalência maior de casos se estabelece no gênero feminino. Dentre as possíveis causas, são citadas a genética, indicando um estudo realizado com famílias, gêmeos e adotados, apresentando assim um componente genético que é estimado a representar 40% da possibilidade de desenvolver a doença; bioquímica cerebral, através da deficiência de hormônios como a serotonina, noradrenalina e dopamina; eventos vitais ou estressantes.

Todavia o diagnóstico é realizado clinicamente a partir da coleta da história do paciente e a realização de um exame mental, sendo assim, não existe nenhum exame laboratorial específico para realizar o diagnóstico da depressão.

Com relação aos sintomas, o DSM-5 apresenta uma série de requisitos prévios para um possível diagnóstico de depressão, são eles: sentimento de tristeza, a falta de interesse e prazer em atividades, fadiga, mudança no apetite, alterações no peso seja com o ganho ou a perda sem qualquer relação com algum tipo de dieta, alterações no sono, sentimento de inutilidade e/ou culpa, dificuldades em pensar ou se concentrar, aumento nas atividades físicas sem motivo como andar de um lado para outro e por fim, o pensamento de suicídio.

Dentre os fatores de risco que podem contribuir com o desenvolvimento da depressão, o Ministério da Saúde (2020) indica o histórico familiar, transtornos psiquiátricos correlacionados, estresse crônico, ansiedade crônica, disfunções hormonais, dependência de álcool ou drogas ilícitas, traumas, conflitos conjugais e mudanças bruscas de condições financeiras ou desemprego.

O Ministério da Saúde (2020) descreve os seguintes subtipos:

Distímia, quadro leve e crônico, pode apresentar oscilações, mas ocorre a prevalência de queixas de cansaço e desânimo na maior parte do tempo, a pessoa com esse quadro geralmente é extremamente preocupada, tem falta de prazer em atividades agradáveis, apresenta letargia (falta de energia, inconsciência mesmo que a pessoa esteja desperta) e até mesmo apatia, geralmente acontece na adolescência e no início da fase adulta;

Depressão endógena, desencadeada a partir de fatores internos, caracterizada pela falta de prazer em atividades agradáveis, apatia, lentidão psicomotora, queixas de esquecimento, perda de apetite, desânimo e tristeza;

Atípica, tipo específico de depressão em que os sintomas variam dos critérios tradicionais, como a volatilidade do humor apresenta o aumento no apetite com ou sem ganho de peso, problemas para conciliar sono e sonolência, sensação de corpo pesado, alta sensibilidade à rejeição, reação negativa com estímulos ambientais;

Psicótica, caso grave que pode apresentar delírios e até alucinações auditivas; secundária, geralmente é associada ou causada por outras doenças ou até medicamentos;

Sazonal, tipo que acontece por períodos, geralmente associado com estações climáticas sendo incomum no verão, seu diagnóstico necessita de aproximadamente dois anos, onde indícios da depressão fora desse período já descaracteriza esse tipo;

Bipolar, esse subtipo é associado com o transtorno de bipolaridade, ou seja, a maioria dos pacientes bipolares inicia a doença por conta de uma caso depressivo, com maiores chances de confirmação do diagnóstico em casos mais precoces.

Diversas questões sociais estão relacionadas com a depressão, não só psicológicas, mas também físicas, conforme Costa (2007), que relata:

A condição física se encontra positivamente ligada à saúde mental e ao bem estar; as depressões dos tipos moderada-grave ou grave e severa podem exigir um tratamento profissional que pode incluir a prescrição de medicamentos, a eletroconvulsoterapia ou a psicoterapia, nesses casos a atividade física serviria de complemento; no plano clínico, é opinião atual que a atividade física produz efeitos emotivos benéficos em quaisquer idades e sexos; as pessoas com um bom estado físico que necessitam um medicamento psicotrópico podem praticar com total segurança uma atividade física sob vigilância médica. (COSTA et al., 2007, p. 274).

3.3 EXERCÍCIO FÍSICO, ANSIEDADE E DEPRESSÃO

É preciso compreender que atividade física e exercício físico não são sinônimos, Alencar (2016) descreve que qualquer movimento que resulte em um gasto calórico acima do nível basal é considerado uma atividade física, enquanto que o exercício físico é uma atividade física delineada, estruturada e que objetiva a melhora da saúde ou do desempenho físico, ou seja, podemos dizer que o exercício físico é uma subcategoria da atividade física, de forma que todo exercício físico é uma atividade física, todavia nem toda atividade física é um exercício.

Carek et al. (2011), compara positivamente os efeitos do exercício físico associado a medicamentos antidepressivos no tratamento da depressão leve a moderada, além disso,

também apresenta-se como uma alternativa econômica e eficaz no tratamento de diversos transtornos de ansiedade, porém abaixo da eficácia de medicamentos ansiolíticos, ou seja, por mais que exercícios aeróbicos apresentem eficácia, não podem substituir por completo o uso de medicamentos.

Kandola et al. (2019), apresentou em seu estudo que atividades físicas, principalmente os exercícios físicos e esportes, provocam uma série de mudanças biológicas e benefícios psicossociais que influenciam a depressão, todavia o fato da depressão apresentar diversas variações de tipos, intensidades e sintomas que variam de pessoa para pessoa, além das próprias individualidades da pessoa em questão, não existem prescrições uniformes de tratamentos, ou seja, as variáveis fisiológicas, sociais e ambientais impedem que o exercício físico apresente um mesmo padrão de eficácia para todos que praticam.

Babyak et al. (2000), ao avaliar voluntários com transtorno depressivo maior, concluiu que os indivíduos que fizeram uso de exercícios aeróbicos após 10 meses, tiveram menores taxas de recaídas a sintomas quando comparados com o grupo que fez apenas o uso de medicamentos.

Kandola e Stubbs (2020), afirmam em sua pesquisa que a atividade física apresenta características protetoras contra o transtorno de ansiedade tanto para populações clínicas quanto não clínicas, além de que o exercício físico em si pode reduzir significativamente os sintomas da ansiedade.

Saeed et al. (2019), ao analisar na literatura os efeitos de diferentes tipos de exercícios para o tratamento dos transtornos de ansiedade e depressão, concluindo que os exercícios físicos aeróbicos como tratamento complementar apresenta uma maior eficácia para depressão resistente ao tratamento, depressão unipolar e transtorno de estresse pós-traumático (subtipo de ansiedade), exercícios como yoga (principalmente para a depressão e transtorno do pânico) com duração variável de 03 a 24 semanas realizados uma vez por semana ou diariamente, com sessões de 40 a 100 minutos, e também a meditação também se mostram eficazes nos tratamentos.

4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A coleta de dados foi realizada através do levantamento bibliográfico nos bancos de dados Scielo.org (*Scientific Eletronic Library Online*), periódicos, Mendeley Data, revistas digitais de saúde e psicologia, PubMed (livraria nacional de medicina) e no LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde – Interface BVS).

O trabalho seguiu o modelo de revisão narrativa, de acordo com o Instituto de Psicologia da USP (2020):

A Revisão Narrativa não utiliza critérios explícitos e sistemáticos para a busca e análise crítica da literatura. A busca pelos estudos não precisa esgotar as fontes de informações. Não aplica estratégias de busca sofisticadas e exaustivas. A seleção dos estudos e a interpretação das informações podem estar sujeitas à subjetividade dos autores. É adequada para a fundamentação teórica de artigos, dissertações, teses, trabalhos de conclusão de cursos.

Foram compreendidos como elegíveis artigos e estudos disponibilizados no idioma português e inglês, compreendendo aqueles a partir do ano 2000 e para contextualização histórica geral além da priorização de artigos a partir de 2019, para possibilitar a inclusão do contexto da pandemia. Para a realização das buscas de dados, foram utilizados os seguintes descritores em português: pandemia, atividade física, exercício físico, ansiedade, depressão, estudantes, universitários, saúde mental; e também descritores em inglês: *pandemic, physical exercise, anxiety, depression, students, university students, mental health*. Cruzamento de descritores realizado com a utilização do operador “AND”. Os dados utilizados foram obtidos até o dia 06/05/2023.

Para este trabalho, foram selecionados como elegíveis para pesquisa um total de 60 artigos e estudos que possuísem ao menos um dos descritores, de forma que a partir desses estudos, foram selecionados 44 artigos e estudos para compor as referências gerais, sendo 15 artigos selecionados para a composição dos resultados e discussão.

Como critérios de inclusão e exclusão foram utilizados os critérios de conveniência, de forma que foram selecionados os artigos e estudos que melhor preencheram as lacunas necessárias para a descrição das problemáticas trabalhadas, e também possibilitar responder os objetivos do presente trabalho.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em seu estudo, Maia et al. (2020) buscou comparar os níveis de depressão em universitários portugueses antes e durante o período pandêmico, encontrando como resultados mudanças estatisticamente significativas, tanto em níveis de depressão, quanto de ansiedade e estresse, de forma que esse e outros estudos semelhantes, não só com universitários mas com a população geral, comprova que a pandemia tornou-se um fator agravante para o aumento de doenças psicológicas da população, sendo que, o estudo de Maia foi antes de uma contabilização significativa do número de óbitos, sendo assim, é possível que caso as amostras fossem coletadas em um período mais adiante da pandemia, os resultados poderiam ser ainda mais alarmantes.

Sabendo que o distanciamento social foi uma das medidas emergenciais utilizadas para proteção à vida, redução de contaminados e redução da taxa de mortalidade durante o período da pandemia. Malta et al. (2020) identificou em seu estudo, que esta medida pode resultar em consequências psicossociais e comportamentais como a elevação da frequência de sentimentos considerados negativos como o de isolamento, ansiedade e tristeza, juntamente com a elevação no consumo de alimentos não saudáveis e bebidas alcoólicas, uso de cigarro e por fim, redução do nível de atividade física, tal estudo foi realizado com mais de 45 mil amostras com faixa etária ≥ 18 anos.

Dados da pesquisa realizada por Ribeiro et al. (2021), cujo objetivo era identificar os efeitos da pandemia na saúde mental da comunidade acadêmica de uma universidade federal, mostram em seus resultados que a pandemia de COVID-19 exerce efeitos na saúde mental dos participantes do estudo, de forma que foram constatados principalmente sentimentos de impotência, angústia, medo de perda de familiares/pessoas próximas, maior tendência de irritabilidade e também tristeza.

Tal resultado também foi concluído em outros estudos semelhantes, como o realizado na China por Wang et al. (2020), que buscou analisar os impactos na saúde mental causados pela pandemia, onde aproximadamente 54% dos indivíduos classificaram os impactos como moderados ou graves.

Ou seja, podemos classificar o período pandêmico como um trauma que impactou inúmeras vertentes da sociedade, todavia, quando se trata do período pós-pandemia, a questão da saúde mental representa uma das maiores problemáticas que apresentou um crescimento exponencial na população universitária.

Severo et al. (2020) por sua vez, realizou uma pesquisa para identificar através de um questionário aspectos positivos e negativos da experiência dos discentes durante período de graduação, onde a pressão psicológica foi à categoria mais citada nos problemas a nível pessoal, de forma que as respostas tinham maior relação com a quantidade de atividades exigidas.

O ambiente universitário apresenta uma gama de desafios para os estudantes, desafios esses que podem ser agravantes para o desenvolvimento de sintomas da ansiedade e da depressão, como a elevada taxa de atividades propostas, de forma que se torna necessário à busca de alternativas para manter a mente saudável, como a prática de exercício físico.

De acordo com Oliveira et al. (2013) é de suma importância que as Instituições de Ensino Superior apresentem meios de apoiar os estudantes para manter uma vida acadêmica mais saudável, sob o argumento de que os graduandos passam por momentos de transformações, crescimentos, fracassos, amadurecimentos, medo, ansiedade vivenciados em espaços clínicos ou de salas de aulas, ou nas instâncias da universidade (república e o restaurante universitário), de forma que, o local que deveria favorecer a construção do conhecimento e ser o mediador para as suas experiências de formação profissional, acabe por tornar-se desencadeador de patologias.

Ribeiro (2012) divide a influência do exercício físico na depressão de duas formas, psicológica, através da distração de estímulos estressores, um maior controle sob o corpo e interação social; biológico, podendo estar ligados aos efeitos da endorfina (substância que tem como função inibir a irritação e o estresse), contribuindo para a sensação de satisfação.

Além das substâncias mais conhecidas como serotonina, dopamina e endorfina, o corpo humano produz uma substância conhecida como anandamida (AEA), substância semelhante ao canabinoide canabidiol (CBD), ambos apresentam funções semelhantes no organismo, agindo no sistema endocanabinoide, sistema responsável por modular outros sistemas além de regular as reações fisiológicas, agindo como um agente indutor de homeostase, agindo nos receptores CB¹ e CB², a anandamida possui efeitos ansiolíticos, antidepressivos e analgésicos, e sua produção pode ser elevada através da prática de exercícios aeróbios como ciclismo e corridas, (COSTA, 2011; STENSSON e GRIMBY-EKMAN, 2019).

Martins et al. (2022), concluiu em sua pesquisa que exercícios que trabalham no limiar anaeróbio devem ser evitados no tratamento da ansiedade de adultos, apresentando que existe muita inconsistência na literatura, além disso, o fato desse tipo de exercício aumentar o acúmulo de ácido láctico no sangue, pode gerar sintomas capazes de levar a ataques de pânico

e agravar crises de ansiedade. Ou seja, exercícios que trabalham no limiar anaeróbico, por mais benéfico que seja através da liberação de hormônios que auxiliem no tratamento principalmente da depressão, devem ser evitados no tratamento da ansiedade intensa, principalmente no tipo transtorno de pânico (ARAÚJO et al., 2007).

No estudo conduzido por Lee e Kim (2019), foram coletados dados de estudantes universitários com o objetivo de verificar a existência da relação entre o comportamento sedentário e a prevalência de ansiedade, depressão e estresse, obtendo como resultado que de fato os estudantes que passavam mais tempo sentados (com menores níveis de atividade física) apresentavam maiores níveis de ansiedade, depressão e estresse.

Seguindo uma lógica semelhante, Azevedo et al. (2020) realizou um estudo transversal com 288 universitários de diferentes cursos da área da saúde com a aplicação de 4 questionários relacionados a prevalência de ansiedade e depressão, nível de atividade física e qualidade de vida, obtendo como resultado que os universitários do curso de Educação Física obtiveram os melhores escores de qualidade de vida e também os menores escores de ansiedade e depressão, concluindo que o grupo fisicamente ativo apresentou os melhores resultados afirmando sobre a influência positiva do nível de atividade física na capacidade funcional e no estado geral de saúde dos estudantes.

Com relação aos efeitos da pandemia, Wang e Li (2022) realizaram um estudo transversal para analisar a correlação entre atividade física, sintomas de ansiedade e depressão, medo da COVID-19 e dependência de celulares em universitários de Xangai, apresentando como resultados uma correlação benéfica da atividade física com os sintomas de ansiedade e depressão, além da redução dos níveis de sedentarismo e da dependência de celulares.

Resultados esses que colaboram com a necessidade da implementação de programas de incentivo da prática de exercícios físicos dentro de universidades, e também a disponibilização de espaços propícios para a prática de exercícios físicos e também esportes.

Lun et al. (2018), realizou um estudo de intervenção com 1200 universitários onde através de questionários, cujo objetivo foi verificar a prevalência de ansiedade e depressão além de fatores associados, com 1119 respostas válidas analisadas, obteve como resultado que mais de 50% dos estudantes entrevistados expressaram algum grau de sintomas depressivos e ansiosos (68,5% e 54,4% respectivamente), de forma que, os entrevistados que relataram ter prática regular de exercício físico, maior autoconfiança e uma melhor satisfação com amizades e desempenho acadêmico apresentaram menos sintomas.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através da revisão da literatura, podemos concluir que sim, a prática de exercício físico é uma alternativa benéfica como um tratamento não medicamentoso de ansiedade e depressão em universitários, todavia não substitui o tratamento especializado, sendo necessária a procura de profissionais especializados para complementar o tratamento.

Com relação aos melhores tipos de exercícios para o tratamento não medicamentoso, o presente trabalho explanou que exercícios aeróbicos de intensidade leve a moderada são melhores alternativas no tratamento de ansiedade e depressão, com ênfase nos exercícios aeróbicos, mas também demonstra que exercícios que proporcionem prazer para os praticantes são indicados, além disso, também foi visto que exercícios anaeróbicos são benéficos para o tratamento da depressão, todavia podem agravar sintomas da ansiedade, principalmente o subtipo síndrome do pânico.

Como justificativa apresentamos a inconsistência da literatura com relação aos benefícios e malefícios do exercício anaeróbio com relação ao transtorno de ansiedade e seus subtipos, enquanto que a base literária dos benefícios dos exercícios aeróbios apresentou uma maior consistência. Parte dos artigos e estudos utilizados para o desenvolvimento do presente trabalho não especificam questões pontuais como frequência, intensidade ou duração dos exercícios físicos, pois eram em sua maioria ou análises de outros estudos, ou intervenções realizadas através de questionários.

Apresentamos a seguinte conclusão, primeiro, existe uma grande escassez de trabalhos sobre ansiedade e depressão focadas no público universitário brasileiro, bem como intervenções para analisar diretamente os benefícios ou malefícios do uso de exercícios físicos para melhora da saúde mental dos universitários, principalmente a relação dos exercícios anaeróbicos com o tratamento da ansiedade, de forma que não é possível determinar com clareza se é ou não prejudicial.

Desta forma, apresentamos a seguinte proposta: criação de projetos/programas multidisciplinares com profissionais da Psicologia, Nutrição, Pedagogia e da Educação Física dentro dos cursos de graduação, podendo ser oferecidos através da colaboração entre reitoria e diretórios acadêmicos, com o objetivo de realizar acompanhamentos pedagógicos com os discentes, onde os profissionais de Educação Física, ao considerar o fator preventivo como prioridade, proporem exercícios com a função de reduzir a incidência de graduandos adquirindo sintomas de ansiedade e depressão, enquanto que nos casos já diagnosticados,

esses exercícios tenham foco na função de tratamento não farmacológico complementar ao uso de medicamentos, seja pelos benefícios biológicos ou por conta da interação social.

REFERÊNCIAS

- AGUIAR, L. C et al. Ansiedade e Depressão em Universitários de Psicologia durante a Pandemia de Covid-19. **Id on Line Rev.Psic.** Fev. 2023, v.17, n.65, p.335-350, ISSN: 1981-1179. Disponível em: <<https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/3673>>. Acesso em: 10 abr. 2023.
- AKKAYA-KALAYCI, T. et al. “*The Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health and Psychological Well-Being of Young People Living in Austria and Turkey: A Multicenter Study.*” **International journal of environmental research and public health.** Dez. 2020, v. 17 n. 23 9111. 6. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33291276/>>. Acesso em: 04 abr.2023.
- ALENCAR, M. C. N. Atividade física amiga do peito. **Centro de Telessaúde.** 2016, v.1. Disponível em: <<https://ares.unasus.gov.br/acervo/handle/ARES/3260?mode=full>>. Acesso em: 06 mai. 2023.
- ARAÚJO, Á. C.; NETO, F. L. A nova classificação Americana para os Transtornos Mentais: o DSM-5. **Rev. bras. ter. comport. cogn.**, São Paulo , v. 16, n. 1, p. 67-82, abr. 2014 . Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-55452014000100007&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 04 mai. 2023.
- ARAÚJO, S. R. C. et al. Transtornos de ansiedade e exercício físico. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 29, n. 2, p. 164–171, jun. 2007. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbp/a/fLNhMjCxYWyzQLDYWFYNBCs/#ModalHowcite>>. Acesso em: 06 mai. 2023.
- AZEVEDO, L. G. et al. PREVALÊNCIA DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO, NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DE SAÚDE. **Revista científica UNIFAGOC Multidisciplinar.** 2020, v. 5, n. 1, p. 30-38. Disponível em: <<https://revista.unifagoc.edu.br/index.php/multidisciplinar/article/view/584>>. Acesso em: 20 abr. 2023.
- BABYAK, M. et al. *Exercise treatment for major depression: maintenance of therapeutic benefit at 10 months.* **Psychosomatic medicine.** Set.-Out. 2000, v. 62, n.5, p. 633–638. Disponível em: <<https://doi.org/10.1097/00006842-200009000-00006>>. Acesso em: 06 mai. 2023.
- BARREIRA, C. R. A. et al. Perspectivas em Psicologia do Esporte e Saúde Mental sob a Pandemia de Covid-19. **Psicologia: Ciência e Profissão** [online]. Dez. 2020 Brasília, v. 40. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1982-3703003243726>>. Acesso em: 30 mar. 2022.
- BERNARDELLI, L. V. et al. A ansiedade no meio universitário e sua relação com as habilidades sociais. **Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)** [online]. 2022, v. 27, n. 01, p. 49-67. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1414-40772022000100004>>. Epub 06 Abr 2022. Acesso em: 02 abr. 2022.

CAREK, P. J. et al. (2011). *Exercise for the treatment of depression and anxiety*. *International journal of psychiatry in medicine*. 2011, v. 41, n.01, p. 15–28. Disponível em: <<https://doi.org/10.2190/PM.41.1.c>>. Acesso em: 06 mai. 2023.

CASTILLO, A. R. G. L. et al. Transtornos de ansiedade. *Brazilian Journal of Psychiatry*, v. 22, p. 20-23, 2000. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbp/a/dz9nS7gtB9pZFY6rkh48CLt/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 02: abr. 2022.

COSTA, J. L. G. P. et al.. Neurobiologia da Cannabis: do sistema endocanabinoide aos transtornos por uso de Cannabis. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. 2011, v. 60, n. 2, p. 111–122. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/sjLsV6Qg3S7YtQWnKqwnjWv/?format=html#ModalHowcite>>. Acesso em: 06 mai. 2023.

COMO a atividade física pode te ajudar a aliviar os sintomas da ansiedade: Colocar o corpo em movimento nunca pareceu tão estratégico. SAÚDE BRASIL (Brasil). **EU QUERO Me exercitar**. [S. l.], 11 set. 2019. Disponível em: <<https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quer-me-exercitar-mais/como-a-atividade-fisica-pode-te-ajudar-a-aliviar-os-sintomas-da-ansiedade>>. Acesso em: 23 mar. 2022.

COSTA, R. A. et al. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. *Revista do Departamento de Psicologia. UFF* [online]. 2007, v. 19, n. 1, p. 273-274. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0104-80232007000100022>>. Acesso em: 21 mar. 2022.

CROCQ, M. A. “A history of anxiety: from Hippocrates to DSM.” *Dialogues in clinical neuroscience*. 2015. v. 17, n. 3, p. 319-325. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26487812/>>. Acesso em: 09 abr. 2023.

DEPRESSÃO. GOV (Brasil). Ministério da Saúde. Brasil: **Governo Federal**, entre 2020 e 2023. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao>>. Acesso em: 28 fev. 2023.

DIAS, L. G. et al. Ansiedade e Depressão em Universitários a Área da Saúde: Uma Revisão Integrativa. *Id online Rev. Psic*. Dez. 2021, v.15, n.58, p. 565-575, ISSN: 1981-1179. Disponível em: <<https://doi.org/10.14295/idonline.v15i58.3344>>. Acesso em: 30 mar. 2023.

EXERCÍCIO Físico x Atividade Física: você sabe a diferença? Embora tenham conceitos distintos, ambos são importantes para nossa saúde. SAÚDE BRASIL (Brasil). **EU QUERO Me exercitar**. [S. l.], 26 ago. 2020. Disponível em: <<https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quer-me-exercitar-mais/exercicio-fisico-x-atividade-fisica-voce-sabe-a-diferenca>>. Acesso em: 23 mar. 2022.

FISCHER, M. L. et al. Perspectivas de brasileiros durante a pandemia da Covid-19: uma análise sobre autocuidado e bioética ambiental. *Saúde em Debate* [online]. 2021, v. 45, n. 130, p. 733-747. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0103-1104202113013>>. Acesso em: 23 mar. 2022.

FREITAS, A. R. R. et al. Análise da gravidade da pandemia de Covid-19. **Epidemiologia e Serviços de Saúde** [online]. 2020, v. 29, n. 2, e2020119. Disponível em: <<https://doi.org/10.5123/S1679-49742020000200008>>. Acesso em: 10 abr. 2022.

KANDOLA, A. et al. *Physical activity and depression: Towards understanding the antidepressant mechanisms of physical activity.* **Neuroscience and biobehavioral reviews**. Dez. 2019, v. 107, p. 525–539. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.09.040>>. Acesso em: 06 mai. 2023.

KANDOLA, A., STUBBS, B. *Exercise and Anxiety.* **Advances in experimental medicine and biology**. 2020, v. 1228, p. 345–352. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/978-981-15-1792-1_23>. Acesso em: 06 mai. 2023.

LEE E, KIM Y. *Effect of university students' sedentary behavior on stress, anxiety, and depression.* **Perspect Psychiatr Care**. Abr. 2019; v.55 n. 2, p. 164-169. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7818186/>>. Acesso em: 27 mar. 2023.

LOPES, K. C. da S. P.; SANTOS, W. L. dos. Transtorno de ansiedade. **Revista de Iniciação Científica e Extensão, [S. l.]**, v. 1, n. 1, p. 45–50, 2018. Disponível em: <<https://revistasfasesa.senaaires.com.br/index.php/iniciacao-cientifica/article/view/47.>>. Acesso em: 27 mar. 2023.

LUN K. W. et al. *Depression and anxiety among university students in Hong Kong.* **Hong Kong Med J**. Out. 2018, v. 24 n. 5, p. 466-472. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30245480/>> . Acesso em: 27 mar. 2023.

MAIA, B. R., DIAS, P. C. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estudos de Psicologia (Campinas)** [online]. 2020, v. 37. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>>. Acesso em: 03 abr. 2022.

MALTA, D. C. et al. Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de Covid-19. **Saúde em Debate** [online]. Ago. 2021. v. 44, n. 4, p. 177-190. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0103-11042020E411>>. Acesso em: 10 mar. 2023.

MARTINS, V. P. S. et al. Efeitos do exercício físico nos sintomas de ansiedade em adultos. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. Ano. 07, Ed. 03, Vol. 01, pp. 155-171. Março de 2022. ISSN: 2448-0959. Disponível em: <<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao-fisica/efeitos-do-exercicio>> DOI: 10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/educacao-fisica/efeitos-do-exercicio. Acesso em: 30 abr. 2023.

MENDES, T. B. et al. Atividade física e sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes de medicina durante a pandemia. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte** [online], v. 27, n. 6, p. 582-587, Nov./2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1517-8692202127062021_0059>. Acesso em: 26 fev. 2022.

MOURA, T. S., SILVA, F. V. Ansiedade em quarentena: estratégias de governabilidade para os sujeitos ansiosos no decurso da pandemia da Covid-19. **Revista Brasileira de Linguística**

STENSSON N., GRIMBY-EKMAN A. *Altered relationship between anandamide and glutamate in circulation after 30 min of arm cycling: A comparison of chronic pain subject with healthy controls*. **Mol Pain**. Jan-Dez. 2019, v. 15: p. 1-9. doi: 10.1177/1744806919898360. PMID: 31838922; PMCID: PMC6964246. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6964246/>>. Acesso em 06 mai. 2019

RAMIREZ, G. Tratamento para ansiedade: remédios, terapias e opções naturais. TUA SAÚDE (Brasil), (Org.). Brasil: **Tua Saúde**, set 2021. Disponível em: <<https://www.tuasaude.com/tratamento-para-ansiedade/>>. Acesso em: 03 abr. 2022.

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO (SP). Instituto de Psicologia (ed.). **Revisão de Literatura**. São Paulo: Instituto de Psicologia, 2020. Disponível em: <<https://www.ip.usp.br/site/biblioteca/revisao-de-literatura/>>. Acesso em: 08 fev. 2023.

WANG, C. et al. *Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China*. **International journal of environmental research and public health**. v. 17, n. 5, p. 1729, 2020. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32155789/>>. Acesso em: 20 abr. 2023.

WANG, Y., LI, Y. (2022). *Physical activity and mental health in sports university students during the COVID-19 school confinement in Shanghai*. **Frontiers in public health**. Out. 2022, v. 10, 977072. Disponível em: <<https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.977072>>. Acesso em: 06 mai.2023.

ANEXOS
ANEXO A



UNIVERSIDADE FEDERAL DE
PERNAMBUCO CENTRO DE CIÊNCIAS
DA SAÚDE DEPARTAMENTO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA
COORDENAÇÃO DO CURSO DE LICENCIATURA OU
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Termo de Compromisso de Orientação

Eu, RIAM ANTUNES DA SILVA NUNES, matrícula nº 200951629, aluno(a) do Curso de Educação Física, Departamento de Educação Física, Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal de Pernambuco, inscrito no CPF 134.609.564-70 e RG 9.978.095, informo que o(a) Prof.(a) BRUNO RODRIGO DA SILVA LIPPO, SIAPE 3423804, Lotado no Departamento DE EDUCAÇÃO FÍSICA, da UFPE, será o(a) meu(minha) orientador(a) de Trabalho de Conclusão de Curso. Assumo estar ciente do meu compromisso e de todas as normas de construção, acompanhamento, apresentação e entrega do artigo (original ou revisão) e/ou monografia.

Recife, 15 de FEVEREIRO de 2023

Documento assinado digitalmente
 BRUNO RODRIGO DA SILVA LIPPO
Data: 16/05/2023 00:38:25-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Assinatura do(a) Orientador(a)

Documento assinado digitalmente
 RIAM ANTUNES DA SILVA NUNES
Data: 16/05/2023 00:44:40-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Assinatura do(a) Orientando (a)

ANEXO B



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE
PERNAMBUCO CENTRO DE CIÊNCIAS
DA SAÚDE DEPARTAMENTO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA
COORDENAÇÃO DO CURSO DE LICENCIATURA OU
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

Formulário de Orientação

DADOS DO ORIENTADOR

NOME: BRUNO RODRIGO DA SILVA LIPPO **SIAPE:** 3423804

IES: UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO **DEPARTAMENTO:** EDUCAÇÃO FÍSICA

SEMESTRE: 2021.2

PERÍODO: 09/02/2022 a 23/05/2023

DADOS DO ORIENTANDO

NOME: RIAM ANTUNES DA SILVA NUNES

TÍTULO PROVISÓRIO: O EXERCÍCIO FÍSICO COMO TERAPIA NÃO MEDICAMENTOSA É CAPAZ DE MINIMIZAR OS SINTOMAS DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS?

DATA	ORIENTAÇÃO	ASSINATURA
16 / 02 / 2022	Escolha da temática e do tipo de estudo para o TCC 1	 Documento assinado digitalmente BRUNO RODRIGO DA SILVA LIPPO Data: 16/05/2023 00:38:25-0300 Verifique em https://validar.iti.gov.br
31 / 01 / 2023	Direcionamento dentro da temática voltada para TCC 1	 Documento assinado digitalmente BRUNO RODRIGO DA SILVA LIPPO Data: 16/05/2023 00:38:25-0300 Verifique em https://validar.iti.gov.br

15 / 02 / 2023	Definição do tipo de metodologia	 Documento assinado digitalmente BRUNO RODRIGO DA SILVA LIPPO Data: 16/05/2023 00:38:25-0300 Verifique em https://validar.iti.gov.br
16 / 02 / 2023	Apresentação de novos artigos e estudos para referências	 Documento assinado digitalmente BRUNO RODRIGO DA SILVA LIPPO Data: 16/05/2023 00:38:25-0300 Verifique em https://validar.iti.gov.br
24 / 02 / 2023	Definição de um novo título para o trabalho	 Documento assinado digitalmente BRUNO RODRIGO DA SILVA LIPPO Data: 16/05/2023 00:38:25-0300 Verifique em https://validar.iti.gov.br
08 / 03 / 2023	Ajustes relacionados à pergunta condutora	 Documento assinado digitalmente BRUNO RODRIGO DA SILVA LIPPO Data: 16/05/2023 00:38:25-0300 Verifique em https://validar.iti.gov.br
15 / 03 / 2023	Correção da introdução	 Documento assinado digitalmente BRUNO RODRIGO DA SILVA LIPPO Data: 16/05/2023 00:38:25-0300 Verifique em https://validar.iti.gov.br
26 / 03 / 2023	Correções de citações na introdução e no referencial	 Documento assinado digitalmente BRUNO RODRIGO DA SILVA LIPPO Data: 16/05/2023 00:38:25-0300 Verifique em https://validar.iti.gov.br
27 / 03 / 2023	Apresentação de novas pesquisas relacionadas à temática e correções de referencial e metodologia	 Documento assinado digitalmente BRUNO RODRIGO DA SILVA LIPPO Data: 16/05/2023 00:38:25-0300 Verifique em https://validar.iti.gov.br
04 / 04 / 2023	Ajustes de referencial e metodologia e correções de discussão e resultados	 Documento assinado digitalmente BRUNO RODRIGO DA SILVA LIPPO Data: 16/05/2023 00:38:25-0300 Verifique em https://validar.iti.gov.br
10 / 04 / 2023	Escolha de banca	 Documento assinado digitalmente BRUNO RODRIGO DA SILVA LIPPO Data: 16/05/2023 00:38:25-0300 Verifique em https://validar.iti.gov.br
11 / 04 / 2023	Correções gerais	 Documento assinado digitalmente BRUNO RODRIGO DA SILVA LIPPO Data: 16/05/2023 00:38:25-0300 Verifique em https://validar.iti.gov.br
13 / 04 / 2023	Definição da data da apresentação	 Documento assinado digitalmente BRUNO RODRIGO DA SILVA LIPPO Data: 16/05/2023 00:38:25-0300 Verifique em https://validar.iti.gov.br

18 / 04 / 2023	Correções de verbos utilizados nos objetivos	 Documento assinado digitalmente BRUNO RODRIGO DA SILVA LIPPO Data: 16/05/2023 00:38:25-0300 Verifique em https://validar.iti.gov.br
22 / 04 / 2023	Correção e sugestões gerais para o trabalho	 Documento assinado digitalmente BRUNO RODRIGO DA SILVA LIPPO Data: 16/05/2023 00:38:25-0300 Verifique em https://validar.iti.gov.br
25 / 04 / 2023	Ajustes finais do trabalho	 Documento assinado digitalmente BRUNO RODRIGO DA SILVA LIPPO Data: 16/05/2023 00:38:25-0300 Verifique em https://validar.iti.gov.br

ANEXO C



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
COORDENAÇÃO DO CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Termo de Autorização para Depósito Definitivo Trabalho De Conclusão de Curso-TCC

Pelo presente instrumento, eu, Professor(a) **BRUNO RODRIGO DA SILVA LIPPO**, Orientador(a) do(a) discente **RIAM ANTUNES DA SILVA NUNES**, do Curso de Educação Física na Universidade Federal de Pernambuco-UFPE, autorizo o depósito definitivo de seu trabalho de Conclusão de Curso - TCC intitulado: **“O EXERCÍCIO FÍSICO COMO TERAPIA NÃO MEDICAMENTOSA É CAPAZ DE MINIMIZAR OS SINTOMAS DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS?”**.

TIPO DE TRABALHO: ARTIGO CIENTÍFICO () MONOGRAFIA (X)

CURSO: LICENCIATURA () BACHARELADO (X)

Recife, 16 de maio 2023.

Documento assinado digitalmente
gov.br BRUNO RODRIGO DA SILVA LIPPO
Data: 16/05/2023 00:38:25-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Assinatura do Orientador

Documento assinado digitalmente
gov.br RIAM ANTUNES DA SILVA NUNES
Data: 16/05/2023 00:44:40-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Assinatura do Orientando