

# PREVALÊNCIA DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM TRABALHADORES DO SEXO MASCULINO E A PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIO FÍSICO\*

Luana Liberato Martins\*\*

**Resumo:** O objetivo deste estudo foi identificar a prevalência de ansiedade e de depressão em trabalhadores do sexo masculino e a prática regular de exercício físico. A investigação caracterizou-se como uma pesquisa aplicada, quantitativa e de cunho exploratório. Os sujeitos deste estudo foram os colaboradores de uma Universidade localizada em Santa Catarina, Brasil. Os critérios de inclusão foram: ser do sexo masculino e trabalhar há, no mínimo, um ano no local. A amostra foi composta por 53 indivíduos e é caracterizada como não probabilística intencional. Para a coleta de dados, foi utilizada a Escala HADS - Hospital Anxiety and Depression Scale, a qual é um instrumento de autopreenchimento, que possibilita avaliar separadamente a depressão e a ansiedade em indivíduos considerados doentes e não doentes. Juntamente com a Escala, os sujeitos responderam algumas questões referentes à prática de exercícios físicos. Os participantes receberam o questionário e foram orientados a preenchê-lo. Após a coleta, as informações foram inseridas em uma planilha eletrônica, tabuladas e armazenadas em uma base de dados. Para apresentar e descrever os dados pessoais e as respostas do questionário foi aplicada a estatística descritiva. Os resultados foram apresentados em forma de tabelas e gráficos, analisados e comparados à literatura. Os achados apontaram que, quando comparados aos praticantes de exercícios físicos, os trabalhadores que não se exercitam possuem maiores chances de desenvolver ansiedade e depressão, uma vez que os indivíduos ativos apresentam menores índices dessas doenças. Concluiu-se que isso se deve aos benefícios que a prática regular do exercício físico proporciona ao indivíduo, podendo ser considerada mais uma opção na prevenção e no tratamento de ansiedade e de depressão. Percebeu-se também que atualmente, a maioria dos trabalhadores pratica alguma modalidade de exercício físico em busca de saúde, de benefícios estéticos, de sociabilização (mais amigos), e até mesmo para o combate da ansiedade e da depressão.

**Palavras chaves:** Ansiedade, Depressão, Exercício Físico.

## 1 INTRODUÇÃO

Segundo Nahas (2013), no mundo do trabalho, a exaustão e o desgaste físico pelo esforço laboral convertem-se, muitas vezes, em cansaço mental e em fadiga, decorrentes das

---

\* Artigo apresentado como trabalho de conclusão de curso de graduação da Universidade do Sul de Santa Catarina, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física. Orientador: Profa. Fabiana de Figueiredo Ribeiro, Mestre. Palhoça, 2017.

\*\* Acadêmica do curso de Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina.  
luanaliberatomartins@gmail.com

pressões por uma crescente produtividade, que tem como consequências problemas emocionais associados.

Grande parte das empresas têm buscado aliar à sua estrutura e organização de trabalho interno, meios que estimulem o surgimento de hábitos de vida saudáveis, como boa alimentação, frequência da prática de atividades físicas, tempo e qualidade do sono/descanso adequados, entre outros (FIGUEIREDO; MONT'ALVÃO, 2008).

Pereira (2014) cita que as fontes de tensão no trabalho que mais explicam o estresse são o dia cheio de compromissos de trabalho assumidos, o pouco ou nenhum tempo livre, e não conseguir se desligar dos contextos relacionados ao trabalho. Em relação aos sintomas de estresse, ainda para esse autor, os principais sintomas identificados por ordem de importância numa amostra global foram a ansiedade, o nervosismo, a fadiga, a irritabilidade sem motivo aparente, a angústia e a dor nos músculos do pescoço e dos ombros.

Considerando que o corpo constitui uma unidade e que responde aos impactos que vem do mundo exterior, o surgimento das doenças mentais deve ser admitido também como possível consequência da forma como o trabalho é concebido nos dias atuais.

Ansiedade e depressão são as doenças psicológicas diagnosticadas com maior frequência que mostram alta comorbidade e que têm um impacto grave na vida das pessoas (WEGNER et al., 2014).

O distúrbio de ansiedade diferencia-se dos sentimentos normais de nervosismo ou de ansiedade. Em algumas situações, a ansiedade pode ser benéfica por ser uma reação normal ao estresse, porém quando o medo ou a ansiedade são excessivos, estando em uma proporção anormal para a idade ou para determinada situação que o indivíduo está vivendo, é considerada doença (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2017).

Paralelamente às questões da ansiedade, o índice de pessoas com depressão vem crescendo a cada ano, e por ser uma doença frequente na vida das pessoas, a depressão vem sendo considerada uma das maiores causas de incapacidade. A depressão pode afetar o indivíduo em graus diferentes: alguns casos mais visíveis, outros quase invisíveis. Há diversos fatores que desencadeiam a depressão, como por exemplo, fatores genéticos e até mesmo o próprio ambiente de trabalho (SALES, 2014).

Uma das maneiras para o controle do estresse (e conseqüentemente da depressão e da ansiedade) é a prática de atividades físicas de leves a moderadas, que incluem exercícios físicos regulares e melhora da aptidão física (NAHAS, 2013).

Godoy (2002) e Raposo et al. (2009) afirmam que a prática de atividade física regular é indicada para pessoas de todas as idades, tanto como uma ação preventiva, em pessoas saudáveis, como de forma terapêutica, em pessoas doentes.

Segundo o Ministério da Saúde (2016), a prática de atividades físicas faz bem para a mente e para o corpo. Os benefícios da prática para a saúde do indivíduo, além de possibilitar a manutenção e/ou a perda de massa corporal, reduz o risco de doenças cardíacas, hipertensão, acidente vascular encefálico, câncer, diabetes, fortalece ossos e músculos, reduz estresse, ansiedade e depressão, melhora a disposição e estimula o convívio social.

Para o plano clínico, a atividade física produz efeitos emotivos benéficos em quaisquer idades e sexos. Exercícios regulares, além de trazerem benefícios fisiológicos, acarretam benefícios psicológicos, como uma melhor sensação de bem-estar, de humor e de autoestima (COSTA; SOARES; TEIXEIRA, 2007).

De acordo com Knapen et al. (2015), os profissionais da área da saúde devem estar conscientes das várias características da depressão. Especialmente entre os profissionais da educação física e da fisioterapia, devem ser incorporadas estratégias motivacionais também em forma de exercícios físicos para aumentar a adesão e a motivação dos indivíduos/pacientes nos programas específicos de treino ou reabilitação, o que torna esta investigação valiosa para as áreas.

O pouco conhecimento científico sobre a saúde mental aliado, muitas vezes, ao pouco tempo de experiência prática dos profissionais de educação física gera a necessidade de um maior conhecimento sobre os benefícios psicológicos da atividade física sobre essas patologias (MATTOS; ANDRADE; LUFT, 2004). De acordo com Colovini (2010), a promoção de saúde mental relacionada com a atividade física é uma área que tem sido vista como umas das possibilidades de atuação desse profissional.

Na mesma linha de raciocínio, vale destacar que os acadêmicos e os profissionais de educação física devem estar preparados para lidar com pessoas que possuem diferentes características e o conhecimento de algumas doenças aprimora suas possibilidades de atuação, otimizando as chances de sucesso ao lidar com pessoas acometidas pela depressão e pela ansiedade. O profissional de educação física tem muitos desafios e responsabilidades, precisando estar sempre informado/atualizado sobre diversos conteúdos para que possa incorporá-los ao seu trabalho de forma positiva, tendo a oportunidade de agir de forma competente.

Esta investigação teve como objetivo identificar a prevalência de ansiedade e de depressão em trabalhadores do sexo masculino e a prática regular de exercício físico. Para

atingir essa meta, buscou-se identificar o nível de ansiedade e de depressão presente nos sujeitos da amostra (trabalhadores do sexo masculino); conhecer sobre a prática regular de exercícios físicos dos participantes, bem como as modalidades praticadas e os motivos que levam à prática, além de relacionar a ansiedade e a depressão com a prática regular de exercício físico nessa população.

## **2 MATERIAIS E MÉTODOS**

### **2.1 TIPO DE PESQUISA**

Este estudo, em relação à sua natureza, é uma pesquisa aplicada, a qual, de acordo Silva et al. (2011), tem como proposta gerar conhecimentos para a aplicação prática imediata.

A investigação caracteriza-se como uma pesquisa descritiva, quantitativa, de cunho exploratório, o que é justificado considerando a abordagem de Gil (2002), quando afirma que a pesquisa descritiva tem como objetivo descrever as características de determinada população ou fenômeno. Complementando, Silva et al. (2011) e Sampieiri et al. (1991 apud ROSA et al., 2011) apontam que a pesquisa exploratória tem o objetivo de proporcionar maior familiaridade com o problema e com fenômenos relativamente desconhecidos, podendo torná-los mais explícitos.

### **2.2 SUJEITOS DA PESQUISA**

Os sujeitos deste estudo foram os colaboradores de uma Universidade localizada em Santa Catarina, Brasil. Os critérios de inclusão foram: ser do sexo masculino e trabalhar há, no mínimo, um ano no local.

A amostra foi composta por 53 indivíduos do sexo masculino, sendo caracterizada como não probabilística intencional. De acordo com Minatto et al. (2011), esse tipo de amostra é comum quando o objeto de estudo é específico de um grupo.

Para a inclusão na referida pesquisa, os trabalhadores, após orientações fornecidas pelo pesquisador, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

## 2.3 INSTRUMENTO DE PESQUISA

Para a coleta de dados, foi utilizada a Escala HADS - Hospital Anxiety and Depression Scale, elaborada por Zigmond e Snaith (1983), validada para o português por Botega (1995), com versão portuguesa também adaptada por McIntyre, Pereira, Soares, Gouveia e Silva (1999) e sistematizado por Aguiar.

A Escala tem sido usada para avaliar, de forma breve, a detecção de síndromes depressivas e ansiosas, bem como os níveis de ansiedade e de depressão. É um instrumento de autopreenchimento, que possibilita avaliar separadamente a depressão e a ansiedade em indivíduos considerados doentes e não doentes.

A Escala HADS é composta por 14 questões de múltipla escolha, onde sete são voltadas para a avaliação da ansiedade e sete para a avaliação da depressão. Cada um dos seus itens é pontuado de zero a três, chegando à pontuação de 0 a 21 para a ansiedade, e de 0 a 21 para a depressão, ou seja, o valor máximo para cada uma é de 21 pontos.

Juntamente com a Escala, os sujeitos responderam algumas questões referentes à prática de exercícios físicos. Essas questões foram elaboradas especialmente para esse estudo, e validadas conforme os critérios de clareza e de conteúdo. Para validação de clareza, as questões foram aplicadas em 5 pessoas que se assemelhavam à amostra e para a validação de conteúdo, foram aplicadas em 3 especialistas da área. Após as considerações, sugestões e contribuições, o instrumento foi ajustado a fim de conseguir atingir os objetivos a que se propunha.

A aplicação do instrumento foi em forma de questionário: o participante respondeu de forma discursiva.

## 2.4 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

Esta pesquisa levou em consideração os Princípios Éticos de Respeito à Autonomia das Pessoas, de acordo com a Resolução n.196, de 10 de outubro de 1996 do Conselho Nacional de Saúde - Tipo I e II.

Após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Sul de Santa Catarina (CEP-Unisul), foi feita a coleta de dados, onde os sujeitos foram informados quanto aos objetivos do estudo.

Considerando o instrumento de pesquisa, este estudo é caracterizado como uma investigação de levantamento, a qual utiliza como fonte, o campo. Conforme Santos (2007),

levantar informação é perguntar sobre os dados que se deseja obter diretamente a um grupo de interesse, o que torna o levantamento um procedimento útil, principalmente em pesquisas exploratórias e descritivas. O autor prossegue relatando que, geralmente, o processo é desenvolvido em três etapas: primeiro, seleciona-se uma amostra significativa, aplicam-se questionários, ou se entrevista diretamente os indivíduos; em seguida, os dados são tabulados e analisados quantitativamente, com o auxílio de cálculos estatísticos; e por fim, os resultados conseguidos com a coleta são analisados, com margem de erro estatisticamente prevista, oriunda do universo gerador da pesquisa.

A coleta foi realizada no mês de setembro de 2017. Os dias e os locais para a aplicação da Escala foram agendados pelo pesquisador. Em seguida, os indivíduos participantes receberam o questionário, e foram orientados a preenchê-lo, e, em caso de dúvidas, solicitaram informações.

## 2.5 ANÁLISE DOS DADOS

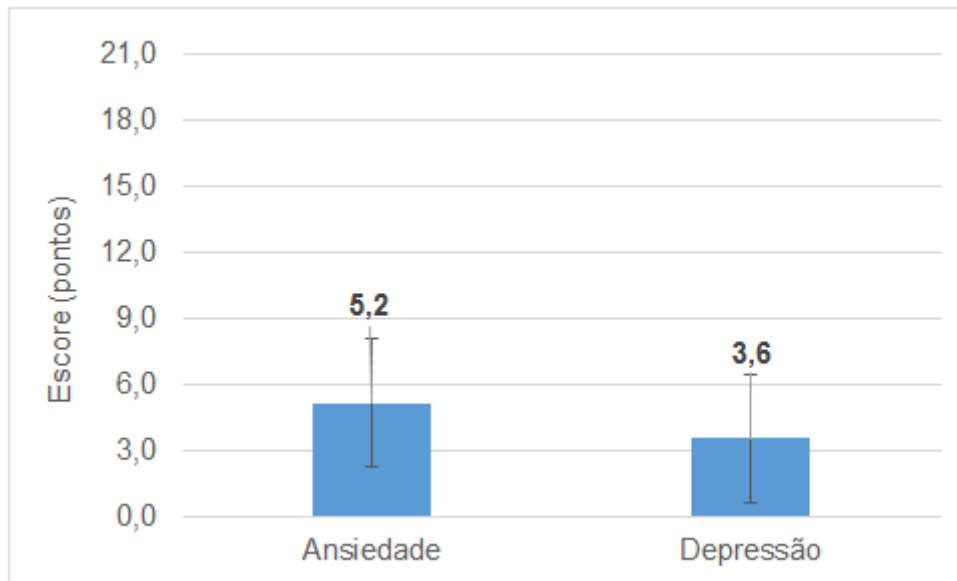
Após a coleta, as informações foram inseridas em uma planilha eletrônica, onde os dados foram tabulados e armazenados. Foi aplicada a estatística descritiva (parâmetros de média, desvio padrão mínimo, máximo e frequência absoluta) para apresentar e descrever os dados pessoais e as respostas do questionário. Os achados foram apresentados em forma de tabelas e gráficos, analisados e comparados à literatura.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados apresentados foram obtidos através da coleta realizada com 53 trabalhadores do sexo masculino de uma Universidade de Santa Catarina, onde a média de idade foi de 37,7 anos, com desvio padrão de  $\pm 12,9$  anos. Destaca-se que a menor idade dos sujeitos foi 19 anos e a maior, 69 anos.

Com relação ao nível de ansiedade e de depressão, a Figura 1 apresenta a média dos escores dos trabalhadores.

Figura 1: Nível de ansiedade e depressão



Fonte: Elaboração dos autores, 2017.

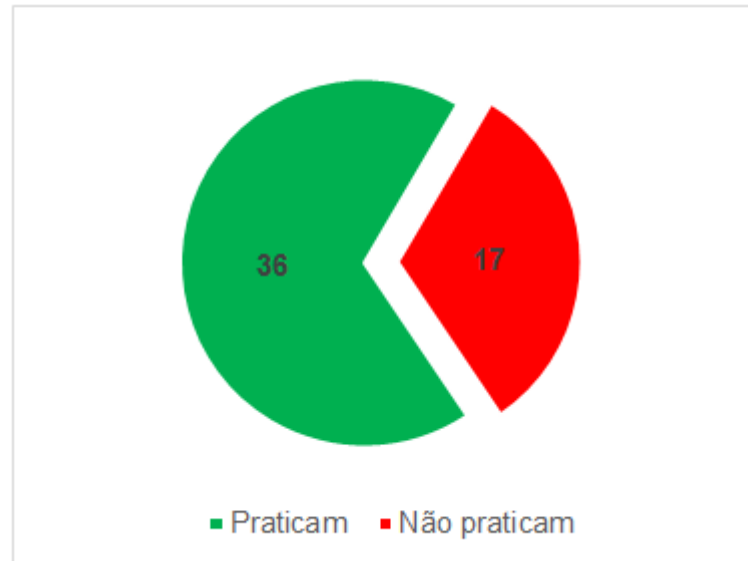
Para um diagnóstico possível, segundo a Escala HADS, o escore deve ser de 8 a 11 pontos e para ser provável, de 12 a 21 pontos. Mesmo as médias não alcançando a pontuação de possível e/ou provável, fica claro que os aspectos relacionados à ansiedade se sobrepõem aos da depressão nos trabalhadores.

Conforme Souza et al. (2014), os trabalhadores possuem altos níveis de estresse no trabalho. Souza, Guimarães e Araujo (2013) complementam que os trabalhadores, por conviverem com muito estresse laboral, acabam por ter outras variáveis (e.g., o número de filhos, a percepção de saúde, o uso de medicamentos, o lazer e o tempo de trabalho na empresa) influenciados de forma nem sempre positiva. Esses altos níveis de estresse no trabalho evidenciam o constante desgaste ao qual muitos profissionais podem estar submetidos no ambiente laboral.

Conforme Camelo (2008), são muito importantes intervenções para promover resultados benéficos ao trabalhador em nível psicológico e fisiológico, para assim, minimizar os efeitos dos eventos geradores de estresse no trabalho. Dentro do ambiente de trabalho, é de grande relevância que aprendam a controlar o estresse para que ele venha a trazer benefícios individuais e grupais. O autor afirma que, na literatura, há estudos que apontam para o fato de que as tensões ocasionadas pelo trabalho, os níveis de estresse e as doenças ocasionadas por este, podem ser minimizadas por meio da prática de atividade física.

No que diz respeito à prática de exercício físico, a Figura 2 apresenta a quantidade de trabalhadores do sexo masculino praticantes e não praticantes.

Figura 2: Praticantes de exercício físico



Fonte: Elaboração dos autores, 2017.

Identificou-se que, dos 53 sujeitos participantes da pesquisa, a grande maioria dos trabalhadores pratica exercícios físicos, compreendendo aproximadamente 70% da amostra.

Estevam (2016), em estudo com trabalhadores de diferentes características e funções, constatou que, dos 43 homens participantes da pesquisa, a maioria deles (72,1%) praticava atividades físicas e 27,9% não se exercitava, dados esses muito semelhantes aos recolhidos na presente investigação.

Para Hassmen, Koivula e Uutela (2000), o exercício físico regular traz benefícios fisiológicos e psicológicos, e por isso é um comportamento de saúde positivo. Os autores colocam que maiores níveis de senso de coerência e integração social são notados em indivíduos que realizam exercícios ao menos duas vezes por semana.

Segundo o Conselho Federal de Educação Física (CONFED, 2004), uma das principais alternativas em busca de uma boa saúde é a prática de atividade física. Além do alívio do estresse, faz o organismo liberar beta-endorfina, promovendo a sensação de bem-estar, a melhora do sono e provoca sensação de relaxamento.

Sanches et al. (2016) complementam ao afirmar que o exercício físico é um recurso não-farmacológico utilizado para prevenir, evitar e/ou controlar o estresse crônico e os seus benefícios incluem uma melhora no estado emocional e no controle lipídico e glicêmico do indivíduo.



Em relação ao efeito do exercício para a saúde mental, há evidências cada vez maiores de que o mesmo traz benefícios para o tratamento de doenças mentais, porém pode-se afirmar que ainda não é costume que os psicólogos usem frequentemente o exercício físico como parte dos tratamentos (AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION, 2017).

A Tabela 1 apresenta as modalidades de exercício físico praticadas entre os trabalhadores. Considerando os sete dias da semana, os mesmos praticam em média quatro dias, com duração média de 1 hora e 30 minutos, variando de 45 minutos a 3 horas por dia.

Tabela 1: Modalidades de exercício físico praticadas

Modalidade	Número de vezes citadas
Musculação	18
Corrida	8
Futebol	6
Caminhada	6
Natação	6
Ciclismo	6
Treinamento Funcional	5
Pilates	3
Surf	3
Jiu-Jitsu	2
Alongamento	2
Muay Thai	1
Vôlei	1
Hidrogenástica	1
Circo	1
Skate	1
Triathlon	1

Fonte: Elaboração dos autores, 2017.

Como observado na tabela acima, a maioria dos sujeitos praticantes de exercício físico adere à modalidade de musculação, seguido de atividades aeróbicas, como corrida, futebol, caminhada, natação e ciclismo. Cabe destacar que alguns participantes da pesquisa responderam que praticam mais de uma modalidade.

Conforme o CONFEF (2004) e Hassmén, Koivula e Uutela (2000), as pessoas já descobriram que o exercício físico deixa o dia mais prazeroso e com isso buscam mudança nos hábitos de vida através da prática do mesmo. Essas mudanças refletem-se no lado emocional, revertendo quadros depressivos e melhorando a autoestima. Pessoas que se exercitam de duas a três vezes na semana têm menor índice de depressão, estresse, raiva e

desconfiança, quando comparadas aos que não se exercitam ou se exercitam com menor frequência.

De acordo com Salmon (2001), pesquisas apontam que o treinamento aeróbico exerce efeitos ansiolíticos e antidepressivos e protege os indivíduos dos efeitos nocivos do estresse sobre a saúde física e mental. Para o autor, há evidências de que o exercício impõe resistência duradoura ao estresse.

Conforme os resultados de um estudo em adolescentes do sexo feminino com sintomas depressivos, exercícios de corrida em grupo mostraram ser eficazes para a melhoria dos sintomas da doença, além dos resultados também terem apresentado boa resposta hormonal ao estresse e uma melhor aptidão fisiológica (NABKASORN et al., 2006).

Brunoni et al. (2015), em uma investigação com idosas depressivas, concluíram que após a realização de um treinamento de força, houve redução nos sintomas depressivos e na sua frequência. Além disso, foram vistas melhoras na capacidade funcional, no estado geral da saúde, na saúde mental e na vitalidade. Os pesquisadores afirmam que a prescrição do treinamento de força baseada na percepção de esforço é um método efetivo para uma redução nos sintomas depressivos das idosas e também melhora a qualidade de vida relacionada à saúde.

Para a *Association for Applied Sport Psychology* (2017), o exercício promove benefícios psicológicos e gera melhor capacidade de lidar com o estresse. Uma breve caminhada e/ou 10 minutos de exercício aeróbico já são suficientes para a melhora do humor e o aumento da energia e para benefícios de longo prazo. De acordo com a associação, o ideal é exercitar-se 30 minutos, três vezes por semana numa intensidade moderada. Programas com mais de 10 semanas funcionam melhor para a redução dos sintomas depressivos.

Woolston (2016) observa que de fato, para que se possa melhorar o humor através de exercícios físicos, o ideal é tentar encontrar uma modalidade que a pessoa realmente goste, como por exemplo inserir-se num grupo de caminhada, em que se terá benefícios sociais, além da exclusão da necessidade de se obter qualquer equipamento especial.

Além das modalidades, buscou-se conhecer os motivos da prática de exercício físico realizado pelos trabalhadores. Os resultados seguem apresentados na Tabela 2.

Tabela 2: Motivos para a prática de exercícios físicos

Motivos para prática	Número de vezes citadas
Saúde	31
Estética	15
Melhorar a autoestima	14
Perda de peso/emagrecimento	13
Combater a ansiedade	6
Ter mais amigos	5
Orientação Médica	4
Combater a depressão	3
Outro (s)	2

Fonte: Elaboração dos autores, 2017.

Nota-se que o maior objetivo da prática de exercício físico está relacionado à saúde, porém estética, autoestima e emagrecimento também foram bastante mencionados. Verifica-se ainda que seis dos entrevistados realizam exercício para combater a ansiedade e três para combater a depressão. Dentre os outros motivos citados, está o lazer. Cabe ressaltar que alguns indivíduos responderam que praticam por mais de um motivo.

Segundo o CONFEF (2017), estudos comprovam que a atividade física ajuda na melhora de doenças e do humor, sendo assim, combate o estresse, a ansiedade e a depressão, mudando a vida do paciente e até reduzindo ou abolindo o uso de medicamentos em algumas situações. Também reduzem o sedentarismo e suas dores, sintomas de ansiedade e estresse, e melhoram o sono e a imunidade.

Para a *American Psychiatric Association* (2017), o exercício regular ajuda a criar sentimentos positivos e melhorar o humor em muitas pessoas. Para reduzir os sintomas da depressão, além da prática do exercício físico, um sono de qualidade, uma dieta saudável e evitar o álcool podem ajudar.

Para os sujeitos que não se exercitam, foi questionado sobre quais os motivos que os levam a não praticar nenhuma modalidade. A Tabela 3 mostra os resultados.

Tabela 3: Motivos para não praticar exercícios físicos

Motivos para não praticar	Número de vezes citadas
Falta de tempo	11
Não gosto	4
Falta de interesse	3
Outro	1

Fonte: Elaboração dos autores, 2017.

Dos 19 sujeitos que não praticam exercício físico, a maioria citou a falta de tempo como um dos principais motivos. Não gostar de se exercitar ou não ter interesse foram apontados por 7 pessoas, e um indivíduo afirmou que o motivo de não praticar exercício se deve por ter uma lesão.

Gonçalves (2016) observou, em estudo num centro de saúde com adultos sobre as barreiras à prática de exercício físico, que as causas mais frequentes foram a “jornada de trabalho extensa” (44,55%), os “compromissos familiares” (40,59%) e as “tarefas domésticas” (31,68%), ou seja, a falta de tempo também aparece como empecilho para a prática de exercício físico. Sendo assim, preconiza-se que um melhor estabelecimento das prioridades do dia-a-dia aliado à uma boa organização do tempo pode aumentar os índices de prática de exercício físico e diminuir a inatividade física. Ao que parece, a falta de tempo é um problema que a modernidade vai precisar aprender a administrar para que não tenha perdas em saúde.

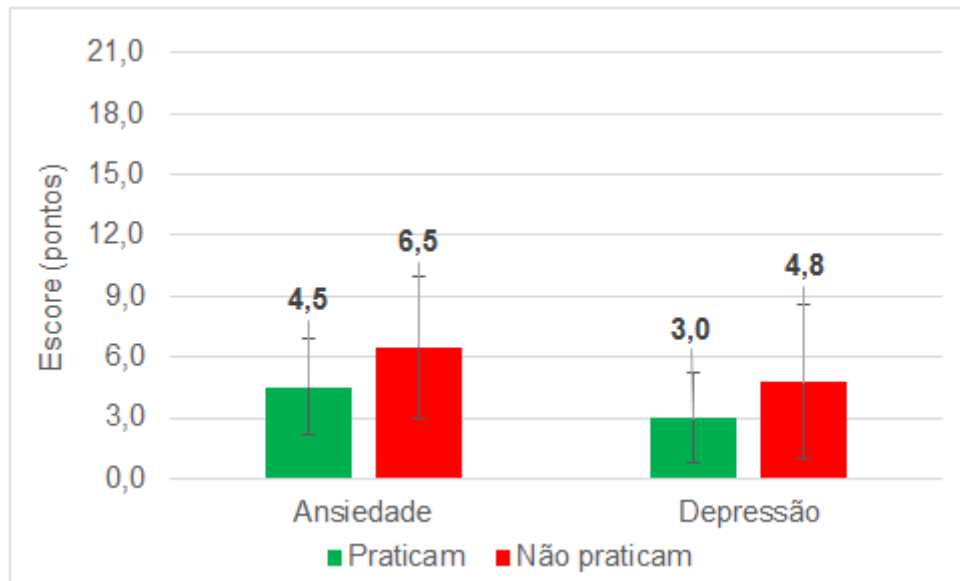
Segundo Telles et al. (2016), muitas pessoas optam por não praticar exercícios, citando, entre outros motivos, a falta de tempo, a ausência de motivação, a falta de acesso às academias (falta de transporte, academias lotadas e falta de academias próximas), a ausência de energia, problemas de saúde e falta de dinheiro.

Segundo Moraes et al. (2007), a depressão reduz a prática de atividades físicas e ao mesmo tempo, a atividade física é um coadjuvante na prevenção e no tratamento da depressão, principalmente no idoso.

Os principais problemas da utilização do exercício físico como tratamento são a aceitação inicial e a adesão dos pacientes deprimidos aos regimes de exercícios, questões essas que requerem atenção (SCHUCH; FLECK, 2013).

Na Figura 3 está relacionada a ansiedade e a depressão com a prática regular de exercício físico nos trabalhadores da Universidade.

Figura 3: Relação de ansiedade e depressão com a prática regular de exercício físico



Fonte: Elaboração dos autores, 2017.

Verifica-se que os sujeitos praticantes de exercício físico tiveram escores menores de ansiedade e de depressão, ao contrário dos trabalhadores não praticantes, que tiveram maiores escores.

Em relação à saúde mental do público masculino e à prática de atividade física, Estevam (2016) descreve em estudo que, dos que praticam, 55% relataram sua percepção de saúde mental muito boa e 45% afirmaram ter boa saúde, não dando margem às alternativas moderadas, ruim e muito ruim. Já os que não praticavam atividade física tiveram uma percepção de 25% muito boa, 59% boa, 8% moderada e 8% ruim (não tendo muito ruim como avaliação), podendo-se dizer assim que aqueles que praticam atividades físicas sentem uma percepção de saúde mental muito boa.

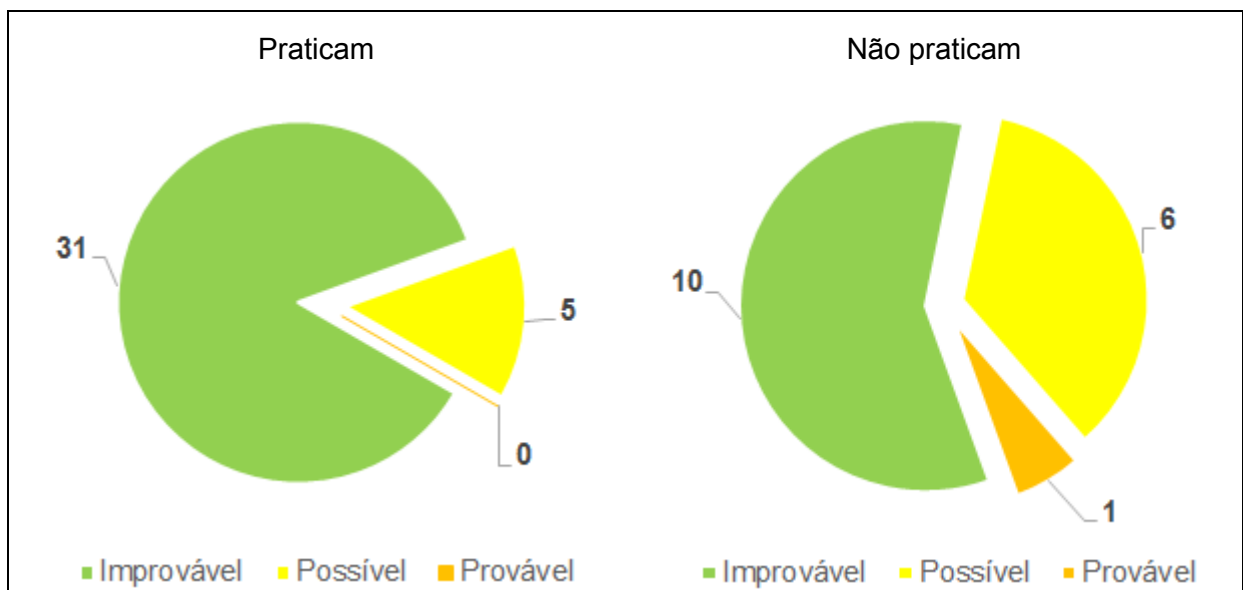
Embora a pesquisa de Neves e Neves (2013) não ter sido realizada com homens, e sim com mulheres no período da menopausa, os resultados mostraram uma diminuição na ansiedade e nos sintomas depressivos com a prática de exercícios físicos.

Segundo Mello et al. (2005) e Daniele et al. (2017), resultados de investigações provam a importância dos benefícios do exercício físico para as funções cognitivas, para o sono e para os transtornos de humor, tornando-se também uma terapia adjuvante promissora para a melhora do comportamento depressivo e da disfunção motora. Os pesquisadores afirmam que a prática regular de exercícios físicos traz resultados positivos também aos aspectos psicológicos, à ansiedade, à depressão e aos aspectos cognitivos, como a memória e a aprendizagem.

Pereira (2014) reforça que, por serem a ansiedade, o nervosismo, a fadiga, a irritabilidade sem motivo aparente, a angústia e a dor nos músculos do pescoço e ombros, os principais sintomas de estresse identificados no trabalho, esses precisam ser melhor investigados, a fim de serem minimizados.

A Figura 4 mostra a relação entre cada escore obtido de ansiedade dos trabalhadores com a prática regular de exercício físico. Posteriormente, na Figura 5, está a relação entre cada escore obtido de depressão.

Figura 4: Relação dos escores de ansiedade com a prática regular de exercício físico



Fonte: Elaboração dos autores, 2017.

Observa-se através dos gráficos que, os indivíduos que praticam exercício físico apresentam uma relação superior de escores improvável no desenvolvimento de ansiedade em relação aos que não praticam exercício. Analisando somente os que praticam exercício, a maioria apresentou escore improvável, ou seja, não apresentam ansiedade, e uma pequena parte dos sujeitos tem uma possível ansiedade. Nota-se ainda que, para os que praticam exercício físico, nenhum indivíduo obteve escore de provável ansiedade, já para os que não praticam, apesar de a maioria ser improvável, houve mais sujeitos com escore de possível ansiedade e um de provável ansiedade. Desta forma, demonstra-se a relação da ansiedade com a prática de exercício físico dos trabalhadores.

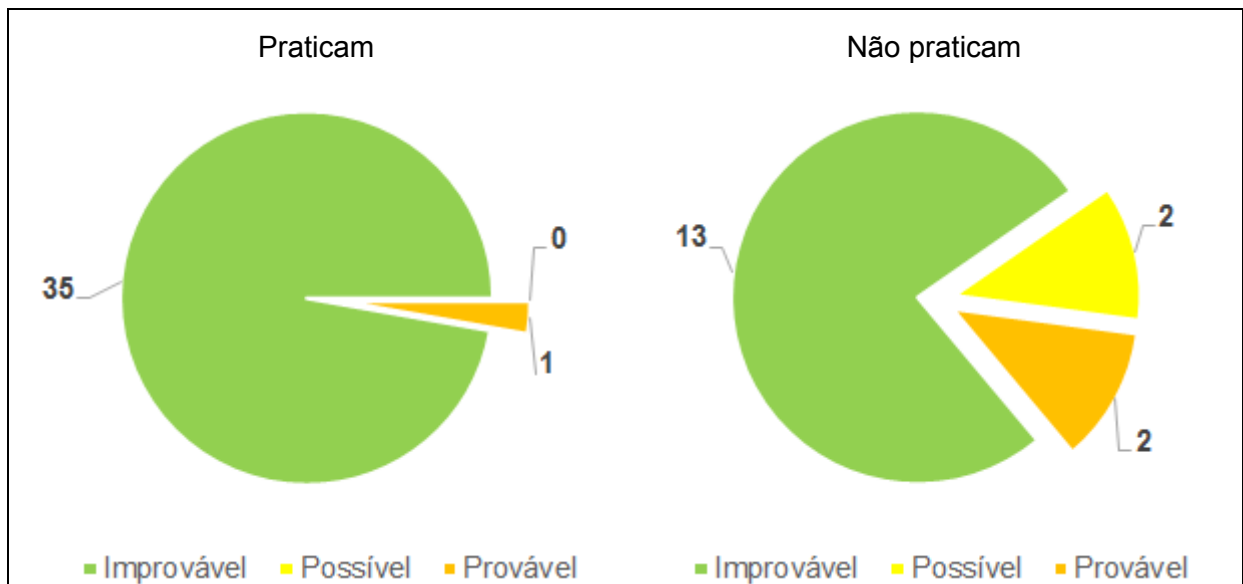
A *American Psychiatric Association* (2017) alerta que entre os transtornos mentais, os de ansiedade são os mais comuns, e possivelmente irão aparecer em algum momento da vida de 30% dos adultos.

Estudos epidemiológicos demonstram que o exercício e a atividade física, além de apresentarem benefícios terapêuticos, previnem ou retardam vários transtornos mentais, como distúrbios de ansiedade, alimentares e afetivos. Existem evidências de melhoria nos resultados clínicos, físicos, específicos e subjetivos dos transtornos através do exercício e da atividade física (ZSCHUCKE; GAUDLITZ; STROHLE, 2013).

Além disso, a atividade física regular aumenta a liberação de hormônios e neurotransmissores sendo estes promotores da sensação de bem-estar (CONFEEF, 2017).

Com relação à depressão, a Figura 5 demonstra as escores dos praticantes e não praticantes de exercício físico.

Figura 5: Relação dos escores de depressão com a prática regular de exercício físico



Fonte: Elaboração dos autores, 2017.

Verifica-se novamente que os praticantes de exercício físico apresentam quase em sua totalidade a improvável chance de desenvolvimento da depressão. A incidência de escore possível e provável é relativamente inferior a improvável no gráfico. Para os não praticantes de exercício físico, a maioria também apresentou escore improvável, porém a incidência de sujeitos com escore de possível e provável depressão tornaram-se mais notórias no gráfico. Isto demonstra a relação da depressão com a prática de exercício físico dos trabalhadores.

Em 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) prediz que a depressão será o segundo motivo de falta no trabalho por doença no mundo, e o desemprego é um grande fator de risco para a depressão relacionada ao trabalho (JARDIM, 2011). Esse dado reforça a importância do estímulo à prática, pois segundo Andrade (2011, p.3), “nas últimas décadas,

estudos têm revelado que exercícios físicos também podem colaborar na melhora de quadros depressivos”.

Benedetti et al. (2008) verificam uma relação significativa entre níveis de atividade física e o estado de saúde mental, reafirmando assim a importância da pessoa ser ativa e a influência da atividade física no tratamento da depressão.

Na diminuição dos sintomas depressivos e no desempenho cognitivo, os benefícios da atividade física podem ser percebidos em três níveis de intervenção: a intervenção primária, que protege a saúde e evita o aparecimento de doenças, o que diminui o risco de depressão, declínio cognitivo e demência; a intervenção secundária, que identifica precocemente a doença e busca tratá-la, uma vez que o comprometimento cognitivo leve e a depressão podem ser revertidos com atividades físicas; a intervenção terciária, que evita o progresso da doença, tratando seus sintomas – o exercício físico influencia positivamente os sintomas comportamentais cognitivos e motores da demência, do Alzheimer e do Parkinson e atenua as suas progressões (COELHO; VIRTUOSO, 2014).

Por outro lado, Schuch e Fleck (2013) afirmam que metanálises demonstram que o exercício físico tem efeito semelhante a outros tratamentos utilizados para a depressão, como a ingestão de alguns antidepressivos e psicoterapias. Sendo assim, para os autores, exercícios não são menos e nem mais eficazes que os tratamentos convencionais.

#### **4 CONCLUSÃO E SUGESTÕES**

Atualmente, para muitos, a ansiedade e a depressão são doenças consideradas como “o mal do século”, onde a vida corrida da população, o estresse no local de trabalho, as tensões e exigências excessivas fazem com que os trabalhadores e grande parte das pessoas estejam cada vez mais propensas a ter algum desses males.

O exercício físico tem sido visto como um grande aliado no combate à ansiedade e à depressão, como mais uma ferramenta para o controle do estresse e para a liberação de hormônios do prazer e do bem-estar, mostrando-se uma alternativa para a prevenção e para o tratamento dessas doenças.

Com este estudo, pode-se constatar que dos 53 trabalhadores respondentes do questionário e da Escala HADS, com média de idade de 37,7 anos, 36 deles se exercitam regularmente e 17 são considerados sedentários. As modalidades mais praticadas pelos indivíduos foram a musculação, seguido de corrida, futebol, caminhada, natação e ciclismo. Os principais motivos pelos quais procuram se exercitar são saúde e estética, sendo que 9



deles responderam que buscam a prática para o combate da ansiedade e da depressão. O grande motivo dos que não praticam nenhum exercício é a falta de tempo.

Ressalta-se a importância da prática de exercício físico, especialmente para essa população de trabalhadores, pois esse pode ser um momento deles descansarem da rotina corrida do trabalho e diminuir o estresse e a tensão que são causadores da ansiedade e da depressão. Conclui-se que a maioria dos trabalhadores que participaram dessa investigação são adeptos da prática de exercícios regulares.

Conectando os objetivos estabelecidos na presente pesquisa e os seus resultados, percebeu-se que houve relação entre os níveis de ansiedade e de depressão dos trabalhadores com a prática de exercício físico regular. Os escores para os que praticam exercícios físicos foi de 4,5 para ansiedade e 3,0 para depressão, já os escores dos que não praticam nenhuma modalidade ficou em 6,5 para ansiedade e 4,8 para depressão, comprovando assim que o público não praticante de nenhuma modalidade de exercícios obteve uma média de ansiedade e de depressão bem maior.

Para os futuros estudos, sugere-se mais pesquisas que envolvam a prescrição de exercício físico como meio de prevenção e tratamento para a ansiedade e a depressão, dando atenção a quais os melhores exercícios para este tipo de público, qual melhor intensidade a ser utilizada e qual a frequência ideal. Sugere-se ainda mais pesquisas sobre a prevalência desses males no ambiente laboral e em homens, pois em relação a estudos sobre ansiedade e depressão há um maior número para o público feminino. Vale ressaltar que muitas vezes os homens estão propensos a terem essas doenças, mas não procuram ajuda.

## REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Anxiety Disorders**. 2017. Disponível em: <<https://www.psychiatry.org/patients-families/anxiety-disorders/what-are-anxiety-disorders>>. Acesso em: 08 abr. 2017.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Depression**. 2017. Disponível em: <<https://www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression>>. Acesso em: 14 abr. 2017.

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. **Anxiety**. 2017. Disponível em: <<http://www.apa.org/topics/anxiety/index.aspx>>. Acesso em: 08 abr. 2017.

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. **The exercise effect**. 2011. Disponível em: <<http://www.apa.org/monitor/2011/12/exercise.aspx>>. Acesso em: 21 abr. 2017.

ANDRADE, T. **O exercício físico no tratamento da depressão: uma revisão de literatura.** 2011. 30f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física). Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2011.

ASSOCIATION FOR APPLIED SPORT PSYCHOLOGY. **Psychological Benefits of Exercise.** Disponível em: <<http://www.appliedsportpsych.org/resources/health-fitness-resources/psychological-benefits-of-exercise/>>. Acesso em: 21 abr. 2017.

BENEDETTI, T. et al. Atividade física e estado de saúde mental de idosos. **Revista de Saúde Pública**, Florianópolis, p.01-06, 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.org/pdf/rsp/2008nahead/6482.pdf>>. Acesso em: 08 mai. 2017.

BRUNONI, L. et al. Treinamento de força diminui os sintomas depressivos e melhora a qualidade de vida relacionada à saúde em idosos. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte.** São Paulo, v.29, n.2, p.189-196, jun. 2015. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1807-55092015000200189&lng=pt&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-55092015000200189&lng=pt&tlng=pt)>. Acesso em: 21 abr. 2017.

CAMELO, S. Riscos psicossociais no trabalho que podem levar ao estresse: uma análise da literatura. **Cienc Cuid Saude.** V.7, n.2, p.232-240, abr/jun. 2008. Disponível em: <<http://eduem.uem.br/ojs/index.php/CiencCuidSaude/article/viewFile/5010/3246>>. Acesso em: 17 jun. 2017.

COELHO, F.; VIRTUOSO, J. Atividade Física e Saúde Mental do Idoso. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde.** Pelotas, v.19, n.6, p.663-664, nov. 2014.

COLOVINI, L. **A educação física e a promoção da saúde mental: revisão sistemática de artigos entre 2000 a 2010.** 2010. 30f. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Educação Física: Licenciatura) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2010.

CONFEEF. **Atividade física é caminho para uma vida saudável, orienta educador físico.** Disponível em: <<http://www.confef.org.br/extra/clipping/view.asp?id=1077>>. Acesso em: 09 mai 2017.

CONFEEF. **Atividade Física - Sinônimo de Bem-Estar.** Disponível em: <<http://www.confef.org.br/extra/revistaef/show.asp?id=3551&hl=DEPRESS%C3O>>. Acesso em: 09 mai 2017.

CONFEEF. **Quantas pessoas se beneficiam da sua decisão de se exercitar?** Disponível em: <<http://www.confef.org.br/extra/clipping/view.asp?id=1076>>. Acesso em: 09 mai 2017.

COSTA, R.; SOARES, H.; TEIXEIRA, J. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. **Revista do Departamento de Psicologia.** Niterói, v.19, n.1, p.269-276, jun 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rdpsi/v19n1/22.pdf>>. Acesso em: 20 mai 2017.

DANIELE, T. et al. Effects of exercise on depressive behavior and striatal levels of norepinephrine, serotonin and their metabolites in sleep-deprived mice. **Behav Brain Res.** V.332, p.16-22, 2017. Disponível em: <<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0166432817305375>>. Acesso em: 17 jun. 2017.

ESTEVAM, L. **A Percepção de saúde sobre a prática de atividade física e problemas músculo-esqueléticos.** 2016. 21f. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Graduação em Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Natal – 2016.

FIGUEIREDO, F.; MONT'ALVÃO, C. **Ginástica Laboral e Ergonomia.** 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2008.

GIL, A.C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GODOY, R. Benefícios do Exercício Físico sobre a Área Emocional. **Movimento.** Porto Alegre, v.8, n.2, p.7-16, ago 2002. Acesso em: 16 mai 2017.

GONÇALVES, C. **Barreiras à prática de exercício físico no tempo de lazer dos utentes adultos de um Centro de Saúde.** 2016. 46f. Mestrado integrado em medicina. Faculdade de medicina da Universidade de Coimbra. Portugal, 2016.

HASSMÉN, P.; KOIVULA, N.; UUTELA, A. Physical Exercise and Psychological Well-Being: A Population Study in Finland. **Medicina Preventiva.** V.30, n.1, p.17-25, jan 2000. Disponível em: <<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743599905972>>. Acesso em: 08 mai 2017.

JARDIM, S. Depressão e trabalho: ruptura de laço social. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional.** São Paulo, v.36, n.123, p.84-92, 2011. Disponível em: <<https://www.fasul.edu.br/portal/app/webroot/files/links/Seguran%C3%A7a%20Trabalho/RB%20SO/RBSO%20123%20vol%2036.pdf#page=86>>. Acesso em: 09 mai 2017.

KNAPEN, J. et al. Exercise therapy improves both mental and physical health in patients with major depression. **Journal Disability and Rehabilitation.** V.37, n.16, p.1490-1495. 2015. Disponível em: <<http://www.tandfonline.com/doi/citedby/10.3109/09638288.2014.972579?scroll=top&needAccess=true>>. Acesso em: 20 mai 2017.

MATTOS, A.; ANDRADE, A.; LUFT, C. A contribuição da atividade física no tratamento da depressão. **Revista Digital.** Buenos Aires, v.10, n.79, p.1-1, dez 2004. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd79/depres.htm>>. Acesso em: 20 mai 2017.

MELLO, M. et al. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte.** V.11, n.3, p.203-207, mai/jun 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v11n3/a10v11n3>>. Acesso em: 17 jun. 2017.

MINATTO, G. et al. População e amostra/Sujeitos da pesquisa. In: SANTOS, S. G. (Org.). **Métodos e Técnicas de pesquisa quantitativa aplicada à Educação Física.** Florianópolis: Tribo da Ilha, 2011, p.129 – 140.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Atividade Física**. 2016. Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/dicas-de-saude/atividade-fisica.html>>. Acesso em: 10 jun. 2017.

MORAES, H. et al. O exercício físico no tratamento da depressão em idosos: revisão sistemática. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**. Porto Alegre, v.29, n.1, p.70-79, abr 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rprs/v29n1/v29n1a14>>. Acesso em: 08 mai 2017.

NABKASORN, C. et al. Effects of physical exercise on depression, neuroendocrine stress hormones and physiological fitness in adolescent females with depressive symptoms. **European Journal of Public Health**. V.16, n.2, p.179-184, 2006. Disponível em: <<https://academic.oup.com/eurpub/article/16/2/179/505757/Effects-of-physical-exercise-on-depression>>. Acesso em: 08 mai 2017.

NAHAS, M. **Atividade física, Saúde e Qualidade de vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo**, ed.6. Londrina: Midiograf, 2013.

NEVES, T.; NEVES, F. Atividade física e sintomas psicológicos da menopausa. **Psicologia, Saúde e Doenças**. V.14, n.1, p.205-214, 2013. Lisboa, Portugal. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/pdf/362/36226540015.pdf>>. Acesso em: 01 out. 2017.

OMS. **OPAS/OMS apoia governos no objetivo de fortalecer e promover a saúde mental da população**. 2016. Disponível em: <[http://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5263:opas-oms-apoia-governos-no-objetivo-de-fortalecer-e-promover-a-saude-mental-da-populacao&catid=845:noticias&Itemid=839](http://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5263:opas-oms-apoia-governos-no-objetivo-de-fortalecer-e-promover-a-saude-mental-da-populacao&catid=845:noticias&Itemid=839)>. Acesso em: 24 mai 2017.

OMS. **Saúde do trabalhador**. 2011. Disponível em: <[http://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=378%3Asaude-do-trabalhador&catid=990%3Aprincipal&Itemid=595](http://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=378%3Asaude-do-trabalhador&catid=990%3Aprincipal&Itemid=595)>. Acesso em: 24 mai 2017.

PEREIRA, L. Estresse no trabalho: um desafio para os gestores das organizações brasileiras. **REGE – Revista de Gestão**. São Paulo, v.21, n.3, p.401-413, set. 2014. Disponível em: <<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1809227616301916>>. Acesso em: 10 jun 2017.

RAPOSO, J. et al. Relação entre exercício físico, depressão e índice de massa corporal. **Motricidade**. Santa Maria da Feira, v.5, n.1, p.21-32, jan 2009. Disponível em: <[http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1646-107X2009000100003&lng=pt&nrm=isso](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2009000100003&lng=pt&nrm=isso)>. Acesso em: 20 mai 2017.

ROSA, F. et al. Pesquisa Exploratória. In: SANTOS, S. G. (Org.). **Métodos e Técnicas de pesquisa quantitativa aplicada à Educação Física**. Florianópolis: Tribo da Ilha, 2011.

SALES, A. **Depressão no trabalho**. 2014. 26f. Trabalho de Conclusão De Curso (Graduação em Direito) – Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Jurídicas. Campina Grande – 2014.

SALMON, P. Effects of Physical Exercise on Anxiety, Depression and Sensitivity to Stress - A Unifying Theory. **Clinical Psychology Review**. v.21, n.1, p.31-61, fev. 2001.

SANCHES, A. et al. Relationship among stress, depression, cardiovascular and metabolic changes and physical exercise. **Fisioterapia em Movimento**. Curitiba, v. 29, n.1, p.23-36, mar 2016. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-51502016000100023&lang=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-51502016000100023&lang=pt)>. Acesso em: 15 abr. 2017.

SANTOS, C. J. G. **Tipos de pesquisa**. 2007. Disponível em: <[http://www.oficinadapesquisa.com.br/APOSTILAS/PROJETO\\_RH/\\_OF.TIPOS\\_PESQUISAS.PDF](http://www.oficinadapesquisa.com.br/APOSTILAS/PROJETO_RH/_OF.TIPOS_PESQUISAS.PDF)>. Acesso em: 25 abr. 2017.

SCHUCH, F.; FLECK, M. Is Exercise an Efficacious Treatment for Depression? A Comment upon Recent Negative Findings. **Frontiers in Psychiatry**. v.4, n.20, p.1-3, abr. 2013. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3613866/>>. Acesso em: 21 abr. 2017.

SILVA, S. G. et al. Caracterização da Pesquisa: tipos de pesquisa. In: SANTOS, S. G. (Org.). **Métodos e Técnicas de pesquisa quantitativa aplicada à Educação Física**. Florianópolis: Tribo da Ilha, 2011, p.67 – 69.

SOUZA, M. et al. Atividade física relacionada ao estresse no trabalho de professores universitários. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. V.22, n.4, p.68-76, 2014. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/4442/3494>>. Acesso em: 17 jun. 2017.

SOUZA, M.; GUIMARÃES, A.; ARAUJO, C. Estresse no trabalho em professores universitários. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**. V.11, n.35, jan/mar 2013. Disponível em: <[http://seer.uscs.edu.br/index.php/revista\\_ciencias\\_saude/article/view/1805/1381](http://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/1805/1381)>. Acesso em: 17 jun 2017.

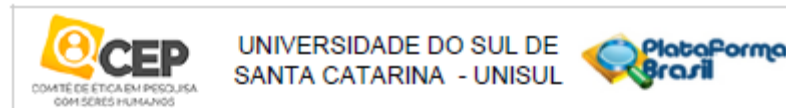
TELLES, T. et al. Adesão e aderência ao exercício: Um Estudo Bibliográfico. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**. V.6, n.1. 2016. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBPE/article/view/6725/4286>>. Acesso em: 01 out. 2017.

WEGNER, M. et al. Effects of Exercise on Anxiety and Depression Disorders: Review of Meta- Analyses and Neurobiological Mechanisms. **CNS & Neurological Disorders - Drug Targets**. V.13, n.6, p.1002-1014, ago 2014. Disponível em: <<http://www.ingentaconnect.com/content/ben/cnsnddt/2014/00000013/00000006/art00012>>. Acesso em: 20 mai 2017.

WOOLSTON, C. **Depression and Exercise**. Disponível em: <<http://consumer.healthday.com/encyclopedia/depression-12/depression-news-176/depression-and-exercise-648415.html>>. Acesso em: 01 out. 2017.

ZSCHUCKE, E.; GAUDLITZ, K.; STROHLE, A. Exercise and Physical Activity in Mental Disorders: Clinical and Experimental Evidence. **Journal of Preventive Medicine & Public Health**. v.46, supl.1, p.12-21, jan 2013. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3567313/#B22>>. Acesso em: 09 abr. 2017.

## ANEXO – PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** PREVALÊNCIA DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM TRABALHADORES DO SEXO MASCULINO E A PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIO FÍSICO

**Pesquisador:** Fabiana Figueiredo

**Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 71172517.0.0000.5369

**Instituição Proponente:** Universidade do Sul de Santa Catarina - UNISUL

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 2.172.575

#### Apresentação do Projeto:

A Investigação caracteriza-se como uma pesquisa aplicada, quantitativa e de cunho exploratório com o objetivo de identificar a prevalência de ansiedade e de depressão em trabalhadores do sexo masculino e a relação com a prática regular de exercício físico. Os sujeitos deste estudo serão os colaboradores de uma Universidade localizada em Santa Catarina, Brasil. Os critérios de inclusão foram: ser do sexo masculino e trabalhar há, no mínimo, um ano no local. A amostra será composta por aproximadamente 50 indivíduos e é caracterizada como não probabilística intencional. Para a coleta de dados, será utilizada a Escala HADS - Hospital Anxiety and Depression Scale, a qual é um instrumento de auto-preenchimento, que possibilita avaliar separadamente a depressão e a ansiedade em indivíduos considerados doentes e não doentes, juntamente com a Escala, o sujeito responderá algumas questões referentes à prática de exercícios físicos. Os participantes receberão o questionário, e serão orientados a preenchê-lo.

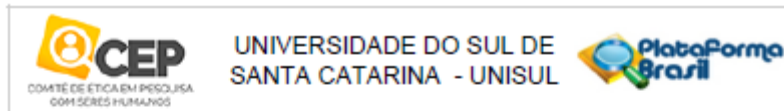
#### Objetivo da Pesquisa:

Identificar a prevalência de ansiedade e de depressão em trabalhadores do sexo masculino e a prática regular de exercício físico.

#### Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Os riscos são mínimos por envolver preenchimento de questionário, porém os indivíduos que

Endereço: Avenida Pedra Branca, 25  
 Bairro: Cid.Universitária Pedra Branca CEP: 88.132-000  
 UF: SC Município: PALHOÇA  
 Telefone: (48)3279-1036 Fax: (48)3279-1094 E-mail: cep.contato@unisul.br



Continuação do Parecer: 2.172.575

sentir desconforto poderá se retirar do estudo a qualquer momento. O pesquisador atenderá todas as situações e entenderá no caso de desistência de qualquer indivíduo. Para não ocorrer constrangimentos ao responder o questionário na sua estação de trabalho, a coleta de dados será individual. Caso alguma pergunta leve o participante a perceber um quadro de ansiedade e depressão o pesquisador irá encaminhar o sujeito ao serviço de psicologia.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

O presente protocolo de pesquisa apresentado encontra-se em conformidade com a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

O presente protocolo de pesquisa apresentado encontra-se em conformidade com a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

**Recomendações:**

Recomendamos o detalhamento dos escores que serão utilizados no estudo para avaliar a Escala HADS - Hospital Anxiety and Depression Scale - pontuação que indicará presença de ansiedade e depressão.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

O presente protocolo de pesquisa apresentado encontra-se em conformidade com a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

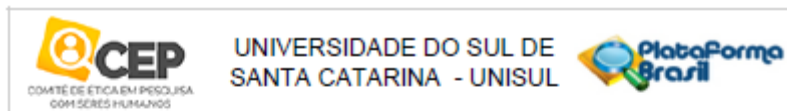
**Considerações Finais a critério do CEP:**

Protocolo de pesquisa em consonância com a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BASICAS_DO_PROJETO_935727.pdf	13/07/2017 09:44:21		Aceito
Outros	QUESTIONARIO.docx	13/07/2017 09:41:33	LUANA LIBERATO MARTINS	Aceito
Outros	had2.pdf	13/07/2017 09:40:54	LUANA LIBERATO MARTINS	Aceito

Endereço: Avenida Pedra Branca, 25  
 Bairro: Cid Universitária Pedra Branca CEP: 88.132-000  
 UF: SC Município: PALHOÇA  
 Telefone: (48)3279-1036 Fax: (48)3279-1094 E-mail: cep.contato@unisul.br



Continuação do Parecer: 2.172.575

TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.docx	13/07/2017 09:39:56	LUANA LIBERATO MARTINS	Acelto
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	TCCLuana.docx	13/07/2017 09:39:33	LUANA LIBERATO MARTINS	Acelto
Declaração de Instituição e Infraestrutura	DECLARACAO.pdf	13/07/2017 09:39:16	LUANA LIBERATO MARTINS	Acelto
Folha de Rosto	FOLHAROSTO.pdf	13/07/2017 09:38:54	LUANA LIBERATO MARTINS	Acelto

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

PALHOCA, 14 de Julho de 2017

Assinado por:  
Joslane Somariva Prophiro  
(Coordenador)

Endereço: Avenida Pedra Branca, 25  
Bairro: Cid. Universitária Pedra Branca CEP: 88.132-000  
UF: SC Município: PALHOCA  
Telefone: (48)3279-1036 Fax: (48)3279-1094 E-mail: cep.contato@unisul.br