

# PRATICAR EXERCÍCIOS FÍSICOS CONTRIBUEM PARA A UTILIZAÇÃO DE MENOS MEDICAMENTOS ANTIDEPRESSIVOS EM UNIVERSITÁRIOS?

## DOES PHYSICAL EXERCISE CONTRIBUTE TO USING LESS ANTIDEPRESSIVE AND UNIVERSITY DRUGS?

Darilene Gomes da Silva, Erika Divino de Moraes, Fernanda Alice Borges Campos e  
Marina Barbosa Silva, Euler Alves Cardoso

### RESUMO

**Introdução:** Depressão pode ser definida como uma doença psiquiátrica, crônica e recorrente, que produz alteração do humor. Essa enfermidade pode ser decorrente de fatores genéticos, sociais e familiares, atingindo indivíduos de qualquer faixa etária e gênero. O exercício físico é um importante aliado a mudanças para o enfrentamento destes males. **Objetivo** Verificar se os estudantes praticantes de exercícios físicos fazem menos uso de medicamentos antidepressivos. **Metodologia:** Estudo caracterizado por ser um estudo transversal. 63 estudantes participaram da pesquisa sendo eles dos cursos de Educação Física, Engenharia Civil e Pedagogia. Foram aplicados um questionário para diagnosticar se os estudantes fazem a utilização de remédios depressivos e um questionário para avaliar o nível de prática do exercício físico. **Resultado:** Os resultados referentes ao nível de prática de exercícios físicos estão apresentados na tabela 1. Foi demonstrado que estudantes que fazem o uso de medicamentos ao comparar com os que não fazem o uso de medicamentos apresentam uma média bem próxima com relação a quantidade de dias que realizam atividades moderadas e vigorosas. No entanto, os resultados referentes ao tempo total gasto sentado durante um dia de semana e aos finais de semana foi maior para os estudantes que fazem o uso de medicamentos ao comparar com os estudantes que não utilizam medicamento. Os estudantes que fazem o uso de medicamentos ficam em média 118,48 minutos sentados a mais. **Conclusão:** Não foi apresentada diferença no tempo de prática durante atividades moderadas ao comparar discentes que usam medicamentos e os que não utilizam. Para as atividades rigorosas os tempos de realização foram maiores no grupo de discentes que fazem tratamentos com medicamentos. O grupo que faz o uso de medicamentos tende a ficar mais tempo sentados em repouso ao comparar com o grupo que não faz o uso de medicamentos.

**Palavra-chave:** Depressão, estudantes, exercício físico.

<sup>1</sup> Darilene Gomes da Silva, Educação Física, [dary.gomes@hotmail.com](mailto:dary.gomes@hotmail.com)  
Erika Divino de Moraes, Educação Física, [divinoomoraais@gmail.com](mailto:divinoomoraais@gmail.com)  
Fernanda Alice Borges Campos, Educação Física, [fernandaalicebc@gmail.com](mailto:fernandaalicebc@gmail.com)  
Marina Barbosa Silva, Educação Física, [marinabsilva-gpo@hotmail.com](mailto:marinabsilva-gpo@hotmail.com)

<sup>2</sup> Euler Alves Cardoso, Educação Física, [euler.cardoso@facunicamps.edu.br](mailto:euler.cardoso@facunicamps.edu.br)

## 1. INTRODUÇÃO

A depressão pode ser definida como uma doença psiquiátrica, crônica e recorrente, que produz alteração do humor definida por uma tristeza profunda. Associada a sentimentos de dor, amargura, desencanto, desesperança, baixa autoestima e culpa (VARELLA, 2013). Um quadro profundo da doença promove perda de interesse nas atividades sociais, e em casos mais graves, suicídio. Essa doença pode ser decorrente de fatores genéticos, sociais e familiares, atingindo indivíduos de qualquer faixa etária de idade (PEREIRA, 2013).

Em contraponto a esta situação é sabido que o exercício físico pode ser um importante aliado a mudanças para o enfrentamento destes males. Os exercícios físicos são atividade física planejada, estruturada, repetitiva, que objetivam o desenvolvimento da aptidão física e habilidades motoras (NAHAS, 2003).

A prática do exercício físico já é considerada um tratamento não medicamentoso, no qual já foram evidenciados os benefícios no que diz respeito ao perfil multidimensional do ser humano (CLEROUX et al., 1999; ROGERS et al. 1996; SANTAELLA et al., 2006).

O exercício físico realizado de forma regular melhora o humor e diminui o sentimento de tristeza e estresse (CHEIK et.al. 2003). Como pode ser visto no estudo Babyak, et al (1999), avaliaram o estado de perturbação depressiva em 156 adultos após realizar três tipos de exercício: aeróbio, terapia farmacológica ou a combinação dos dois. Após 10 meses de tratamento, os três grupos apresentaram melhoras significativas. No entanto, o grupo do exercício aeróbio apresentou melhoras no quadro depressão superior ao grupo que fazia apenas o uso de medicamentos.

Do mesmo modo Arcos et. al (2014) que desenvolveu exercícios com a intensidade moderada durante um período de 90 dias e observaram melhoras na disposição, no humor, no estado de espírito, na estabilidade emocional, aumentou positividade, no autocontrole psicológico interação social, autoestima elevada, melhoria no humor, satisfação em fazer as atividades diárias e diminui a insônia.

Praticantes de exercício físico regular podem ser beneficiados pela redução dos sintomas depressivos como, apresentar menos deprimidos, menos neuróticos, menos ansiosos, mais extrovertidos e procuravam mais emoção e aventura, sendo mais desinibidos que os não praticantes de exercício físico (MOOR, et al., 2006).

Tais benéficos ocorrerem devido o exercícios físicos promover liberação de endorfinas e de dopamina pelo organismo, propiciando um efeito tranquilizante e analgésico no praticante, que frequentemente se beneficia de um efeito relaxante pós-

esforço e, em geral, consegue manter-se um estado de equilíbrio psicoemocional mais estável frente às ameaças dos meios externos. Assim o exercício físico funciona como uma analgésico natural, aliviando as tensões e regulando as emoções (CHEIK et.al. 2003).

Um aspecto importante ressaltado por Becker Jr (2000), é que, para se observar os efeitos provocados pela prática do exercício e do esporte sobre a área emocional, é necessário que se respeite um tempo de prática, variando entre 4 e 20 semanas. Krause e Liang (1993), ressaltam 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. Geralmente pessoas depressivas possuem a tendência de trocar o dia pela noite ou dificuldades para dormir, devido ao grau de estresse e de ansiedade, com a prática de exercício físico é possível que o sono fique mais equilibrado.

A prática de exercício físico ajuda tirar o foco do problema, ao estarem se exercitando, o indivíduo esquece um pouco dos contratempos. É importante ressaltar que a prática de exercícios físicos faz com que ocorra maior envolvimento social. Pessoas que sofrem com a depressão, muitas vezes encaram a socialização como um dever impossível, mas com a prática de exercícios físicos a interação social é aumentada, pois o indivíduo irá conviver com outras pessoas.

Segundo, (Oliveira (2019) o ensino superior é um campo novo para os estudantes, são novos amigos, novos professores, novos conteúdos, e novas residências. Com esses níveis mais altos de cobranças, a saída do ensino médio para a graduação gera muito estresse e deixam os estudantes se sentindo vulneráveis. A sociedade dispõe de um modelo em que estimula o individualismo, competitividade, consumo exagerado e ser bem-sucedido. Durante a trajetória acadêmica não é diferente, o discente passa por fase de mudança, desenvolvimento, frustração, crescimento, angústias além de ter que lidar com pressão de que precisam se tornar excelentes profissionais com super produtividade.

Assim, o ambiente que contribuiria na formação profissional se torna, por vezes, o estimulador de desenvolvimentos de doenças e transtornos mentais (FREITAS, et al 2007). Diante disso, o objetivo do presente estudo foi verificar se os estudantes praticantes de exercícios físicos fazem menos uso de medicamentos antidepressivos.

## **METODOLOGIA**

### **Característica do estudo**

A pesquisa foi caracterizada por ser um estudo transversal (SILVA, D. et al 2017).

## **Local de coleta dos dados**

A coleta de dados é feita em um único momento. A coleta de dados aconteceu em uma faculdade privada, localizada no setor Coimbra, na cidade de Goiânia –GO.

## **Voluntário da pesquisa**

A população deste estudo foi composta por discentes regularmente matriculados no segundo semestre do ano de 2021 do período noturno. Os cursos selecionados para a pesquisa foram educação física, engenharia civil e pedagogia de uma faculdade privada da cidade de Goiânia – Go. Para ser selecionado para participar do estudo os voluntários passaram pelos critérios de inclusão e exclusão. Os critérios de inclusão foram: a) Ser estudantes universitário e esta matriculado no segundo semestre do ano de 2021; b) está com idade compreendida entre 18 a 40 anos. E os critérios de exclusão foram: a) estudantes que estavam com disciplina a distância (EAD) nos dias da relação da pesquisa. c) estudantes que não estavam presentes na sala de aula na hora em que a pesquisa foi realizada.

Todos os voluntários da pesquisa receberam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo I), no qual encontrava todos os procedimentos e objetivos da pesquisa.

## **Protocolo de Avaliação**

Durante os dias 12 a 16 do ano de 2021 foi aplicado o questionário internacional de atividade física (IPAQ) para diagnósticas o nível de atividade física da população e de visualizar o tempo gasto praticando atividade física de diferentes formas no cotidiano e de maneira moderada e vigorosa durante a semana (BENEDETTI, 2007).

E para avaliar o uso e a frequência de medicamentos antidepressivos foi elaborado um questionário composto de sete perguntas de múltiplas escolhas criado pelos próprios pesquisadores.

## **RESULTADOS**

A amostra foi composta por 63 voluntários, sendo 21 do gênero feminino e 42 do gênero masculino. Todos devidamente matriculados no segundo semestre do ano de 2021 dos cursos de educação física, engenharia civil e pedagogia.

Dos 63 voluntários apenas 4 (6,35%) utilizam medicamentos antidepressivos (Tabela 1). Com relação à classe dos medicamentos (6,35%), que se tornaram os 100%,

os resultados mostraram que 20% utilizam antidepressivos e 20% utilizam ansiolíticos e 80% faz o uso de medicamentos diariamente e 20% somente na crise (Tabela 1).

No que se refere ao tempo que faz o uso destes medicamentos foi demonstrado que 60% utilizam mais de 2 anos (Tabela 1).

Tabela 1. Resultados referente a utilização de medicamentos

<b>Uso de Medicamentos</b>			
<b>Qual a classe do medicamento que você utiliza?</b>	<b>Antidepressivo</b>	<b>Ansiolítico</b>	<b>Antidepressivo e Ansiolítico</b>
	20 %	20 %	20 %
<b>Quanto tempo que faz o uso deste medicamento?</b>	<b>3 a 6 meses</b>	<b>6 meses a 1 ano</b>	<b>2 anos ou mais</b>
	20 %	20 %	60 %
<b>Faz o uso com prescrição médica ou por conta própria?</b>	<b>Com prescrição médica</b>	<b>Com e sem prescrição médica</b>	
	80 %	20 %	
<b>Faz o uso desse medicamento quantas vezes na semana?</b>	<b>Diariamente</b>	<b>3 dias na semana</b>	<b>Somente quando tem crises</b>
	80 %	0 %	20 %
<b>Você se sente melhor quando toma o medicamento?</b>	<b>Sim</b>	<b>Não</b>	
	100 %	0 %	
<b>Gostaria de parar de usar o medicamento?</b>	<b>Sim</b>	<b>Não</b>	
	80%	20%	

Os resultados referentes ao nível de prática de exercícios físicos estão apresentados na tabela 2.

Tabela 2. IPAQ - Questionário Internacional de Atividade Física

<b>QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA – VERSÃO CURTA</b>	<b>Não faz o uso de medicamento</b>	<b>Faz o uso de medicamento</b>
Quantos dias da última semana você <b>CAMINHOU</b> por <u>pelo menos 10 min. contínuos</u> em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, ou como forma de exercício?	4 dias	4,2 dias
Nos dias em que você caminhou por <u>pelo menos 10 minutos contínuos</u> quanto tempo no total você gastou caminhando <b>por dia</b> ?	73,67 minutos	102 minutos
Em quantos dias da última semana, você realizou atividades <b>MODERADAS</b> por <u>pelo menos 10 min. contínuos</u> , como por exemplo pedalar leve na bicicleta, dançar, ou qualquer atividade que fez aumentar moderadamente sua respiração ou batimentos do coração (POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA)	2,76 dias	2,6 dias

Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por <u>pelo menos 10 min. contínuos</u> , quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades <u>por dia?</u>	62,97 minutos	66 minutos
Em quantos dias da última semana, você realizou atividades <b>VIGOROSAS</b> por <u>pelo menos 10 min. contínuos</u> , como por exemplo correr, jogar futebol, fazer serviços domésticos pesados em casa atividade que fez aumentar <b>MUITO</b> sua respiração ou batimentos do coração.	2,07 dias	2,6 dias
Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por <u>pelo menos 10 min. contínuos</u> quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades <u>por dia?</u>	46,53 minutos	138 minutos
Quanto tempo no total você gasta sentado durante um <b>dia de semana?</b>	362,59 minutos	378 minutos
Quanto tempo no total você gasta sentado durante um <b>dia de final de semana?</b>	382,93 minutos	486 minutos

Foi demonstrado que estudantes que fazem o uso de medicamentos ao comparar com os que não fazem o uso de medicamentos apresentam uma média bem próxima com relação a quantidade de dias que realizam atividades moderadas e vigorosas.

No que se refere ao tempo gasto realizando atividades moderadas como a caminhada, os estudantes que utilizam medicamento caminham em média 28 minutos a mais ao comparar com os estudantes que não utilizam medicamento.

Do mesmo modo, os resultados sobre atividade vigorosa, os estudantes que utilizam medicamento realizam uma média 94,47 minutos a mais ao comparar com os estudantes que não utilizam medicamento.

No entanto, os resultados referentes ao tempo total gasto sentado durante um dia de semana e aos finais de semana foi maior para os estudantes que fazem o uso de medicamentos ao comparar com os estudantes que não utilizam medicamento. Os estudantes que fazem o uso de medicamentos ficam em média 118,48 minutos sentados a mais.

## **DISCUSSÃO**

O objetivo do estudo foi verificar se os estudantes praticantes de exercícios físicos fazem menos uso de medicamentos antidepressivos. Os resultados apontaram que poucos discentes utilizam medicamentos antidepressivos. Tendo assim uma analogia com o estudo desenvolvido por Vasconcelos, T. et al (2015), que avaliou o nível de depressão e ansiedade em estudantes de medicina, apontando que a menor parte dos estudantes apresentaram falsos positivos para o diagnóstico de depressão e/ou ansiedade.

Tendo em vista a classe de medicamentos que os estudantes utilizam os resultados foram similares, para medicamentos antidepressivos e ansiolíticos. A pessoa afetada pela depressão se sente impotente, e a doença vem quase sempre acompanhada de outros sintomas, como ansiedade ou insônia (PEREIRA, 2013). Os principais fatores de risco identificados por causa da depressão são pessoas com tendências para ansiedade e pânico, com uma vida em circunstância semelhante ao estresse, por conta disso é necessário a utilização de remédios antidepressivos e/ou ansiolíticos (BALLONE, 2005).

Sobre a quantidade de tempo que os estudantes utilizam os medicamentos, no presente estudo foi identificado que a maioria utiliza a mais de dois anos. A depressão é um transtorno mental comum que pode ser de longa duração ou recorrente, e afeta significativamente a capacidade de trabalhar, estudar, e de enfrentar a vida cotidiana, impactando diretamente a qualidade de vida do indivíduo (OMS, 2016). O indivíduo depressivo apresenta-se com tristeza, perda de interesse ou prazer em fazer atividades no seu dia a dia, assim a depressão é uma doença psíquica que afeta o estado emocional do indivíduo (MATTOS et al. 2004).

No presente estudo a maioria dos voluntários utiliza o medicamento por prescrição médica o que é bastante satisfatório considerando que a automedicação é uma realidade bastante praticada não só no Brasil e em todo mundo. O uso de medicamentos sem prescrição médica é considerado quando o próprio paciente escolhe qual remédio deve usar e também quando é orientado por pessoas não habilitadas, sendo considerado “exercício ilegal da medicina” muitas vezes o paciente vai no primeiro momento na farmácia antes de ir ao médico tentar resolver o problema, e com isso a maior parte dos medicamentos são vendidos sem receita médica. Os remédios mais comuns vendidos são antialérgicos, analgésicos, etc. (VITOR et al, 2007).

Antidepressivos podem ser classificados por estrutura química ou sua propriedade farmacêutica, sua estrutura ciclística (anéis benzênicos). característica antidepressivos heterocíclicos (Tricíclicos ou tetracíclicos) (MORENO et al, 1999). Os antidepressivos tricíclicos trabalham inibindo a receptação de noradrenalina. Da serotonina e dopamina. Os neurotransmissores podem estar sendo diminuídos nas sinapses em lugares específicos durante uma crise de depressão. Muitos pacientes têm receio de começar o uso de medicamentos, por terem medo de ter mudança de humor ou que esses fármacos calcem algum tipo de demência. Antidepressivos de uma forma integral não provocam resultados instantâneos ou demência.

Os estudantes que apresentaram quadro de depressão relatam que utilizam remédio diariamente. De acordo com o estudo de Leite, A. (2002), os medicamentos antidepressivos geralmente tem que ser tomado durante duas ou três semanas para começar a surtir efeito, já a saída de um quadro depressivo se dá normalmente de forma gradativa podendo ser em meses ou anos.

No que se refere a atividade rigorosa, os dois grupos, tanto os estudantes que não fazem uso da medicação e os que fazem praticamente apresentam o mesmo resultado. Miragaya, (2016) afirma que há várias evidências científicas apontando a grande importância do exercício físico para a saúde da população. Com a prática do exercício físico inibe o surgimento e o desenvolvimento de fatores de risco à saúde. Vários estudos

revelam que quem pratica o exercício físico tem menos chances de desenvolver doenças crônicas e psicológicas ao comparar com aqueles indivíduos sedentários.

A depressão é um transtorno mental comum que pode ser de longa duração ou recorrente, e afeta significativamente a capacidade de trabalhar, estudar, de enfrentar a vida cotidiana, impactando diretamente a qualidade de vida do indivíduo (OMS, 2016). O indivíduo depressivo apresenta-se com tristeza, perda de interesse ou prazer em fazer atividades no seu dia a dia, assim a depressão é uma doença psíquica que afeta o estado emocional do indivíduo (MATTOS, et al. 2004).

Os resultados relacionados à quantidade de minutos em que os discentes ficam sentados durante os dias ficou maior para o grupo que utilizam medicamentos ao comparar aos que não utilizam. De fato, essa doença tem um impacto significativo em relação ao emocional de tal modo que os indivíduos ficam doentes, deprimidos, sem energia para realização de outras atividades como lazer (REIS 2012).

Segundo Pereira, (2013), para o tratamento antidepressivo além do medicamento a prática de exercício físico é extremamente importante. Pode ser considerada uma terapia altamente benéfica, contribuindo com os aspectos psicossociais, evitando o isolamento social, e inserindo o indivíduo em atividade de lazer.

## **CONCLUSÃO**

A maioria dos discentes dos cursos de Educação física, Engenharia civil e Pedagogia praticam atividades físicas moderada e intensa. Não foi apresentada diferença no tempo de prática durante atividades moderadas ao comparar discentes que usam medicamentos e os que não utilizam. Para as atividades rigorosas os tempo de realização foram maiores no grupo de discentes que fazem tratamentos com medicamentos. Curiosamente, foi apresentado uma diferença elevada no tempo de repouso, quando comparado os dois grupos de discentes. O grupo que faz o uso de medicamentos tende a ficar mais tempo sentados em repouso ao comparar com o grupo que não faz o uso de medicamentos.

## **REFERÊNCIAS**

ALVES, P. Ansiedade em acadêmicos do curso de ciências biológicas- licenciatura da Universidade Tecnológica do Paraná. 2019. 47 f. TCC (Graduação)-Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Paraná, 2019. Cap. 1.

ANÍBAL, C; ROMANO, L. H. Relações entre Atividade física e depressão: Estudo e revisão. Revista Saúde em Foco, p. 190-199, 2017.

ARCOS, J. G, et.al. Aplicação da Musculação em pessoas com ansiedade, depressão e síndrome do pânico: Academia Saikoo – Penápolis SP. 51f. UNISALESIANO - Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium - Curso de Bacharelado em Educação Física. Lins – SP, 2014.

BABYAK, M., BLUMENTHAL, J., HERMAN, S., KHATRI, P., DORAISWAMY, M., MOORE, K. et al. Exercise treatment for major depression: Maintenance of therapeutic benefit at 10 months. Psychosomatic Medicine, v. 62, 633-638, 1999.

BALLONE, G. J. Causas da Depressão. 2007. Disponível em: <<http://www.psiqweb.med.br>> acesso em 20 de maio de 2013.

BECKER J. R, B. Psicologia do exercício & esporte. Porto Alegre: Nova Prova, 2000.

BENEDETTI, T. R. B; ANTUNES, P. C; RODRIGUEZ-AÑEZ, C. R; MAZO, G. Z; PETROSK, É. L. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em homens idosos. Rev Bras Med Esporte, v. 13, n. 1, p. 11-16, 2007.

BORDALO, A. A. Estudo transversal e/ou longitudinal. Revista Paraense de Medicina, Belém, v. 20, n. 4, p. 5-5, 2006. Disponível em: <http://scielo.iec.gov.br/pdf/rpm/v20n4/v20n4a01.pdf>. Acesso em: 25 nov. 2021.

CLEROUX, J; FELDMAN, R. D; PETRELLA, R. J. Lifestyle modifications to prevent and control hypertension. 4. Recommendations on physical exercise training. Canadian Hypertension Society, Canadian Coalition for High Blood Pressure Prevention and Control, Laboratory Centre for Disease Control at Health Canada, Heart and Stroke Foundation of Canada. CMAJ; 160:S21-8, 1999.

CHEIK, N. C et al. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. Revista Brasileira Ciências e Movimento, p. 45-52, 2003. 11

GONÇALVES, M. P; ALCHIERI, J. C. Motivação á prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas. 2010. 15 v. TCC (Graduação) - Curso de Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2010.

KRAUSE, N et al. Stress and exercise among japanese elderly. Social Science and Medicine, v.36, n.11, p.1429-1441,1993.

LEITE, A. A. Depressão. 2002. 16 f. TCC (Graduação) - Curso de Ciências Biológicas, Centro Universitário de Brasília, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2002.

MATTOS, A. S; ANDRADE, A; LUFT, C. D. B. A contribuição da atividade física no tratamento da depressão. Laboratório de Psicologia do Esporte e do Exercício. LAPE da Universidade do Estado de Santa Catarina, Brasil. Revista Digital, n. 79, 2004. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/>>

MONTEIRO, C. F. S; FREITAS, J. F. M; RIBEIRO, A. A. P. Estresse no cotidiano acadêmico: o olhar dos alunos de enfermagem da universidade federal do piauí. Escola Anna Nery, [S.L.], v. 11, n. 1, p. 66-72, mar. 2007. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1414-81452007000100009>.

MORENO, R. A; MORENO, D. H; SOARES, M. B. M. Psicofarmacologia de antidepressivos. Revista Brasileira de Psiquiatria, [S.L.], v. 21, n. 1, p. 24-40, maio 1999. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/s1516-44461999000500006>> Acesso em: 10 de nov. 2021.

MOOR, M., BEEM, A., STUBBE, J., BOOMSMA, D; DE GEUS, E. Exercícios regulares, ansiedade, depressão e personalidade: um estudo de base populacional. Medicina Preventiva, v. 42, p. 273-279, 2006.

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 3 ed. Londrina: Midiograf, 2003.

PEREIRA, A. L. S. Exercício físico no controle e prevenção da ansiedade e depressão. 2013. 33 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, -Centro Universitário de Formiga– Unifor, Formiga Mg, 2013.

REIS, J. S. M. S. Atividade física: um complemento a considerar no tratamento da depressão.

2012. 67 f. Tese (Doutorado) - Universidade da Beira Interior, 2012. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.6/1158>. Acesso em: 25 nov. 2021.

VARELLA, D. Depressão. Disponível em: <<http://drauziovarella.com.br/clinica-geral/depressao>> Acesso em 22 de maio de 2021.

VASCONCELOS, T. C; DIAS, B. R. T; ANDRADE, L. R; MELO, G. F; BARBOSA, L; SOUZA, E. Prevalência de Sintomas de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina.

Revista Brasileira de Educação Médica, v. 39, n. 1, p. 135-142, mar. 2015. Disponível em:

<<http://dx.doi.org/10.1590/1981-52712015v39n1e00042014>> Acesso em: 10 de nov. 2021.

VITOR, R. S; LOPES, C. P; MENEZES, H. S; KERKHOFF, C. E. Padrão de consumo de medicamentos sem prescrição médica na cidade de Porto Alegre, RS. *Ciência & Saúde Coletiva*, [S.L.], v. 13, n., p. 737-743, abr. 2008. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/s1413-81232008000700024>>

## TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Declaro, por meio deste termo, que concordei em ser entrevistado (a) e/ou participar na pesquisa de campo referente ao projeto/pesquisa intitulado (a) Análise da prevalência do exercício físico sobre indivíduos que fazem o uso de antidepressivos na carreira acadêmica, dos estudantes de Educação física, Engenharia civil e Pedagogia desenvolvida (o) por Darilene Gomes da Silva, Erika Divino de Moraes, Fernanda Alice Borges Campos e Marina Barbosa Silva. Fui informado (a), ainda, de que a pesquisa é orientada pelo professor Euler Alves Cardoso, a quem poderei contatar / consultar a qualquer momento que julgar necessário através do telefone nº (62) 981670417 ou e-mail euler.cardoso@facunicamps.edu.br.

Afirmo que aceitei participar por minha própria vontade, sem receber qualquer incentivo financeiro ou ter qualquer ônus e com a finalidade exclusiva de colaborar para o sucesso da pesquisa.

Minha colaboração se fará de forma anônima, por meio de grupos. O acesso e a análise dos dados coletados se farão apenas pelas pesquisadoras e/ou seu orientador.

Fui ainda informado (a) de que posso me retirar dessa pesquisa a qualquer momento, sem prejuízo para meu acompanhamento ou sofrer quaisquer sanções ou constrangimentos.

Declaro que li e que estou ciente, por meio deste termo, que concordei em participar da pesquisa de campo referente ao Trabalho de Conclusão de Curso (TCC).

Goiânia, \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

Assinatura do (a) participante: \_\_\_\_\_

## Anexo II. Questionaria Internacional de Atividade Física (IPAQ)



### QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA – VERSÃO CURTA -

Nome: \_\_\_\_\_  
Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Idade : \_\_\_\_ Sexo: F ( ) M ( )

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação às pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na **ÚLTIMA** semana. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são **MUITO** importantes. Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação !

Para responder as questões lembre que: atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez.

**1a** Em quantos dias da última semana você **caminhou** por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

dias \_\_\_\_\_ por **SEMANA** ( ) Nenhum

**1b** Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando **por dia**?

horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_.

**2a.** Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar

**moderadamente** sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA**)

dias \_\_\_\_\_ por **SEMANA**      ( ) Nenhum

**2b.** Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?

horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_.

**3a** Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração.

dias \_\_\_\_\_ por **SEMANA**      ( ) Nenhum

**3b** Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?

horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_.

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa, visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentada durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

**4a.** Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana**?  
\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

**4b.** Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de final de semana**?  
\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos.

### **Anexo III. Questionário sobre O Uso Do Medicamento**

1- Você usa algum medicamento controlado?

Sim ( )

Não ( )

2- Qual a classe do medicamento que você utiliza?

Antidepressivo ( )

Ansiolítico ( )

OUTROS ( ) Qual? \_\_\_\_\_

3- Quanto tempo faz o uso deste medicamento?

3 a 6 meses ( )

6 meses a 1 ano ( )

2 anos ou mais ( )

4- Faz o uso com prescrição médica ou por conta própria?

Com prescrição médica ( )

Por conta própria ( )

5- Faz o uso desse medicamento quantas vezes na semana?

Diariamente ( )

3 dias na semana ( )

Somente quando tem crises ( )

6- Você se sente melhor quando toma o medicamento?

Sim ( )

Não ( )

7- Gostaria de parar de usar o medicamento?

Sim ( )

Não ( )

**TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA PUBLICAÇÃO**

Eu Fernanda Alice Borges Lampes RA 36932

Declaro, com o aval de todos os componentes do grupo a:

AUTORIZAÇÃO

NÃO AUTORIZAÇÃO ( )

Da submissão e eventual publicação na íntegra e/ou em partes no Repositório Institucional da Faculdade Unida de Campinas – FACUNICAMPS e da Revista Científica da FacUnicamps, do

artigo intitulado: Praticar exercícios físicos contribuem para a utilização de menos medicamentos antidepressivos em universitários

De autoria única e exclusivamente dos participantes do grupo constado em Ata com supervisão e orientação do (a) Prof. (a): Euler Alves Cardoso

O presente artigo apresenta dados validos e exclui-se de plágio.

Curso: Educação Física . Modalidade afim \_\_\_\_\_

Fernanda Alice Borges Lampes

Assinatura do representante do grupo

Euler Alves Cardoso

Assinatura do Orientador (a):

Obs: O aval do orientador poderá ser representado pelo envio desta declaração pelo email pessoal do mesmo.

Goiânia, de \_\_\_\_\_ de 202\_\_