



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

VICTOR ALAN FERNANDES BARBOSA COËLHO

**RELAÇÃO ENTRE O COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E OS NÍVEIS DE
ANSIEDADE EM ESTUDANTES DO TERCEIRO ANO DO ALTO SERTÃO
PARAIBANO**

SOUSA/PB
2025

VICTOR ALAN FERNANDES BARBOSA COÊLHO

**RELAÇÃO ENTRE O COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E OS NÍVEIS DE
ANSIEDADE EM ESTUDANTES DO TERCEIRO ANO 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. Fábio Thiago Maciel da Silva

SOUSA/PB

2025

FICHA CATALOGRÁFICA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação

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

C672r	<p>Coêlho, Victor Alan Fernandes Barbosa. Relação entre o comportamento sedentário e os níveis de ansiedade em estudantes do terceiro ano do Alto Sertão Paraibano/ Victor Alan Fernandes Barbosa Coêlho, 2025.</p> <p>38 p. : il.</p> <p>Orientador: Prof. Dr .Fábio Thiago Maciel da Silva. TCC (Licenciatura em Educação Física) - IFPB, 2025.</p> <p>1.Comportamento sedentário. 2. Ansiedade. 3. Pré-vestibular. I.Título. II. Silva, Fábio Thiago Maciel da.</p>
IFPB Sousa / BC	CDU 796:37

CERTIFICADO DE APROVAÇÃO

Título: “**RELAÇÃO ENTRE O COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E OS NÍVEIS DE ANSIEDADE EM ESTUDANTES DO TERCEIRO ANO DO ALTO SERTÃO PARAIBANO**”.

Autor(a): **Victor Alan Fernandes Barbosa Coêlho.**

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: **01 / 10 / 2025.**

Documento assinado digitalmente
 FÁBIO THIAGO MACIEL DA SILVA
Data: 06/11/2025 18:39:20-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profº Dr. Fábio Thiago Maciel da Silva

IFPB/Campus Sousa - Professor Orientador

Documento assinado digitalmente
 GIULYANNE MARIA SILVA SOUTO
Data: 05/11/2025 23:39:59-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profª Dra. Giulyanne Maria Silva Souto

IFPB/Campus Sousa - Examinador 1

Documento assinado digitalmente
 THIAGO MATEUS BATISTA PINTO
Data: 05/11/2025 14:51:44-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profº Esp. Thiago Mateus Batista Pinto

EEEFM Izidra Pacífico de Araújo - Examinador 2

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a Nossa Senhora Aparecida, por sempre acolher minhas preces e orações e à minha família, especialmente à minha mãe, que com seu apoio e incentivo, tornou meus estudos a sua prioridade.

AGRADECIMENTOS

Concluir este trabalho é para mim, mais do que o encerramento de uma etapa acadêmica, é a concretização de um sonho que só foi possível graças ao apoio de muitas pessoas que caminharam comigo. Agradeço primeiramente a Deus e a Nossa Senhora de Fátima, pela força e serenidade em momentos de incerteza e por me permitir acreditar que cada desafio tinha um propósito maior. À minha família, que sempre esteve ao meu lado com palavras de incentivo, paciência e amor, sendo meu porto seguro quando as dificuldades pareciam maiores que as forças. Aos meus amigos, que celebraram cada pequena conquista e me ajudaram a seguir firme quando a vontade de desistir tentou se aproximar. Registro também minha gratidão aos meus professores, que, além de transmitirem conhecimento, despertaram em mim a vontade de ir além, observar o aprendizado com senso crítico e sensibilidade. Ao meu orientador, pela dedicação, paciência e por guiar-me nesse caminho, já que sua orientação foi fundamental para que este trabalho ganhasse forma e significado. Por fim, agradeço a cada pessoa que de alguma maneira contribuiu para esta caminhada, seja com um conselho, um gesto de apoio, uma palavra amiga ou simplesmente acreditando em mim, pois este TCC carrega não apenas meu esforço, mas também um pouco de cada um de vocês.

Não temas, porque eu estou contigo; não te assombres, porque eu sou teu Deus; eu te fortaleço, e te ajudo, e te sustento com a destra da minha justiça.

(Isaías 41:10)

RESUMO

O presente estudo investigou a relação entre o comportamento sedentário e os níveis de ansiedade em estudantes do terceiro ano do ensino médio do Alto Sertão paraibano. A adolescência, especialmente no período pré-vestibular é marcada por intensas cobranças acadêmicas e sociais, que resultam em quadros de ansiedade, onde paralelamente, observa-se também a redução das práticas de atividades físicas. Nesse sentido a pesquisa adotou uma abordagem quantitativa de natureza descritiva, realizada com 65 estudantes matriculados na ECIT Cristiano Cartaxo localizada na cidade de Cajazeiras-PB, com idades entre 16 e 18 anos. No qual foram aplicados dois instrumentos: o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta, que avaliou os níveis de prática corporal e o tempo em comportamento sedentário e a escala Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders (SCARED), voltada à classificação dos sintomas de ansiedade. A análise dos dados foi realizada de forma descritiva, com auxílio do Excel e do GraphPad Prism 6, apresentando os resultados em gráficos e frequências percentuais. Os resultados revelaram que 55% dos estudantes foram classificados como insuficientemente ativos, 40% como ativos e apenas 5% atingiram o nível de muito ativos, evidenciando que a maioria não alcança os padrões recomendados para um estilo de vida saudável. Em relação à ansiedade, verificou-se que 72% dos participantes apresentaram algum tipo de transtorno, com predominância entre as meninas quando comparado aos meninos. Tais resultados evidenciam a associação entre altos índices de ansiedade e baixos níveis de atividade física, especialmente em um período de intensas exigências escolares como o pré-vestibular. Conclui-se que os adolescentes pesquisados enfrentam um cenário de vulnerabilidade física e emocional, em que a ausência de atividade física adequada e o excesso de exigências escolares favorecem o aumento da ansiedade. Além disso, constatou-se que as meninas demonstram maiores índices tanto de inatividade quanto da prevalência de sintomas ansiosos. Assim, ressalta-se a importância da implementação de políticas educacionais que promova o equilíbrio entre desempenho acadêmico e o bem-estar.

Palavras-chave: Comportamento sedentário. Ansiedade. Pré-vestibular.

ABSTRACT

This study investigated the relationship between sedentary behavior and anxiety levels among third-year high school students in Alto Sertão, Paraíba, Brazil. Adolescence, particularly in the pre-college period, is marked by intense academic and social demands that often lead to anxiety, alongside a decline in physical activity. The research employed a quantitative, descriptive approach with 65 students aged 16 to 18, enrolled at ECIT Cristiano Cartaxo in Cajazeiras-PB. Data were collected using two instruments: the short version of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), assessing physical activity levels and sedentary behavior, and the Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders (SCARED) scale, measuring anxiety symptoms. Descriptive analyses were performed using Excel and GraphPad Prism 6, with results presented in graphs and percentages. Findings revealed that 55% of students were classified as insufficiently active, 40% as active, and only 5% as very active, indicating that most did not meet recommended levels of physical activity. Regarding anxiety, 72% of participants showed some type of disorder, with higher prevalence among girls compared to boys. These results highlight the association between high anxiety rates and low physical activity levels, especially during the pre-college phase of academic pressure. The study concludes that adolescents face a scenario of physical and emotional vulnerability, where lack of adequate physical activity and academic demands contribute to increased anxiety. Moreover, girls exhibited higher rates of both inactivity and anxiety symptoms. The findings emphasize the need for educational policies that promote balance between academic performance and well-being.

Keywords: Sedentary behavior. Anxiety. Pre-college.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Nível de atividade física entre os estudantes	17
Gráfico 2 – Nível de atividade física por sexo	19
Gráfico 3 – Classificação da ansiedade entre os estudantes	20
Gráfico 4 – Porcentagem da ansiedade por sexo	21

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AF	Atividade Física
COVID-19	Coronavírus
ECIT	Escola Cidadã Integral Técnica
ERICA	Estudo dos Riscos Cardiovasculares em Adolescentes
IPAQ	Questionário Internacional de Atividade Física
PB	Paraíba
SARS-COV-2	Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2
SCARED	Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders
TAG	Transtorno de Ansiedade Generalizada
TALE	Termo de Assentimento Livre e Esclarecido
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	12
2	METODOLOGIA	14
2.1	CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA	14
2.2	AMOSTRA	14
2.3	INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS	14
2.4	PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS	16
2.5	TRATAMENTO E ANÁLISE ESTATÍSTICA DOS DADOS	16
2.6	CONSIDERAÇÕES ÉTICAS	16
3	RESULTADOS E DISCUSSÃO	17
4	CONCLUSÃO	23
	REFERÊNCIAS	24
	APÊNDICE A – Carta de Anuênciā	27
	APÊNDICE B – Ficha de Anamnese	28
	APÊNDICE C – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	29
	APÊNDICE D – Termo de Assentimento Livre e Esclarecido	31
	ANEXO A – Parecer com aprovação do Comitê em Pesquisa	33
	ANEXO B – Questionário Internacional de Atividade Física	34
	ANEXO C – Questionário de Ansiedade	36

1 INTRODUÇÃO

Desde os últimos anos da educação básica os jovens são orientados a decidirem sobre seus planos de vida, sofrem pressão para escolherem se ingressarão diretamente no mercado de trabalho ou em relação da obrigatoriedade em cursar o ensino superior visando à formação profissional (Acuna, 2020). Nesse sentido, o vestibular sendo a principal ou até mesmo a única forma de ingresso nas faculdades brasileiras tanto particulares como públicas, consiste em um dos maiores desafios para os adolescentes (Da Silva, *et al.*, 2020). Por vezes, a família cobra o sucesso do estudante para o reconhecimento na sociedade, como também a escola exige um nível elevado de todas as matérias apresentadas para a obtenção da nota máxima, além desses, outro ponto contribuinte de pressão psicológica, é a auto cobrança que é internalizada pelo próprio jovem, que escuta tanto sobre a perspectiva de futuro da idealizada faculdade ou emprego de sucesso (Rocha, *et al.*, 2022).

Utilizada como ferramenta para aliviar as tenções diárias, a prática da atividade física (AF) desempenha um papel essencial na promoção da saúde, auxiliando na prevenção de doenças crônicas além de reduzir sintomas como estresse, ansiedade e depressão, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida (Frazão *et al.*, 2024). De acordo com Campos *et al.*, (2020) o estabelecimento de padrões saudáveis de AF durante a infância e adolescência é importante, pois esse padrão acompanha moderadamente durante a adolescência e da adolescência até a idade adulta, porém os níveis de atividades corporais estão diminuindo cada vez mais entre o público jovem.

Nesse contexto, segundo Bacil *et al.*, (2023) o comportamento sedentário pode ser definido como o tempo gasto sentado ou deitado caracterizado por atividades como: assistir televisão, jogar videogames, usar computador, estudar, falar no telefone, dentre outras atividades que apresentam o mínimo de gasto de energia no contexto de ambientes educacionais, domésticos, comunitários e transporte, na qual as evidências indicam que o maior tempo em comportamento sedentário é relacionado a diversos problemas de saúde física e mental, manifestando-se na infância e adolescência.

A inatividade física, por outro lado, leva os adolescentes ansiosos e depressivos a redução da sensação de bem-estar, regredindo a capacidade funcional, social e biológica garantida durante e após a prática de AF (Brito, 2024).

Com isso, ao direcionar os estudos para os estudantes, observa-se que, dentro do contexto escolar, a situação que mais deflagra as reações mentais, estão associadas com as avaliações, assim manifestações decorrentes dessa perturbação podem surgir no momento crucial de uma prova, um dia ou uma semana antes, ou desde o momento em que se sabe da necessidade de realizá-la (Lira, 2024). Dessa forma, surge o conceito de Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), que se caracteriza pela preocupação excessiva, sendo elas, desproporcionais em relação ao perigo real (Dos Santos; Silva, 2023).

Os transtornos de ansiedade na adolescência são considerados patológicos, o que provoca o comprometimento e agravo no cotidiano de muitos jovens, causando problemas físicos e psicológicos, nesse sentido, a ansiedade é considerada um sinal/sintoma que interfere e dificulta o cotidiano, estando relacionados ao humor e ao afeto, provocando um sofrimento que implica na diminuição das relações sociais em qualquer nível socioeconômico, intelectual e cultural (Flôr, *et al.*, 2022).

O presente estudo propôs-se a investigar a relação entre o comportamento sedentário e os níveis de ansiedade em estudantes na fase pré-vestibular, considerando que nesse período da vida escolar, muitos jovens se dedicam intensamente aos estudos, dedicação essa, embora compreensível, frequentemente leva à renúncia não só de momentos de lazer, mas também de práticas essenciais à saúde, pois a rotina é voltada quase exclusivamente ao desempenho acadêmico, seja na escola, em cursinhos ou no estudo doméstico, o cuidado com a mente e com o corpo tende a ser negligenciado. Diante desse contexto, esta pesquisa buscou analisar se entre estudantes do terceiro ano do ensino médio, há uma diminuição na prática de atividades físicas, além de avaliar a prevalência da ansiedade no período que antecede os processos seletivos para o ingresso no ensino superior.

2 METODOLOGIA

2.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

A pesquisa se caracteriza em uma análise quantitativa de estudo descritivo. Onde o modelo quantitativo é caracterizado pelo emprego da quantificação, tanto nas modalidades de coleta de informações quanto no tratamento delas por meio de técnicas estatísticas, aplicando-se técnicas como médias, desvio-padrão, moda, correlação, regressão etc. (Richardson, 1999). Realizada com estudantes do terceiro ano do ensino médio integrado da escola ECIT Cristiano Cartaxo, localizada na cidade de Cajazeiras - PB.

2.2 AMOSTRA

O estudo contou com a participação de 65 estudantes, sendo 34 do sexo masculino e 31 do sexo feminino, todos matriculados no terceiro ano do ensino médio integrado da escola ECIT Cristiano Cartaxo, em Cajazeiras – PB. Com alunos pertencentes ao curso técnico em informática.

Critérios de Inclusão:

- ✓ Ter entre 16 e 18 anos de idade;
- ✓ Estar regularmente matriculado no terceiro ano do ensino médio;
- ✓ Ter capacidade cognitiva para compreensão dos instrumentos da pesquisa.

Critérios de Exclusão:

- ✓ Fornecimento de dados inadequados;
- ✓ Não apresentação dos termos com assinatura;
- ✓ Rasura dos instrumentos da coleta.

2.3 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Para coleta dos dados pessoais e gerais foi utilizado uma ficha de anamnese (Apêndice B) constando a identificação do participante, idade, sexo e curso.

Em relação ao comportamento sedentário, foi aplicado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) (Anexo B), sendo escolhida a versão curta para a aplicação com os estudantes. O instrumento tem como objetivo obter informações sobre a frequência e a duração de caminhadas, bem como de outras

atividades realizadas no cotidiano que demandam esforços físicos de intensidade moderada ou vigorosa, além disso, também investiga o tempo que os indivíduos permanecem em comportamento sedentário, considerando tanto os dias úteis (de segunda a sexta-feira) quanto os finais de semana (sábado e domingo), onde o período de referência adotado é uma semana típica ou alternativamente, a semana imediatamente anterior à aplicação, sua estrutura é composta por oito questões abertas, cujas respostas possibilitam estimar o tempo total dedicado semanalmente a diferentes níveis de atividade física, assim como ao tempo gasto em atividades sedentárias (Guedes *et al.*, 2005). No bloco (1) as perguntas referem-se ao hábito de caminhar, no qual investiga-se em quantos dias da semana o adolescente caminhou por pelo menos 10 minutos seguidos, seja para se deslocar, como forma de lazer ou exercício, como o tempo total gasto em cada um desses dias. No bloco (2) o questionário aborda as atividades de intensidade moderada, que são aquelas que exigem certo esforço físico, elevando levemente a frequência respiratória e cardíaca. Pergunta-se tanto a frequência semanal quanto a duração média diária dessas atividades, desconsiderando caminhadas. Já no (3), são abordadas as atividades de intensidade vigorosa, que provocam aumento significativo da respiração e dos batimentos cardíacos, incluindo práticas como correr, jogar futebol, realizar exercícios aeróbicos intensos ou trabalhos físicos pesados. Assim como nas perguntas anteriores, é questionado em quantos dias essas atividades foram realizadas e qual foi o tempo médio dedicado a elas em cada dia. Por fim, o (4) investiga os comportamentos sedentários, perguntando quanto tempo, em horas e minutos, o adolescente permanece sentado durante os dias de semana separadamente e nos finais de semana. Esse tempo inclui atividades como estudar, assistir televisão, usar o computador, exceto o tempo passado em meios de transporte. O instrumento é classificado em cinco categorias: inativo (sedentário), insuficiente ativo A, insuficiente ativo B e muito ativo

No que se refere a ansiedade, foi utilizado o questionário Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders (SCARED) (Anexo C). A escala conta com um total de 41 perguntas, organizadas em cinco grupos que avaliam diferentes manifestações de ansiedade. Esses grupos englobam sintomas relacionados ao pânico (com 13 questões), ansiedade generalizada (9 questões), ansiedade de separação (8), fobia social (7) e fobia escolar (4). Ao responder, a pessoa deve selecionar a alternativa que mais reflete como tem se sentido ao longo dos últimos três

meses. Os itens são pontuados por uma escala de três pontos onde “não verdadeiro ou raramente verdadeiro” (0), “ás vezes verdadeiro” (1) ou “verdadeiro ou frequentemente verdadeiro” (2). A presença de ansiedade clinicamente significativa é tradicionalmente definida com uma pontuação total igual ou maior a vinte e cinco (≥ 25) pontos (Birmaher *et al.*, 1999).

2.4 PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS

Inicialmente, foi feito um pedido formal à direção da escola ECIT Cristiano Cartaxo, onde foi entregue a Carta de Anuência (Apêndice A) para a realização da pesquisa. Com a autorização concedida, o projeto foi submetido e aprovado no Comitê de Ética em pesquisa. O próximo passo foi solicitar a permissão do professor responsável pela turma, a fim de apresentar o projeto aos alunos e convidá-los a participar da coleta de dados. Em seguida, foram distribuídos o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice B) e o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) (Apêndice C), garantindo que todos estivessem cientes e de acordo com a participação. Após a assinatura desses documentos, foi entregue a ficha de anamnese juntamente com os dois questionários: o IPAQ, voltado para avaliar os níveis de atividade física, e o SCARED, utilizado para identificar possíveis sinais de ansiedade entre os adolescentes.

2.5 TRATAMENTO E ANÁLISE ESTATÍSTICA DOS DADOS

Os dados foram submetidos a uma análise descritiva, no qual os resultados expressos foram apresentados por média e desvio padrão, como também pela distribuição e frequência, assim como a construção dos gráficos para melhor visualização dos resultados, onde foi utilizado o programa Excel do pacote Microsoft Office 365.

2.6 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

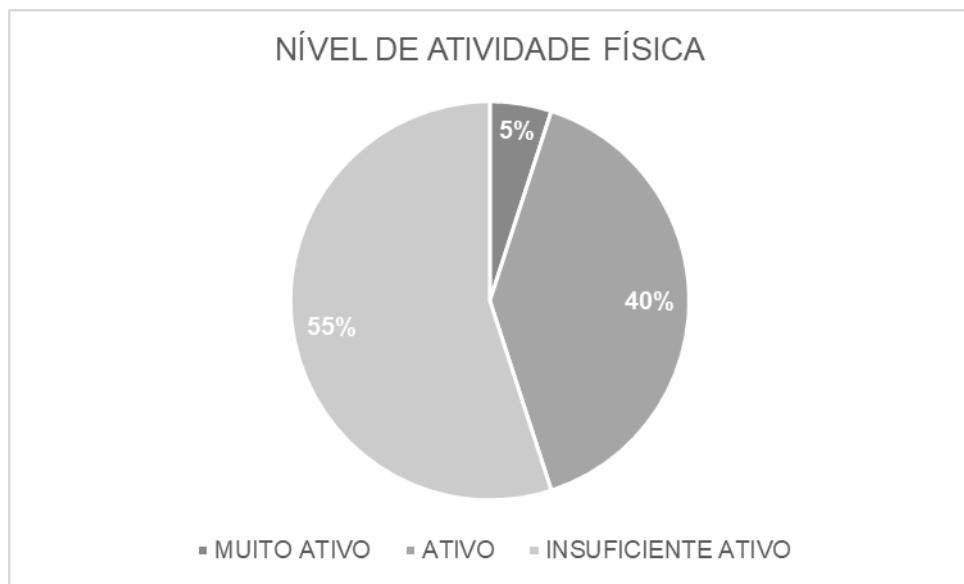
A proposta da pesquisa foi submetida para avaliação no Comitê de Ética em Pesquisa. Após a avaliação e aceitação do comitê com a resolução nº 466/2012 e o parecer nº 6.016.892, a pesquisa seguiu para a aplicação com os estudantes, primeiramente apresentando a Carta de Anuência a diretoria da escola, posteriormente com a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e do Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE), tendo como base

ética a proteção da privacidade, a confidencialidade, o respeito social e a transparência. No qual foi feita a entrega do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) aos pais ou responsáveis legais, permitindo que realizassem a leitura e assinatura, autorizando assim a participação do aluno na pesquisa. Da mesma forma, o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) foi apresentado e entregue ao estudante, assegurando que ele compreendesse as informações e concordasse em participar de maneira voluntária. Ambos os documentos evidenciaram o compromisso com a privacidade, garantindo o sigilo absoluto e o anonimato de todos os dados obtidos durante a pesquisa.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O gráfico 1 expõe que (55%) dos estudantes apresentam níveis insuficientes de atividade física, (40%) foram considerados ativos e apenas (5%) se enquadram na categoria muito ativos. Esses resultados demonstram que embora parte dos alunos mantenha uma rotina regular de exercícios, a maioria ainda não alcança os padrões recomendados para um estilo de vida saudável.

Gráfico 1 – Nível de atividade física entre os estudantes.



Fonte: Criado pelo próprio autor.

Os resultados demonstram que a maioria dos adolescentes não cumprem as recomendações de prática de atividade física. Esses dados também podem ser vistos no estudo de Costa *et al.*, (2021) que avaliou os benefícios da prática de atividade

física para adolescentes, evidenciando pesquisas onde apontam que a prevalência de inatividade física no Brasil é de 85,2% e no mundo de 81%, no qual o comportamento sedentário atinge cerca de 60% dos adolescentes, e tem sido evidenciado como um risco para várias alterações orgânicas durante o período da adolescência. Assim como, o estudo de Ribeiro *et al.*, (2022) onde ressaltou que a pandemia da COVID-19 veio contribuir para o aumento da prevalência do comportamento sedentário e da inatividade física da população, visto que as estratégias de enfrentamento do Coronavírus (SARS-COV-2) envolveram períodos de quarentena e distanciamento social, além da adoção das aulas de forma remota, pelos estados e municípios, o que agravou esse quadro de hipocinesia na população.

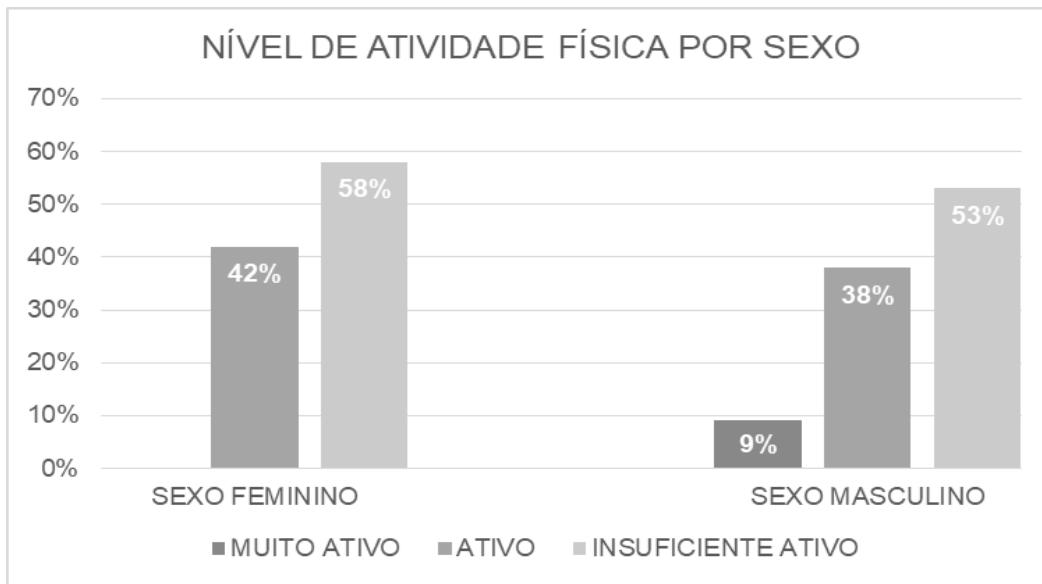
Ademais, conforme o estudo De Oliveira *et al.*, (2020), crianças e adolescentes têm se relacionado cada vez mais com os equipamentos tecnológicos, acarretando danos à saúde em detrimento dos comportamentos sedentários caracterizados pelo afastamento das práticas corporais.

Em 2021 foi realizada uma pesquisa para mensurar a inatividade física de estudantes, no qual os adolescentes foram divididos em dois grupos: os estudantes das escolas em tempo integral e os das escolas em tempo parcial, em que se identificou uma alta prevalência do comportamento sedentário entre os adolescentes dos dois grupos, sendo 93,5% dos alunos de escolas em tempo parcial foram classificados como inativos, enquanto os alunos da escola em tempo integral a porcentagem foi de 98,3% (Da Igreja *et al.*, 2023).

Segundo dados do Estudo dos Riscos Cardiovasculares em Adolescentes (ERICA), um estudo multicêntrico nacional com adolescentes de 12 a 17 anos, matriculados em escolas dos 273 municípios brasileiros com 100 mil habitantes ou mais, identificou que mais da metade dos adolescentes não praticavam atividade física no seu momento de lazer (Alves *et al.*, 2019).

O gráfico 2 mostra a relação entre atividade física e o sexo dos participantes. Entre as meninas, (58%) foram classificadas como insuficientemente ativas e apenas (42%) como ativas, não havendo registro no nível muito ativo. Já entre os meninos, (53%) são insuficientemente ativos, (38%) considerados ativos e (9%) muito ativos. Os dados indicam que ambos os sexos apresentam altos índices de insuficiência na prática de atividades físicas, mas os meninos se destacam por uma pequena parcela que alcança níveis mais elevados de práticas, enquanto as meninas concentram maiores índices de comportamento sedentário.

Gráfico 2 – Nível de atividade física por sexo.



Fonte: Criado pelo próprio autor.

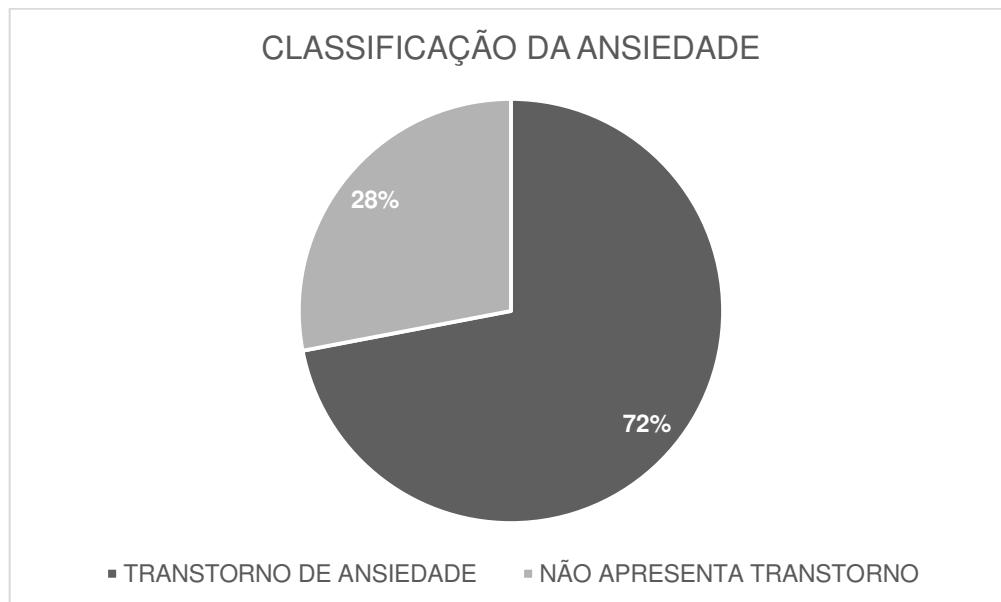
A partir desses resultados, podemos observar que no contexto da nossa pesquisa, as meninas apresentaram valores maiores de inatividade ao serem comparadas com os meninos. Esses resultados são evidenciados no estudo de Portela-pino *et al.*, (2020) onde aborda as diferenças no gênero e a sua associação na influencia diretamente na tomada de decisão, pois os pais e os amigos exercem uma influência positiva sobre os meninos, enquanto as mães influenciam mais as meninas, além disso, atualmente a imagem corporal é vista como um preditor mais forte em meninos do que em meninas. Para Martins *et al.*, (2022) as diferenças de gênero no que se refere ao acesso às práticas corporais é tratado como um processo de desnaturalização das diferenças entre meninos e meninas, ou seja, as diferenças e desigualdades entre homens e mulheres não são frutos de características biológicas, mas produto de processos sociais e históricos que conformam distintas oportunidades, desigualdades e hierarquias para cada um dos gêneros.

Nesse contexto, deve ser equacionada a particularidade referente a distribuição de funções na sociedade, pois diferentemente das mulheres que tendem a ser estimuladas a ocupação com afazeres domésticos, os rapazes desde cedo são orientados a dedicar seu tempo em atividades ativas, como praticar esportes por exemplo, sendo assim, tais resultados podem ser compreendidos devido as particularidades acima mencionadas e ao fato de que realmente os meninos, desde a

infância serem estimulados a praticar exercícios físicos e atividades como subir em árvores, correr, andar de bicicleta e principalmente jogar bola, que apesar de serem simples, aumentam o gasto energético, enquanto as meninas são incentivadas a fazer atividades mais sedentárias (Ferreira; Sedorko, 2022).

Já o gráfico 3 revela que (72%) dos estudantes apresentam algum tipo de transtorno de ansiedade, enquanto (28%) não apresentam sinais relevantes que caracterizam o transtorno. Esse resultado evidencia a alta prevalência de ansiedade entre os alunos, reforçando a necessidade de estratégias de cuidado e acompanhamento para esse público.

Gráfico 3 – Classificação da ansiedade entre os estudantes.



Fonte: Criado pelo próprio autor.

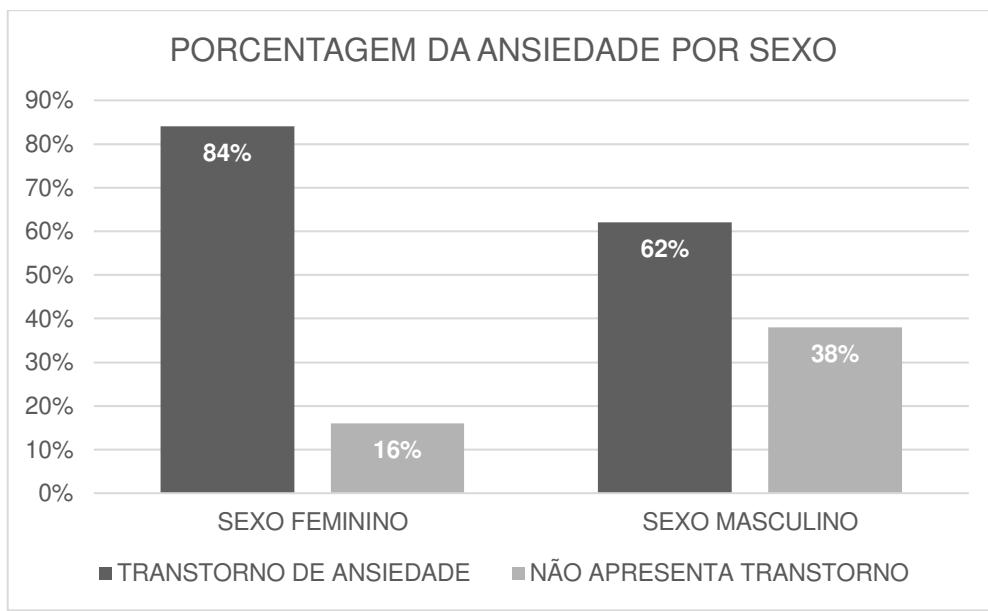
De acordo com os dados apresentados, observou-se a prevalência de altos índices de ansiedade entre os adolescentes da pesquisa. Estudos realizados por Rocha *et al.*, (2022) evidencia que os estudantes do ensino médio apresentam altos índices de ansiedade, o que poderá provocar em desestabilização e insucesso escolar, principalmente, quando os estudantes colocam a vida escolar como um componente decisivo em sua vida, pois no cotidiano dos estudantes são encontradas perceptivas falas e comportamentos naturais voltados à pressão que eles sofrem no contexto familiar, social e escolar, acarretada por situações de crises consideradas comuns e esperadas devido à instabilidade dos comportamentos em relação aos

estudos, prazos, apresentações e a competitividade social que o ambiente educacional pode acarretar.

Evangelista *et al.*, (2024) ressalta sobre os impactos psicossociais que envolvem os adolescentes, indicou que 56,52% dos alunos da rede privada e 70,83% dos alunos da rede pública apresentaram sintomas de ansiedade. Outra pesquisa aborda que no período que antecede o ingresso na universidade é reconhecido como um dos momentos causador de ansiedade, estresse e até depressão, sendo identificado que vestibulandos possuem níveis de ansiedade e estresse mais elevados do que alunos do primeiro e segundo ano do ensino médio, como também do ensino superior (Schönhofen *et al.*, 2020).

O gráfico 4 evidencia que (62%) dos meninos apresentam algum nível de ansiedade, enquanto (38%) não demonstram sinais do transtorno. Em relação as meninas, o índice é ainda maior no qual (84%) se apresentam com ansiedade e apenas (16%) sem sinais do transtorno. Os dados indicam que a ansiedade atinge mais intensamente o sexo feminino.

Gráfico 4 – Porcentagem da ansiedade por sexo.



Fonte: Criado pelo próprio autor.

Os resultados obtidos indicam que, no contexto do nosso estudo as meninas obtiveram maiores índices de ansiedade. Dados esses, também presentes no estudo de De Fatima Frescura *et al.*, (2023) em relação à classificação de gênero correlacionada à ansiedade, onde houve uma prevalência sobre o gênero feminino:

19,0% (n=283) para provável sintomatologia e 14,7% (n=218) para possível sintomatologia, em relação ao gênero masculino, os números foram de 7,8% (n=116) para provável sintomatologia e 17,1% (n=255) para possível sintomatologia. Ademais, na investigação de Oliveira (2021) com 957 estudantes do ensino médio de ambos os gêneros, dos municípios do Rio de Janeiro e Juiz de Fora, também evidenciou que o público feminino refere sofrimento significativamente maior com a ansiedade que os meninos.

Além disso, estudos feitos por Duan *et al.*, (2020) realizados em 20 províncias da China continental durante a pandemia de COVID-19 com 3613 crianças e adolescentes, observou-se um número estatisticamente significativo de meninas que foram mais acometidas pelos efeitos da ansiedade quando comparados com os meninos.

É possível que existam algumas razões para isso, como os fatores hormonais, uma vez que as mulheres apresentam ciclo menstrual. (Costa *et al.*, 2019). Assim como Loiola *et al.*, (2020) aborda o papel representativo destas figuras carregadas de responsabilidades e determinações pré-definidas por uma sociedade patriarcal e dotada de princípios conservadores sólidos, faz com que o sexo feminino carregue um pesado fardo de obrigações e deveres e viva sob constante crivo de julgamento e seleção, fator esse que culmina na maior prevalência de transtornos mentais e comportamentais entre as mulheres.

4 CONCLUSÃO

Portanto, a realização deste estudo permitiu compreender de forma mais clara a relação entre o comportamento sedentário e os níveis de ansiedade entre estudantes do terceiro ano do ensino médio. No qual, os resultados evidenciaram que uma parcela significativa dos jovens não atingem os níveis recomendados de atividade física e paralelamente, apresentam altos índices de ansiedade, especialmente no período que antecede o vestibular, pois esse momento é marcado por cobranças intensas, expectativas familiares e inseguranças quanto ao futuro.

Revelando assim um ciclo preocupante decorrente da falta de atividade física, que poderia servir como meio para aliviar as tensões, quando associada com a ansiedade elevada que contribui para a redução da motivação em praticar atividades físicas. Dessa forma, a preparação acadêmica, que deveria estar associada ao crescimento pessoal, acaba sendo acompanhada por um desgaste físico e mental que compromete o bem-estar dos estudantes.

Observou-se ainda, que as meninas demonstraram maior vulnerabilidade tanto em relação à inatividade física quanto à prevalência de ansiedade, o que indica a necessidade de estratégias mais direcionadas a esse público. Ao mesmo tempo, os meninos, embora mais ativos, também não estão livres das consequências do comportamento sedentário e dos altos índices de ansiedade. Nesse sentido, a pesquisa apontou para a relevância de políticas escolares e sociais que incentivem práticas corporais regulares, bem como o acompanhamento psicológico preventivo, na busca de promover um ambiente mais equilibrado e saudável para o desenvolvimento dos estudantes.

REFERÊNCIAS

- Acuna, J. T. Desenvolvimento de autoconhecimento e projeto de vida na Orientação Vocacional: um relato de caso. **Nova Perspectiva Sistêmica**, v. 29, n. 68, p. 91-104, 2020.
- Alves, Mariane de Almeida et al. Padrões alimentares de adolescentes brasileiros por regiões geográficas: análise do Estudo de Riscos Cardiovasculares em Adolescentes (ERICA). **Cadernos de Saúde Pública**, v. 35, p. e00153818, 2019.
- Bacil, E. D. A. et al. Correlatos dos diferentes domínios do comportamento sedentário em adolescentes. **Saúde e Desenvolvimento Humano**, v. 11, n. 1, 2023.
- Birmaher, Boris et al. Psychometric Properties of the Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders (SCARED): A Replication Study. **Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry**, v. 38, n. 10, p. 1230–1236, 1999.
- Brito, C. R. Atividade e exercício físico como prevenção e/ou redução de sintomas de depressão e ansiedade em adolescentes em fase escolar, 2024.
- Campos, A. S. et al. Indicadores de saúde e atividade física: importância das pesquisas sobre adolescentes escolares. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 8, p. 60963-60981, 2020.
- Costa, Camilla Oleiro da et al. Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 68, n. 2, p. 92-100, 2019.
- Costa, Marcos Paulo da Silva et al. Inatividade física e sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes estudantes. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 34, p. eAPE03364, 2021.
- Da Igreja Júnior, Sidney Mendes et al. O impacto da atividade física na saúde mental do adolescente: uma breve revisão de literatura. **Brazilian Journal of Development**, v. 9, n. 7, p. 21917-21924, 2023.
- Da Silva Dias, A. P. et al. Saúde mental de adolescentes e jovens que se preparam para cursos de medicina: um estudo de caso em São Paulo, Brasil. **Humanidades & Inovação**, v. 7, n. 5, p. 310-315, 2020.
- De Fátima Frescura, Eliziane et al. Sintomas e fatores associados à depressão e à ansiedade em estudantes adolescentes de escolas públicas. **Cuadernos de Educación y Desarrollo**, v. 15, n. 12, p. 17239-17263, 2023.
- De Oliveira, Denis William; de Oliveira, Evandro Salvador Alves. Sedentarismo infantil, cultura do consumo e sociedade tecnológica: implicações à saúde. **Revista Interação Interdisciplinar**, v. 4, n. 1, p. 155-169, 2020.
- Dos Santos Sousa, K.; Silva, P. O. Transtorno de ansiedade em adolescentes: impactos no desenvolvimento e agravamento de outras patologias. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 27, n. 4, p. 1962-1973, 2023.

Duan, Li et al. Uma investigação sobre o estado de saúde mental de crianças e adolescentes na China durante o surto de COVID-19. **Journal of Affective Disorders**, v. 275, p. 112-118, 2020.

Evangelista, Raquel Medeiros et al. Os impactos psicossociais que envolvem o adolescente na fase preparatória para o vestibular em escola particular e pública de Mossoró/RN. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 7, n. 3, p. e70560-e70560, 2024.

Ferreira, José Iron; Sedorko, Clóvis Marcelo. Nível de atividade física entre os estudantes do ensino médio de colégios públicos da cidade de Ponta Grossa. Temas em Educação Física Escolar, v. 7, n. 1, p. 1-13, 2022.

Flôr, S. P. C. et al. Impactos do transtorno de ansiedade em adolescentes: uma revisão de literatura. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 15, p. e437111537344, 2022.

Frazão, L. F. N. et al. Impactos da atividade física na saúde geral e mental: uma revisão baseada em evidências. **Journal of Medical and Biosciences Research**, v. 1, n. 4, p. 751-758, 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**, v. 11, p. 151-158, 2005.

Lira, T. N. F. Ansiedade frente a avaliação de estudantes pré-ENEM: contribuições da Psicologia, 2024.

Loiola, Elissandra Ferreira et al. Transtornos mentais evidentes no sexo feminino. **Revista Científica da Faculdade de Medicina de Campos**, v. 15, n. 3, p. 72-76, 2020.

Martins, Mariana Zuaneti; Vasquez, Vitor Lacerda; Mion, Maria Paula Louzada. Associações entre gênero, classe e raça e participação nas aulas de Educação Física. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 27, p. 1-8, 2022.

Oliveira, L. N.; Boruchovitch, E. Ansiedade e gênero na adolescência: um estudo com estudantes do ensino médio. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 25, n. 3, p. 301-312, 2021.

Portela-pino, Iago et al. Diferenças de gênero na motivação e barreiras para a prática de exercícios físicos na adolescência. **Revista Internacional de Pesquisa Ambiental e Saúde Pública**, v. 17, n. 1, p. 168, 2020.

Ribeiro, Brena Francyhellen Lopes et al. O impacto da pandemia da COVID-19 no comportamento sedentário e inatividade física em estudantes universitários. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 21, n. 1, p. 26-35, 2022.

Richardson, R. J. Pesquisa social: métodos e técnicas. São Paulo: Atlas, 1999.

Rocha, Joel Bruno Angelo et al. Ansiedade em estudantes do ensino médio: uma revisão integrativa da literatura. ID on line. **Revista de Psicologia**, v. 16, n. 60, p. 141-158, 2022.

Schönhofen, Frederico de Lima et al. Transtorno de ansiedade generalizada entre estudantes de cursos de pré-vestibular. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, n. Ahead, 2020.

APÊNDICE A – CARTA DE ANUÊNCIA

CARTA DE ANUÊNCIA

A Direção da Escola ECIT Cristóvão Coelho

sob responsabilidade do senhor (a) Waléria Quirino Patrício
AUTORIZA

a pesquisa do discente Victor Alan Fernandes Barbosa Coêlho (Graduando do Curso de Licenciatura em Educação Física do IFPB – Campus Sousa) e do orientador Prof. Dr. Fábio Thiago Maciel da Silva, cujo título é “ASSOCIAÇÃO ENTRE O COMPORTAMENTO SEDENTARIO E OS NÍVEIS DE ANSIEDADE EM ESTUDANTES DO TERCEIRO ANO DO ALTO SERTÃO PARAÍBANO”. Os pesquisadores informaram que não haverá custos para a instituição e, na medida do possível, não irão interferir na operacionalização e/ou nas atividades cotidianas da mesma.

Essa autorização é uma pré-condição bioética para execução de qualquer estudo envolvendo seres humanos, sob qualquer forma ou dimensão, em consonância com a resolução 466/2012 e a 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde.

Sousa – PB, 30/06/2025.

Waléria Quirino Patrício

Nome do Diretor e carimbo

Waléria Quirino Patrício
Diretora Escolar
Mat. 194 356 C.R.E. N.º 12.851

APÊNDICE B – FICHA DE ANAMNESE

FICHA DE ANAMNESE

Nome: _____ Curso: _____

Data de Nascimento: _____ Idade: _____ Sexo: ()M ()F

Telefone: _____ e-mail: _____

APÊNDICE C – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE

Título da pesquisa: RELAÇÃO ENTRE O COMPORTAMENTO SEDENTARIO E OS NÍVEIS DE ANSIEDADE EM ESTUDANTES DO TERCEIRO ANO DO ALTO SERTÃO PARAÍBANO.

Pesquisador Responsável: Victor Alan Fernandes Barbosa Coêlho.

Telefone de contato: (83) 99161-3131

E-mail: victor.alan@academico.ifpb.edu.br

1. Seu filho _____ está sendo convidado (a) 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 crianças e adolescentes, sendo utilizados as variáveis de **nível de atividade física e de ansiedade**. Esse estudo é importante, pois a ansiedade configura-se como um transtorno frequente entre estudantes do terceiro ano do ensino médio, intensificada pelo contexto desafiador do vestibular. Por outro lado, a prática regular de atividades físicas mostra-se eficaz na redução dos níveis de estresse, promovendo o bem-estar integral desses jovens.

3. A participação nesta pesquisa consistirá em **responder alguns questionários**. 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 seu filho, não acarretará nenhum preconceito, discriminação ou desigualdade social.

5. Os resultados deste estudo podem ser publicados, mas o nome ou identificação de seu filho 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 seu filho, antes ou depois do consentimento, serão respondidas por Victor Alan Fernandes Barbosa.

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 seu filho como sujeito participante em pesquisas, ou se sentir que seu filho foi colocado em riscos não previstos, você poderá contatar o pesquisador responsável: Victor Alan Fernandes Barbosa Coêlho, (83) 99161-3131, victor.alan@academico.ifpb.edu.br. Ou ainda o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro

victor.alan@academico.ifpb.edu.br. 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 meu filho e comprehendo 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 2025.



Responsável legal do participante da pesquisa

Impressão datiloscópica
do Responsável legal
pelo Participante da
Pesquisa

Victor Alan Fernandes Barbosa Coêlho
(Pesquisador)

APÊNDICE D – TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TALE

Esclarecimentos,

Este é um convite para você participar da pesquisa: **RELAÇÃO ENTRE O COMPORTAMENTO SEDENTARIO E OS NÍVEIS DE ANSIEDADE EM ESTUDANTES DO TERCEIRO ANO DO ALTO SERTÃO PARAÍBANO**, que tem como pesquisador responsável Victor Alan Fernandes Barbosa Coêlho.

Esta pesquisa pretende verificar alguns dos principais fatores associados ao nível de atividade física em adolescentes, sendo utilizados as variáveis de **nível de atividade física e ansiedade**. Esse estudo é importante, pois a ansiedade configura-se como um transtorno frequente entre estudantes do terceiro ano do ensino médio, intensificada pelo contexto desafiador do vestibular. Por outro lado, a prática regular de atividades físicas mostra-se eficaz na redução dos níveis de estresse, promovendo o bem-estar integral desses jovens.

Caso concorde com a participação, você será submetido a **responder alguns questionários**. 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 Victor Alan Fernandes Barbosa Coêlho, através do número: (83) 99161-3131. Email: victor.alan@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 o pesquisador responsável: Victor Alan Fernandes Barbosa Coêlho, (83) 99161-3131, victor.alan@academico.ifpb.edu.br. 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 o pesquisador responsável Victor Alan Fernandes Barbosa Coêlho.

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: "RELAÇÃO ENTRE O COMPORTAMENTO SEDENTARIO E OS NÍVEIS DE ANSIEDADE EM ESTUDANTES DO TERCEIRO ANO DO ALTO SERTÃO PARAÍBANO", e autorizo a divulgação das informações por mim fornecidas em congressos e/ou publicações científicas desde que nenhum dado possa me identificar.

_____ de _____ de 2025.

Assinatura do participante da pesquisa

Victor Alan Fernandes Barbosa Coêlho
(Pesquisador)

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

 Centro Universitário UNIESP	CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIESP	
PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP		
DADOS DA EMENDA		
Titulo 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		

ANEXO B – QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA

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 que tão ativos nós somos em relação à 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. Obrigado 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 NAO 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 sentando 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 em um **dia de final de semana**?

_____ horas _____ minutos

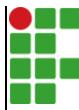
ANEXO C – QUESTIONÁRIO DE ANSIEDADE

QUESTIONÁRIO DE ANSIEDADE – SCARED

- Abaixo se encontra uma lista de itens que descrevem como as pessoas se sentem em algumas situações. Para cada frase, circule o número que corresponde à resposta que melhor parece descrever você nos últimos 3 meses.
- **Nunca é verdadeiro** ou é **raramente verdadeiro** para você
- **Algumas vezes é verdadeiro** para você
- **Bastante ou frequentemente verdadeiro** para você

	Nunca ou raramente	Algumas vezes	Frequente- mente
1. Quando eu fico com medo, eu tenho dificuldade de respirar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Eu sinto dor de cabeça quando estou na escola.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Eu não gosto de estar com pessoas que não conheço bem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Eu fico com medo quando eu durmo fora de casa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Eu me preocupo se outras pessoas gostam de mim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Quando eu fico com medo, eu sinto como se eu fosse desmaiar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Eu sou nervoso (a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Eu sigo a minha mãe ou o meu pai aonde eles vão.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. As pessoas me dizem que eu pareço nervoso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Eu fico nervoso(a) com pessoas que eu não conheço bem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Eu tenho dor de barriga na escola.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Quando eu fico com medo, eu acho que vou enlouquecer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Eu tenho medo de dormir sozinho.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Eu me preocupo em ser tão bom quanto as outras crianças.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Quando eu fico com medo, tenho a impressão de que as coisas não são reais.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Eu tenho pesadelos com coisas ruins acontecendo com os meus pais.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Eu fico preocupado quando tenho que ir à escola.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Quando eu fico com medo, o meu coração bate rápido.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Quando eu fico nervoso, eu tremo de medo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Eu tenho pesadelos com alguma coisa ruim acontecendo comigo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Eu fico preocupado se as coisas vão dar certo para mim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Quando eu fico com medo, sou muito.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Eu sou muito preocupado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Eu fico com muito medo sem nenhum motivo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Eu tenho medo de ficar sozinho em casa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Eu tenho dificuldade para falar com pessoas que não conheço bem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Quando eu fico com medo, eu me sinto sufocado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. As pessoas dizem que eu me preocupo demais.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

29. Eu não gosto de ficar longe da minha família.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Eu tenho medo de ter ataques de ansiedade (ou ataques de pânico).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Eu tenho medo de que alguma coisa ruim aconteça com os meus pais.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Eu fico com vergonha na frente de pessoas que não conheço bem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Eu me preocupo muito com o que vai acontecer no futuro.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Quando eu fico com medo, eu tenho vontade de vomitar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Eu me preocupo muito em fazer as coisas bem feitas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Eu tenho medo de ir à escola.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Eu me preocupo com as coisas que já aconteceram.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Quando eu fico com medo, eu me sinto tonto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. Eu fico nervoso quando estou com outras crianças ou adultos e tenho que fazer algo enquanto eles me olham (por exemplo, ler em voz alta, falar, jogar um jogo ou praticar um esporte).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. Eu fico nervoso para ir a festas, bailes ou qualquer lugar onde estejam pessoas que não conheço bem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. Eu sou tímido.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

Documento Digitalizado Restrito

TCC - Versão Final

Assunto:	TCC - Versão Final
Assinado por:	Victor Coelho
Tipo do Documento:	Anexo
Situação:	Finalizado
Nível de Acesso:	Restrito
Hipótese Legal:	Informação Pessoal (Art. 31 da Lei no 12.527/2011)
Tipo do Conferência:	Cópia Simples

Documento assinado eletronicamente por:

■ Victor Alan Fernandes Barbosa Coêlho, DISCENTE (202118750023) DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA - SOUSA, em 05/12/2025 11:16:53.

Este documento foi armazenado no SUAP em 05/12/2025. 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: 1691133

Código de Autenticação: 9ef871b27e

