



**Trabalho de Conclusão do Curso
de Educação Física**

Bacharelado



**NÍVEL DE ANSIEDADE EM ESTUDANTES DOS CURSOS DE EDUCAÇÃO
FÍSICA, PSICOLOGIA E MEDICINA: REVISÃO INTEGRATIVA**

Acadêmico: Thaís Paiva Lavor
Orientadora: Andrea Cintia da Silva

Resumo – O estudo teve como objetivo geral analisar se há uma diferença entre os cursos de educação física, psicologia e medicina relacionados aos níveis de ansiedade. Método do estudo foi utilizado uma pesquisa teórica de revisão integrativa], considerando estudos originais, no intervalo de 2010-2023, que abordassem transtornos de ansiedade entre estudantes em cursos da área da saúde, mais especificamente, educação física, psicologia e medicina. Como resultados teve que durante o período acadêmico 15% e 29% dos estudantes universitários podem apresentar transtorno de ansiedade. O ingresso na universidade é considerado uma experiência que gera ansiedade devido à transição que o ato de estudar representa. Portanto, é essencial compreender como os estudantes lidam com as adversidades e dificuldades na universidade, bem como o impacto da ansiedade na saúde mental. E com isso, conclui-se que compreender como os estudantes lidam com o estresse e a ansiedade é crucial para o desenvolvimento de estratégias eficazes de enfrentamento e o fornecimento de recursos específicos para ajudá-los a administrar a pressão da vida universitária de maneira saudável.

Palavras-chave: Ansiedade, Saúde mental e universitários.

Abstract – The general objective of the study was to analyze whether there is a difference between physical education, psychology and medicine courses related to anxiety levels. Study method: theoretical integrative review research was used, considering original studies, in the period 2010-2023, that addressed anxiety disorders among students in health courses, more specifically, physical education, psychology and medicine. The results showed that during the academic period, 15% and 29% of university students may present with an anxiety disorder. Entering university is considered an experience that generates anxiety due to the transition that studying represents. Therefore, it is essential to understand how students deal with adversity and difficulties at university, as well as the impact of anxiety on mental health. Therefore, it can be concluded that understanding how students deal with stress and anxiety is crucial for developing effective coping strategies and providing specific resources to help them manage the pressure of university life in a healthy way.

Key words: Anxiety, Mental health and university students.

Submissão: 11/12/2023

Aprovação: 14/12/2023

1 INTRODUÇÃO

Em 2017, a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2017 apud TOTI; BASTOS; RODRIGUES, 2018) publicou um relatório que apontou um aumento de 18% nos casos de depressão em 10 anos, entre os anos de 2005 até 2015, confirmando que a doença afeta 322 milhões de pessoas, sendo a maioria do sexo feminino. No Brasil, 5,8% da população, que representa 11,5 milhões de pessoas, constam que têm depressão, sendo o quinto país com mais casos de depressão no mundo, enquanto 9,3% da população (18,6 milhões de brasileiros) apresenta ansiedade, tornando o Brasil o país com a maior taxa de transtornos de ansiedade do mundo (TOTI; BASTOS; RODRIGUES, 2018).

Ansiedade está relacionada a um conjunto de sentimentos, medo, apreensão e preocupação, que pode existir como uma desordem cerebral ou estar associado a outros problemas médicos incluindo transtornos psiquiátricos. Ela é algo a qual não se tem uma definição exata mesmo diante de ser um problema no mundo inteiro. A situação dos estudantes relacionados a saúde mental encontra-se vulnerável, pois no ambiente universitário tem situações a quais podem desgastar aquele aluno levando a ter um desenvolvimento de ansiedade, que possa até comprometer a formação profissional do acadêmico. (COSTA, et al, 2017).

Diante desse contexto, surgem alguns fatos norteadoras do estudo: Quais os níveis de ansiedade dos estudantes do curso de educação física, psicologia e medicina? Existe diferença no nível de ansiedade entre estudantes destes cursos? intervenções, caso necessário.

De acordo com Marchi et al, (2013) estudantes de ensino superior da área da saúde são os estudantes que apresentam maior nível de ansiedade, quando comparados a outras áreas de ensino. Apontando alguns fatores desencadeantes a experiência da prática clínica, o lidar com o ser humano, o contato com o sofrimento psíquico, a observação constante dos instrutores no cenário da prática, o medo de cometer erros e sentimentos de inadequação.

Objetivo geral, analisar se há uma diferença entre os cursos de educação física, psicologia e medicina relacionados aos níveis de ansiedade. Objetivos específicos, identificar os principais motivos que levam os estudantes da área da saúde a desenvolverem ansiedade, identificar nível de ansiedade de estudantes do curso de educação física, medicina e psicologia e compreender a relação entre o nível de ansiedade de estudantes da área da saúde com suas atuações profissionais futuras.

O estudo se justifica por proporcionar um aprofundamento sobre a temática, analisando o quadro de ansiedades em acadêmicos da área da saúde, possibilitando assim, a identificação dessa condição e oportunizar intervenções, caso necessário.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 OBJETO CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA, MEDICINA e PSICOLOGIA

Segundo o estudo dos autores (ROBLE, et al, 2012), foi comprovada a experiência de formação do educador físico como profissional de saúde mental, inserida em uma equipe interdisciplinar. Uma pesquisa foi realizada em um Núcleo de Apoio Psicossocial em Santos, estado de São Paulo, Brasil, durante o segundo

semestre de 2009. Os materiais de análise utilizados foram os projetos e relatórios produzidos pelos alunos.

Os trechos mais relevantes foram destacados, agrupados por temas-chave e discutidos. A coleta de dados foi qualitativa, resultando em um ensaio reflexivo sobre o tema. Foram identificados três temas-chave: tendência ao sedentarismo entre os usuários, possibilidades de atuação para o educador físico e aprendizado mútuo e significativo (ROBLE, et al, 2012).

O educador físico foi percebido como um interlocutor no diálogo terapêutico, alguém que aborda o corpo ou se comunica com o corpo de um indivíduo que sofre com problemas psíquicos. Os resultados obtidos reforçam a importância desse profissional nesse contexto e revelam novas perspectivas para disciplinas nessa área (ROBLE, et al, 2012).

O artigo ação psicológica em saúde mental: uma abordagem psicossocial, tem como objetivo refletir sobre a clínica dos transtornos mentais, utilizando a abordagem psicossocial (ALVES E FRANCISCO, 2017).

Nessa abordagem, a prática do saber/fazer é complexa e se insere em uma clínica ampliada, que reconhece a importância de considerar a cultura e o cotidiano daqueles que buscam atendimento psicológico. Isso implica em adotar uma abordagem clínica que valorize a interlocução e a avaliação contínua das intervenções, levando em conta o contexto sócio-histórico do sujeito (ALVES E FRANCISCO, 2017).

Dessa forma, a clínica aborda as múltiplas facetas do ser humano, considerando tanto sua singularidade quanto sua coletividade, e problematiza as ações psicológicas tanto em instituições quanto nas comunidades. (ALVES E FRANCISCO, 2017).

É verdade que o estresse afeta os estudantes de medicina, comprometendo suas funções fisiológicas e cognitivas, bem como o aprendizado, a qualidade de vida e o cuidado ao paciente. Embora todos os estudantes estejam expostos a situações estressantes, alguns parecem lidar de forma mais saudável, enquanto outros podem apresentar sinais de dificuldades emocionais (OLIVEIRA, et al, 2019).

É importante reconhecer essas diferenças individuais e oferecer suporte adequado aos estudantes para ajudá-los a lidar com o estresse de maneira eficaz. O estudo teve como objetivo analisar a produção científica nacional e internacional dos últimos cinco anos sobre os temas saúde mental e estudante de medicina (OLIVEIRA, et al, 2019).

Foi observado que a exposição a várias fontes de estresse relacionadas às atividades da formação médica pode ser um fator de risco para o desenvolvimento de transtornos mentais, como depressão, Síndrome de Burnout e ideação suicida. Este estudo consiste em uma revisão bibliográfica que utilizou os bancos de dados PubMed e Scielo, com os descritores "saúde mental", "depressão", "síndrome de burnout", "mental health", "students, medical", "depression" e "síndrome de burnout", no período de 2015 a 2019, em língua portuguesa e inglesa (OLIVEIRA, et al, 2019).

Os resultados indicaram que os estudantes de medicina apresentam taxas mais elevadas de comprometimento da saúde mental em comparação com a população em geral, principalmente no desenvolvimento da Síndrome de Burnout, depressão e ideação suicida. Essas informações sugerem que as atividades envolvidas na formação médica estão associadas ao impacto na saúde mental dos estudantes. (OLIVEIRA, et al, 2019).

2.2 FENÔMENO ANSIEDADE-ESTADO e ANSIEDADE-TRAÇO

A ansiedade é um estado caracterizado por sinais e sintomas inespecíficos, que juntos trazem uma sensação de apreensão, expectativa e medo quanto ao futuro. Os sintomas somáticos podem incluir falta de ar, sensação de aperto no peito, parestesias, onda de calor, calafrios, dores musculares, tremores, sensação de perda de controle da musculatura, palpitação, frios nas extremidades, aumento do peristaltismo e náuseas. Os sintomas psíquicos podem envolver medo, apreensão, mal-estar, desconforto, insegurança, estranheza do ambiente ou de si mesmo, e sensação de que algo perturbador pode acontecer (SOUZA, et al, 2013).

A ansiedade é uma ocorrência adaptativa derivada do medo, causada pela antecipação de um perigo ou frustração, e tem como objetivo proporcionar ao organismo a maior probabilidade possível de sobrevivência na situação determinada. No contexto atual do mercado de trabalho, a competitividade e a exigência do desenvolvimento científico e tecnológico podem gerar ansiedade em estudantes universitários, devido à preocupação com o futuro profissional. Portanto, é importante estudar a ansiedade nesse grupo para compreender e lidar com essa questão (SOUZA, et al, 2013).

2.3 CONTEXTO ÁREA DA SAÚDE

O estudo dos autores (DALMOLIN, et al, 2011), teve como objetivo compreender os significados atribuídos ao conceito de saúde por docentes profissionais da área da saúde em uma Instituição de Ensino Superior. Tratou-se de uma pesquisa descritivo-exploratória que envolveu coordenadores de cursos de graduação da área da saúde que estavam envolvidos em atividades de ensino superior. Os resultados da pesquisa revelaram a existência de um paradoxo em relação aos significados atribuídos ao conceito de saúde por esses profissionais. Enquanto alguns participantes entendiam a saúde como um fenômeno complexo, outros a viam de forma mais reducionista. Isso sugere uma diversidade de perspectivas e interpretações sobre o conceito de saúde entre os docentes da área da saúde (DALMOLIN, et al, 2011).

No entanto, os dados também apontaram para importantes avanços na apreensão teórica e conceitual do fenômeno saúde, embora para alguns participantes, concepções reducionistas ainda estivessem presentes. A pesquisa destacou a necessidade de abraçar um significado mais amplo do conceito de saúde, o que envolve a expansão das possibilidades interativas, indo além da articulação teoria e prática. Isso pode ser alcançado por meio de debates e discussões que fortaleçam e promovam o conceito de saúde sob uma perspectiva mais ampla. Em resumo, o estudo enfatiza a importância de uma compreensão mais abrangente e holística da saúde na educação superior na área da saúde. (DALMOLIN, et al, 2011).

3 METODOLOGIA

Este estudo se vincula a linha de pesquisa de Ciência do Esporte e da Saúde e trata-se de uma pesquisa bibliográfica, que é desenvolvida a partir de estudos que já investigaram sobre a temática.

Certamente, a pesquisa qualitativa evoluiu consideravelmente, superando a visão inicial de subjetividade para buscar rigor metodológico e produzir evidências robustas, aproximando-se, em certa medida, das abordagens quantitativas. Essa mudança reflete a maturidade e a polissemia crescente nas ciências sociais, humanas e da saúde.

A expressão Pesquisa Qualitativa se faz referência a uma ampla gama de perspectivas, modalidades, abordagens, metodologias, desenhos e técnicas utilizadas no planejamento, condução e avaliação de estudos, indagações ou investigações interessadas em descrever, interpretar, compreender, entender ou superar situações sociais ou educacionais consideradas problemáticas pelos atores sociais que são seus protagonistas ou que, por alguma razão, eles têm interesse em abordar tais situações num sentido investigativo (JACOB, 1987; JORDAN, 2018).

3.1 PROCEDIMENTOS E TÉCNICAS PARA COLETA DE DADOS

Foi utilizada a técnica de pesquisa teórica de revisão integrativa, utilizando como fontes de dados recursos materiais como livros, dissertações, artigos científicos e trabalhos de conclusão de curso que foram encontrados na biblioteca física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás – PUC (CAMPUS II), e em biblioteca pessoal da pesquisadora. Para os recursos digitais, serão pesquisadas as bases de dados da Scientific Electronic Library Online (SciELO), da US National Library of Medicine National Institutes of Health (PUBMED), e do Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES). Foram considerados estudos originais, no intervalo de 2010-2023, que abordassem transtornos de ansiedade entre estudantes em cursos da área da saúde, mais especificamente, educação física, psicologia e medicina.

4 DESCRIÇÃO, ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS

Nesse estudo, será adotada uma abordagem crítica, reflexiva e descritiva dos dados. Será realizado um processo de seleção e inclusão das produções científicas de forma seletiva, levando em consideração a análise dos títulos, resumos e leitura completa dos estudos. Inicialmente, os estudos serão selecionados com base na leitura dos títulos, buscando identificar aqueles que são relevantes para a pesquisa em questão. Em seguida, será feita a leitura dos resumos, que fornecerão uma visão geral do conteúdo dos estudos selecionados.

A busca pela confirmação da hipótese se deu em publicações encontradas no Google Acadêmico. Também foram aplicados os filtros: período entre 2010-2023, artigos originais, presença de pelo menos uma palavra - chave no título, termo exato, artigos relacionados e resumo. As palavras-chave utilizadas foram: ansiedade, saúde mental e universitários, isoladas e combinadas, no idioma brasileiro.

Quadro 1: Descrição das publicações selecionadas para leitura na íntegra

AUTOR/ANO	OBJETIVO	AMOSTRA	MÉTODO	RESULTADOS	CONCLUSÃO
LAVOR, 2022.	Identificar o nível de ansiedade de estudantes do curso de educação física de uma instituição de ensino superior privada da Goiânia	m total de 89 estudantes (43 do sexo feminino e 46 do masculino), com idade média de 24,0±6,5 anos	Inventário de Ansiedade TraçoEstado (IDATE)	registrou-se diferença estatisticamente significativa para ambas entre os estudantes do sexo feminino e masculino, com escores médios superiores para o grupo do sexo feminino nas duas.	Observou-se diferença significativa e escores superiores tanto da escala ansiedade-estado quanto ansiedade-traço para as estudantes do sexo feminino.
VASCONELOS, et al, 2014.	determinar a prevalência de sintomas de ansiedade e depressão em estudantes de Medicina	. estudo de corte transversal com a participação de 234 estudantes	questionário eletrônico contendo variáveis sociodemográficas e a Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (Ehad).	Em relação à ansiedade, o escore médio da Ehad foi de 6,7 (DP: +/- 3,4), com 34,3% (80) apresentando sintomas falso-positivos de ansiedade e 19,7% (46) manifestando sintomas sugestivos do transtorno.	A prevalência de sintomas de ansiedade e depressão associada ao uso de drogas psicoativas e ilícitas, respectivamente, indica a necessidade de medidas de prevenção e diagnóstico precoces.

AUTOR/ANO	OBJETIVO	AMOSTRA	MÉTODO	RESULTADOS	CONCLUSÃO
TRIGUEIRO, et al, 2021.	objetivo identificar os índices de depressão e ansiedade em estudantes de Psicologia	conduzido com 176 participantes	questionários socioeconômicos, o Inventário de Depressão de Beck e o Inventário de Ansiedade de Beck	estudantes apresentou sintomas moderados a graves de ansiedade (55,42%) e depressão (31,24%). Além disso, esses sintomas foram mais prevalentes entre as mulheres.	importante aprofundar o entendimento desse fenômeno nessa população, uma vez que são indivíduos em desenvolvimento e, portanto, mais vulneráveis a problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão
COSTA, et al, 2017.	avaliar os fatores de predisposição para o desencadeamento do transtorno de ansiedade em estudantes universitários.	cinco artigos e duas dissertações com a finalidade de descrever os principais resultados acerca dessa temática.	Inventário de Ansiedade de Beck (Beck Anxiety Inventory - BAI).	estudantes do gênero feminino apresentaram níveis mais elevados de ansiedade do que os estudantes do gênero masculino, independentemente do curso.	sugerem-se o apoio das políticas públicas buscando propor programas de intervenção grupal para a melhoria na qualidade de vida e saúde, além disso, propor projetos sociais que possam promover saúde e apoio aos estudantes universitários.

Fonte: 1Google acadêmico

4.1 PRINCIPAIS MOTIVOS QUE LEVAM OS ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE A DESENVOLVEREM ANSIEDADE

Segundo o autor Martincowski (2013) a entrada na universidade é frequentemente vista como um período de mudanças significativas na vida de um estudante. Durante esse período, os estudantes podem experimentar uma mistura de emoções, incluindo transição, adaptação, realização, angústia, conflitos e tomada de decisões. Esses sentimentos podem variar de pessoa para pessoa, dependendo de suas experiências individuais e situações pessoais. É comum que os estudantes enfrentem desafios durante essa fase, mas também é uma oportunidade para crescimento pessoal e profissional. É importante que os estudantes busquem apoio e recursos disponíveis em suas universidades para lidar com esses desafios e aproveitar ao máximo sua experiência acadêmica (Martincowski, 2013).

O estudo feito por Pinho et al. (2013) corrobora com esta afirmativa quando diz que a vida acadêmica possibilita que o estudante tome para si mais responsabilidades sobre as tarefas do seu dia a dia, fazendo com que esse processo de mudança se torne um momento que exige muito mais do que esses jovens poderiam estar acostumados, podendo desencadear quadros de ansiedade (Pinho et al. 2013).

Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM5), os transtornos depressivos englobam uma ampla gama de condições. O que diferencia os transtornos depressivos são os aspectos de duração, momento ou etiologia presumida, conforme descrito pela Associação Psiquiátrica Americana (2014). O transtorno depressivo maior (TDM) é um tipo específico de transtorno depressivo que apresenta sintomas como tristeza, irritabilidade, desinteresse, falta de prazer, sentimento de culpa, baixa autoestima e distúrbios fisiológicos. Estima-se que o TDM possa se tornar a segunda maior carga de doenças no mundo até 2030. Além disso, há um esplendor entre o TDM e a ansiedade, conforme indicado por Leão et al. (2018).

O uso do Inventário de Ansiedade de Beck (BAI) como o instrumento mais comumente utilizado sugere uma padronização na medição da ansiedade entre os estudos. Isso pode facilitar a comparação de resultados e a obtenção de insights mais consistentes. A observação de que a maioria dos estudantes apresentou níveis médios ou altos de ansiedade é preocupante e destaca a importância de reconhecer e abordar a saúde mental dos estudantes universitários. Isso sugere que os desafios psicológicos enfrentados pelos estudantes podem ser significativos (SANTOS, 2014).

A constatação de que estudantes do gênero feminino apresentaram níveis mais elevados de ansiedade do que estudantes do gênero masculino é um achado relevante. Isso pode indicar a necessidade de abordagens de suporte e intervenções diferenciadas com base no gênero. Além disso, esse resultado pode levantar questões sobre as pressões e expectativas sociais que podem afetar a saúde mental de estudantes universitários do sexo feminino (SANTOS, 2014).

Com base nos resultados da revisão bibliográfica (COSTA, et al, 2017), a sugestão de apoio das políticas públicas para desenvolver programas de intervenção grupal é valiosa. Esses programas podem ser direcionados a estudantes universitários para melhorar sua qualidade de vida e saúde mental. Além disso, projetos sociais que promovam a saúde e o apoio aos estudantes podem ser uma abordagem eficaz para lidar com a ansiedade e outros problemas de saúde mental.

No entanto, é importante ressaltar que as políticas públicas e os programas de intervenção devem ser baseados em evidências e adaptados às necessidades específicas da população de estudantes universitários na área da saúde. Além disso, a comunicação e a conscientização sobre questões de saúde mental devem ser promovidas de maneira

aberta e inclusiva para que os estudantes se sintam à vontade para buscar ajuda e apoio quando necessário (COSTA, et al, 2017).

4.2 NÍVEL DE ANSIEDADE ENTRE ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA, MEDICINA E PSICOLOGIA

O estudo teve como objetivo identificar o nível de ansiedade dos estudantes do curso de educação física e verificar se há diferenças nas pontuações das escalas de ansiedade entre os sexos masculino e feminino. Com base nos resultados do estudo, observamos que, em geral, tanto para a escala de ansiedade-traço quanto para a escala de ansiedade-estado, o nível predominante de ansiedade foi classificado como médio, seguido pelo nível alto. No entanto, quando estudos de forma independente, as estudantes do sexo feminino no curso de educação física tiveram maior afetação em relação à ansiedade, uma vez que a maioria delas se classificou na categoria de ansiedade considerada alta, seguida da média. (LAVOR, 2022).

[...] metarregressão incluindo 106 estudos de 32 países, totalizando 84.119 participantes, constatou que mulheres tinham maior chance de depressão do que homens (Razão de chance = 1,3, IC 95%:1,17 – 1,44, $p < 0,01$) (PACHECO et al, 2019 citado por BRUNFENTRINKER et al, 2021)

O estudo realizado teve como objetivo determinar a prevalência de sintomas de ansiedade e depressão em estudantes de Medicina, bem como avaliar os fatores associados a esses sintomas. Foi conduzido um estudo de corte transversal com a participação de 234 estudantes, que responderam a um questionário eletrônico contendo variáveis sociodemográficas e a Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (Ehad). (VASCONSELOS, et al, 2012).

Concluindo, os resultados indicam uma prevalência significativa de sintomas de ansiedade e depressão entre os estudantes de Medicina, com associação entre o uso de drogas psicoativas e ilícitas, respectivamente. Isso ressalta a importância da implementação de medidas de prevenção e diagnóstico precoce desses transtornos. (VASCONSELOS, et al, 2012).

A pesquisa teve como objetivo identificar os índices de depressão e ansiedade em estudantes de Psicologia no início e no final do curso em um Centro Universitário no interior do Ceará. O estudo foi conduzido com 176 participantes e utilizou questionários socioeconômicos, o Inventário de Depressão de Beck e o Inventário de Ansiedade de Beck como instrumentos de coleta de dados (TRIGUEIRO, et al, 2021).

Os principais resultados da pesquisa indicaram que uma parte significativa dos estudantes apresentou sintomas moderados a graves de ansiedade (55,42%) e depressão (31,24%). Além disso, esses sintomas foram mais prevalentes entre as mulheres. A pesquisa também sugere que a prática de exercícios físicos e o envolvimento em atividades coletivas podem estar relacionados à prevenção desses problemas de saúde mental e à promoção do bem-estar dos indivíduos. (TRIGUEIRO, et al, 2021).

Os pesquisadores concluíram que é importante aprofundar o entendimento desse fenômeno nessa população, uma vez que são indivíduos em desenvolvimento e, portanto, mais vulneráveis a problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão. (TRIGUEIRO, ET AL, 2021)

4.3 RELAÇÃO ENTRE O NÍVEL DE ANSIEDADE DE ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE COM SUAS ATUAÇÕES PROFISSIONAIS FUTURAS

A ansiedade é responsável por preparar o indivíduo para situações de ameaça e perigo. Juntamente com o medo, eles envolvem fatores cognitivos, comportamentais, afetivos, fisiológicos e neurológicos que modulam a percepção do indivíduo ao ambiente, provocando respostas específicas e direcionando a algum tipo de ação. A ansiedade pode ser definida como uma condição orientada para o futuro, caracterizada por: apreensão relativa à percepção de não poder controlar ou prever eventos potencialmente aversivos; sintomas corporais de tensão física; e desvio do foco de atenção para esses eventos potencialmente aversivos ou às respostas afetivas eliciadas por eles (DESOUZA et al., 2013).

É compreensível plenamente sobre a importância de debater sobre o cuidado e suas formas de ser e agir na formação dos profissionais de saúde. É fundamental que esses profissionais desenvolvam o autoconhecimento e o reconhecimento de si mesmos, a fim de valorizar o cuidado com sua própria saúde para que possam oferecer um cuidado de qualidade aos outros. Como mencionado por Santos e Radunz (2011), cuidar das pessoas implica em contribuir para a melhoria de suas vidas, e para isso é essencial cuidar de si mesmo para estar em condições de cuidar dos outros, como destacado por Bampi et al. (2013).

Segundo o autor (BRANDTNER; BARDAGI, 2010), durante o período acadêmico 15% e 29% dos estudantes universitários podem apresentar transtorno de ansiedade. O ingresso na universidade é considerado uma experiência que gera ansiedade devido à transição que o ato de estudar representa. Portanto, é essencial compreender como os estudantes lidam com as adversidades e dificuldades na universidade, bem como o impacto da ansiedade na saúde mental.

5 CONSIDERAÇÕES

Ao compreender como os estudantes lidam com o estresse e as dificuldades, as instituições de ensino, profissionais de saúde e administradores podem identificar sinais precoces de ansiedade e outras questões de saúde mental. Isso permite a implementação de intervenções precoces, que são mais eficazes na prevenção de problemas mais graves no futuro. Uma compreensão mais profunda das pressões acadêmicas e sociais enfrentadas pelos estudantes pode levar a melhorias no suporte acadêmico. Isso pode incluir o desenvolvimento de programas de tutoria, aconselhamento acadêmico e estratégias para lidar com a carga de trabalho universitária.

O conhecimento sobre o impacto da ansiedade na saúde mental dos estudantes pode ajudar a promover a conscientização sobre questões de saúde mental no campus universitário. Isso pode reduzir o estigma associado a pedir ajuda e encorajar os estudantes a buscar suporte quando necessário.

Compreender como os estudantes lidam com o estresse e a ansiedade permite que as instituições de ensino desenvolvam estratégias de enfrentamento e recursos específicos para ajudá-los a administrar as pressões da vida universitária de maneira saudável. Conhecendo os fatores que contribuem para a ansiedade, as políticas públicas e as instituições de ensino podem implementar programas de promoção da saúde mental que visam reduzir o risco de transtornos mentais, melhorar o bem-estar emocional e criar um ambiente de aprendizado mais saudável.

REFERÊNCIAS

- ALVES, E. S.; Ação psicológica em saúde mental: uma abordagem psicossocial. **Psicologia ciência e profissão**. N. 29, P. 768-779. 2009.
- ANDRADE, M. M. **Introdução à metodologia do trabalho científico**: elaboração de trabalhos na graduação. São Paulo, SP: Atlas, 2010.
- BIAGGIO, A. M. B.; NATALÍCIO, L.; SPIELBERGER, C. D. Desenvolvimento da forma experimental em português do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) de Spielberg. **Arq. Bras. Psiq.** v.29, n.3, p. 31-44, 1977.
- BRUNFENTRINKER, C.; GOMIG, R. P.; GROSSEMAN, S. Prevalência de empatia, ansiedade e depressão, e sua associação entre si e com gênero e especialidade almejada em estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, 45 (3) : e182, 2021. Disponível em: <DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.3-20210177>>
- COSTA, Kercia Mirely Vieira et al. Ansiedade em universitários na área da saúde. In: **II Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde**. 2017. p. 14-16.
- DALMOLIN, B. B.; BOCKES, D. S.; ZAMBERLAN, C.; Significados do conceito de saúde na perspectiva de docentes da área da saúde. **Escola Anny nery**. V. 15. P. 389-394. 2011.
- DSM-S. **Manual diagnóstico e estatístico de transtorno mentais**. 2002.
- LAVOR, T. P.; Estudo do nível de ansiedade de estudantes do curso de educação física. **SIGEP**. 2022.
- MAXIMIANO, V. S. et al. Nível de atividade física, depressão e ansiedade de estudantes de graduação em educação física. **Edições Sílabas Didáticas**, v. 16, n. S1, pp. 104-112. 2020.
- OLIVEIRA, M. F.; Saúde mental do estudante de medicina. **Braz. J. Of. Develop**. Curitiba, v.5. N. 11. P. 23440-23452. Nov. 2019.
- ROBLE, O. J.; A educação física na saúde mental: construindo uma formação na perspectiva interdisciplinar. **Comunicação, saúde e educação**. V.16, n. 41, P. 567-77/ abr./jun. 2012.
- TOTI, T. G.; BASTOS, F. A.; RODRIGUES, P. Fatores associados à ansiedade e depressão em estudantes universitários do curso de Educação Física. **Revista Saúde Física e Mental**, Rio de Janeiro, v. 6, n. 2, 2018.



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES E HUMANIDADES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ATA DE APRESENTAÇÃO PÚBLICA DE TCC

Aos **14** dias do mês de dezembro de 2023, em sessão pública na sala **210** do bloco "S" do Campus 2 na PUC Goiás, na presença da Banca Examinadora composta pelos professores:

Orientador(a): **ANDREA CINTIA DA SILVA**

Parecerista: **MARCELO DE SOUSA SILVA**

Convidado(a): **IZABEL ALVES CALVÃO COLLUS**

o(a) aluno(a): **BEATRIZ LOPES DE MENEZES**

apresentou o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

**A NATAÇÃO INFANTIL NO PROCESSO DE LETRAMENTO E ALFABETIZAÇÃO
DE CRIANÇAS DE 03 A 06 ANOS**

como requisito curricular indispensável para a integralização do Curso de **LICENCIATURA** em Educação Física.

Após apresentação, a Banca Examinadora deliberou e decidiu pela **APROVAÇÃO** do referido trabalho.

Lavraram a presente ata:

Orientador(a):

Andrea Cintia da Silva

Parecerista:

Marcelo de Sousa Silva

Convidado(a):

Isabel Alves Calvão Collus

ANEXO 1

**TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE PUBLICAÇÃO DE PRODUÇÃO
ACADÊMICA**

Eu, **BEATRIZ LOPES DE MENEZES** estudante do Curso de Educação Física, matrícula **2023.2.0049.0060-0** na qualidade de titular dos direitos autorais, em consonância com a Lei nº 9.610/98 (Lei dos Direitos do autor), autorizo a Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) a disponibilizar o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado **A NATAÇÃO INFANTIL NO PROCESSO DE LETRAMENTO E ALFABETIZAÇÃO DE CRIANÇAS DE 03 A 06 ANOS**, gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, por 5 (cinco) anos, conforme permissões do documento, em meio eletrônico, na rede mundial de computadores, no formato especificado (Texto (PDF); Imagem (GIF ou JPEG); Som (WAVE, MPEG, AIFF, SND)•, Vídeo (MPEG, MWV, AVI, QT)•, outros, específicos da área; para fins de leitura e/ou impressão pela internet, a título de divulgação da produção científica gerada nos cursos de graduação da PUC Goiás.

Goiânia, 14 de dezembro de 2023.

Nome completo do autor: **BEATRIZ LOPES DE MENEZES**

Assinatura do(s) autor(es): Beatriz Lopes de Menezes

Nome completo do professor-orientador: **ANDREA CINTIA DA SILVA**

Assinatura do professor-orientador: Andrea Cintia da Silva

Goiânia, 14 de dezembro de 2023.