

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
EDUCAÇÃO FÍSICA LICENCIATURA

ESTRESSE, ATIVIDADE FÍSICA E OUTROS FATORES ASSOCIADOS EM UMA
COMUNIDADE ACADÊMICA EM 2018

SÃO LUÍS

2019

DENILSON DE MENEZES SANTOS

ESTRESSE, ATIVIDADE FÍSICA E OUTROS FATORES ASSOCIADOS EM UMA
COMUNIDADE ACADÊMICA EM 2018

ORIENTADOR: PROF. Dr. EMANUEL PÉRICLES SALVADOR

SÃO LUÍS

2019

FIXA CATALOGRÁFICA

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a) autor(a). Diretoria
Integrada de Bibliotecas/UFMA

Santos, Denilson de Menezes.

Estresse, atividade física e outros fatores associados em uma comunidade acadêmica em 2018 / Denilson de Menezes Santos. - 2019.

24 f.

Orientador(a): Emanuel Péricles Salvador.

Curso de Educação Física, Universidade Federal do Maranhão, São Luís, 2019.

1. Atividade física. 2. Estresse Psicológico. 3. Universidades. I. Salvador, Emanuel Péricles. II. Título.

BANCA EXAMINADORA

ESTRESSE, ATIVIDADE FÍSICA E OUTROS FATORES ASSOCIADOS EM UMA
COMUNIDADE ACADÊMICA EM 2018

Trabalho de Conclusão de Curso, artigo científico, apresentado à graduação Licenciatura em Educação Física da Universidade do Maranhão, para defesa para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

A banca examinadora da defesa do trabalho de conclusão de curso apresentada em sessão pública, considerou o candidato aprovado em 18/12/2019.

ORIENTADOR: Dr. EMANUEL PÉRICLES SALVADOR

EXAMINADOR 1: Dr. MÁRIO ALVES DE SIQUEIRA FILHO

EXAMINADOR 2: Dr. ELIZABETH SANTANA ALVES DE ALBUQUERQUE

SUPLENTE 1: Dr. ALEX FABIANO SANTOS BEZERRA

SUPLENTE 2: Dr^a. CINTHYA WALTER

RESUMO

Objetivo: O objetivo do estudo foi verificar a associação do nível de estresse com os quatro domínios da atividade física, sexo, renda mensal, idade e Índice de Massa Corporal em indivíduos da comunidade acadêmica da Universidade Federal do Maranhão em 2018.

Métodos: Participaram da pesquisa integrantes da comunidade acadêmica, que foram avaliados através do Mapa de Atividade Física e Saúde. **Resultados** O modelo de regressão logística binária, que teve como variável dependente o estresse, demonstrou que os quatro domínios da

atividade física, o sexo e a idade estão associados ao estresse percebido independentemente da renda mensal e do IMC dos indivíduos. **Discussão:** Conclui-se que a atividade física em seus

quatro domínios está associada ao distresse na comunidade acadêmica, independentemente da renda mensal e IMC. Além disso, fatores como sexo e idade, apresentam associação com o

estresse, sendo que os homens e pessoas mais jovens apresentam maior probabilidade de apresentarem o distresse.

Palavras-chave: Estresse Psicológico; Atividade Física; Universidades.

ABSTRACT

Aim: The aim of the study was verify the association of stress level with the four domains of physical activity, gender, monthly income, age and Body Mass Index in individuals from the academic community of the Federal University of Maranhão in 2018. **Methods:** Participants were members of the academic community., which were evaluated through the Physical Activity and Health Map. **Results:** The binary logistic regression model, which had stress as the dependent variable, showed that the four domains of physical activity, gender and age are associated with perceived stress regardless of monthly income. and BMI of individuals. **Conclusion:** It is concluded that physical activity in its four domains is associated with *distress* in academic community, regardless of monthly income and BMI. In addition, factors such as gender and age are associated with stress, and men and younger people are more likely to have distress.

Keywords: Psychological Stress; Motor Activity; Universities.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Sexo, 4 domínios da Atividade Física, Estresse, Inserção no mercado de trabalho e Trabalhos estressantes ou muito estressantes.....	p.14
Tabela 2 - Qui-Quadrado Estresse e demais variáveis.....	p.15
Tabela 3 – Modelo de regressão logística binária.....	p.17

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AF	Atividade Física
DCNT's	Doenças crônicas não transmissíveis
IMC	Índice de Massa Corporal
MAFIS	Mapa de Atividade Física e Saúde
OMS	Organização Mundial da Saúde
UFMA	Universidade Federal do Maranhão

SUMÁRIO

1.INTRODUÇÃO.....	10
2.MÉTODOS.....	11
3.RESULTADOS.....	13
4. DISCUSSÃO.....	17
5. CONCLUSÃO.....	21
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	22

1.INTRODUÇÃO

O Brasil passou por uma mudança nas questões de morbidade e mortalidade nos últimos anos. Houve uma redução nas taxas de mortalidade infantil, de mortalidade por doenças infecciosas e a expectativa de vida do brasileiro aumentou. Em contrapartida, as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT's) apresentaram um aumento no percentual relativo (PEREIRA; ALVES-SOUZA; VALE, 2015). Uma dessas DCNT's é o estresse, sendo responsável por queixas em dois terços das consultas médicas nos Estados Unidos da América (FILGUEIRAS; HIPPERT, 2009).

O estresse é conceituado como um estímulo interno ou externo que causa alteração no organismo, sendo prejudicial quando o processo de adaptação gera tensão (distresse) ao invés de motivação (eustresse), sendo que sua incidência tem se espalhado pelas sociedades modernas (LOURENÇO; OLIVEIRA JÚNIOR; ZANETTI; MENDES, 2017; MATHUR; EPEL; KIND; DESAI; PARKS; SANDLER; KHAZENI, 2016; MAYER, 2017; PEREIRA; ZILLE, 2010; OLIVEIRA; SINÉSIO; CABRAL; CORTEZ; MENESES, 2019).

Um ambiente apontado como estressor é o acadêmico, principalmente para mulheres e estudantes da área da saúde (CHAVES; SOUZA; SILVA; OLIVEIRA; LIPP; PINTO, 2016). Entretanto, a prática de atividade física é apontada como um fator de melhora de bem-estar psicológico, reduzindo níveis de estresse, ansiedade e depressão em adultos (LOURENÇO; OLIVEIRA JÚNIOR; ZANETTI; MENDES,2017; MARQUES; GASPAROTTO; COELHO, 2015; PEREIRA; ZILLE, 2010; PINTO; CLAUMAN; MEDEIROS; BARBOSA NAHAS; PELEGRINI,2017; PIRES; DUARTE; PIRES; SOUZA, 2008; VANKIM; NELSON, 2013).

A atividade física pode ser conceituada como uma contração muscular que demande gasto energético maior que as atividades em situação de repouso (GUERRA; MIELKE; GARCIA, 2015). Deve ser um movimento voluntário com objetivo claro, seja no esporte,

exercício ou qualquer área da vida do indivíduo. Além disso, apresenta quatro domínios: lazer, deslocamento, doméstico e trabalho (HOFFMAN, 2009; SALVADOR, 2015). Países ou organizações estabelecem um nível mínimo de prática de atividade física para alguém ser considerado fisicamente ativo e tenha benefícios com a prática de atividade física. O Brasil segue as orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS), que determina 150 minutos semanais de atividade física moderada ou 75 minutos semanais de atividade física vigorosa para adultos (LIMA; LEVY; LUIZ, 2014).

É clara a relação entre o estresse e a atividade física de forma geral, quando não se leva em consideração os domínios da atividade. A hipótese inicial é que existe associação entre a atividade física em seus quatro domínios com o estresse. Diante disso, o objetivo do estudo foi verificar a associação do nível de estresse com os quatro domínios da atividade física, sexo, renda mensal, idade e Índice de Massa Corporal (IMC) em indivíduos da comunidade acadêmica da Universidade Federal do Maranhão em 2018.

2.MÉTODOS

É um estudo transversal, com variáveis quantitativas contínuas, qualitativas nominais e qualitativas ordinais, usando dados do “Estudo longitudinal sobre o nível de atividade física, estilo de vida e fatores relacionados em uma comunidade universitária brasileira: Mover Pela Saúde” de 2018. O objetivo do “Mover Pela Saúde” é verificar o estilo de vida da comunidade acadêmica da Universidade Federal do Maranhão durante 10 anos. Foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa com seres humanos da Universidade Federal do Maranhão (UFMA) com parecer favorável de número 2.335.729.

A população alvo foi constituída dos indivíduos da comunidade acadêmica da UFMA (discentes, servidores e terceirizados). Dois campi da UFMA participaram da coleta, o campus Dom Delgado de São Luís, e o campus de Pinheiro. Os membros da comunidade acadêmica foram abordados de três maneiras para participarem da pesquisa. A primeira forma foi através

de uma mensagem via Sistema Integrado de Atividades Acadêmicas- SIGAA, a segunda foi por e-mails enviados à toda a comunidade acadêmica e a terceira forma foi por meio de abordagem presencial, em que era disponibilizado o link para responder o questionário. Neste terceiro meio de abordagem, um prédio era selecionado por semana e a divulgação era nos turnos matutino e vespertino, a partir do local solicitado no primeiro dia para a administração do prédio. Os indivíduos que participaram receberam o termo de consentimento livre e esclarecido automaticamente no e-mail cadastrado e ao final da pesquisa receberam um relatório no mesmo e-mail.

O instrumento da pesquisa foi o Mapa de Atividade Física e Saúde- MAFIS, que está sendo validado, apresenta 106 questões, subdivididas em 12 blocos (1- Identificação; 2- Nível de Atividade Física; 3- Tendência para mudança no Nível de Atividade Física; 4- Preferência para Atividade Física; 5- Risco de doença cardiovascular; 6- Risco associado à obesidade; 7- Dor e doenças crônicas não-transmissíveis; 8- Nível de estresse; 9- Tendência de mudança no nível de estresse; 10- Padrão Alimentar; 11- Tendência de mudança no padrão alimentar; 12- Auto eficácia). Para este estudo foram utilizados os blocos de Nível de Atividade Física e Nível de Estresse.

O bloco de Nível de Atividade Física do MAFIS apresenta 12 questões que avaliam o nível de atividade física no sentido atual e habitual sendo que a classificação se dá por intermédio de intervalos interquartis, classificando como inativos os que apresentam 0 minutos, como insuficientemente ativos os que têm entre 1 e 149 minutos, como ativos os que tem entre 150 e 299 minutos e como muito ativos os que tem 300 minutos ou mais.

O critério de inclusão para a pesquisa era estar vinculado de alguma forma à UFMA, seja discente, servidor (docente ou técnico administrativo), ou terceirizado. Foram excluídos da pesquisa aqueles que estavam impossibilitados de realizar atividade física ou não possuíam acesso à internet. O período de coleta de dados foi entre agosto e dezembro de 2018.

O desfecho primário deste estudo foi o estresse, que classifica os indivíduos através de escore obtido através das perguntas do questionário, dividindo os indivíduos em quartis: Sem Estresse, Pouco Estressado, Estressado e Muito Estressado. Os desfechos secundários a atividade física, a renda, o Índice de Massa Corporal, idade e o sexo.

Para a análise dos dados foi utilizado o programa estatístico *IBM SPSS* versão 23.0 realizando análises descritivas (frequências absolutas e frequências relativas), qui-quadrado e regressão logística binária. Associações que apresentaram $p < 0,2$ no qui-quadrado entraram no modelo de regressão logística. Somente aqueles que preencheram todos os blocos tiveram seus dados analisados. Para que a regressão pudesse ser realizada, foi necessário tornar a variável estresse dicotômica, estabelecendo duas classificações: Sem Estresse ou Pouco Estressado e Estressado ou Muito Estressado. Além disso, a variável Atividade Física Ocupacional foi recodificada, juntando as opções ativo e muito ativo, pois como os valores das opções eram pequenos de forma isolada, o modelo de regressão seria prejudicado. Em todos os casos, os valores adotados foram: α de 5% e β de 20%.

3.RESULTADOS

A amostra apresentou uma idade média de 27,82 anos (desvio padrão=9,05) em um intervalo de 17 a 68 anos. O IMC teve uma média de 23,96 (desvio padrão=4,73) e variação de 6,61 a 63,52. Foram 671 pessoas do sexo feminino e 507 pessoas do sexo masculino que entraram no modelo de regressão logística binária, totalizando 1178 indivíduos.

Em relação ao nível de atividade física, o percentual de inativos foi prevalente na amostra, tanto na Atividade Física no Tempo Livre, como no âmbito doméstico, no deslocamento e no âmbito ocupacional. Quanto à variável Estresse Percebido, ela apresentou a maior prevalência na opção Pouco Estressado ou Sem Estresse.

A seguir, a Tabela 1 com os valores das variáveis Sexo, Atividade Física no Tempo Livre, Atividade Física Doméstica, Atividade Física no Deslocamento, Atividade Física

Ocupacional, Estresse Percebido, Inserção no mercado de trabalho e trabalhos estressantes ou muito estressantes.

Tabela 1: Sexo, 4 domínios da Atividade Física, Estresse, Inserção no mercado de trabalho e Trabalhos estressantes ou muito estressantes

Variáveis	Opções	Valores Percentuais	Intervalo de Confiança	
			Inferior	Superior
Sexo	Feminino	57%	47%	67%
	Masculino	43%	33%	53%
Atividade Física no Tempo Livre	Inativo	37%	28%	47%
	Insuficientemente Ativo	14%	7%	21%
	Ativo	15%	8%	22%
Atividade Física Doméstica	Muito Ativo	34%	25%	43%
	Inativo	37%	27%	46%
	Insuficientemente Ativo	12%	6%	18%
Atividade Física no Deslocamento	Ativo	15%	8%	22%
	Muito Ativo	36%	27%	46%
	Inativo	42%	32%	52%
Atividade Física Ocupacional	Insuficientemente Ativo	27%	18%	35%
	Ativo	14%	8%	21%
	Muito Ativo	17%	10%	24%
Estresse Percebido	Inativo	35%	26%	44%
	Insuficientemente Ativo	36%	26%	45%
	Ativo ou Muito Ativo	29%	20%	38%
Homens no mercado de trabalho	Estressado ou Muito Estressado	25%	17%	34%
	Pouco Estressado ou Sem Estresse	75%	66%	83%
Mulheres no mercado de trabalho	Não	65%	56%	74%
	Sim	35%	26%	44%
Homens que realizam trabalhos estressantes ou muito estressantes	Não	69%	60%	78%
	Sim	31%	22%	40%
Mulheres que realizam trabalhos estressantes ou muito	Não	85%	78%	92%
	Sim	15%	8%	22%
	Não	87%	80%	94%
	Sim	13%	6%	20%

Para verificar-se a associação entre o Estresse Percebido e as variáveis Sexo, Atividade Física Ocupacional, Atividade Física Doméstico, Atividade Física no Deslocamento, Atividade Física no Tempo Livre, IMC e Idade, foi realizado o teste do Qui-Quadrado. Somente duas

variáveis não apresentaram associação com o Estresse Percebido. Tais variáveis foram o IMC e a Idade.

A seguir, a Tabela 2 com os valores do Qui- Quadrado e os valores da Significância estabelecendo a possível associação entre o Estresse e as demais variáveis.

Variáveis	Valor	Significância
Sexo	16,122	0,000
AF Ocupacional	18,611	0,000
AF Doméstica	22,394	0,000
AF Deslocamento	14,626	0,002
AF Tempo Livre	13,442	0,004
IMC	898,999	0,144
Idade	38,266	0,841

Legenda: AF= Atividade Física. IMC= Índice de Massa Corporal.

O modelo de regressão logística binária que teve como variável dependente o estresse demonstrou que os quatro domínios da atividade física, o sexo e a idade estão associados ao estresse percebido independentemente da renda mensal e do IMC dos indivíduos.

A atividade física doméstica demonstrou que indivíduos que apresentam algum nível de atividade física nesse domínio, comparados aos inativos, apresentam maior probabilidade de apresentarem pouco ou nenhum nível de distresse. O *p* de tendência destaca que apresentar algum nível de atividade física está associado ao distresse, mas nos níveis ativo e muito ativo, não há associação. A atividade física ocupacional apresentou que os indivíduos insuficientemente ativos apresentaram 2,27 vezes mais chance de apresentarem pouco ou nenhum distresse.

Já na atividade física no deslocamento, os ativos apresentam 2,04 vezes mais chance de apresentarem pouco ou nenhum distresse quando comparados aos inativos. Além disso, o *p* de

tendência aponta que a associação direta é mais forte em indivíduos insuficientemente ativos e ativos. Por fim, a atividade física no tempo livre apresentou um comportamento diferente dos demais domínios, pois a associação inversa foi em todos os casos. Se um indivíduo tem algum grau de atividade física, apresenta maior possibilidade de encontrar-se estressado ou muito estressado quando comparado aos que são inativos. Entretanto o *p* de tendência mostra que à medida que o nível de atividade no tempo livre aumenta, a associação inversa diminui.

Quanto ao sexo, os dados obtidos apontam que homens apresentam 57,6 % maior chance de encontrar-se estressado ou muito estressado quando comparado às mulheres. Os valores obtidos na idade mostram que à medida que aumenta a idade, diminui a probabilidade de apresentar distresse.

A seguir, a Tabela 3 com o modelo de regressão.

Variáveis	B	E.P.	Wald	gl	p	OR	95% C.I. para OR	
							Inferior	Superior
Atividade Física Doméstica Classificação			11,768	3	0,008			
Atividade Física Doméstica (Insuficientemente Ativo)	0,566	0,17	11,08	1	0,001	1,761	1,262	2,458
Atividade Física Doméstica Classificação (Ativo)	0,178	0,239	0,553	1	0,457	1,195	0,748	1,909
Atividade Física Doméstica Classificação (Muito Ativo)	0,369	0,212	3,026	1	0,082	1,446	0,954	2,192
Atividade Física Ocupacional Classificação			19,515	2	0,000			
Atividade Física Ocupacional Classificação (Insuficientemente Ativo)	0,82	0,188	18,965	1	0,000	2,272	1,57	3,286
Atividade Física Ocupacional Classificação (Ativo e Muito Ativo)	0,259	0,168	2,375	1	0,123	1,296	0,932	1,803

Atividade Física no Deslocamento Classificação			10,6 77	3	0,01 4			
Atividade Física no Deslocamento Classificação (Insuficientemente Ativo)	0,39 5	0,19 7	4,01 3	1	0,04 5	1,48 5	1,009	2,186
Atividade Física Deslocamento Classificação (Ativo)	0,71 4	0,22	10,5 53	1	0,00 1	2,04 2	1,327	3,141
Atividade Física Deslocamento Classificação (Muito Ativo)	0,32 9	0,23 9	1,89 4	1	0,16 9	1,39	0,87	2,22
Atividade Física Tempo Livre Classificação			14,1 17	3	0,00 3			
Atividade Física Tempo Livre Classificação (Insuficientemente Ativo)	0,63 8	0,17 3	13,6 3	1	0,00 0	0,52 8	0,377	0,741
Atividade Física Tempo Livre Classificação (Ativo)	- 0,24 1	0,23	1,10 4	1	0,29 3	0,78 6	0,501	1,232
Atividade Física Tempo Livre Classificação (Muito Ativo)	- 0,33	0,22 5	2,15 7	1	0,14 2	0,71 9	0,463	1,117
Renda Mensal	0,04 1	0,04 2	0,97 6	1	0,32 3	1,04 2	0,96	1,131
IMC	- 0,01 5	0,01 5	0,93 3	1	0,33 4	0,98 5	0,956	1,015
Idade	0,02 3	0,01	5,64 4	1	0,01 8	1,02 4	1,004	1,044
Sexo (1)	- 0,55 2	0,15 1	13,2 89	1	0,00 0	0,57 6	0,428	0,775
Constante	0,38 2	0,46 7	0,67	1	0,41 3	1,46 6		

Legenda: IMC= Índice de Massa Corporal

4. DISCUSSÃO

Os dados obtidos analisando a atividade física demonstram que a hipótese inicial do estudo foi confirmada, com os quatro domínios apresentando associação com o estresse. Os achados deste estudo indicam que para se obter os benefícios da atividade física, pelo menos

no que diz respeito ao combate ao estresse, deve-se adotar um estilo de vida ativo, e não se focar em apenas um domínio da atividade física esperando obter os benefícios enquanto que nas demais áreas da vida adota-se um comportamento sedentário.

Os quatro domínios da atividade física são associados ao estresse percebido, sendo que a associação é positiva entre ter pouco ou nenhum estresse e atividade física doméstica, ocupacional e no deslocamento, e inversa entre a atividade física no tempo livre e ter pouco ou nenhum estresse. Além disso, encontra-se associado ao sexo e à idade. Os homens apresentam maior probabilidade de estar estressado ou muito estressado e os mais jovens apresentam maior chance de estarem estressados ou muito estressados.

Na Universidade Federal do Maranhão, as mulheres apresentaram um valor percentual maior do que o de homens na amostra, concordando com a evolução histórica da participação feminina na ciência, o que pode ser explicado pelo fato desta pesquisa abordar indivíduos de todos os cursos, causando a maior prevalência de mulheres. Leta (2003) destaca que historicamente a ciência foi considerada um ambiente masculino. Mas, ao realizar um levantamento histórico na Universidade Federal do Rio de Janeiro, observou que com o passar dos anos, a participação feminina na universidade aumentou, principalmente em cursos das áreas da saúde, exatas e tecnológicas. Já Carvalho e Casagrande (2011) afirmaram que as mulheres são maioria nos cursos de graduação das áreas da saúde e de humanas, mas são minoria nos cursos de graduação da área de exatas.

Na presente pesquisa os valores de indivíduos estressados ou muito estressados foram bem menores que os de indivíduos pouco estressados ou sem estresse. Ao analisar a prevalência de estresse em estudantes de Medicina, na Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Bassols Sordi, Eizirik, Seeger *et al* (2008), observaram prevalência de sintomas de estresse em um pouco mais da metade da amostra (51,3%). Já Lameu, Salazar e Souza (2016) ao realizarem

pesquisa com estudantes do curso ciências contábeis e administração, da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, constataram que 51,17% dos estudantes encontravam-se altamente estressados. Uma provável explicação para essa discordância com a literatura é que apenas 15,7% dos participantes deste estudo que apresentam doenças crônicas não transmissíveis tem ansiedade ou depressão. Além disso, a amostra deste estudo foi composta por alunos de mais cursos que as outras pesquisas, assim como docentes e técnicos administrativos, e o número de respondentes do MAFIS foi maior do que os dos estudos citados, diminuindo a possibilidade de o estudo tornar-se tendencioso.

Em relação aos quatro domínios da atividade física, o percentual de inativos é superior às demais classificações quando observadas de forma isolada. Tais dados concordam com os obtidos por Sousa (2011) ao realizar uma revisão sistemática, que mostra a taxa de inatividade física como elevada em universitários e que apresentam baixos níveis de atividade física em todos os domínios da atividade física. Além disso, tais dados seguem uma tendência global, já que havia sido estabelecida uma meta por parte da Organização Mundial da Saúde de reduzir de forma relativa em 10% a prevalência de inatividade física a nível global até 2025, entretanto, como os valores mantiveram-se estáveis entre 2001 e 2016, tal meta dificilmente será alcançada (GUTHOLD; STEVENS; RYLEY; BULL, 2018). A prevalência elevada de inatividade física neste estudo ocorreu provavelmente por conta da vida acadêmica, que demanda muito tempo dos alunos de graduação, tanto dentro quanto fora da universidade. Com pouco tempo disponível para atividades de lazer, é difícil atingir as recomendações da prática de atividade física e, conseqüentemente, a atividade física se tornar um mecanismo de combate ao estresse.

Os homens apresentaram maior probabilidade de estarem estressados ou muito estressados quando comparados às mulheres. Ao contrário dos resultados do presente estudo, Novais, Monteiro, Roque, Correia-Neves (2017), em uma revisão de literatura, apontam que a prevalência de distúrbios neuropsiquiátricos é maior em mulheres. Além disso, Torquato,

Goulart, Vincentin, Correa (2010) ⁽²⁴⁾ conduziram uma pesquisa com estudantes de Fisioterapia da Universidade Cruzeiro do Sul, que também resultou em um nível de estresse mais elevado para as mulheres. Tal discordância pode ser explicada pela diferença entre as amostras, pelo fato de o percentual de homens já inseridos no mercado de trabalho (35%) ser maior do que o das mulheres (31%) combinado com o fato de o percentual de homens que realizam trabalhos estressantes ou muito estressantes (15%) ser maior do que o valor das mulheres que realizam trabalhos estressantes ou muito estressantes (13%) dentro da amostra total.

Os dados obtidos na associação entre estresse e idade corroboram a informação apresentada por Torquato, Goulart, Vincentin, Correa (2010), de que o ambiente acadêmico é estressante, já que a probabilidade de pessoas mais jovens apresentarem distresse foi maior, haja vista que a maior parte dos componentes da amostra estudantes de graduação, que em sua maioria são jovens.

Uma possível explicação para a associação inversa da atividade física no tempo livre com estresse seja a causalidade reversa, pois indivíduos que estão estressados ou muito estressados podem ter adotado um estilo de vida ativo no tempo livre recentemente, causando assim essa associação. Guedes, Legnani, Legnani (2012) ao realizarem uma pesquisa na Universidade Estadual de Londrina, identificaram que o controle do estresse é um dos principais motivos para a prática do exercício físico. Logo, provavelmente indivíduos estressados passaram a realizar atividade física no tempo livre para diminuir o nível de distresse, o que é corroborado pelo p de tendência na Atividade Física no Tempo Livre, já que quanto maior é o nível de Atividade Física no Tempo Livre, menor é a associação inversa.

O estresse ocupacional é apontado como um problema generalizado, causa risco à saúde e afeta a qualidade de vida, o que explica a importância da implantação de programas de qualidade de vida no combate ao estresse ocupacional (PRADO, 2016; RAY; KENIGSBURG;

PANA-CRYAN,2017). Os dados relatados neste estudo reforçam essa ideia, já que apresentar algum nível de atividade física foi um fator benéfico.

A primeira limitação deste estudo é o fato de ser transversal, podendo ser esta a razão da atividade física no tempo livre estar associada de forma inversa, entretanto, serve como justificativa para estudos longitudinais serem realizados e observarem se ao longo do tempo tal característica se mantêm nos indivíduos. A segunda limitação é o fato de apenas 5,35% da comunidade acadêmica ter entrado no modelo de regressão, entretanto, foi garantido que todos recebessem o link. A terceira limitação é o fato de que a pessoa não era obrigada a responder todos os blocos da pesquisa, estratégia utilizada para aumentar a adesão ao questionário.

Pontos positivos deste estudo são trabalhar com os quatro domínios da atividade física de forma separada. Com isso, entende-se o contexto em que a atividade física está ocorrendo nas vidas dos indivíduos. O segundo ponto positivo é que o instrumento é online e pode ser preenchido em qualquer ambiente com acesso à internet. O terceiro ponto positivo é que o instrumento é capaz de avaliar a atividade física atual e habitual. O quarto ponto positivo é que o questionário é capaz de avaliar o estilo de vida.

Tais dados servem como um indicativo para ações de promoção da atividade física por parte das universidades públicas brasileiras no combate à essa causa de efeitos deletérios na saúde dos indivíduos, focando principalmente nos que apresentam maior probabilidade de apresentá-lo (homens e jovens), sem esquecer dos demais, já que tais práticas podem contribuir para a adoção de um estilo de vida ativo nos graduandos, servidores e egressos.

5. CONCLUSÃO

Conclui-se que a atividade física em seus quatro domínios está associada ao distresse na comunidade acadêmica, independentemente da renda mensal e IMC. Além disso, fatores como sexo e idade, apresentam associação com o estresse, sendo que os homens e pessoas mais jovens apresentam maior probabilidade de apresentarem o distresse.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BASSOLS, Ana Margareth; SORDI, Anne Orgler; EIZIRIK, Cláudio Laks; SEEGER, Gabriela Marques; RODRIGUES, Graziela Smaniotto; RECHE, Mateus. Prevalence of stress in a Sample of medical students of Universidade Federal do Rio Grande do Sul. **Clinical & Biomedical Research**, v. 28, n. 3, 2008.

CARVALHO, Marília Gomes de; CASAGRANDE, Lindamir Salet. Mulheres e ciência: desafios e conquistas. **INTERthesis: Revista Internacional Interdisciplinar**, v. 8, n. 2, p. 20-35, 2011.

CHAVES, Lidiane Bentes; SOUZA, Thaís Fabbri de; SILVA, Marcos Vergílio Corrêa da; OLIVEIRA, Célia Figueiredo de; LIPP, Marilda Emmanuel Novaes; PINTO, Magali Luci. Stress in college students: blood analysis and quality of life. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, [S.L.], v. 12, n. 1, p. 20-26, 2016. GN1 Genesis Network. <http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20160004>.

FILGUEIRAS, Julio Cesar; HIPPERT, Maria Isabel Steinherz. A polêmica em torno do conceito de estresse. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 19, n. 3, p. 40-51, 1999.

GUEDES, Dartagnan Pinto; LEGNANI, Rosimeide Francisco Santos; LEGNANI, Elto. Motivos para a prática de exercício físico em universitários e fatores associados. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 26, n. 4, p. 679-689, 2012.

GUERRA, Paulo Henrique; MIELKE, Grégore Iven; GARCIA, Leandro Martin Totaro. Comportamento sedentário. **Corpoconsciência**, p. 23-36, 2014.

GUTHOLD, Regina; STEVENS, Gretchen; RILEY, Leanne M; BULL, Fiona C. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. **The Lancet Global Health**, [S.L.], v. 6, n. 10, p. 1077-1086, out. 2018. Elsevier BV. [http://dx.doi.org/10.1016/s2214-109x\(18\)30357-7](http://dx.doi.org/10.1016/s2214-109x(18)30357-7).

HOFFMAN, Shirl J. **Introduction to kinesiology: studying physical activity**. Human Kinetics, 2009.

LAMEU, Joelma do Nascimento; SALAZAR, Thiene Lívio; SOUZA, Wanderson Fernandes de. Prevalence of stress symptoms among students of a public university. **Revista Psicologia da Educação**, [S.L.], n. 42, p. 13-22, 2015. Pontifical Catholic University of Sao Paulo (PUC-SP). <http://dx.doi.org/10.5935/2175-3520.20150021>.

LETA, Jacqueline. As mulheres na ciência brasileira: crescimento, contrastes e um perfil de sucesso. **Estudos avançados**, v. 17, n. 49, p. 271-284, 2003.

LIMA, Dartel Ferrari de; LEVY, Renata Bertazzi; LUIZ, Olinda do Carmo. Recomendações para atividade física e saúde: consensos, controvérsias e ambiguidades. **Revista Panamericana de Salud Publica**, v. 36, p. 164-170, 2014.

LOURENÇO, Camilo Luis Monteiro et al. Atividade física no lazer como critério discriminante do menor nível de estresse percebido em adolescentes. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 25, n. 3, p. 97, 2017.

MARQUES, Claudio Portilho; GASPAROTTO, Guilherme da Silva; COELHO, Ricardo Weigert. Fatores relacionados ao nível de estresse em adolescentes estudantes: uma revisão sistemática. **Salusvita**, v. 34, n. 1, p. 99-108, 2015.

MATHUR, Maya B.; EPEL, Elissa; KIND, Shelley; DESAI, Manisha; PARKS, Christine G.; SANDLER, Dale P.; KHAZENI, Nayer. Perceived stress and telomere length: a systematic review, meta-analysis, and methodologic considerations for advancing the field. **Brain, Behavior, And Immunity**, [S.L.], v. 54, p. 158-169, maio 2016. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bbi.2016.02.002>.

MAYER, Courtney. **Dispositional Mindfulness and Perceived Stress**. 2017. Tese de Doutorado.

NOVAIS, Ashley; MONTEIRO, Susana; ROQUE, Susana; CORREIA-NEVES, Margarida; SOUSA, Nuno. How age, sex and genotype shape the stress response. **Neurobiology Of Stress**, [S.L.], v. 6, p. 44-56, fev. 2017. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ynstr.2016.11.004>.

OLIVEIRA, Vera Alynne da Silva; SINÉSIO, Ícaro Yagor Chaves; CABRAL, Patrícia Uchoa Leitão; CORTEZ, Antônio Carlos Leal; MENESES, Yúla Pires da Silveira Fontenele de. Associação entre o nível de atividade física e o estresse em pré-vestibulandos. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, [S.L.], v. 18, n. 1, p. 9-16, 29 maio 2019. Atlantica Editora. <http://dx.doi.org/10.33233/rbfe.v18i1.2875>.

PEREIRA, Luciano Zille; ZILLE, Giancarlo Pereira. O estresse no trabalho uma análise teórica de seus conceitos e suas inter relações. **Gestão e Sociedade**, v. 4, n. 7, p. 414-434, 2010.

PEREIRA, Rafael Alves; ALVES-SOUZA, Rosani Aparecida; VALE, Jessica Sousa. O processo de transição epidemiológica no Brasil: uma revisão de literatura. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, v. 6, n. 1, p. 99-108, 2015.

PINTO, André de Araújo; CLAUMANN, Gaia Salvador; MEDEIROS, Pâmella de; BARBOSA, Rita Maria dos Santos Puga; NAHAS, Marcus Vinicius; PELEGRINI, Andreia. ASSOCIAÇÃO ENTRE ESTRESSE PERCEBIDO NA ADOLESCÊNCIA, PESO CORPORAL E RELACIONAMENTOS AMOROSOS. **Revista Paulista de Pediatria**, [S.L.], v. 35, n. 4, p. 422-428, 21 set. 2017. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1984-0462/;2017;35;4;00012..>

PIRES, Edna Aparecida Goulart; DUARTE, Maria de Fátima da Silva; PIRES, Mário César; SOUZA, Gustavo de Sá e. Hábitos de atividade física e o estresse em adolescentes de Florianópolis – SC, Brasil Hábitos de atividade física e o estresse em adolescentes de Florianópolis – SC, Brasil. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 12, n. 1, p. 51-56, jan. 2008. Trimestral.

PRADO, Claudia Eliza Papa do. Estresse ocupacional: causas e consequências. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, [S.L.], v. 14, n. 3, p. 285-289, 2016. FRACTAL EDITORA LTDA. <http://dx.doi.org/10.5327/z1679-443520163515>.

RAY, Tapas K.; KENIGSBERG, Tat'Yana A.; PANA-CRYAN, Regina. Employment arrangement, job stress, and health-related quality of life. **Safety Science**, [S.L.], v. 100, p. 46-56, dez. 2017. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ssci.2017.05.003>.

SALVADOR, Emanuel Péricles. Propagando a Atividade Física Parte 1: entendendo os conceitos para ampliar sua promoção na atenção básica. **Revista Corpoconsiência**, Santo André, v. 18, n. 1, p. 02-06, jun. 2014. Semestral.

SOUSA, Thiago Ferreira de. Inatividade física em universitários brasileiros: uma revisão sistemática. **Revista de Atenção À Saúde**, São Caetano do Sul, v. 9, n. 29, p. 47-55, fev. 2012. Trimestral.

TORQUATO, Jamili Anbar et al. Avaliação do estresse em estudantes universitários. **InterSciencePlace**, v. 1, n. 14, 2015.

VANKIM, Nicole A.; NELSON, Toben F.. Vigorous Physical Activity, Mental Health, Perceived Stress, and Socializing among College Students. **American Journal Of Health Promotion**, [S.L.], v. 28, n. 1, p. 7-15, set. 2013. SAGE Publications. <http://dx.doi.org/10.4278/ajhp.111101-quan-395>.