



**INSTITUTO  
FEDERAL**

Paraíba

**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA  
PRÓ-REITORIA DE ENSINO  
DIREÇÃO DE EDUCAÇÃO SUPERIOR  
COORDENAÇÃO DO CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA  
CAMPUS SOUSA**

**DÁLETE RODRIGUES DA COSTA**

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, COMPOSIÇÃO CORPORAL E  
COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO DE ESTUDANTES DO SEXO FEMININO DO  
ALTO SERTÃO PARAIBANO**

**SOUSA/PB**

**2025**

DÁLETE RODRIGUES DA COSTA

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E  
COMPOSIÇÃO CORPORAL DE ESTUDANTES DO SEXO FEMININO DO ALTO  
SERTÃO PARAIBANO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso, em formato de artigo científico, como requisito parcial para a obtenção do grau de Licenciado em Educação Física, no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Sousa.

Orientador: Prof. Dr. Fabio Thiago Maciel da Silva

SOUSA/PB

2025

## FICHA CATALOGRÁFICA

### Dados internacionais de catalogação na publicação

C837n	Costa, Dálete Rodrigues da. Nível de atividade física, comportamento sedentário e composição corporal de estudantes do sexo feminino do alto sertão paraibano / Dálete Rodrigues da Costa, 2025.  44 p.  Orientador: Prof. Dr. Fábio Thiago Maciel da Silva. TCC (Licenciatura em Educação Física) - IFPB, 2025.  1. Adolescentes. 2. Atividade Física. 3. Tempo Sedentário. 4. Composição Corporal. I. Título. II. Silva, Fábio Thiago Maciel da.
IFPB Sousa / BC	CDU 719

Milena Beatriz Lira Dias da Silva – Bibliotecária – CRB 15/964



CNPJ nº 10.783.898/0004-18

Rua Presidente Tancredo Neves, s/n – Jardim Sorrilândia, Sousa – PB, Tel. 83-3522-2727/2728  
**CURSO SUPERIOR DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

## **CERTIFICADO DE APROVAÇÃO**

**Título: "NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E COMPOSIÇÃO CORPORAL DE ESTUDANTES DO SEXO FEMININO DO ALTO SERTÃO PARAIBANO".**

Autor(a): **Dálete Rodrigues da Costa**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Sousa como parte das exigências para a obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Aprovado pela Comissão Examinadora em: **27/02/2025.**



Documento assinado digitalmente

**FABIO THIAGO MACIEL DA SILVA**

Data: 01/04/2025 09:28:02-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

**Profº Dr. Fábio Thiago Maciel da Silva**

IFPB/Campus Sousa - Professor Orientador



Documento assinado digitalmente

**REBECCA RUHAMA GOMES BARBOSA**

Data: 02/04/2025 20:21:02-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

**Profª Esp. Rebecca Ruhama Gomes Barbosa**

IFPB/Campus Sousa - Examinador 1



Documento assinado digitalmente

**ANA CAROLINE FERREIRA CAMPOS DE SOUSA**

Data: 02/04/2025 12:09:56-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

**Profª Me. Ana Caroline Ferreira Campos de Sousa**

PAPGEF- UPE/IFPB- Examinador 2

## DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho àqueles que lutaram junto a mim e me deram forças a persistir pela realização desse sonho, são estes, meu marido Ricardo Costa, meu filho Rael da Costa e meus pais, Maria do Socorro e José Gladistom.

## AGRADECIMENTOS

Assim como em qualquer situação ou esfera da minha vida, primeiro destino meus agradecimentos ao meu Deus, Àquele que respondeu minhas orações em pedido por essa dádiva de me formar em algo que me identifico. Ao me conceber essa benção o Senhor falou ao meu coração de que seria possível para mim, mas não seria fácil e foi essa certeza que me sustentou até aqui, o fim desse ciclo. Houve dias difíceis que trouxeram desânimo e insegurança, mas o Deus todo poderoso dono da minha vida me sustentou e me fez seguir em frente sempre com muito discernimento e fé.

À minha família, em especial ao meu marido Ricardo Costa que foi meu maior incentivador, que não mediu esforços e fez tudo o que podia para que eu pudesse trilhar esse caminho da forma mais leve possível, me dando a tranquilidade de seguir estudando sem cobranças ou pressão, oferecendo palavras positivas em momentos desafiadores, se alegrando junto a mim com cada pequena conquista nesses anos de formação e me dando um “empurrãozinho” quando parecia não fazer sentido algumas coisas. Também aproveito deste espaço para agradecer ao meu filho Rael que me foi concebido durante a formação e tem sido meu combustível para continuar, tem sido meu alívio nos dias estressantes e sobrecarregados e tem sido o motivo para eu buscar tão intensamente concluir esse ciclo, para que ele no futuro tenha orgulho da mãe dele que não desistiu diante de tantas outras responsabilidades, uma delas de ser mãe presente.

Aos meus pais, que sempre valorizaram cada dia que eu levantei para sair de casa, correr risco na BR durante o deslocamento até o IFPB e estudar para ser o orgulho deles de ter uma profissional formada na família, separadamente agradeço a minha mãe Maria do Socorro que nos últimos anos largou sua casa, sua cidade e sua vida para vir assumir parte da minha enquanto eu investia tempo nos estudos para me tornar a melhor profissional de educação física dentro das minhas competências, ao meu pai José Gladistom que sempre acreditou mais nas minhas capacidades do que eu mesma, que diariamente se preocupava em saber como estava indo a formação e que sempre que foi necessário foi investidor no que fosse preciso, aposto em dizer que se não fosse por eles (Ricardo, Rael, Mãe e Pai) eu talvez nem estivesse escrevendo agora esses agradecimentos, por isso, gratidão.

Externo minha gratidão também aos parentes que não tiveram seus nomes citados (irmão, avós e avô), mas que foram tão importantes quanto nesse processo, que sempre ficaram felizes com essa formação e que torcem pelo sucesso no fim dessa jornada.

Ao meu orientador Dr. Fabio Thiago Maciel da Silva que desde a aceitação do meu convite a ser orientador de pré-projeto e de TCC me instruiu e me forneceu segurança para cada momento dedicado a esses escritos, agradeço de fato por cada orientação, pela liberdade me dada para desenvolver-me como pesquisadora, por compartilhar comigo sua competência profissional e atenção e por depositar tempo e contribuições tão significativas a este trabalho que tem tanta importância para mim. Escolher um bom orientador é escolher nem sempre o caminho mais fácil, mas aquele que te dá certeza de que está indo em busca do melhor, e essa segurança tem sido fundamental para este momento.

Aos professores que compartilharam seus saberes e depositaram confiança, atenção e dedicação durante esses anos, estes foram essenciais na qualidade formativa. As colegas da turma (2019) Raiany, Gabryelle, Joelma e Alécia que ingressaram e passaram longos períodos juntas a mim nesse processo formativo e que me trouxeram momentos muito bons nesses anos, aos colegas da turma 2021 que estiveram me acolhendo em algumas disciplinas e Ramon que desde o início deste trabalho tem dedicado esforços para contribuir de forma positiva com esse trajeto, sendo colaborador e motivador.

Agradeço por fim à Instituição de ensino IFPB campus Sousa, especialmente a unidade São Gonçalo e ao Curso de Licenciatura em Educação Física que cederam espaço e profissionais extremamente capacitados para que fosse garantida a mim uma formação em ensino superior de qualidade, embora seja o início de minha carreira profissional, julgo que já seja um bom início.

*“E sabemos que todas as coisas contribuem juntamente para o bem daqueles que amam a Deus, daqueles que são chamados segundo o seu propósito.”*

(Romanos 8:28)

## RESUMO

O objetivo deste trabalho foi investigar a relação entre o Nível de Atividade Física, Composição Corporal e Comportamento Sedentário em estudantes adolescentes do sexo feminino do alto sertão paraibano. O estudo foi composto por 108 adolescentes do sexo feminino do ensino médio integrado a um curso técnico no regime integral em escolas públicas dos municípios Sousa e Aparecida. Foram utilizados como instrumentos o Questionário Internacinal de Atividade Física (IPAQ) e Bioimpedância elétrica. Os dados obtidos foram analisados descritivamente e apresentados como médias, desvio padrão e em frequência relativa e absoluta. Com média de idade de  $15,94 \pm 0,33$  anos, os resultados constataram que 38,9% das adolescentes estão insuficientemente ativas fisicamente, 26% com IMC em excesso de peso e apresentam uma média de  $418,25 \pm 194,17$  minutos sentadas em um dia de comportamento sedentário. Além disso, as análises comparativas entre as instituições não apresentaram diferenças relevantes em Nível de Atividade Física e Composição Corporal. Nas alunas ativas foi identificado um maior tempo sedentário e menor frequência de classificadas em excesso de peso. Em relação ao Comportamento sedentário, a maioria das alunas ( $n=54$ ) que apresentam o maior tempo sedentário, com base no ponto de corte  $>250$ min/dia são do IFPB Campus Sousa e das estudantes ( $n=8$ ) com ponto de corte  $\leq 250$  min/dia todas pertenciam a ECIT Dr. José Gadelha. Em conclusão, diagnosticou-se que embora uma grande quantidade das adolescentes estejam ativas, o percentual de gordura em excesso é prevalente, diante desse panorama ainda verificou-se que o comportamento sedentário não se relacionou ao o nível de atividade física, e que apresentou maior frequência de comportamento sedentário elevado.

**Palavras-chave:** Adolescentes; Atividade Física; Tempo Sedentário; Composição Corporal.

## ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the relationship between Physical Activity Level, Body Composition and Sedentary Behavior in female adolescent students from the high backlands of Paraíba. The study consisted of 108 female adolescents from high school integrated into a full-time technical course in public schools in the cities of Sousa and Aparecida. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and Bioelectrical Impedance were used as instruments. The data obtained were analyzed descriptively and presented as means, standard deviation and relative and absolute frequency. With a mean age of  $15.94 \pm 0.33$  years, the results found that 38.9% of the adolescents are insufficiently physically active, 26% have overweight BMI and have an average of  $418.25 \pm 194.17$  minutes sitting on a day of sedentary behavior. In addition, comparative analyses between the institutions did not show relevant differences in Physical Activity Level and Body Composition. In active students, a greater sedentary time and a lower frequency of those classified as overweight were identified. Regarding sedentary behavior, the majority of students ( $n=54$ ) who presented the greatest sedentary time, based on the cutoff point  $>250$  min/day, were from IFPB Campus Sousa, and of the students ( $n=8$ ) with a cutoff point  $\leq 250$  min/day, all belonged to ECIT Dr. José Gadelha. In conclusion, it was diagnosed that although a large number of adolescents are active, the percentage of excess fat is prevalent. Given this scenario, it was also found that sedentary behavior was not related to the level of physical activity, and that there was a higher frequency of high sedentary behavior.

**Keywords:** Adolescents. Physical Activity. Sedentary Time. Body Composition.

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Características gerais das estudantes adolescentes do alto sertão paraibano.	12
Tabela 2 - Caracterização das adolescentes de acordo com a instituição de ensino.	15
Tabela 3 – Comparação de comportamento sedentário e composição corporal entre adolescentes ativas e insuficientemente ativas no alto sertão paraibano.	17
Tabela 4 - Comportamento sedentário comparado à composição corporal, nível de atividade física e instituição de ensino	18

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AF	Atividade Física
BIA	Bioimpedância Elétrica
CC	Composição Corporal
CS	Comportamento Sedentário
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
IMC	Índice de Massa Corporal
IPAQ	Questionário Internacional de Atividade Física
NAF	Nível de Atividade Física
OMS	Organização Mundial da Saúde
PGC	Percentual de Gordura Corporal
TMB	Taxa Metabólica Basal

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>METODOLOGIA</b>	<b>8</b>
2.1	CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA	8
2.2	AMOSTRA	8
2.3	INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS	9
2.4	PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS	10
2.5	TRATAMENTO E ANÁLISE ESTATÍSTICA DOS DADOS	10
2.6	CONSIDERAÇÕES ÉTICAS	11
<b>3</b>	<b>RESULTADOS E DISCUSSÃO</b>	<b>11</b>
<b>4</b>	<b>CONCLUSÃO</b>	<b>19</b>
	<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>20</b>
	APÊNDICE A – TERMO DE ASSENTIMENTO E LIVRE ESCLARECIDO - TALE	25
	APÊNDICE B – TERMO DE CONSENTIMENTO E LIVRE ESCLARECIDO – TCLE	27
	APÊNDICE C – FICHA DE COLETA COMPOSIÇÃO CORPORAL	29
	ANEXO A – PARECER COM APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA	30
	ANEXO B – QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ) – VERSÃO CURTA	35

## 1 INTRODUÇÃO

O Plano de Ação Global para a Atividade Física 2018-2030, destaca que embora sejam comprovados os benefícios da atividade física, o mundo está cada vez menos ativo e a causa para essa realidade se dá pelo avanço tecnológico, mudanças nos meios de transporte e ainda o desenvolvimento econômico (World Health Organization, 2018). Tal plano objetiva reduzir a inatividade física em até 15% até 2030, contribuindo para alcançar a agenda da Organização das Nações Unidas (ONU) para O Desenvolvimento Sustentável (ODS) 2030. Dentro da abordagem sistêmica deste Plano de Ação Global, para tornar pessoas mais ativas, um dos tópicos traz como estratégia/ação de reforçar a educação física e a promoção de atividade física na escola.

Por sua vez, o Ministério da Saúde (2021) desenvolveu um guia de atividade física para população brasileira onde recomenda um Nível de Atividade Física (NAF) com 60 minutos de duração por dia e intensidades de moderada à vigorosa para a população adolescente, mais três dias de atividades de fortalecimento muscular. Apesar das recomendações, observa-se dados alarmantes, no qual o IBGE (2021) por meio da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar – PeNSE 2019 apresenta um resultado de 61,8% de escolares classificados como insuficientemente ativos. Dentro dos fisicamente ativos o Nordeste tem um dos menores índices e a diferença entre sexo é expressiva, apontando que escolares do sexo feminino estão menos ativas que os alunos do sexo masculino com uma diferença considerável de quase 20%.

Em estudos realizados, Fonseca et al. (2020) aponta que em um olhar geral da situação de inatividade física, o sexo feminino tem mais expressividade e pontua como possível explicação fatores como cultura, fatores psicológicos e ainda maturacionais, que atuam de forma divergente entre os sexos, .

Diante de dados tão preocupantes com relação ao nível de atividade física no sexo feminino, Ferreira e Sedorko (2022) frisam em sua produção que na fase da adolescência a atividade física beneficia a saúde esquelética, nas funções metabólicas e na redução da adiposidade corporal, melhorando a composição corporal que segundo Colubali (2023) está relacionado à saúde, devido às relações existentes das proporções de estruturas corporais como água, gordura, massa muscular e ossos e sua distribuição. Existem determinantes elencados por Pérez e Mattiello (2018) que influenciam essa CC, e estes estão organizados em três níveis,

sendo eles: Fatores individuais; fatores familiares e fatores geográficos. Fatores esses que Monteiro (2022) explica que na puberdade há um aumento significativamente a quantidade de massa gorda principalmente no gênero feminino.

Colubali (2023) ainda traz que indivíduos com níveis de gordura corporal elevados estão propensos a desenvolver sérios problemas de saúde, aumentando o risco de desenvolver doenças crônicas que reduzem a expectativa de vida e ameaçam a qualidade de vida.

Tanto a atividade física ou inatividade física como a composição corporal tem sido alvo de incontáveis estudos ao longo dos anos. Outro fator de extrema importância para as pesquisas com adolescentes que precisa e vem sendo estudado é o comportamento sedentário, que aumentou muito com os avanços da tecnologia no século atual e que modificou o estilo de vida das pessoas. Um fator associado ao comportamento sedentário é a livre demanda de internet que está relacionado tanto a diversão como ao trabalho e o estudo, o que conseqüentemente prende a atenção deste público que atualmente é o maior em percentual de comportamento sedentário (Sousa et al. 2025).

Santos et al. em 2020 já abordavam sobre comportamento sedentário entre a população adolescente e frisavam sobre associação desse comportamento e risco de doenças cardiometabólicas, comportamento este que o ministério da saúde se refere como aquele que é determinado pela realização de atividades estando sentado, reclinado ou deitado e com baixo gasto energético. Além das atividades de ocupação, também é incluso nesse contexto o tempo sentado para se deslocar de um lugar a outro ou atividades de lazer estando dentro da perspectiva de gastar pouca energia e estar sentado (Brasil, 2023). Sousa et al. (2025) anteriormente citada, também em seu artigo relatou sobre o alto número de mais de 50% de comportamento sedentário, principalmente entre as jovens do sexo feminino e nos adolescentes mais faixa etária.

Diante deste cenário, é de suma importância o acompanhamento quanto à prática de atividade física, monitoramento perfil da composição corporal e perfil de monitoramento do comportamento sedentário. Sendo assim, o objetivo deste trabalho foi investigar a relação entre nível de atividade física, composição corporal e comportamento sedentário em estudantes adolescentes do sexo feminino do alto sertão paraibano, fazendo contribuições relevantes para a área.

## 2 METODOLOGIA

### 2.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Trata-se de um estudo descritivo e quantitativo, que de acordo com Barros e Lehfeld (1990) *Apud* Nunes, Nascimento E Luz (2016) são aquelas que o objeto após a observação dos dados levantados pode chegar à elaboração de cenários ou perfis, dando ênfase metodológica por ser mais quantitativa, esta que busca percentuais e médias. Para tanto, foi realizado um delineamento transversal por meio de um estudo de campo que Lakatos e Marconi (2003, p. 186) definem como é aquela utilizada com o objetivo de obter informações sobre um determinado problema.

### 2.2 AMOSTRA

A amostra desse estudo foi de 108 alunas matriculadas no Ensino médio do alto sertão paraibano, com idades até 18 anos, das quais 54 são alunas da ECIT Dr. José Gadelha (ensino médio integrado em técnico em agropecuária) da cidade de Aparecida – PB e 54 matriculadas no IFPB campus Sousa (ensino médio integrado em técnico em agroindústria, agropecuária, informática e meio ambiente).

Critérios de Inclusão:

- ✓ Matriculadas no Ensino Médio no alto sertão paraibano
- ✓ Ter entre 14 e 18 anos de idade
- ✓ Sexo feminino

Critérios de Exclusão:

- ✓ Grávidas
- ✓ Não apresentação dos termos com assinatura (TALE e TCLE)
- ✓ Não completar os testes (IPAQ e BIA)

### 2.3 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Para avaliar o nível de atividade física das adolescentes foi utilizado o IPAQ que é validado em 12 países e 14 centros de pesquisa (Benedetti *et al.*, 2007), atualmente é publicado em duas versões que apresentam o mesmo objetivo e com validade pela OMS, o (IPAQ) Questionário Internacional de Atividade Física que segundo Guedes, Lopes e Guedes (2005), em adolescentes com idade de 14 anos ou mais apresenta medidas aceitáveis para monitorar níveis habituais de atividade

física sendo assim considerado um instrumento válido para fim de identificação do NAF de adolescentes.

A versão curta conta com oito perguntas abertas, respondidas de acordo com a realidade da última semana, levando em consideração a duração (minutos/sessão), frequência (dias/semana) e intensidade (moderada e vigorosa) das atividades, incluindo a caminhada. Para fins de classificação foi adotado critério do somatório das atividades que totalizem  $\geq 5$  dias/sem e  $\geq 150$  min/sem (caminhada + moderada + vigorosa), ficando a classificação em ativos para aquelas que cumprirem os requisitos e insuficientemente ativos para os que não correspondessem à somatória.

O mesmo IPAQ foi utilizado para obtenção dos dados relacionados ao comportamento sedentário, levando em consideração tempo sentado durante dias úteis na semana e tempo sentado no fim de semana (4.a e 4.b). O cálculo para estimar o comportamento sedentário foi feito a partir da multiplicação do tempo (minutos) em um dia de semana por cinco, somado ao tempo (minutos) de um dia de fim de semana multiplicado por dois, e posteriormente dividindo esse resultado por sete. Para a classificação desta variável foi estabelecido pelo autor um ponto de corte, onde classifica como comportamento sedentário elevado para aqueles que passem  $> 250$  min/dia sentados e comportamento sedentário leve para  $\leq 250$  min/dia.

Na avaliação da composição corporal, o método utilizado para coleta de dados foi a bioimpedância elétrica (BIA), o instrumento utilizado foi a balança de bioimpedância da marca Omron da linha balança control, modelo HBF-514C, com alimentação a pilha, com medidores de IMC, TMB, Gordura visceral, idade corporal, percentual de gordura e músculos. Tetrapolar com eletrodos pé-mão onde o avaliado se posiciona sobre a balança e eleva os sensores com os cotovelos estendidos, com braços formando um ângulo de  $90^\circ$  em relação ao tronco para realização de uma análise corporal completa.

Para classificação da gordura corporal foram usados parâmetros da tabela de referência da saúde em movimento que fora desenvolvida após revisões bibliográficas de estudos já realizados sobre tais referências com Fonte: British Journal of Nutrition, v. 63, n. 2, 1990, adaptado, classificando em adequadas ( $\leq 25\%$ ) e em excesso ( $\geq 25,01\%$ ). Para classificar os percentuais de massa muscular foi utilizado parâmetros que o próprio aparelho fornece em seu manual tendo como

fonte o Omrom Healthcare, classificando como baixo (<24,3%) ou normal ( $\geq 24,3\%$ ), bem como para a gordura visceral classificando em nível como saudável (até 9) ou em risco (> 9).

#### 2.4 PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS

As coletas de dados se deram no mês de Dezembro de 2024 no turno diurno,, em dois momentos, cada momento era realizado simultaneamente nas duas escolas. O primeiro momento se consistiu em uma visita de apresentação da pesquisa, onde na ocasião fora entregue os termos de consentimento e assentimento e apresentação do protocolo de preparação para a realização da bioimpedância.

O segundo momento, semana seguinte à visita, aproveitando o momento das aulas de educação física, foi utilizado para realização efetiva da coleta dos dados, após a entrega dos termos devidamente assinados, onde por ordem as alunas respondiam o questionário IPAQ (NAF e comportamento sedentário) na versão curta que fora impresso e entregue às alunas e posteriormente realizavam o teste de Bioimpedância para obtenção de dados da composição corporal, antecedido pela verificação da estatura total com o auxílio do estadiômetro com medidas em centímetros para cadastro individual na balança.

#### 2.5 TRATAMENTO E ANÁLISE ESTATÍSTICA DOS DADOS

Para tabulação dos dados foi utilizado o programa Microsoft Office Excel 2010 onde fora anexadas características gerais, dados coletados e classificação das variáveis. A análise de dados foi feita através de estatística descritiva e apresentados como médias e desvios padrão ( $x \pm dp$ ), distribuições de frequências absolutas e relativas. Os resultados foram organizados e apresentados em formato de tabelas para melhor visualização, feitas pela autora no próprio aplicativo usado para a escrita deste trabalho (Microsoft Word 2010).

#### 2.6 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

No presente estudo foram respeitados os preceitos éticos da resolução 466/12, que estabelece procedimentos na realização de pesquisa que envolvem seres humanos, preservando a integridade e o anonimato das participantes onde todos os dados obtidos durante a pesquisa são totalmente sigilosos, ainda assegurando o bem-estar e saúde. O projeto de pesquisa foi

submetido ao Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário UNIESP sob parecer 6.016.892 (ANEXO A). Foram aplicados os Termos de Assentimento Livre e Esclarecido - TALE e Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE (Apêndices A e B), tornando a participação das adolescentes voluntária e permitida pelos responsáveis legais das mesmas que se configuram como menor idade.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A idade média das participantes foi de 15,94 anos. Todas matriculadas no regime integral, combinando o ensino médio a um curso técnico (agropecuária, agroindústria, informática e meio ambiente). Na tabela 1 são apresentadas as características gerais de antropometria, nível de atividade física, composição corporal e de comportamento sedentário das adolescentes participantes do alto sertão paraibano.

**Tabela 1** – Características gerais das estudantes adolescentes do alto sertão paraibano.

<b>Características gerais</b>	<b>(n=108)</b>
Idade, anos	15,94 ± 0,33
Peso, kg	56,67 ± 12,26
Estatura, m	1,58 ± 0,06
IMC, kg/m <sup>2</sup>	22,76 ± 4,75
Percentual de Gordura, %	33,0 ± 8,0
Gordura Visceral, nível	4 ± 1,24
Percentual de massa Muscular, %	26,0 ± 3,0
Taxa de Metabólica Basal, kcal	1248,97 ± 126,34
<b>Composição Corporal</b>	
IMC, Excesso de peso	26,0%, (n=28)
% Gordura, em Excesso	87,0% (n=94)
% Massa muscular, Normal	79,6% (n=86)
Gordura visceral, Saudável	100% (n=108)
<b>Nível de Atividade Física</b>	
Ativas (150 min/sem+5 dias/sem), %	61,1% (n=66)
Insuficientemente ativas, %	38,9% (n=42)
<b>Comportamento sedentário</b>	
Tempo sentado na semana, min	452,31 ± 179,93 – 7h 32min
Tempo sentado no fim de semana, min	333,10 ± 208,42 – 5h 33min
Média de tempo sentado em 1 dia, min	418,25 ± 194,17 – 6h 58min

Fonte: elaborado pelo autor. Dados apresentados em média e desvio padrão. IMC: Índice de massa corporal; kg: quilograma; m<sup>2</sup>: metro quadrado; m: metro; %: porcentagem; kcal: quilocalorias; min: minutos.

Os resultados obtidos do IMC quando analisados segundo OMS (2007) classifica uma maioria de alunas como peso adequado ( $22,76 \text{ kg/m}^2 \pm 4,75$ ) respeitando um intervalo dos valores entre 16 até  $24,8 \text{ kg/m}^2$ , em contrapartida ainda há uma frequência alta de alunas com excesso de peso, chegando a um resultado significativo de 26,0%, um montante de 28 moças.

Silva e Schmidt (2022) relatam que o excesso de peso aumentou consideravelmente, chamando atenção especialmente para o aumento entre crianças e adolescentes e isso é uma consequência de diversos fatores. Por sua vez Fonseca (2022) aborda sobre determinantes na adolescência para esse estado de sobrepeso, concluindo que fatores maturacionais estão associados a esse índice, acrescentando ainda que a mudança de hábitos alimentares e aumento do comportamento sedentário resultante da exposição a telas que gera diminuição da prática de atividades físicas contribuem para esta realidade.

Quanto a composição corporal, há uma prevalência massa muscular classificada como normal de 79,6% que totalizam 86 participantes da pesquisa com uma média de 26% apresentando um desvio padrão de 3%. Em relação ao percentual de gorduras a tabela mostra uma significância de 87,0%, uma quantidade de 94 adolescentes com excesso de gordura corporal numa média de  $33,0\% \pm 8\%$ .

Fazendo uma análise geral dos dados supracitados é possível perceber uma maioria com IMC adequado, mas com um percentual de gordura em excesso e esses dados refletem o que Bragança et al. (2020) destaca em seu estudo, onde indivíduos com IMC classificado como adequado (eutrófico) podem apresentar percentual de gordura corporal em excesso, nomeados como obesos de peso normal, ou obesidade eutrófica, que segundo Passos et al (2023) são indivíduos com maior risco de desenvolver doenças cardiometabólicas (diabetes mellitus tipo 2 e doenças cardiovasculares) síndrome metabólica e a própria obesidade.

Dentro desta mesma análise, ao debruçar a atenção para o percentual de gordura (em excesso) comparado com o nível de atividade física (ativo) das alunas, Silveira et al. (2021) fazem considerações sobre fatores que estejam agindo sobre esse cenário e destacam sobre treinamentos com duração de 8 semanas ou mais para alteração do percentual de gordura, fazendo uma crítica enquanto o

questionário IPAQ levar em consideração apenas a última semana de atividades e somatório das intensidades. Outro fator abordado neste mesmo estudo que faz associação com o elevado nível de gordura corporal em pessoas consideradas ativas fisicamente é a alimentação, que em indivíduos do sexo feminino apresentam associações diferentes para substâncias como proteínas e fibras.

A tabela é satisfatória quanto a gordura visceral, uma vez que a gordura visceral tem maior associação com a hiperglicemia independente da massa corporal, desta forma, quanto menor for o índice de gordura visceral, menor as chances de desenvolver esteatose hepática e resistência a insulina, mesmo com excesso de gordura subcutânea (Rocha, 2022).

Ao observar os dados da tabela sobre o nível de atividade física onde a OMS por meio das diretrizes (2020) estabelece para os jovens pelo menos 60 minutos por dia, pelo menos 03 vezes por semana, de exercícios moderados a vigorosos, somado a exercícios aeróbicos e de fortalecimento músculo esquelético, o nível de atividade física destas jovens encontra-se em uma média de 61,1% (n=66) classificadas como fisicamente ativas, cumprindo os critérios de duração e frequência para uma semana que está corroborando com o estudo de Santos et al. (2024) que destaca que na idade de 16 anos no sexo feminino é considerado o pico de atividade física. Este pico está relacionado tanto como o desenvolvimento físico, como na participação de atividades extracurriculares ou ainda por influências específicas da faixa etária (sociais e culturais). Mesmo diante do exposto, a realidade do NAF encontrada neste estudo vai contra os resultados alguns estudos, como de Silva (2022) e a PeNSE 2019 que apontam nos adolescentes uma prevalência de inatividade física principalmente no sexo feminino e na região nordeste onde mulheres ativas só correspondem a 15% do total.

Embora os dados da pesquisa apresentem um número superior de meninas ativas, ainda há uma quantidade considerável de quase 40% (n=42) que estão insuficientemente ativas, resultado este que pode ser resultado do que o IBGE por meio da 4ª edição da PeNSE realizada no ano de 2019 discute ser reflexo da pandemia da COVID-19 que trouxe como impacto a diminuição das atividades físicas e disposição para um estilo de vida não saudável. Dentro desse contexto Martins et al. (2024) reporta sobre barreiras enfrentadas pelas adolescentes para a prática de atividade física e elenca a falta de companhia para a realização dessa prática, a preguiça e desmotivação, desconhecimento do local para a prática de

atividade física, a falta de alguém para levá-las ao local de prática, a inabilidade em realizar os exercícios, desinteresse e falta de incentivo, além da falta de tempo. Estas são alguma das barreiras enfrentadas por adolescentes, porém não são as únicas, a literatura revela que fatores culturais de incentivo também oferecem significância para um aumento tão elevado de insuficiência ativa em adolescentes, principalmente do sexo feminino que não é muito incentivado na realização de atividades físicas na infância (Pacífico, 2023; Soldá *et al.*,2025).

Abordando sobre comportamento sedentário, ainda trazendo como base desta discussão a PeNSE 2019, em um recorte da pesquisa as meninas apresentam um percentual mais elevado de tempo gasto sentado se comparado ao sexo masculino, descrevendo que o tempo sentado superior a três horas é mais prevalente em alunas de escolas publicas, resultado este que está em concordâncias com os dados obtidos, onde em uma média diária as alunas chegam a quase sete horas sentadas.

A tabela 2 a seguir apresenta os dados obtidos de um comparativo feito entre as instituições de ensino localizadas em cidades vizinhas a fim de identificar diferença nos perfis entre estas alunas que se encontram dentro do mesmo contexto regional do alto sertão paraibano.

**Tabela 2** - Caracterização das adolescentes de acordo com a instituição de ensino.

<b>Características gerais</b>	<b>ECIT Dr. José Gadelha</b>	<b>IFPB campus Sousa</b>
Idade, anos	16,41 ± 1	15,41 ± 0,53
Peso, kg	54,45 ± 11,87	58,89 ± 12,34
Estatura, m	1,57 ± 0,06	1,59 ± 0,05
IMC, kg/m <sup>2</sup>	22,41 ± 5,06	23,11 ± 4,44
Percentual de gordura, %	33 ± 8	34 ± 8
Gordura visceral	3,46 ± 1,16	3,69 ± 1,31
Massa muscular, kg/m <sup>2</sup>	26 ± 2	26 ± 3
Taxa metabólica basal, kcal	1227,06 ± 122,36	1270,89 ± 127,57
<b>Classificação da Composição Corporal</b>		
IMC, Adequado	77,7% (n=42)	70,4% (n=38)
% Gordura, em Excesso	85,1% (n=46)	88,8% (n=48)
% Massa Muscular, Normal	75,9% (n=41)	83,3% (n=45)
Gordura visceral, Saudável	100% (n=54)	100% (n=54)

<b>Nível de Atividade Física</b>		
% Ativos fisicamente	61,1% (n=33)	61,1% (n=33)
<b>Comportamento Sedentário</b>		
Tempo sentado na semana, min	392,22 ± 134,39	512,41 ± 199,85
Tempo sentado no fim de semana, min	286,20 ± 195,50	380,00 ± 212,11
Média de tempo sentado em 1 dia, min	362,0 ± 134,0	475,0 ± 159,44

Fonte: elaborado pelo autor. Dados apresentados em média e desvio padrão. IMC: Índice de massa corporal; kg: quilograma; m<sup>2</sup>: metro quadrado; m: metro; %: porcentagem; kcal: quilocalorias; min: minutos.

Diferente do que foi encontrado por Cesarino et al. (2023) onde o NAF diverge de municípios próximos por estarem relacionado às diferentes condições socioeconômicas e as oportunidades, espaços e programas de atividade físicas os dados obtidos da comparação entre instituições não revelaram diferenças relevantes no nível de atividade física onde as escolas exibem a mesma elevada porcentagem de alunas insuficientemente ativas. Essa semelhança se reproduz nas variáveis composição corporal, ambas estão apresentando um percentual de gordura superior a 30% e massa muscular normal. Dentro desse comparativo a única expressividade encontrada foi na diferença de comportamento sedentário, com uma diferença média de 2 horas em um dia na semana e cerca de 1 hora e meia em um dia no fim de semana e quase 2 horas se comparado à média total de tempo sentado em um dia.

Esses resultados encontrados podem ser congruentes ao fator regionalização onde a cultura, o estilo de vida de localidades próximas podem apresentar semelhanças, neste sentido Martins et al. (2024) e Sousa et al. (2025) revelaram inúmeros fatores que estão correlacionados ao nível de atividade física e comportamento sedentário de um grupo, dentre eles foram destacados a idade, sexo, lugar de moradia, instituição de ensino, características sociodemográfico, supervisão familiar/parental, aspectos subjetivos, cultura, aspectos socioeconômicos e que estes que não podem ser desconsiderado.

O tempo de comportamento sedentário divergente pode ser respaldado ainda pela localidade onde a escola esta inserida. O IFPB campus Sousa apresenta uma unidade rural - que deve futuramente ser investigada como critério/fator associado para o aumento do tempo sedentário, que para algumas alunas o trajeto se torne mais longo e passivo, aumentando o tempo sentada, o estudo de Grade et al.(2020) faz menção a esse deslocamento ao local da escola, escrevendo que o deslocamento ativo é tido como uma estratégia para melhorar o estilo de vida ativo e

ainda é considerado uma prática física, destacando que o deslocamento realizado de forma sedentária até a escola está associado ao comportamento sedentário de jovens.

Neste sentido, a tabela 3 apresenta dados de uma análise feita a partir da comparação de CC e CS entre os níveis de atividade física destas alunas.

**Tabela 3** – Comparação de comportamento sedentário e composição corporal entre adolescentes ativas e insuficientemente ativas no alto sertão paraibano.

<b>Composição corporal</b>	<b>Ativas (n=66)</b>	<b>Insuficientemente ativas (n=42)</b>
IMC, kg/m <sup>2</sup>	22,69 ± 4,66	22,88 ± 4,94
Percentual de Gordura, %	33,31%± 9,0%	33,27% ± 6,56%
Percentual de Massa Muscular, %	26,25 ± 3,01	25,70 ± 2,23
IMC, Adequado	74,24% (n= 49)	73,81% (n=31)
% Gordura, em Excesso	81,82% (n=54)	95,24% (n=40)
% Massa Muscular, Normal	83,33% (n=55)	78,57% (n= 33)
<b>Comportamento Sedentário</b>		
Tempo sentado na semana, min	476,06 ± 172,39	417,86 ± 155,55
Tempo sentado no fim de semana, min	338,0 ± 231,05	323,0 ± 212,11
Média de tempo sentado em 1 dia, min	436,38 ± 174,09	391,02 ± 125,34

Fonte: elaborado pelo autor. Dados apresentados em média e desvio padrão. IMC: Índice de massa corporal; kg: quilograma; m<sup>2</sup>: metro quadrado; m: metro; %: porcentagem; kcal: quilocalorias; min: minutos.

Os resultados são ainda mais preocupantes nessa comparação, onde percentual de gordura e tempo sentado são mais elevados em meninas ativas, mesmo que em relação a composição corporal o percentual de massa muscular esteja um pouco melhor e mais frequente em meninas ativas. Os achados revelam o que Santos et al. (2020) destacam em seu artigo sobre o comportamento sedentário e aumento de massa gorda pode haver ou não associação com o nível de atividade física.

Os dados revelados sobre o comportamento sedentário em jovens ativas estavam mais agravantes se comparados com as insuficientemente ativas, que não é o que se espera, contudo Souza et al. (2025) explica que o comportamento sedentário não está limitado apenas à falta de atividade física.

Ao observar a tabela 3 é notório que o percentual de gordura corporal em excesso é ainda mais frequente em alunas insuficientemente ativas chegando próximo a 100% das alunas. Esse elevado nível de gordura corporal está análogo ao

que Silva (2023) relata em sua dissertação, onde na fase da adolescência que há grandes modificações da composição corporal, e essas modificações se são devido ao desenvolvimento esquelético, de massa muscular e das modificações na quantidade e distribuição de gordura que em meninas é maior. Sena et al. (2022) e fazem uma importante reflexão sobre a redução do percentual de gordura corporal poder melhorar a saúde dos adolescentes, pois o elevado percentual de gordura corporal oferece risco de complicações. Tais dados apresentados dialogam com o que Rocha (2022) destaca sobre a obesidade, que se configura como o desequilíbrio de gasto energético onde o excessivo acúmulo de gordura corporal pode ser protegido com a atividade física e intensificado com o comportamento sedentário.

Tendo como referência esses resultados a tabela 4 apresenta a dicotomia encontrada no comportamento sedentário. Para o estabelecimento do ponto de corte que ainda não há determinação unânime entre os estudos, foi considerada a rotina do ensino integral para tal determinação e a realidade encontrada no estudo.

**Tabela 4:** Comportamento sedentário comparado à composição corporal, nível de atividade física e instituição de ensino.

<b>Características gerais</b>	<b>≤250 min/dia (n=8)</b>	<b>&gt;250 min/dia (n=100)</b>
IMC, kg/m <sup>2</sup>	24,75 ± 5,03	22,61 ± 4,72
Percentual de gordura, %	37,9 ± 8,0	33,0 ± 8,0
Percentual Massa muscular, %	25,14 ± 2,0	26,11 ± 2,79
<b>Classificação da Composição Corporal</b>		
IMC, Adequado	62,50% (n=5)	75% (n=75)
% Gordura, em Excesso	87,50% (n=7)	87% (n=87)
% Massa muscular, Normal	62,50% (n=5)	81% (n=81)
<b>Nível de Atividade Física</b>		
% Ativos fisicamente	87,5% (n=7)	59% (n=59)
<b>Instituição de ensino</b>		
ECIT Dr. José Gadelha	100,0% (n=8)	46% (n=46)
IFPB campus Sousa	0,0 (n=0)	54% (n=54)

Fonte: elaborado pelo autor. Dados apresentados em média e desvio padrão. IMC: Índice de massa corporal; kg: quilograma; m<sup>2</sup>: metro quadrado; m: metro; %: porcentagem; Ponto de corte estabelecido pelo autor (≤250 min e > 250 min).

Ao analisar os dados comparados entre os pontos de corte, as alunas que estão dentro do ponto de corte ≤250 min em sua maioria são ativas, e todas (100%) elas são da instituição ECIT Dr. José Gadelha, destas alunas (n=8) três (37,5%)

delas se encontram dentro do mesmo ponto de corte tanto na semana como no fim de semana, demonstrando estarem com menos riscos em relação ao comportamento sedentário. Das 100 alunas com > 250 min/dia sentadas, há 11% (n=11) classificadas como ativas, com IMC adequado, com percentual de gordura corporal adequado e percentual de massa muscular normal, destas onze, sete (63,64%) fazem parte da ECIT Dr. José Gadelha e quatro (36,36%) do IFPB Campus Sousa. Este resultado por menores que sejam não condizem com estudos onde o comportamento sedentário está associado ao excesso de peso, excesso de gordura corporal e insuficiência no nível de atividade física. Dentro deste mesmo grande grupo (n=100) estão 5% (n=5) das adolescentes insuficientemente ativas, com excesso de peso, percentual de gordura em excesso e baixo percentual de massa muscular, sendo três destas meninas do IFPB campus Sousa, resultados estes são preocupantes uma vez que esses grupos estão vulneráveis a desenvolver doenças, como diz o estudo de Silva (2021) e Brasil (2023) que quanto maior for o tempo de comportamento sedentário, maior é a probabilidade de adquirir morbidades e maior exposição aos riscos à saúde pelo baixo gasto energético.

Dados da pesquisa de Ferreira e Andrade (2021) revelam que o Nordeste é uma das regiões onde o comportamento sedentário é mais prevalente do que o excesso de peso. O comportamento sedentário que a pouco mais de duas décadas vem sendo estudado e tratado como problema de saúde tem aumentado e este aumento é reflexo de grandes avanços tecnológicos que tem levado os indivíduos a substituírem atividades que exigem esforços físicos por atividades mais intelectuais que na sua maioria são realizadas sentadas (Soares, 2022).

Nos estudos encontrados onde se analisa sobre o comportamento sedentário, em grande quantidade leva em consideração o tempo de tela para mensuração desse CS, entretanto Bacil et al. (2023) traz que vários fatores estão relacionados ao tempo sedentário, desde o tempo de exposição a telas, a inatividade de atividade física, a forma de se deslocar e o tempo utilizado na escola ou em casa para estudos.

Por sua vez, neste estudo permitiu-se que as alunas na última semana levassem em consideração o tempo sentado na escola, tempo sentado de deslocamento e tempo sentado fora do ambiente escolar, dentro deste correspondia tempo de tela e lazer, o que justifica as médias tão elevadas de tempo sentado, independente das medidas antropométrica e do NAF.

#### **4 CONCLUSÃO**

Em conclusão, diagnosticou-se que, embora haja uma maioria de adolescentes ativas, há uma frequência preocupante de alunas classificadas como insuficientemente ativas. O percentual de gordura em excesso é prevalente, independentemente do nível de atividade física, mesmo que o IMC esteja classificado como adequado/eutrófico. Todavia, o nível de atividade física classificado como insuficientemente ativo apresentou uma frequência mais elevada de gordura corporal em excesso. No entanto, ao comparar as escolas, foi possível identificar que o IFPB apresentou a maior média de comportamento sedentário. O comportamento sedentário não se relacionou ao nível de atividade física neste estudo e foi mais frequente no maior ponto de corte.

Assim sendo, sugere-se que novos estudos sobre fatores (socioeconômico, sociais, psicológicos) associados às variáveis estudadas sejam realizados a fim de concluir uma análise mais precisa e significativa sobre o tema.

## REFERÊNCIAS

BACIL, E. D. A.; PIOLA, T. S.; SILVA, M. P. da; PACÍFICO, A. B.; CAMARGO, E. M. de; CAMPOS, W. de. Correlatos dos diferentes domínios do comportamento sedentário em adolescentes. **Saúde e Desenvolvimento Humano**, Paraná, v. 11, n. 1, p. 1-18, 10 mar. 2023. Centro Universitario La Salle - UNILASALLE. <http://dx.doi.org/10.18316/sdh.v11i1.9422>. Disponível em: [https://revistas.unilasalle.edu.br/index.php/saude\\_desenvolvimento/article/view/9422](https://revistas.unilasalle.edu.br/index.php/saude_desenvolvimento/article/view/9422). Acesso em: 01 fev. 2025

BENEDETTI, T. R. B.; ANTUNES, P. de C.; RODRIGUEZ-AÑEZ, C. R.; MAZO, G. Z.; PETROSKI, É. L. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em homens idosos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [S.L.], v. 13, n. 1, p. 11-16, fev. 2007. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1517-86922007000100004>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/qMfYbx6NVfKKFyKZLSnBJgH/>. Acesso em: 19 nov. 2024.

BRAGANÇA, M. L. B. M.; OLIVEIRA, B. R. s de; FONSECA, J. M.; BATALHA, M. A.; BOGEA, E. G.; COELHO, C. C. N. da S.; KAC, G.; SILVA, A. A. M. da. Avaliação do perfil de biomarcadores sanguíneos em adolescentes classificados pelo índice de massa corporal e percentual de gordura corporal. **Cadernos de Saúde Pública**, São Luís, v. 36, n. 6, 17 jun. 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0102-311x00084719>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/3KVHTHp5J8x3W5fbnc5bWSc/?lang=pt#>. Acesso em: 05 jan. 2025.

BRASIL. **COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO**. Brasília: Ministério da Saúde, 2023. Glossário Saúde Brasil. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/glossario/comportamento-sedentario>. Acesso em: 01 fev. 2025.

BRASIL. **GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 52 p. Disponível em: [https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_atividade\\_fisica\\_populacao\\_brasileira.pdf](https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf). Acesso em: 13 nov. 2024.

CESARINO, L.; ALBERTI, A.; CHUPEL, M. U.; GRIGOLLO, L. R. NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO DE ADOLESCENTES DA MICRORREGIÃO DE JOAÇABA – SC – BRASIL. **Humanidades e Inovação: Paulo Freire: Interseccionalidades e Dialogos**, Palmas, v. 10, n. 15, p. 245-254, out. 2023. Mensal. Disponível em: <https://revista.unitins.br/index.php/humanidadesinovacao/article/view/7754>. Acesso em: 18 jan. 2025.

COLUBALI, M. Y. **Indicadores de composição corporal e a sua relação com a saúde**. 2023. 60 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Física, Departamento de Artes, Humanidades e Desporto, Instituto Politécnico de Beja, Beja, Portugal, 2023. Disponível em:

<https://repositorio.ipbeja.pt/server/api/core/bitstreams/ff26dedd-df2e-4631-9057-c94898d9abb5/content>. Acesso em: 13 nov. 2024.

FERREIRA, C. S.; ANDRADE, F. B. de. Desigualdades socioeconômicas associadas ao excesso de peso e sedentarismo em adolescentes brasileiros. **Ciência & Saúde Coletiva**, Belo Horizonte, v. 26, n. 3, p. 1095-1104, mar. 2021. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232021263.09022019>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/BJsL6vBP5xmXYSQtjPyfrRq/>. Acesso em: 02 fev. 2025.

FERREIRA, J. I.; SEDORKO, C. M. Nível de Atividade Física Entre os Estudantes do Ensino Médio de Colégios Públicos da Cidade de Ponta Grossa. **Temas em Educação Física Escolar**, Ponta Grossa, v. 7, n. 1, p. 1-5, 2022. Disponível em: <https://cev.org.br/biblioteca/nivel-de-atividade-fisica-entre-os-estudantes-do-ensino-medio-de-colegios-publicos-da-cidade-de-ponta-grossa/>. Acesso em: 21 nov. 2024.

FONSECA, M. S. **MATURAÇÃO SEXUAL PRECOCE E O EXCESSO DE PESO EM ADOLESCENTES BRASILEIROS**. 2022. 76 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Saúde Coletiva, Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2022. Disponível em: [https://sappg.ufes.br/tese\\_drupal/tese\\_16880\\_05.%20Disserta%E7%E3o%20Maiara.pdf](https://sappg.ufes.br/tese_drupal/tese_16880_05.%20Disserta%E7%E3o%20Maiara.pdf). Acesso em: 11 jan. 2025

FONSECA, O. M. P.; CAETANO, I. T.; SALES, B. C. M.; OLIVEIRA, R. A. R. de. NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES. **Revista Científica Unifagoc**, Minas Gerais, v. 5, n. 2, p. 99-107, 2020. Disponível em: <https://revista.unifagoc.edu.br/caderno/article/view/774/745>. Acesso em: 15 nov. 2024.

GUEDES, D. P.; LOPES, C. C.; GUEDES, J. E. R. P. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Londrina, v. 2, n. 11, p. 151-158, abr. 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/YVD5vfZcMVfNbpzzdTRjR6B/?lang=pt&stop=next&format=html>. Acesso em: 13 nov. 2024.

GRADE, B. C.; SCHNEIDERS, L. de B.; BORFE, L.; SILVEIRA, J. F. de C.; RENNERT, J. D. P.; REUTER, C. P. ASSOCIAÇÃO ENTRE TIPO DE DESLOCAMENTO PARA ESCOLA, TEMPO DE TELA E INATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLARES. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo., v. 13, n. 81, p. 708-713, jun. 2020. Bimestral. Versão Eletrônica. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/342010235\\_ASSOCIACAO\\_ENTRE\\_TIPO\\_DE\\_DESLOCAMENTO\\_PARA\\_ESCOLA\\_TEMPO\\_DE\\_TELA\\_E\\_INATIVIDADE\\_FISICA\\_EM\\_ESCOLARES](https://www.researchgate.net/publication/342010235_ASSOCIACAO_ENTRE_TIPO_DE_DESLOCAMENTO_PARA_ESCOLA_TEMPO_DE_TELA_E_INATIVIDADE_FISICA_EM_ESCOLARES). Acesso em: 17 fev. 2025.

IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa Nacional de Saúde do escolar - PeNSE**: 2019. 5. d. Rio de Janeiro: Ministério da Economia, 2021. 166 p. Coordenação de População e Indicadores Sociais. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101852.pdf>. Acesso em: 13 nov. 2024

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 5. Ed. São Paulo: Atlas, 2003.

MARTINS, H. L.; SANTANA, C. M.; SIMÕES, V. de A.; MENEZES, L. dos S.; ALVES, M. da S.; SILVA, R. J. dos S.; SAMPAIO, R. A. C. **COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EXCESSIVO E FATORES ASSOCIADOS EM ADOLESCENTES ESCOLARIZADOS BRASILEIROS**. **Revista CPAQV**: Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida, São Cristóvão, v. 16, n. 3, p. 2-17, set. 2024. Disponível em: <https://revista.cpaqv.org/index.php/CPAQV/article/view/2461/1762>. Acesso em: 27 jan. 2025.

MONTEIRO, M. J. G. **COMPOSIÇÃO CORPORAL EM JOVENS ATLETAS**. 2022. 185 f. Tese (Doutorado) - Curso de Educação Física, Ciências do Desporto, Ramo Atividade Física e Saúde, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra., Coimbra, 2022. Disponível em: <https://estudogeral.uc.pt/retrieve/271752/Tese%20PhD%20-%20M%C3%A1rio%20Monteiro.pdf>. Acesso em: 15 nov. 2024.

NUNES, G. C.; NASCIMENTO, M. C. D.; LUZ, M. A. C. A. Pesquisa Científica: conceitos básicos. **Id on Line Revista de Psicologia**, Fevereiro de 2016, vol.10, n.29. p. 144-151. ISSN 1981-1179. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/390/527>. Acesso em: 25 nov. 2024.

PACIFICO, A.B. **Atividade física e saúde na infância e na adolescência**. Curitiba: Inter saberes, 2023. (Corpo em Movimento). Livro eletrônico. Disponível em: **Atividade física e saúde na infância e na adolescência**. Acesso em: 04 fev. 2025.

PASSOS, A. F. F.; SANTOS, A. de C.; COELHO, A. S. G.; COMINETTI, C. Associações entre Obesidade Eutrófica e Alterações no Perfil Lipídico de Adultos Jovens. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, Goiania, v. 120, n. 9, set. 2023. Sociedade Brasileira de Cardiologia. <http://dx.doi.org/10.36660/abc.20220914>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abc/a/9pDG9qV5fxGJYtw7gp8gRMp/?lang=pt>. Acesso em: 16 jan. 2025.

PÉREZ, L. M.; MATTIELLO, R. Determinantes da composição corporal em crianças e adolescentes. **Revista Cuidarte**, [S.L.], v. 9, n. 2, p. 093-104, 4 maio 2018. Universidad de Santander - UDES. <http://dx.doi.org/10.15649/cuidarte.v9i2.534>. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/3595/359557443001/html/>. Acesso em: 27 nov. 2024.

ROCHA, A. R. de F. **MARCADORES INFLAMATÓRIOS, PERCENTUAL DE GORDURA CORPORAL E COMPONENTES DA SÍNDROME METABÓLICA EM ADOLESCENTES**. 2022. 126 f. Dissertação (Pós-graduação) - Curso de Nutrição e Saúde, Universidade Federal de Viçosa, Viçosa, 2022. Disponível em: <https://locus.ufv.br/items/69024472-885a-4317-acc8-1bd40f95b21c>. Acesso em: 22 jan. 2025.

SANTOS, G. C. dos; CAMPOS, W. de; FARIA, W. F. de; SILVA, J. M. da; BOZZA, R.; GOMES, L. P. M.; ULBRICH, A. Z.; STABELINI NETO, A.. O tempo sentado está

associado aos fatores de risco cardiometabólicos em adolescentes?. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 25, p. 1–7, 2020. DOI: 10.12820/rbafs.25e0132. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14147>. Acesso em: 8 jan. 2025.

SANTOS, M. A. F. dos; ALBUQUERQUE, B. R. de; NASCIMENTO, B. J.; CASTRO, B.; VALENTE, L. A. **CONEXÕES EPIDEMIOLÓGICAS ENTRE TELAS E MOVIMENTO, COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO, (IN)ATIVIDADE FÍSICA E HÁBITOS DE SAÚDE**. **SciELO Preprints**, 2024. DOI: 10.1590/SciELOPreprints.8275. Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/8275>. Acesso em: 8 fev. 2025.

SENA, R. de P.; SANTOS, I. C.; CERQUEIRA, B. de S.; OLIVEIRA, F. M. de; ACENCIO, F. R.; FRANCO, C. B.; BRANCO, B. H. M. Establishing a normative table for classifying body fat percentage in adolescents. **Journal Of Human Growth And Development**, [S.L.], v. 32, n. 1, p. 129-135, 31 jan. 2022. Faculdade de Filosofia e Ciências. <http://dx.doi.org/10.36311/jhgd.v32.11542>. Disponível em: [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-12822022000100014](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12822022000100014). Acesso em: 10 jan. 2025.

SILVA, D. L.; SCHMIDT, A.. **ESTUDO DO SOBREPESO, OBESIDADE E INATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES**. 2022. 12 f. TCC (Graduação) - Curso de Bacharelado em Educação Física, Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiás, 2021. Disponível em: [https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/5019/1/TCC\\_Deborah%20Silva\\_RAG.pdf](https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/5019/1/TCC_Deborah%20Silva_RAG.pdf). Acesso em: 14 dez. 2024.

SILVA, R. M. A. **Comportamento sedentário e coexistência de comportamentos de risco à saúde em adolescentes brasileiros - Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE, 2015)**. 2021. 152 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Saúde Coletiva, Instituto Multidisciplinar em Saúde, Universidade Federal da Bahia, Universidade Federal da Bahia, Vitória da Conquista, 2021. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/handle/ri/33884>. Acesso em: 27 jan. 2025.

SILVA, T. O. **Associação do tempo gasto sentado e do tempo de atividade física de moderada a alta intensidade a componentes da síndrome metabólica em adolescentes: Estudo Brazilian Metabolic Syndrome (BRAMS) pediátrico**. 2023. 73 f. Dissertação (Mestrado), Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2023. Disponível em: <https://repositorio.unicamp.br/acervo/detalhe/1397484>. Acesso em: 23 jan. 2025.

SILVEIRA, V. N. da C.; SILVA, S. C. da; PADILHA, L. L.; MOREIRA, J. S. B.; MARTINS, I. C. V. da S.; REIS, A. D.; SANTOS, A. F. dos; CASTRO, A. S. de; VELOSO, H. J. F. Fatores associados ao elevado percentual de gordura corporal em indivíduos fisicamente ativos. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, São Luís, v. 16, p. e48505, 2021. DOI: 10.12957/demetra.2021.48505. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/demetra/article/view/48505>. Acesso em: 8 fev. 2025.

SOARES, Carlos Alex Martins. **TENDÊNCIA TEMPORAL E CONTINUIDADE DE ATIVIDADE FÍSICA E FATORES DE RISCO E PROTEÇÃO ÀS DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS EM ADOLESCENTES E ADULTOS BRASILEIROS**. 2022. 124 f. Tese (Doutorado) - Curso de Saúde da Criança e do Adolescente, Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2022. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/276480/001199434.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 05 fev. 2025.

SOUSA, A. L. G. de; SILVA, N. A. da; MOURA, E. R. B. B. de; LEMOS, R. L. F.; VICENTE, P. R.; MOURA, A. de J. **ANÁLISE DO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E FATORES ASSOCIADOS ENTRE JOVENS ESCOLARES: uma revisão narrativa**. **Fiep Bulletin - Online**, Picos, v. 95, n. 1, p. 7058-7072, 21 jan. 2025. FIEP Bulletin Online. <http://dx.doi.org/10.16887/w7dkgs33>. Disponível em: <https://ojs.fiepbulletin.net/fiepbulletin/article/view/7058/54616314>. Acesso em: 30 jan. 2025.

WHO, World Health Organization (org.). **DIRETRIZES DA OMS PARA ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO**: num piscar de olhos. Num piscar de olhos. 2020. Traduzido por Prof. Dra. Edina Maria de Camargo e Prof. Dr. Ciro Romelio Rodriguez Añez. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf>. Acesso em: 26 nov. 2024.

WHO, World Health Organization. **PLANO DE AÇÃO GLOBAL PARA A ATIVIDADE FÍSICA 2018-2030**: mais pessoas ativas para um mundo mais saudável. Genebra: Let'S Be Active, 2018. 8 p. (Versão Síntese). Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/272721/WHO-NMH-PND-18.5-por.pdf>. Acesso em: 13 nov. 2024.

WHO, World Health Organization. **Tabela de IMC-para-idade, RAPARIGAS 5–18 anos de idade**. Genebra, 2007. Publicada por FANTA III. Disponível em: [https://www.fantaproject.org/sites/default/files/resources/FANTA-BMI-charts-Janeiro%202013-PORT\\_0.pdf](https://www.fantaproject.org/sites/default/files/resources/FANTA-BMI-charts-Janeiro%202013-PORT_0.pdf). Acesso em: 04 dez. 2024.

APÊNDICE A – TERMO DE ASSENTIMENTO E LIVRE ESCLARECIDO – TALE  
**TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TALE**

*Esclarecimentos,*

Este é um convite para você participar da pesquisa: **NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, COMPOSIÇÃO CORPORAL E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO DE ESTUDANTES DO SEXO FEMININO DO ALTO SERTÃO PARAIBANO**, que tem como pesquisador responsável a discente Dálete Rodrigues da Costa.

Esta pesquisa pretende verificar alguns dos principais fatores associados ao nível de atividade física em crianças e adolescentes, sendo utilizados as variáveis de **nível de atividade física, comportamento sedentário e composição corporal**. Esse estudo é importante pois o baixo índice de prática de atividade física pode acarretar diversas doenças, como diabetes tipo 2, hipertensão entre outras.

Caso concorde com a participação, você será submetido a **responder alguns questionários e realizar avaliação física**. Assim como em toda pesquisa científica que envolva participação de seres humanos, esta poderá trazer algum risco psicossocial ao participante, em variado tipo e graduações variadas, tais como, constrangimento, sentimento de imposição para a participação na pesquisa, dentre outros, mas salientamos que sua participação é de caráter voluntário, isto é, a qualquer momento você poderá recusar-se ou desistir de participar e retirar seu consentimento. Sua recusa não trará nenhum prejuízo em sua relação com o pesquisador ou com a Instituição de ensino participante.

Você poderá tirar suas dúvidas ligando para a discente Dálete Rodrigues da Costa, através do número: (83) 98210-7688. Email: [dalete.rodrigues@academico.ifpb.edu.br](mailto:dalete.rodrigues@academico.ifpb.edu.br)

Os dados que você irá fornecer serão confidenciais, e sendo divulgados apenas em congressos e/ou publicações científicas, não havendo divulgação de nenhum dado que possa lhe identificar.

Esses dados serão guardados pelo pesquisador responsável em local seguro e por um período de 5 anos.

Se você tiver algum gasto pela sua participação nessa pesquisa, ele será assumido pelo pesquisador e reembolsado.

Se você sofrer algum dano comprovadamente decorrente desta pesquisa, será indenizado.

Qualquer dúvida sobre a ética desse estudo você deverá entrar em contato com a pesquisadora responsável: Dálete Rodrigues da Costa, (83) 98210-7688, ao orientador Fábio Thiago Maciel da Silva, (83) 98745-9345, fabioth28@hotmail.com. Ou ainda o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário UNIESP–CEP/UNIESP/, telefone (83) 2106-3849, e-mail: comite.etica@iesp.edu.br.

Este documento foi impresso em duas vias. Uma ficará com você e a outra com a pesquisadora responsável Dálete Rodrigues da Costa.

### *Consentimento Livre e Esclarecido*

Após ter sido esclarecido sobre os objetivos, importância e o modo como os dados serão coletados nessa pesquisa, além de conhecer os riscos, desconfortos e benefícios que ela trará para a ciência e ter ficado ciente de todos os meus direitos, eu \_\_\_\_\_, abaixo assinado, concordo em participar da pesquisa: “NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, COMPOSIÇÃO CORPORAL E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO DE ESTUDANTES DO SEXO FEMININO DO ALTO SERTÃO PARAIBANO”, e autorizo a divulgação das informações por mim fornecidas em congressos e/ou publicações científicas desde que nenhum dado possa me identificar.

\_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2024.

---

Assinatura do participante da pesquisa



---

Dálete Rodrigues da Costa  
(Pesquisadora)

APÊNDICE B – TERMO DE CONSENTIMENTO E LIVRE ESCLARECIDO – TCLE  
**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE**

Título da pesquisa: NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, COMPOSIÇÃO CORPORAL E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO DE ESTUDANTES DO SEXO FEMININO DO ALTO SERTÃO PARAIBANO.

Pesquisador Responsável: Dálete Rodrigues da Costa

Telefone de contato: (83) 9 8210-7688

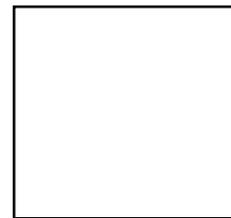
E-mail: dalete.rodrigues@academico.ifpb.edu.br

1. Sua filha \_\_\_\_\_ está sendo convidada a participar de uma pesquisa nesta instituição.
2. O propósito da pesquisa é verificar alguns dos principais fatores associados ao nível de atividade física em adolescentes, sendo utilizadas as variáveis de nível de atividade física, comportamento sedentário e composição corporal. Esse estudo é importante, pois o baixo índice de prática de atividade física pode acarretar diversas doenças, como diabetes tipo 2, hipertensão entre outras.
3. A participação nesta pesquisa consistirá em **responder alguns questionários e realizar avaliação física**. Assim como em toda pesquisa científica que envolva participação de seres humanos, esta poderá trazer algum risco psicossocial ao participante, em variado tipo e graduações variadas, tais como, constrangimento, sentimento de imposição para a participação na pesquisa, dentre outros, mas salientamos que sua participação é de caráter voluntário, isto é, a qualquer momento você poderá recusar-se ou desistir de participar e retirar seu consentimento. Sua recusa não trará nenhum prejuízo em sua relação com o pesquisador ou com a Instituição de ensino participante.
4. A participação de sua filha, não acarretará nenhum preconceito, discriminação ou desigualdade social.
5. Os resultados deste estudo podem ser publicados, mas o nome ou identificação de sua filha não serão revelados.
6. Não haverá remuneração ou ajuda de custo pela participação. Quaisquer dúvidas que você tiver em relação à pesquisa ou à participação de sua filha, antes ou depois do consentimento, serão respondidas por Dálete Rodrigues da Costa.

7. Assim, este termo está de acordo com a Resolução 466 do Conselho Nacional de Saúde, de 12 de dezembro de 2012, para proteger os direitos dos seres humanos em pesquisas. Qualquer dúvida quanto aos direitos de sua filha como sujeito participante em pesquisas, ou se sentir que sua filha foi colocada em riscos não previstos, você poderá contatar os pesquisadores responsáveis: Dálete Rodrigues da Costa, (83) 98210-7688, dalete.rodrigues@academico.ifpb.edu.br ou seu orientador Fábio Thiago Maciel da Silva, (83) 98745-9345, fabioth28@hotmail.com. Ou ainda o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário UNIESP–CEP/UNIESP/, telefone (83) 2106-3849, e-mail: comite.etica@iesp.edu.br.

Li as informações acima, recebi explicações sobre a natureza, riscos e benefícios do projeto. Assumo a participação de minha filha e compreendo que posso retirar meu consentimento e interrompê-lo a qualquer momento, sem penalidade ou perda de benefício. Ao assinar este termo, não estou desistindo de quaisquer direitos meus. Uma cópia deste termo me foi dada.

\_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2024.



\_\_\_\_\_  
Responsável legal do participante da pesquisa

Impressão datiloscópica  
do Responsável legal  
pelo Participante da  
Pesquisa

*Dálete Rodrigues da Costa*

\_\_\_\_\_  
**Dálete Rodrigues da Costa**  
**(Pesquisadora)**

## APÊNDICE C – FICHA DE AVALIAÇÃO DE COMPOSIÇÃO CORPORAL

## FICHA DE AVALIAÇÃO DE COMPOSIÇÃO CORPORAL

**Nome:****Estatura Total (M) :****Idade:****Série/Ano:****Escola/Instituição:****Bioimpedância**

Peso (kg)	
IMC (Índice de Massa Corporal)	
MGT (Gordura Total) (%)	
MLG (Músculo) (%)	
TMB (Taxa de Metabolismo Basal) (kcal)	
GV (Gordura Visceral)	

**Data de coleta ( / / )**

## ANEXO A – PARECER CONSUBSTANCIADO COM APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DA EMENDA

**Título da Pesquisa:** NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E FATORES ASSOCIADOS EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES DO ALTO SERTÃO PARAIBANO

**Pesquisador:** FABIO THIAGO MACIEL DA SILVA

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 49857421.0.0000.5184

**Instituição Proponente:** Instituto de Educação Superior da Paraíba - IESP

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 6.016.892

#### Apresentação do Projeto:

As informações elencadas nos campos "Apresentação do Projeto", "Objetivo da pesquisa" e "Avaliação dos Riscos e Benefícios" foram retiradas do arquivo Informações Básicas da Pesquisa (PB\_INFORMAÇÕES\_BÁSICAS\_DO\_PROJETO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E FATORES ASSOCIADOS EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES DO ALTO SERTÃO PARAIBANO, de 21/04/2023) e/ou do Projeto detalhado: Trata-se de uma emenda no projeto de pesquisa aprovado pelo CEP UNIESP em 23/07/2021. As mudanças pleiteadas, são: 1) Ampliar a idade dos adolescentes de 17 anos para 19 anos, uma vez que a Organização Mundial de Saúde (OMS) tem definido a adolescência como sendo o período da vida que começa aos 10 anos e termina aos 19 anos completos. 2) Incluir novos instrumentos de avaliação dos desfechos secundários (variáveis preditoras), a fim de complementar os existentes: questionário KIDSCREEN-27 para avaliar a qualidade de vida relacionada à saúde; questionário SCARED para avaliar o nível de ansiedade; escala pediátrica de sonolência diurna (PDSS) para medir o nível de sonolência; teste de Flanker computadorizado para avaliar o desempenho cognitivo; exame de bioimpedância tetrapolar para medir a composição corporal; e questionário Baecke para identificar as atividades esportivas praticadas. 3) Modificar o cronograma da pesquisa. Pretende-se ampliar o período da pesquisa até dezembro de 2024. Essas alterações vão gerar benefícios aos voluntários e aumentar sobremaneira a qualidade da pesquisa científica. A atividade física, é necessária em todas as idades e deveria ser proporcionada a todas as crianças e adolescentes. No período atual as práticas de atividade física/exercício físico

**Endereço:** Rodovia BR-230, KM 14, Bloco E, 3º andar, sala 301

**Bairro:** MORADA NOVA **CEP:** 58.109-303

**UF:** PB **Município:** CABEDELO

**Telefone:** (83)2106-3827

**E-mail:** comite.etica@iesp.edu.br



CENTRO UNIVERSITÁRIO  
UNESP



Continuação do Parecer: 6.016.892

realizadas pela maiorias dessa população não atinge o que é recomendado pela OMS. O objetivo será analisar o nível de atividade física nível de atividade física e fatores associados em crianças e adolescentes do alto sertão paraibano. Metodologia: A pesquisa caracteriza-se como quantitativa, de natureza descritiva, de campo e transversal. Serão aplicados questionários para avaliar os Níveis de Atividade Física, comportamento sedentário, qualidade de vida, qualidade de sono e Níveis socioeconômicos de crianças e adolescentes com idades entre 10 a 17 anos, além das medidas de peso, estatura, pressão arterial, bateria de testes para aptidão física relacionada a saúde e desempenho, e o teste KTK.

**Objetivo da Pesquisa:**

A pesquisa NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E FATORES ASSOCIADOS EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES DO ALTO SERTÃO PARAIBANO tem como objetivo analisar o nível de atividade física e fatores associados em crianças e adolescentes do alto sertão paraibano.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

O projeto de pesquisa NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E FATORES ASSOCIADOS EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES DO ALTO SERTÃO PARAIBANO apresenta como riscos mínimos a pessoa humana o invasão de privacidade, como também podem estimular pensamentos e sentimentos íntimos. Além disso, ao participar da pesquisa pode haver algum tipo de interferência na vida e na rotina dos participantes, bem como riscos físicos diante algumas avaliações físicas. Para minimizar tais riscos serão garantidos locais reservados e adequados para as avaliações, bem como garantir que o estudo será suspenso imediatamente ao perceber algum risco ou danos à saúde do sujeito participante da pesquisa e que os sujeitos da pesquisa que vierem a sofrer qualquer tipo de dano previsto ou não no termo de consentimento e resultante de sua participação, terão direito à assistência integral necessária.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

O projeto de pesquisa NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E FATORES ASSOCIADOS EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES DO ALTO SERTÃO PARAIBANO foi devidamente instruído tratando-se de um estudo com abordagem quantitativa como pesquisa de campo, sendo descritivo, transversal e correlacional. A população do estudo será de crianças e adolescentes, e a amostra será composta por 1000 participantes. Para avaliar o nível de atividade física e comportamento sedentário, será utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão curta e acelerometria. Também será utilizado o questionário adaptado do Global Student Health Survey versão 2016. Nesse estudo será utilizado o questionário de Estado de Saúde (short-form-

**Endereço:** Rodovia BR-230, KM 14, Bloco E, 3º andar, sala 301

**Bairro:** MORADA NOVA

**CEP:** 58.109-303

**UF:** PB **Município:** CABEDELO

**Telefone:** (83)2106-3827

**E-mail:** comite.etica@iesp.edu.br



CENTRO UNIVERSITÁRIO  
UNESP



Continuação do Parecer: 6.016.892

36) e o O World Health Organization Quality of Life WHOQOL-Bref para a avaliação da qualidade de vida das crianças e adolescentes. Para a qualidade do sono será utilizado a Escala de Pittsbuwh e a Escala de Sonolência de Epworth. Para analisar o nível socioeconômico, utilizou-se o critério de Classificação Econômica Brasil, que discrimina socioeconomicamente as pessoas a partir de informações sobre a escolaridade do chefe da família e posse de "itens de conforto familiar". Para realização da avaliação antropométrica e de composição corporal, será utilizado uma balança digital, da marca Líder, modelo P200-C (para até 200kg), estadiômetro de alumínio, da marca Sanny (capacidade de medição 115cm a 210 cm, tolerância + 2mm em 210 cm, resolução em milímetros) e para cálculo do IMC a fórmula ( $IMC = \text{peso corporal} / \text{estatura}^2$ ), bem como o protocolo de dobras cutâneas com utilização do adipômetro e fita métrica. Para a aferição da pressão arterial será utilizado o Medidor de Pressão Arterial Digital de Braço 7200 OMRON. Para a determinação da aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho motor, serão utilizados os testes motores da bateria proposta pelo Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR). Para avaliar o desempenho motor dos participantes será utilizado a bateria de Teste KTK. A pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética, para avaliação e após aprovação, o estudo iniciará com a divulgação para o público e com o interesse as avaliações serão agendadas em horários previamente combinados mediante a entrega do Termo de Assentimento dos participantes e do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido pelos responsáveis.

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

Vide campo "Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações".

**Recomendações:**

Vide campo "Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações".

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

Trata-se da análise do projeto de pesquisa NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E FATORES ASSOCIADOS EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES DO ALTO SERTÃO PARAIBANO está de acordo com a Resolução nº 466 de 2012 e Resolução nº 510 de 2016 do Conselho Nacional de Saúde/MS, não apresentando inadequações ou pendências.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Trata-se da análise da emenda do projeto de pesquisa NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E FATORES ASSOCIADOS EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES DO ALTO SERTÃO PARAIBANO está de acordo com a Resolução nº 466 de 2012 e Resolução nº 510 de 2016 do Conselho Nacional de Saúde/MS, não apresentando inadequações ou pendências. Ressalta-se que cabe ao pesquisador responsável

**Endereço:** Rodovia BR-230, KM 14, Bloco E, 3º andar, sala 301

**Bairro:** MORADA NOVA

**CEP:** 58.109-303

**UF:** PB

**Município:** CABEDELO

**Telefone:** (83)2106-3827

**E-mail:** comite.etica@unesp.edu.br



Continuação do Parecer: 6.016.892

encaminhar relatórios parciais e final da pesquisa, por meio da Plataforma Brasil, via notificação do tipo "relatório" para que sejam devidamente apreciadas no CEP, conforme Norma Operacional CNS nº001/13, item XI.2.d.

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

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_2127470_E1.pdf	21/04/2023 13:58:28		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_E_TA_projeto_com_emenda.pdf	21/04/2023 13:56:17	FABIO THIAGO MACIEL DA SILVA	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_pesquisa_modificado_emenda.pdf	21/04/2023 13:54:34	FABIO THIAGO MACIEL DA SILVA	Aceito
Outros	Carta_emenda_CEP.pdf	21/04/2023 13:50:52	FABIO THIAGO MACIEL DA SILVA	Aceito
Folha de Rosto	FOLHA_DE_ROSTO_nivel_de_af.pdf	15/07/2021 18:38:53	FABIO THIAGO MACIEL DA SILVA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TA_nivel_de_af.pdf	15/07/2021 18:38:42	FABIO THIAGO MACIEL DA SILVA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_nivel_de_af.pdf	15/07/2021 18:38:32	FABIO THIAGO MACIEL DA SILVA	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_nivel_de_af.pdf	15/07/2021 18:38:10	FABIO THIAGO MACIEL DA SILVA	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

**Endereço:** Rodovia BR-230, KM 14, Bloco E, 3º andar, sala 301  
**Bairro:** MORADA NOVA **CEP:** 58.109-303  
**UF:** PB **Município:** CABEDELO  
**Telefone:** (83)2106-3827 **E-mail:** comite.etica@iesp.edu.br



CENTRO UNIVERSITÁRIO  
UNESP



Continuação do Parecer: 6.016.882

CABEDELO, 24 de Abril de 2023

---

**Assinado por:**  
**Karelline Izaltemberg Vasconcelos Rosenstock**  
**(Coordenador(a))**

**Endereço:** Rodovia BR-230, KM 14, Bloco E, 3º andar, sala 301

**Bairro:** MORADA NOVA

**CEP:** 58.109-303

**UF:** PB

**Município:** CABEDELO

**Telefone:** (83)2106-3827

**E-mail:** [comite.etica@esp.edu.br](mailto:comite.etica@esp.edu.br)

ANEXO B – QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ) -  
VERSÃO CURTA

**QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA - VERSÃO CURTA**

**Nome:** \_\_\_\_\_

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

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

Para responder as questões lembre que:

- atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal
- atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal

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

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

Dias: \_\_\_\_\_ por **SEMANA** ( ) Nenhum

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

horas: \_\_\_\_\_ minutos: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

horas:\_\_\_\_\_Minutos:\_\_\_\_\_

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

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

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

horas:\_\_\_\_\_Minutos:\_\_\_\_\_

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

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

\_\_\_\_\_horas\_\_\_\_\_minutos

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

\_\_\_\_\_horas\_\_\_\_\_minutos

	<b>INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA</b>
	Campus Sousa - Código INEP: 25018027
	Av. Pres. Tancredo Neves, S/N, Jardim Sorrilândia III, CEP 58805-345, Sousa (PB)
	CNPJ: 10.783.898/0004-18 - Telefone: None

## Documento Digitalizado Ostensivo (Público)

### ENTREGA DE TCC

<b>Assunto:</b>	ENTREGA DE TCC
<b>Assinado por:</b>	Dálete Costa
<b>Tipo do Documento:</b>	Anexo
<b>Situação:</b>	Finalizado
<b>Nível de Acesso:</b>	Ostensivo (Público)
<b>Tipo do Conferência:</b>	Cópia Simples

Documento assinado eletronicamente por:

- **Dálete Rodrigues da Costa, ALUNO (201918750002) DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA - SOUSA**, em 03/04/2025 10:13:47.

Este documento foi armazenado no SUAP em 03/04/2025. Para comprovar sua integridade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse <https://suap.ifpb.edu.br/verificar-documento-externo/> e forneça os dados abaixo:

Código Verificador: 1446353

Código de Autenticação: 10e1510e82

