

ANSIEDADE E DEPRESSÃO E SUA RELAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL EM ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Anxiety and depression Symptoms and their relationship with body image among physical education students

Maria Claudia Sousa Gomes¹
Kassio Samuel Ramos de Lemos²
Mara Jordana Magalhães Costa³

Artigo encaminhado: 27/04/2020
Artigo aceito para publicação: 22/06/2023

RESUMO

O estudo apresentado objetivou avaliar os sintomas de ansiedade e depressão de estudantes universitários em Teresina e relacioná-los com suas imagens corporais. Foi um estudo transversal, com 30 universitários, selecionados por amostragem não probabilística. Utilizou-se um questionário sociodemográfico, a EEscola Hospitalar de Ansiedade e Depressão (ENAD) para avaliar os sintomas de ansiedade e depressão e o *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34) para avaliar a percepção da imagem corporal. Os dados foram analisados por estatística descritiva e teste do qui-quadrado utilizando o software STATA 12.0. Observou-se que a maioria dos estudantes apresentaram ausência de distorção 60% e uma relação estatisticamente significativa entre nível de ansiedade ($p=0,000$) e depressão ($p=0,000$) com a satisfação da imagem corporal. Ficou evidente também pelos dados analisados, no que rege a percepção da imagem corporal com os níveis de depressão e ansiedade que esta associação é positiva, ou seja, os sujeitos insatisfeitos com sua autoimagem tiveram uma associação para possíveis quadros de depressão e ansiedade. Portanto, houve uma relação entre satisfação com imagem corporal, ansiedade e depressão.

Palavras-chave: Imagem corporal. Ansiedade. Depressão.

ABSTRACT

The study aimed to evaluate the anxiety and depression symptoms of students in Teresina and to relate it to their body image. It was a cross-sectional study, with 30 university

¹ Profissional de Educação Física, Especialista em Fisiologia do Exercício e Treinamento Personalizado. E-mail: maria.claudia.gomes@hotmail.com

² Profissional de Educação Física, Especialista em Fisiologia do Exercício e Treinamento Personalizado. E-mail: kassiosamuellenmos@hotmail.com

³ Doutora em Saúde Pública. Professora Adjunta do curso de Educação Física da Universidade Federal do Piauí- UFPI. E-mail: marajordanamcosta@gmail.com

students, selected by non-probabilistic sampling. A sociodemographic questionnaire, EHAD (Hospital Anxiety and Depression Scale – EHAD), was used to assess symptoms of anxiety and depression and BSQ-34 (*Body Shape Questionnaire*) to assess perception with body image. The data were analyzed using descriptive statistics and the chi-square test using the STATA 12.0 software. It was observed that the majority of students showed 60% absence of distortion and a statistically significant relationship between anxiety level ($p = 0.000$) and depression ($p = 0.000$) with body image satisfaction. It was also evident from the analyzed data, regarding the perception of body image with the levels of depression and anxiety that this association is positive, that is, subjects dissatisfied with their self-image had an association with possible depression and anxiety. Therefore, there was a relationship between body image satisfaction, anxiety and depression.

Keywords: Body Image. Anxiety. Depression.

1 INTRODUÇÃO E OBJETIVOS

A imagem corporal (IC) corresponde a uma ilustração que o indivíduo constrói, subjetivamente, em sua mente englobando pensamentos e sentimentos em relação ao tamanho, aparência e forma do seu próprio corpo (SOUZA; ALVARENGA, 2016). A percepção da IC pode variar ao longo da vida, influenciando nas ações dos indivíduos em função daquilo que o mesmo considera normal e aceitável pela sociedade (ALBUQUERQUE et al., 2021).

De acordo Silva et al. (2019), o grupo mais vulnerável aos problemas relacionados à IC é o público universitário, e essa percepção pode estar associada com o peso e aparência, que pode levar a uma preocupação extrema, gerando problemas psicológicos, desencadeando prejuízos na vida social, profissional e familiar. Estudo realizado por Medina-Gómez et al, (2019) com universitários mostrou que cerca de 20% dos participantes apresentaram níveis elevados de ansiedade, além disso, 61,4% apresentavam insatisfação com a IC alta ou moderada, pessoas ansiosas ou cursando o segundo ano de faculdade.

Com a preocupação excessiva com a aparência e quadros de inferioridade e insatisfação com a IC naqueles que não se encaixam em um padrão estético, os indivíduos podem desencadear sintomas psicológicos como a ansiedade e depressão (SOUZA; ALVARENGA, 2016; SILVA et al., 2019). O novo meio social em que o universitário está inserido, e a internalização do ideal de corpo, dá origem a comparações sociais baseadas na aparência e vigilância corporal, o que muitas vezes provoca insatisfação com a imagem corporal e, conseqüentemente sintomas

psicológicos, como baixa autoestima, estresse, ansiedade e depressão (HE et al., 2021).

Tanto o estresse, como a ansiedade e depressão podem atrapalhar em vários níveis da vida, influenciando na produção e desempenho acadêmico, reduzindo a capacidade de raciocínio, memorização, motivação e interesse do jovem com relação ao processo ensino-aprendizagem (TABALIPA et al., 2015). De acordo com Silva (2020), Freud percebeu que a ansiedade é uma condição que afeta excessivamente o ser humano, pois seus distúrbios estão associados às reações do organismo diante de situações estimulantes, sendo um estado altamente desgastante e que tira as pessoas do controle de suas próprias vidas.

O termo depressão tem sido empregado para designar alterações no estado afetivo, em que o indivíduo pode apresentar sinais e sintomas que podem indicar síndromes e diagnóstico de uma entidade patológica (MONTEIRO; LAGE, 2007). Trata-se de um transtorno envolvendo vários fatores que podem afetar a saúde do indivíduo de forma integral (STOPA ET AL., 2015). Como transtorno, a depressão inclui não somente alterações de humor, tais como tristeza, apatia, falta de capacidade de sentir prazer, irritabilidade, mas compreende também alterações psicomotoras, cognitivas e vegetativas (BAPTISTA et al., 2008).

Desta forma, o objetivo desse estudo foi avaliar os níveis de ansiedade e depressão de estudantes universitários do curso de Educação Física de uma Instituição de Ensino de Teresina e relacionar com a percepção da imagem corporal.

2 PERCURSO METODOLÓGICO

Trata-se de um estudo com abordagem quantitativa, com delineamento transversal e descritivo, no qual a amostra do estudo foram 30 estudantes universitários do curso de Educação Física de uma IES privada de Teresina, sendo esta seleção por conveniência.

Como critério de inclusão foi estipulado que participariam somente alunos com frequência regular (frequência mínima de 75%) nas aulas do curso de Educação Física da IES em questão, com idade mínima de 17 anos. Foram excluídos os alunos que estavam matriculados, porém não frequentavam regularmente o curso.

Para a coleta das informações foi elaborado um questionário para caracterização da amostra, este conteve algumas perguntas a respeito da idade, sexo, renda dos participantes, bem como sobre sua rotina: prática de atividade física, frequência, hábitos alimentares, qualidade de sono.

Para verificar os sintomas de ansiedade e depressão foi utilizado um questionário

EHAD (Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão), desenvolvido por Zigmond e Snaith (1983). Esta escala é composta por 14 perguntas que avaliam possíveis sintomas de ansiedade e depressão. Ao final, os pontos são somados e obtendo um escore, sendo classificados de 0 a 7 pontos como improvável, de 8 a 11 pontos como possível e de 12 a 21 pontos como provável.

Para avaliar a satisfação com a imagem corporal foi utilizado o BSQ – 34 (*Body Shape Questionnaire*) desenvolvido por Cooper et al. (1987) e validado para uma população de universitários brasileiros por Cordás e Neves (1999). O questionário é autoaplicável e composto por 34 questões relacionadas à distorção de imagem corporal. Cada questão apresenta seis possibilidades de resposta: 1 – Nunca, 2 – Raramente, 3 – Às vezes, 4 – Frequentemente, 5 – Muito frequentemente, 6 – Sempre. O valor do número correspondente à resposta é então computado e o total de pontos somado.

Os dados coletados foram tabulados por meio do programa EXCEL. Foi realizada uma estatística descritiva por meio de média e desvio padrão. Na análise bivariada foi realizado o teste do qui-quadrado entre as variáveis qualitativas (sexo, nível de ansiedade e depressão e percepção da imagem corporal). O nível de significância adotado foi de 5% e o programa estatístico utilizado foi o STATA 12.0.

O presente estudo atendeu aos requisitos fundamentais da Resolução 466/12 e suas complementares do Conselho Nacional de Saúde/MS e foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Faculdade Santo Agostinho com parecer de nº 2.592.799. Todos os participantes assinaram os termos de consentimento e assentimento livre e esclarecido (TCLE e TALE, respectivamente) e foram informados sobre os objetivos do estudo, procedimentos aos quais foram submetidos e possíveis benefícios e riscos atrelados à execução do estudo.

3 LIMITAÇÕES DO ESTUDO

O presente estudo apresenta algumas limitações como: pequeno número amostral; o estudo ser transversal, não sendo possível afirmar causalidade; o pequeno número de estudos encontrados com estudantes do curso de Educação Física dificultou uma discussão mais aprofundada com estudantes do curso; e, os diferentes instrumentos para avaliar a percepção da imagem corporal e os sintomas de ansiedade e depressão, podem interferir nas comparações dos resultados encontrados e analisados.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa foi realizada com 30 estudantes universitários do curso de Educação

Física, que tinham uma média de idade de 21,73 anos ($\pm 5,3$). Procurou-se conhecer também a renda salarial do grupo pesquisado. A Tabela 1 ilustra os dados obtidos sobre sex e renda dos estudantes.

Tabela 1. Caracterização do perfil dos estudantes universitários do curso de Educação Física de uma Instituição de Ensino Superior, quanto ao sexo e renda. Teresina-PI, 2017. (n=30)

Variáveis		
Sexo	n	%
Feminino	15	50
Masculino	15	50
Renda	N	%
Até 2 salários mínimos	19	63
3 a 6 salários mínimos	10	33
7 a 10 salários mínimos	1	4

Fonte: Gomes; Lemos; Costa, 2017

Para conhecermos melhor a amostra, indagamos os estudantes quanto a prática de atividade física. Os dados coletados mostraram que 86,67% dos participantes fazem atividade física, no qual a maioria (56,67%) apresentou uma frequência entre três e cinco vezes na semana. Quanto a isso, as diretrizes da Organização Mundial de Saúde - WHO (2010) recomendam pelo menos de 150 a 300 minutos de atividade física entre moderada à vigorosa por semana para todos os adultos, incluindo quem vive com doenças crônicas ou incapacidade.

Quanto ao sono, observou-se que a maioria (66,67%), não acorda no meio da noite, enquanto 33,33% dos estudantes não conseguem dormir à noite inteira. Foi possível também identificar um percentual de 83,33% dos universitários em sua maioria que classificaram seu sono como bom ou regular.

Percebe-se, de forma geral, que os estudantes têm um sono bom ou regular. Resultado este que corrobora com a pesquisa desenvolvida por Leite et al. (2011), no qual 86,66% dos acadêmicos do curso da saúde que foram investigados por eles afirmaram terem uma qualidade de sono boa. Já no estudo de Pereira (2013) foi detectado que 76% dos universitários classificavam seu sono como de má qualidade.

Foi também objetivo de investigação desta pesquisa a percepção da imagem

corporal, para isso utilizou-se a classificação do BSQ, ao qual a tabela 1 apresenta os dados obtidos. Para esta variável, os valores apresentados pelos indivíduos estão distribuídos da seguinte forma: ausência de distorção 60%; leve distorção 20%; grave distorção 13,33 %; e moderada distorção 6,67 % da amostra.

Tabela 02. Classificação do questionário sobre percepção da imagem corporal (BSQ), em estudantes de educação física de uma Instituição de Ensino Superior. Teresina-PI, 2017. (n=30).

PERCEPÇÃO IMAGEM CORPORAL	n	%
Moderada Distorção	2	6,67
Grave Distorção	4	13,33
Leve Distorção	6	20,00
Ausência de Distorção	18	60,00
Total	30	100

Fonte: Gomes; Lemos; Costa, 2017.

No presente estudo verificou-se que grande parte da amostra (60%) não apresentou distorção. Em seu estudo, Moreira et al. (2005) encontraram que 50% das estudantes de medicina na Bahia apresentaram algum grau de insatisfação corporal. Bosi et al. (2006) relataram que 40,4% dos estudantes de nutrição apresentaram uma insatisfação com sua imagem corporal.

Os resultados deste estudo mostraram que 40% dos avaliados apresentam algum tipo de distorção, distribuída entre leve, grave e moderada. Porém, a pesquisa de Frank et al. (2016) sobre os fatores associados à insatisfação com a imagem corporal em acadêmicos de Educação Física, apresentou resultados superiores de alta prevalência de insatisfação com a imagem corporal (76,6%), dado que não corrobora com o presente estudo.

Analisando a parte do grupo estudado que não se encontra satisfeito com sua imagem corporal, pode ser explicado em partes pelo fato da profissão escolhida, em que a aparência física é muito observada. Claumann et. al. (2014) presumem que esses dados elevados de insatisfação possam estar associados às exigências atreladas à profissão e ao curso escolhido. Lima (2018) vão além, ao explicarem que a escolha do curso possa estar alinhada à vontade de conhecer e modificar o corpo para a busca da satisfação com a sua imagem corporal.

Em relação ao nível de ansiedade e depressão dos acadêmicos, a Tabela 03 apresenta a classificação através da utilização da EHAD que avalia tais níveis.

Verificou-se que 63,33% apresenta nível improvável de ansiedade. Quanto à depressão, foi possível observar que 83,33 % da amostra apresenta quadro improvável de depressão, sendo a maioria dos avaliados.

Tabela 03. Classificação da escala HAD – Avaliação do nível de ansiedade e depressão em estudantes de educação física de uma Instituição de Ensino Superior. Teresina-PI, 2017. (n=30)

ANSIEDADE	n	%
Provável	4	13,33
Possível	7	23,33
Improvável	19	63,33
DEPRESSÃO		
Provável	1	3,33
Possível	4	13,33
Improvável	25	83,33

Fonte: Gomes; Lemos; Costa, 2017

Apesar da maioria dos avaliados ter apresentado um elevado percentual para improvável ansiedade (63,33%) e depressão (83,33%), um percentual considerável foi encontrado para provável e possível ansiedade (36,66%) e para provável e possível depressão (16,66%). Estudo realizado por Baldassim, Martins e Andrade (2006), na Faculdade de Medicina do ABC paulista, também encontraram elevados percentuais para a ansiedade, no qual 30,9% dos graduandos de Medicina apresentaram traços de ansiedade alta, e os demais alunos, 69,1%, demonstraram ansiedade moderada.

Para Costa et al. (2010) as perturbações mentais mais comuns nos estudantes universitários são a ansiedade, depressão, desordens somatoformes e ainda alguns sintomas como insônia, fadiga, irritabilidade e dificuldades de concentração.

Outro fator que pode alterar o status mental dos acadêmicos nesta fase de mudanças nas suas vidas é a sua percepção com a autoimagem, relacionada com a satisfação da imagem corporal.

Ao realizar a associação do nível de ansiedade e depressão com a percepção da imagem corporal, de forma interessante essas variáveis se mostraram estatisticamente significativas com valores de $p=0,001$ e $p=0,002$, para ansiedade e depressão, respectivamente.

Essa associação mostra que 40% da amostra apresentaram algum tipo de distorção sendo ela grave, leve ou moderada, sendo que os mesmos indivíduos em um

total de 12, que apresentam essa distorção, estão classificados entre possível e provável risco de apresentar ansiedade. Para a análise da depressão faz se a mesma analogia, 40% tem algum distúrbio de percepção da imagem e ainda 12 indivíduos, que apresentam essa distorção, também apresentam uma possível ou provável chance de serem depressivos.

Percebemos que apenas um indivíduo na amostra apresenta sintomas de ansiedade e depressão e está classificado como ausente em algum distúrbio de percepção da imagem corporal. Tabela 03.

Tabela 04. Associação entre o nível de ansiedade e depressão com percepção da imagem corporal em estudantes de educação física de uma Instituição de Ensino Superior. Teresina-PI, 2017. (n=30).

BSQ				
ANSIEDADE	Grave		Leve	
	Ausente	Distorção	Distorção	Moderada
Improvável	17	0	2	0
	89,47	0,00	10,53	0,00
Possível	1	2	3	1
	14,29	28,57	42,86	14,29
Provável	0	2	1	1
	0,00	50,00	25,00	25,00
Total	18	4	6	2
	60,00	13,33	20,00	6,67

***p=0,001**

BSQ				
DEPRESSÃO	Grave		Leve	
	Ausente	Distorção	Distorção	Moderada
Improvável	17	3	5	0
	68,00	12,00	20,00	0,00
Possível	1	0	1	2
	25,00	0,00	25,00	50,00
Provável	0	1	0	0
	0,00	100	0,00	0,00
Total	18	4	6	2
	60,00	13,33	20,00	6,67

***p=0,002**

Fonte: Gomes; Lemos; Costa, 2017. *p<0,05.

Algumas pesquisas indicam que jovens universitários estão mais vulneráveis a sentirem insatisfação corporal por causa da ampliação das relações e comparações sociais, pressão dos colegas, fatores emocionais, alimentação e influência do ambiente (FERRARI et al. 2012; MIRANDA et al., 2012).

Estudo realizado por Lima et al. (2018) com universitários do curso de Educação Física na cidade de Teresina-PI, mostrou resultados divergentes no qual não foram observadas associações estatisticamente significativas da imagem corporal com a ansiedade ($p = 0,764$) e nem com a depressão ($p = 0,529$), apesar de ter sido observado um percentual elevado para provável ansiedade (36%).

Outro fator que pode alterar o status mental dos acadêmicos nesta fase de mudanças nas suas vidas é a sua percepção com a autoimagem, relacionada com a satisfação da imagem corporal. Em relação a variável da satisfação corporal, obtivemos um valor $p=0,017$, para a associação entre o sexo e a satisfação da imagem corporal.

No tocante a esta variável, houve maior prevalência para o sexo feminino, com algum tipo de distúrbio relacionado à imagem corporal. Os dados da Tabela 04 ilustra que 86,67% da amostra do sexo masculino não apresentam distorção da imagem corporal, enquanto 60% da amostra do sexo feminino demonstra algum tipo de distorção grave ou leve.

Tabela 05. Associação entre o sexo e a satisfação da imagem corporal em estudantes de educação física de uma Instituição de Ensino Superior. Teresina-PI, 2017. (n=30).

SEXO	BSQ				p=0,017
	Ausente	Grave Distorção	Leve Distorção	Moderada	
F	5 33,33	4 26,67	5 33,33	1 6,67	
M	13 86,67	0 0,00	1 6,67	1 6,67	
Total	18 60,00	4 13,33	6 20,00	2 6,67	

Fonte: Gomes; Lemos; Costa, 2017.

Os resultados apresentados indicam que 10 indivíduos do sexo feminino apresentaram algum tipo de distorção, distribuída entre grave, leve e moderada.

Corroborando com esse fato, em seu estudo Nilson et al., (2013) encontraram em sua pesquisa 37,5% das mulheres com algum distúrbio de imagem.

Kessler e Poll (2018) em seu estudo com estudantes universitárias alertam para uma reflexão em torno do conceito de saúde e aparência física veiculado atualmente, que é de um corpo magro e musculoso, o que enaltece a valorização da imagem corporal e direciona a busca por esse padrão estético que nem sempre é saudável.

De forma geral, Cardoso et.al. (2020) em seu estudo destacam que os jovens acadêmicos constituem um grupo suscetível à pressão sociocultural acerca da aparência e boa forma, sendo fator desencadeador de insatisfação corporal e consequentes efeitos que podem levar ao desenvolvimento de distúrbios e trazer prejuízos à saúde deles.

Neste contexto, observa-se que os níveis de distúrbio e insatisfação com a imagem corporal em jovens estudantes universitários pode estar atrelado a elevada prevalência de sintomas de ansiedade e depressão.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com os dados obtidos e analisados, pode-se concluir que os alunos do Curso de Educação Física de uma IES da cidade Teresina, de forma geral não apresentam insatisfação com sua imagem corporal, destacando-se ainda que estes possuem um bom nível de atividade física e quadros improváveis para depressão e ansiedade.

Observou-se ainda uma associação positiva entre a percepção da imagem corporal com os níveis de depressão e ansiedade, ou seja, os sujeitos insatisfeitos com sua autoimagem tiveram uma associação para possíveis quadros de depressão e ansiedade.

Por fim, é importante ter cautela com as pressões impostas pela sociedade quanto aos padrões de corpos perfeitos, pois estes jovens irão atuar em um campo em que se cultua muito corpos magros e musculosos. Tais pressões podem desencadear problemas psicológicos, não só relacionados à depressão e ansiedade, mas quadros de vigorexia e anorexia. Sugere-se mais estudos aprofundados neste campo de conhecimento afim de que haja mais debate acerca do tema em universitários.

6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALBUQUERQUE, LS.; GRIEP, RH; CARDOSO, LO; FONSECA, MJM. Factors associated with body image dissatisfaction in adults: a crosssectional analysis of the ELSA-Brasil Study. **Ciênc. saúde coletiva**. v. 26, n. 5, p. 1941-1953, 2021.

ALMEIDA FILHO, N; MARI, JJ; COUTINHO, E; FRANÇA, J; FERNANDES, J; ANDEREOLI, SB; BUSNELLO, ED. Brazilian multicentric study of psychiatric morbidity. Methodological features and prevalence estimates. **Br J Psychiatry**, v. 171, n. 6, p. 524-529, dez, 1997.

BALDASSIN, S. P; MARTINS, L. C; ANDRADE, A. G. Traços de ansiedade entre estudantes de medicina. **Arquivos de Medicina-ABC**, São Paulo, v. 31, n. 1, p. 27 – 31, 2006.

BAPTISTA, M. N.; SOUZA, M. S.; SILVA ALVES, G. N. S. Evidências da validade entre a escala de depressão (EDEP), o BDI e o inventário de percepção de suporte familiar (IPSF). **Psico-USP**, São Paulo, v. 13, n. 2, p. 211-220, 2008.

BOSI, M. L. M; LUIZ, R. R; MORGADO, C. M. C; COSTA, M. L. S; CARVALHO, R. J; Autopercepção da imagem corporal entre estudantes de nutrição: um estudo no município do Rio de Janeiro. **J Bras Psiquiatr**, Rio de Janeiro, v. 55, n. 2, p. 108 – 113, 2006.

CARDOSO, L.; NIZ, L. G.; AGUIAR, H. T. V.; LESSA, A. C.; ROCHA, M. E. de S.; ROCHA, J. S. B.; FREITAS, R. F. Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em estudantes universitários. **J Bras Psiquiatr**, Rio de Janeiro, v. 69, p. 156 – 164, 2020.

CLAUMANN, G. S.; PEREIRA, E. F.; INÁCIO, S.; SANTOS, M. C.; MARTINS, A. C.; PELEGRINI, A. Body image satisfaction in freshmen college students in physical education courses. **Rev Educ Fis UEM**. v. 25, p. 575 – 583, 2014.

CORDÁS, T. A.; NEVES, J. E. P. Escalas de avaliação de transtornos alimentares. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, São Paulo, v. 26, n.1, p. 41-47, 1999.

COSTA, E. F.; ANDRADE, T. M. de; NETO, A. M. S.; MELO, E. V. de; ROSA, A. C. A.; ALENCAR, M. A.; SILVA, A. M. da. Common mental disorders among medical students at Universidade Federal de Sergipe: a cross-sectional study. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 32, n. 1, p. 11–19, 2010.

FERRARI, E.P.; GORDIA, A.P.; MARTINS, C.R.; SILVA, D.A. QUADROS, T.M.; PETROSKI, E.L. Insatisfação com a imagem corporal e relação com o nível de atividade física e estado nutricional em universitários. **Motricidade**, v. 8, n. 3, p. 52-58, 2012.

FRANK, R.; CLAUMANN, G. S.; PINTO, A. de A.; FELDEN, E. P. G.; CORDEIRO, P. C.; PELEGRINI, A. Factors associated to body image dissatisfaction in Physical Education college students. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 65, n. 2, p. 161-167, 2016.

HE, Z.; LI, M.; LIU, C., MA, X. Relationship between body image, anxiety, food-specific inhibitory control, and emotional eating in young women with abdominal obesity: a comparative cross-sectional study. **Arch public health**. v. 79, n. 1, p. 11, 2021.

KESSLER, A. L.; POLL, F.A. Relação entre imagem corporal, atitudes para transtornos alimentares e estado nutricional em universitárias da área da saúde. **J Bras Psiquiatr**. Rio de Janeiro, v.67, p.118 – 125, 2018.

LEITE, A. C. B.; GRILLO, L.P.; CALEFFI, F.; MARIATH, A.B.; STUKER, H. Qualidade de vida e condições de saúde de acadêmicos de nutrição. **Revista Espaço para a Saúde**. Londrina. v. 13, n. 1, p. 82-90, 2011.

LIMA, L. S. de O.; NOGUEIRA, M. A. S.; VIEIRA, C. M. da S.; COSTA, M. J. M. Nível de satisfação com a imagem corporal, sintomas de ansiedade e depressão de estudantes do curso de Educação Física em Teresina/PI. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 17, n. 4, p. 214-219, 2018.

MEDINA-GÓMEZ, M. B.; MARTÍNEZ-MARTÍN, M. A.; ESCOLAR-LLAMAZARES, M. C.; GONZÁLEZ-ALONSO, Y.; MERCADO-VAL, E. Ansiedad e insatisfacción corporal en universitarios. **Acta Colomb Psicol.** v. 22, n.1, p. 13-21, 2019.

MIRANDA, V. P. N.; FILGUEIRAS, J. F.; NEVES, C. M.; TEIXEIRA, P. C.; FERREIRA, M. E. C.. Insatisfação Corporal em Universitários de Diferentes Áreas de Conhecimento. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 61, n. 1, p. 25-32, 2012.

MONTEIRO, L. C. C.; LAGE, A. M. V. Depressão – uma psicopatologia classificada nos Manuais de Psiquiatria. **Psicol. cienc.**v. 27, n. 1, p. 106-119, 2007.

MOREIRA, L. A.C; AZEVEDO, A. B. G. de; QUEIROZ, D.; MOURA, L. Body image in a sample of undergraduate medical students from Salvador, Bahia, Brazil. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 54, n. 4, p 295 – 297, 2005.

NILSON, G.; PARDO, E. R.; RIGO, L. C.; HALLAL, P. C. Espelho, espelho meu: um estudo sobre autoimagem corporal de estudantes universitários. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas/RS, v. 18, n. 1, P 112 – 120,2013.

PEREIRA, A. R. S. **Hábitos de sono em estudantes universitários**. 2013. 84f. Trabalho de Conclusão de Curso (Mestrado em ciências farmacêuticas) – Universidade Fernando Pessoa, Fernando Pessoa. 2013.

SILVA, L. P. R.; TUCAN, ARO; RODRIGUES, EL; RÉ, PVD. SANCHES, PMA; BRESSAN, D. Dissatisfaction about body image and associated factors: a study of young undergraduate students. **Einstein**, São Paulo, v. 17, n. 4, p. eAO4642, 2019.

SILVA, M. B. L. M. As contribuições da Psicanálise na Neurometria Funcional no controle da ansiedade. **Revista Científica de Neurometria**, v.4 – n. 6, 2020.

SOUZA, A. C. de; ALVARENGA, M. dos S. Insatisfação com a imagem corporal em estudantes universitários – Uma revisão integrativa. **J. bras. psiquiat.** v. 65, n. 3. p. 286-299, 2016.

SOUZA, J. V; BASTOS, TPF; OLIVEIRA, MFA. Perfil dos Alunos Universitários dos Cursos de Educação Física e Fisioterapia em Relação à Alimentação e a Atividade Física. **Revista Práxis**. Rio de Janeiro. v. 6, n. 11, p. 104-113, 2014.

STOPA, SR; MALTA, DC; OLIVEIRA, MM; Malta,III, LOPES, CS; MENEZES, PR; KINOSHITA, RT. Prevalência do autorrelato de depressão no Brasil: resultados da

Pesquisa Nacional DE Saúde, 2013. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 18, n. 2, p. 170 – 180, dez. 2015.

TABALIPA, F. O.; SOUZA, M. F. de; PFUTZENREUTER, G.; LIMA, V. C.; TRAEBERT, E.; TRAEBERT, J. Prevalência de Ansiedade e Depressão entre Estudantes de Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Rio de Janeiro, v. 39, 3, p. 388-394, set. 2015.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global recommendations on physical activity for health**. Genebra: WHO; 2010.

ZIGMOND, A.S., SNAITH, R.P. The hospital anxiety and depression scale. **Acta Psychiatr Scand**, v. 67, p. 361-370, 1983.