



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

MARIA RITA RIBEIRO SIMÃO

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E ANSIEDADE EM ADOLESCENTES DO CURSO
TÉCNICO EM MEIO AMBIENTE INTEGRADO AO ENSINO MÉDIO DO IFPB
CAMPUS SOUSA

SOUSA/PB

2025

MARIA RITA RIBEIRO SIMÃO

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E ANSIEDADE EM ADOLESCENTES DO CURSO
TÉCNICO EM MEIO AMBIENTE INTEGRADO AO ENSINO MÉDIO DO IFPB
CAMPUS SOUSA**

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

S588n	<p>Simão, Maria Rita Ribeiro.</p> <p>Nível de atividade física e ansiedade em estudantes do curso técnico em meio ambiente integrado ao Ensino Médio do IFPB campus Sousa /Maria Rita Ribeiro Simão, 2025.</p>
	<p>35 p.: il.</p>
	<p>Orientador: Prof. Dr. Fábio Thiago Maciel da Silva.</p> <p>TCC (Licenciatura em Educação Física) - IFPB, 2025.</p>
	<p>1. Adolescentes. 2. Atividade física. 3. Ansiedade.</p>
	<p>I. Título. II. Silva, Fábio Thiago Maciel da.</p>
IFPB Sousa / BC	CDU 719:37
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 E ANSIEDADE EM ADOLESCENTES DO CURSO TÉCNICO EM MEIO AMBIENTE INTEGRADO AO ENSINO MÉDIO DO IFPB CAMPUS SOUSA”.

Autor(a): MARIA RITA RIBEIRO SIMÃO

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
gov.br **FABIO THIAGO MACIEL DA SILVA**
Data: 05/11/2025 16:58:57-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profº Dr. Fábio Thiago Maciel da Silva

IFPB/Campus Sousa - Professor Orientador

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

Prof Esp. Thiago Mateus Batista Pinto

EEEFM Izidra Pacífico de Araújo - Examinador 2

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho à minha tia Cristiana (in memoriam) e ao meu avó José Ribeiro (in memoriam), sei que onde estiverem vocês estão torcendo por mim e, se estivessem aqui, se alegrariam com essa conquista. Dedico também à toda a minha família que sempre me incentivou durante toda essa jornada.

AGRADECIMENTOS

À Deus por ser a fortaleza que me sustenta nos dias difíceis e a paz que encontro nos dias felizes. Agradeço por ter me abençoado durante toda a minha vida, pois sem Ele nada seria possível. Até aqui o Senhor nos ajudou.

Aos meus pais, Maria do Desterro e Irineu, que sempre estiveram comigo e me apoiaram em todos os momentos. Sou grata pela paciência de vocês, por não me deixarem desistir e a sempre incentivar a buscar os meus objetivos. Agradeço também à minha irmã Isabel que é muito importante para mim e sempre me motivou durante essa jornada, compartilhando comigo os melhores momentos.

À minha família, aos parentes que, de forma direta ou não, me ajudaram a alcançar esse objetivo. Em especial à minha avó Tereza que, tanto quanto eu, sonhava com essa conquista e nunca mediu esforços para me ajudar, obrigada vovó.

Ao meu orientador Dr. Fábio Thiago Maciel da Silva pela dedicação e disponibilidade ao longo de todo esse trabalho. Sua orientação foi fundamental para a construção desse TCC.

Ao meu namorado Douglas por sempre acreditar que eu conseguiria passar por todas as dificuldades e alcançar os meus objetivos, mesmo quando até eu duvidava. Obrigada pelo companheirismo, por me compreender e por tornar este percurso mais leve e especial.

Às minhas amigas Rafaela, Naédyla e, em especial, Vitória e Vagna que estiveram presentes em toda essa trajetória, compartilhando o estresse da faculdade, as conquistas e os problemas que sempre resolvíamos rindo.

Aos professores que fizeram parte da minha formação acadêmica, pela dedicação, incentivo e compromisso em transmitir conhecimentos. Cada ensinamento compartilhando contribuiu de forma significativa para meu crescimento pessoal e profissional.

“Meu refúgio, minha fortaleza, meu Deus, eu confio em ti.”

(Salmo 91:2)

RESUMO

A realização regular de atividades físicas é amplamente reconhecida como um elemento fundamental para a saúde física e mental, destacando-se sua importância durante a adolescência. Por outro lado, os transtornos de ansiedade se apresentam como um dos principais problemas de saúde mental dessa população, comprometendo o bem-estar de forma geral. O presente estudo teve como objetivo identificar a relação do nível de atividade física e a ansiedade em adolescentes do Curso Técnico em Meio Ambiente do IFPB, Campus Sousa. Trata-se de uma pesquisa quantitativa e descritiva, realizada com 62 alunos de ambos os sexos, com idades entre 15 e 18 anos. Para coleta de dados, foi aplicada a ficha de anamnese, assim como, o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) – Versão curta, para identificar o nível de atividade física e o Questionário Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders (SCARED), para classificar o nível de ansiedade. Os dados foram organizados em planilhas no Microsoft Excel e analisados por meio de estatística descritiva, além da construção de gráficos utilizando o programa GraphPad Prism, para melhor visualização dos resultados. Os resultados apontaram que a maioria dos adolescentes foi classificada como insuficientemente ativa (53%), enquanto 37% foram considerados ativos e apenas 10% muito ativos. Quando analisados por sexo, verificou-se que o grupo masculino apresentou maior percentual de insuficiência de atividade física em comparação ao feminino. Quanto à ansiedade, observou-se que 68% dos participantes apresentaram transtorno de ansiedade, enquanto apenas 32% não apresentou o transtorno. A análise por sexo revelou uma prevalência maior de ansiedade em meninas (70%) em relação aos meninos (62%). Conclui-se que a maioria dos estudantes investigados são classificados como insuficientemente ativos apontando, também, elevados índices de ansiedade, o que reforça a importância de intervenções para a promoção de práticas regulares de atividades físicas e estratégias de cuidado com a saúde mental dos adolescentes.

Palavras-chave: Atividade física. Ansiedade. Adolescentes.

ABSTRACT

Regular physical activity is widely recognized as a fundamental element for physical and mental health, especially during adolescence. On the other hand, anxiety disorders are one of the main mental health problems in this population, compromising overall well-being. This study aimed to identify the relationship between physical activity levels and anxiety in adolescents enrolled in the Environmental Technical Course at IFPB, Sousa Campus. This quantitative, descriptive study involved 62 students of both sexes, aged 15 to 18. Data collection involved a medical history form, along with the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – Short Form, to identify physical activity levels, and the Screen for Child Anxiety-Related Emotional Disorders (SCARED) questionnaire to classify anxiety levels. The data were organized into Microsoft Excel spreadsheets and analyzed using descriptive statistics, in addition to graphs using GraphPad Prism for better visualization of the results. The results showed that most adolescents were classified as insufficiently active (53%), while 37% were considered active and only 10% very active. When analyzed by gender, it was found that the male group had a higher percentage of insufficient physical activity than the female group. Regarding anxiety, it was observed that 68% of the participants had an anxiety disorder, while only 32% did not. Analysis by gender revealed a higher prevalence of anxiety in girls (70%) compared to boys (62%). It was concluded that the majority of the students studied were classified as insufficiently active, also indicating high levels of anxiety, which reinforces the importance of interventions to promote regular physical activity and mental health care strategies for adolescents.

Keywords: Physical activity. Anxiety. Adolescents.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Nível de Atividade Física dos participantes da pesquisa	17
Gráfico 2 - Nível de Atividade Física dividido por sexo	18
Gráfico 3 - Nível de Ansiedade dos participantes da pesquisa	19
Gráfico 4 - Nível de Ansiedade dividido por sexo	20

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

DCNT	Doenças Crônicas Não Transmissíveis
IFPB	Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba
IPAQ	Questionário Internacional de Atividade Física
OMS	Organização Mundial da Saúde
SCARED	Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders
TALE	Termo de Assentimento Livre 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	22
	REFERÊNCIAS	23
	APENDICE A – Ficha de Anamnese	26
	APENDICE B – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	27
	APENDICE C – Termo de Assentimento Livre e Esclarecido	29
	ANEXO A – Parecer com aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa	31
	ANEXO B – Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ)	32
	ANEXO C - Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders (SCARED)	33

1 INTRODUÇÃO

Entende-se por atividade física qualquer movimento corporal executado pelos músculos esqueléticos, resultando em gasto energético (Caspersen, 1985). Logo, a prática de atividades físicas pode ser influenciada tanto pela motivação individual, como pela acessibilidade, assim como, está bastante ligada a fatores sociais, econômicos e ambientais, promovendo benefícios essenciais para o desenvolvimento pessoal e da sociedade (Oliveira *et al.*, 2023). Dados da Organização Mundial da Saúde (2024) comprovam que a atividade física regular auxilia no controle e prevenção de doenças cardíacas, hipertensão, derrame, diabetes e diversos tipos de câncer, bem como, mantendo a qualidade de vida, saúde mental e bem-estar.

À vista disso, o Ministério da Saúde, através do Guia de atividade física para a população brasileira (2021) recomenda que os adolescentes pratiquem 60 minutos ou mais de atividades físicas por dia, por pelo menos 3 dias semanalmente. Logo, é considerado insuficientemente ativo o indivíduo que não segue as recomendações atuais sobre a frequência de atividades físicas (Pereira, 2020). Diante desse cenário, resultados de pesquisas realizadas apontaram que cerca de 81% dos adolescentes, entre 11 e 17 anos de idade, são considerados insuficientemente ativos fisicamente, o que acarreta consequências para a saúde a curto e longo prazo (Guthold *et al.*, 2020). Por outro lado, a prática regular de atividades físicas atua melhorando o pensamento, bem-estar geral e a aprendizagem, assim como, na redução dos sintomas de ansiedade e depressão (OMS, 2020).

A ansiedade, por sua vez, faz parte da humanidade sendo uma emoção natural e importante no cotidiano das pessoas contribuindo, principalmente, para a autopreservação (Leão *et al.*, 2018). Nessa temática, há o transtorno de ansiedade, que é uma condição patológica que interfere na qualidade de vida e desempenho do indivíduo acarretando reações exageradas a determinadas situações (Castillo *et al.*, 2000). Nessa perspectiva, é considerado ansiedade patológica quando manifestada de forma intensa e frequente, impactando negativamente as diversas esferas da vida do indivíduo (Santana, 2024). De acordo com Zamignani (2005), os indícios desse transtorno envolvem taquicardia, hiperventilação, sensação de sufocamento, sudorese, baixa concentração, medo, mal-estar indefinido entre outros sintomas musculares, comportamentais ou físicos.

Os transtornos ansiosos afetam amplamente a população, atingindo adolescentes de forma generalizada, independentemente de gênero, raça, idade ou

orientação sexual (Tavares *et al.*, 2022). Silva *et al.* (2023) também pontua que a ansiedade em adolescentes pode ser influenciada por inúmeros fatores, desde as interações com o ambiente em que estão inseridos, dinâmicas familiares, aspectos pessoais, até a forma de lidar com a autonomia e preocupações com o futuro, resultando assim, em elevados níveis de ansiedade nessa fase de desenvolvimento. Dados revelam que, até 31,9% dos adolescentes são acometidos por transtornos de ansiedade, evidenciando assim, uma questão de saúde mental nesse período de intensas mudanças (Soares *et al.*, 2024).

De acordo com a pesquisa realizada por Oliveira *et al.* (2023), foi destacado que adolescentes ativos fisicamente apresentam menores níveis de transtornos mentais, em decorrência do impacto positivo da prática de atividades físicas na qualidade de vida e na saúde psicológica. Estudos constataram, que a prática de atividades físicas no lazer, na prática esportiva ou durante as aulas de educação física escolar, proporciona vantagens à saúde mental dos adolescentes, apesar de não haver a realização plena das recomendações (Ferreira *et al.*, 2020). Assim, diante da perspectiva escolar, a prática frequente de atividades corporais estruturadas está diretamente relacionada a um exercício cognitivo favorável, melhora da memória e facilidade na resolução de problemas, além de desenvolver aptidões sociais e a autoconfiança, afetando positivamente o quadro de ansiedade (Lima, 2023).

Considerando esses dados, é possível que a prática de atividades físicas promova impactos positivos no nível de ansiedade em adolescentes do Curso Técnico Integrado em Meio Ambiente do IFPB, Campus Sousa? Estudos mostram que a ansiedade está presente na adolescência, causando prejuízos a saúde de maneira integral, em contrapartida a isso, a prática regular de atividades físicas proporciona, entre outros benefícios, o bem-estar mental, e assim auxiliando nessa questão.

A presente pesquisa justifica-se pela necessidade de identificar o nível de atividade física, bem como, o nível de ansiedade em adolescentes, contribuindo para a compreensão de como a prática de atividade física pode impactar no bem-estar psicológico. Visto que, os dados apresentados na pesquisa podem servir como base para estratégias de intervenção no ambiente escolar. Portanto, o estudo teve como objetivo identificar a relação do nível de atividade física e a ansiedade em adolescentes do Curso Técnico em Meio Ambiente do IFPB, Campus Sousa.

2 METODOLOGIA

2.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

O estudo foi caracterizado como quantitativo e descritivo, visto que a análise depende de alguns fatores como: natureza dos dados coletados, instrumentos de pesquisa e extensão da amostra, bem como, pode ser desenvolvido por meio de observações e análises de determinada população ou fatos (variáveis) (Gil, 2002).

2.2 AMOSTRA

A amostra foi composta por 62 alunos, de ambos os sexos, matriculados no Curso Técnico em Meio Ambiente Integrado ao Ensino Médio no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, localizado no município de Sousa, na Paraíba.

Critérios de Inclusão:

- ✓ Ter entre 15 e 18 anos de idade;
- ✓ Estar devidamente matriculado na instituição de ensino e frequentar as aulas de Educação Física;
- ✓ Não apresentar nenhum tipo de limitação para realizar atividades físicas.

Critérios de Exclusão:

- ✓ Se recusar a responder os questionários;
- ✓ Não possuir a assinatura do Termo de Consentimento dos pais ou responsáveis;
- ✓ Não responder corretamente/completamente os questionários.

2.3 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

A ficha de anamnese (Apêndice A) foi utilizada com o objetivo de coletar informações gerais do aluno, como: nome, turma, data de nascimento, idade, sexo, telefone e email.

Os dados sobre o nível de atividade física foram obtidos a partir do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) (Anexo B), em sua versão curta, validado por Matsudo *et al.* (2001). O presente questionário dispõe de perguntas do 1 ao 4, sendo que cada pergunta possui os itens “a” e “b”, totalizando oito questionamentos sobre a

frequência da prática de atividades físicas em dias por semana, horas e minutos, bem como, a intensidade da prática em moderada ou vigorosa. Para classificar o nível de atividade física dos participantes, foi utilizado os critérios de classificação do IPAQ, sendo eles: muito ativo, ativo, irregularmente ativo A, irregularmente ativo B e sedentário (Ceschini *et al.*, 2016). O indivíduo é classificado como muito ativo quando cumpre as recomendações de atividades vigorosas ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 minutos por sessão ou ≥ 3 dias/semana e ≥ 20 minutos por sessão, acompanhado por atividades moderadas e/ou caminhada; é considerado ativo quando segue orientação de praticar atividades vigorosas ≥ 3 dias/semana e ≥ 20 minutos por sessão, ou atividade moderada/caminhada ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 minutos por sessão, ou qualquer atividade somada resultando em ≥ 5 dias/semana e ≥ 150 minutos/semana; é classificado com irregularmente ativo A, quando atinge um dos critérios da recomendação quanto a frequência ou duração, atingindo 5 dias/semana ou 150 minutos por sessão; A classificação irregularmente ativo B refere-se aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação; é considerado sedentário o indivíduo que não praticou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos (Celafiscs, 2007).

O questionário Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders (SCARED) (Anexo C), foi utilizado com o objetivo de avaliar o nível ansiedade em adolescentes, no qual é composto por 41 perguntas sobre situações variadas, cujas respostas podem ser classificadas em: 0 = nunca, 1 = às vezes e 2 = sempre, a partir disso, resultados iguais ou superiores a 25 pontos indicam a presença de algum tipo de transtorno de ansiedade (Souza, 2017). Assim, pontuações acima de 30 pontos são específicas de acordo com o escore obtido, uma vez que, atingir um escore de 7 pontos nas perguntas 1,6,9,12,15,18,19,22,24,27,30,34 pode caracterizar um Transtorno de Pânico ou Sintomas Somáticos Significativos; escore de 9 pontos nas perguntas 5,7,14,21,23,28,33,35,37 configura-se como Transtorno de Ansiedade Generalizada; escore de 5 pontos nas perguntas 4,8,13,16,20,25,29,31 caracterizam Transtorno de Ansiedade de Separação; escore de 8 pontos nas perguntas 3,10,26,32,39,40,41 configura-se como Transtorno de Ansiedade Social; escore de 3 pontos nas perguntas 2,11,17,36 indica Evitação Escolar Significativa (De Moraes *et al.*, 2022).

2.4 PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS

Primeiramente, foi feita uma visita no Campus Sousa do Instituto Federal da Paraíba, com o objetivo de apresentar a pesquisa para o Trabalho de Conclusão de Curso, e assim conseguir a autorização da coordenação do curso técnico integrado em Meio Ambiente para que os dados fossem coletados. Logo, o projeto foi submetido e aprovado no Comitê de Ética em Pesquisa.

Em seguida os alunos foram informados sobre o estudo e convidados a participarem de forma voluntária, mediante o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice B) e o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) (Apêndice C).

Em seguida foi aplicado a ficha de anamnese, assim como, os questionários IPAQ e SCARED, nas turmas de 1º, 2º e 3º ano do Ensino Médio do Curso Técnico em Meio Ambiente. Após a conclusão da coleta de dados, as informações foram inseridas, em formato de planilha, no aplicativo Microsoft Excel para as devidas classificações e resultados.

2.5 TRATAMENTO E ANÁLISE ESTATÍSTICA DOS DADOS

Para a análise estatística dos dados coletados, foi realizada inicialmente uma análise descritiva com o auxílio do software Microsoft Excel, sendo aplicados cálculos de média, desvio padrão e distribuição de frequência. Além disso, o Microsoft Excel também foi utilizado para a representação gráfica dos dados.

2.6 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

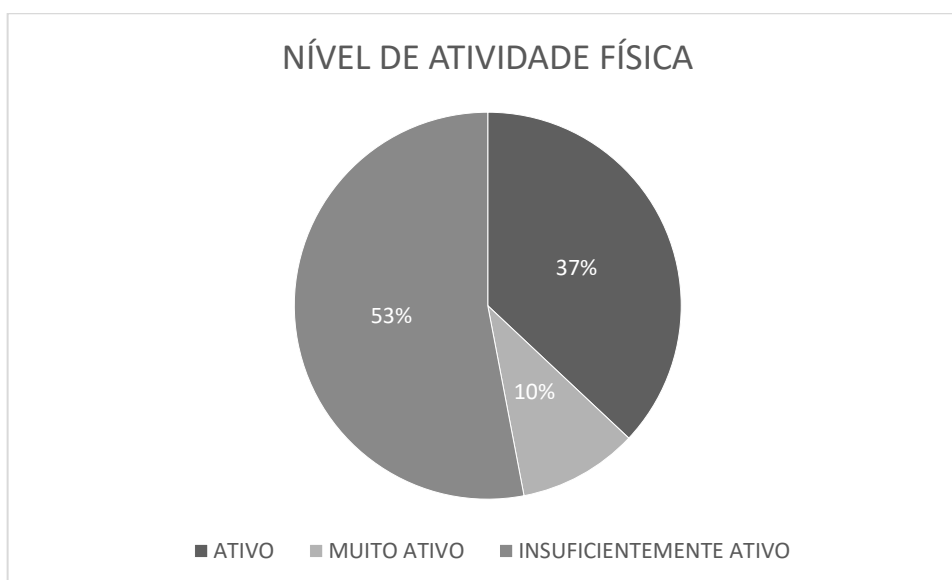
Este estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa de acordo com a resolução nº 466/2012, conforme o protocolo de aprovação nº 6.016.892. Todos os participantes da pesquisa foram informados sobre os objetivos, riscos e benefícios do estudo e concordaram voluntariamente em participar, mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice B) e do Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) (Apêndice C). Além disso, foi garantido o sigilo das informações coletadas e o anonimato dos participantes.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra do presente estudo foi composta por 62 alunos no total, sendo 74% do sexo feminino e 26% do sexo masculino.

O gráfico 1 apresenta os resultados referentes ao nível de atividade física dos participantes, destacando as classificações: muito ativo, ativo e insuficientemente ativo. Verifica-se, então, que a maioria dos alunos foi considerada como insuficientemente ativos (53%), enquanto uma parcela significativa foi classificada como ativo (37%), sendo que a menor parte dos estudantes foram apontados como muito ativos (10%).

Gráfico 1 – Nível de Atividade Física dos participantes da pesquisa



Fonte: autoria própria.

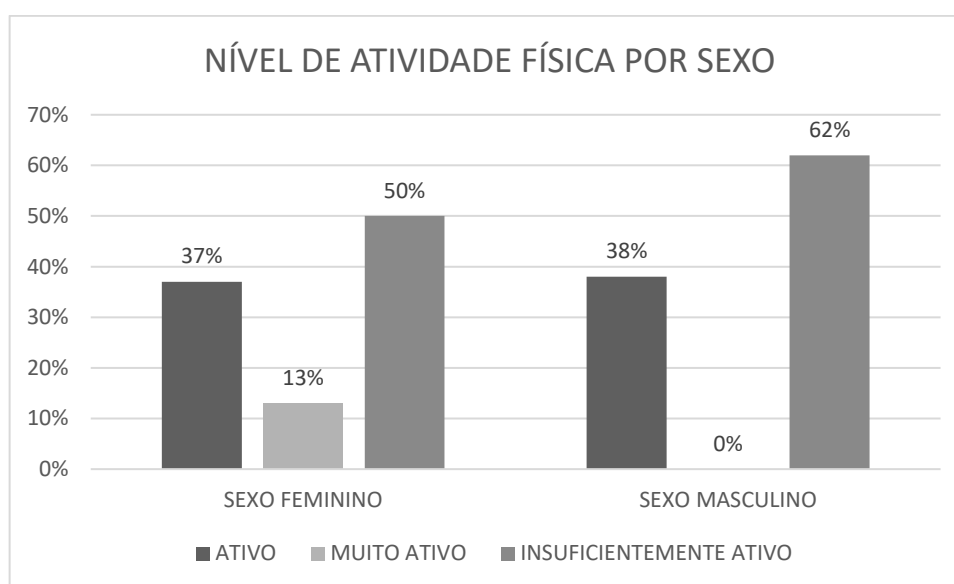
Os resultados evidenciaram que a maioria dos adolescentes não cumprem as recomendações da prática de atividade física. Esses dados também podem ser observados no estudo de Souza *et al.* (2022), no qual foi destacado que, aproximadamente, metade dos adolescentes são considerados insuficientemente ativos.

Ademais, a pesquisa desenvolvida por De Sousa (2021) mostrou que 55,7% dos participantes são insuficientemente ativos, em decorrência dos cursos possuírem carga horária integral, sendo, também, a realidade dos participantes do presente estudo. Em contrapartida a isso, uma análise feita por Amaral *et al.* (2022) indicou que 62% dos adolescentes avaliados são apontados como ativos, revelando assim, dados

discrepantes em relação aos demais estudos sobre os níveis de atividade física dos indivíduos.

No gráfico 2 foi representado os resultados do nível de atividade física separado por sexo, no qual, o sexo feminino foi classificado como ativo (37%), muito ativo (13%) e, em maior parte, como insuficientemente ativo (50%). Já o sexo masculino atingiu percentuais nas classificações de insuficientemente ativo (62%) e ativo (38%), não obtendo nenhum resultado em muito ativo.

Gráfico 2 – Nível de Atividade Física dividido por sexo



Fonte: autoria própria.

A partir desses resultados, é possível observar que, no contexto da presente pesquisa, os meninos apresentaram valores elevados de prática insuficiente de atividades físicas, quando comparado com as meninas. Esse cenário revela-se atípico em relação à maioria das pesquisas, nas quais se observam níveis maiores de prática insuficiente de atividade física entre as meninas, em comparação aos meninos, como pode ser comprovado no estudo de Ferreira (2022) em que o sexo feminino atingiu 52,9% na classificação insuficientemente ativo e o sexo masculino 39%.

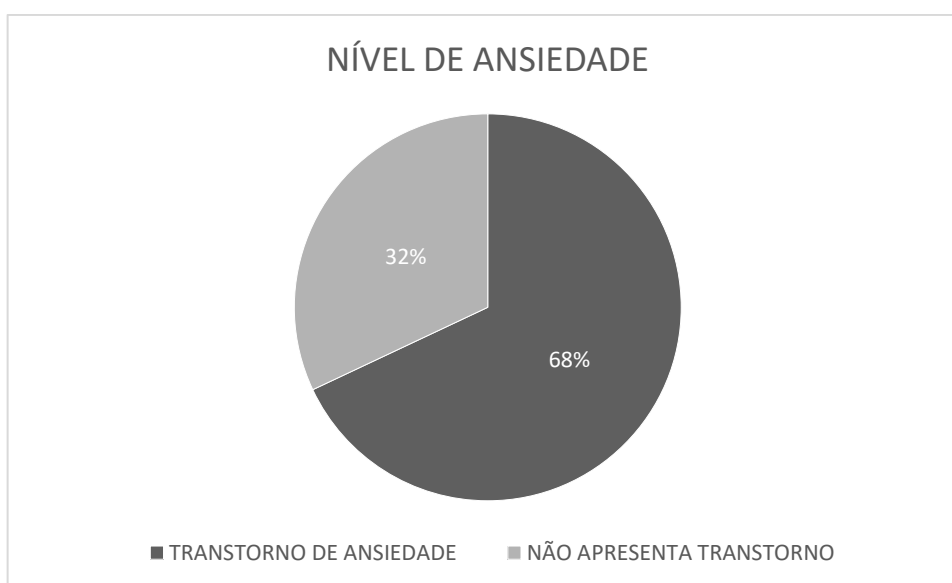
Por outro lado, os resultados obtidos na classificação ativo não representaram uma diferença significativa entre os sexos, no entanto, os meninos foram ligeiramente mais ativos que as meninas. De acordo com o estudo conduzido por Vieira (2022), observou-se que 58,1% dos participantes do sexo masculino apresentaram altos

níveis de atividade física, enquanto entre as participantes do sexo feminino esse percentual foi de 48,9% para a mesma classificação.

De modo geral, ambos os sexos não atingiram valores satisfatórios em relação ao nível de atividade física. Esses dados mostram-se alarmantes, uma vez que a insuficiência de atividade física eleva significativamente o risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), além de estar associada a diversos outros agravos à saúde, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (2024).

O gráfico 3 indica o nível de ansiedade entre os adolescentes que apresentam e não apresentam o transtorno. Nessa perspectiva, os resultados apontaram a prevalência do transtorno de ansiedade (68%) nos participantes, enquanto uma pequena parcela não apresentou o transtorno (32%).

Gráfico 3 – Nível de Ansiedade dos participantes da pesquisa



Fonte: autoria própria.

Os resultados apresentados revelam uma porcentagem elevada de adolescentes com transtorno de ansiedade. Dados semelhantes podem ser visualizados no estudo de Chies (2024), no qual foi apontado uma prevalência de 65,9% de sintomas ansiosos entre adolescentes, sendo utilizado, também, o questionário SCARED como instrumento para a pesquisa.

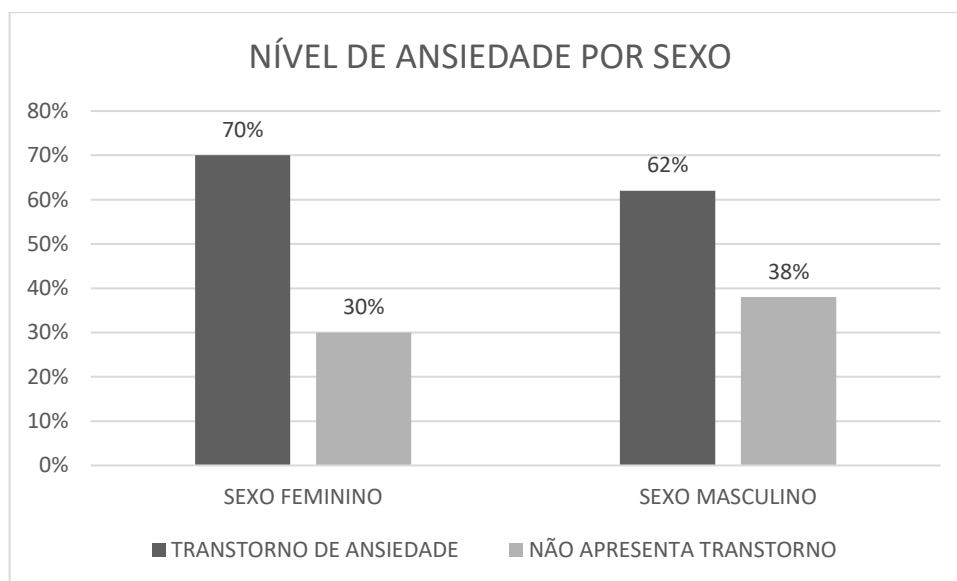
Diante desse contexto, a pesquisa conduzida por Hofmann *et al.* (2022) identificou que 51,9% dos participantes apresentaram sintomas de ansiedade

classificados como possíveis ou prováveis, destacando mais uma vez os níveis preocupantes de ansiedade entre os adolescentes.

Contudo, a análise sucedida por De Souza (2020) mostrou índices considerados normais em relação a ansiedade na maioria dos estudantes de uma escola com ensino médio integrado, sendo observada uma diferença nas evidências encontradas, reforçando que cada pesquisa reflete a realidade específica da amostra e do contexto em que foi realizada.

No gráfico 4 é destacado o nível de ansiedade distribuído por sexo, em que se observou a predominância do transtorno de ansiedade, tanto entre o sexo feminino (70%) como também, entre o sexo masculino (62%). Por sua vez, um número reduzido de participantes não apresentou o transtorno, uma vez que, no sexo feminino (30%), assim como, no sexo masculino (38%) houve uma baixa porcentagem nessa classificação.

Gráfico 4 – Nível de Ansiedade dividido por sexo



Fonte: autoria própria.

Os resultados obtidos do nível de ansiedade demonstrados no gráfico 4, ressaltaram o elevado índice do transtorno de ansiedade em ambos os sexos, sendo o percentual relativamente maior no sexo feminino. Dessa forma, os resultados desse estudo corroboram com as evidências apresentadas por Martins (2021), cuja pesquisa utilizou duas escalas para verificar os sintomas de ansiedade e identificou que

participantes do sexo feminino apresentam níveis de ansiedade superiores aos do sexo masculino.

A elevada prevalência do transtorno de ansiedade no sexo feminino também pode ser observada na pesquisa de Borges (2023), revelando a presença de sintomas ansiosos em 77,9% das meninas, assim o autor pontua que provavelmente esse grupo enfrente maiores dificuldades com conflitos emocionais e angústias, contribuindo para altos níveis de ansiedade.

Diante disso, Baptista (2017) afirma que adolescentes do sexo feminino demonstram uma maior propensão ao desenvolvimento de problemas psicológicos, como a ansiedade, conforme evidenciado em sua revisão de literatura sobre estudos relacionados à ansiedade em crianças e adolescentes e os métodos utilizados para avaliar esse público.

4 CONCLUSÃO

A presente pesquisa teve como objetivo identificar a relação entre o nível de atividade física e ansiedade em adolescentes do Curso Técnico em Meio Ambiente do IFPB, Campus Sousa. Assim, a partir dos dados coletados, no que se refere ao nível de atividade física, foi possível observar que a maioria dos participantes se encontra classificada como insuficientemente ativa. Ademais, verificou-se também, elevados índices de ansiedade entre os adolescentes da pesquisa, demonstrando um quadro preocupante. Essa relação evidencia que níveis mais baixos de atividade física podem estar associados a maiores índices de ansiedade, reforçando a importância de um estilo de vida ativo para o equilíbrio emocional.

Além disso, diversos estudos reforçam a relevância da prática regular de atividade física como um fator protetivo para a saúde mental, visto que, são apontados as contribuições tanto para a redução de sintomas ansiosos, quanto para a melhoria do bem-estar geral.

Portanto, é importante ressaltar que os resultados obtidos no atual estudo indicam a necessidade de ampliar estratégias de incentivo à prática de atividades físicas no contexto escolar, levando em consideração o impacto positivo na formação integral dos adolescentes. Dessa forma, recomenda-se que pesquisas futuras ampliem a análise, com amostras mais diversificadas que permitam, assim, compreender os aspectos que envolvem a atividade física e a ansiedade em adolescentes.

REFERÊNCIAS

- AMARAL, Fabiana Candian et al. Autoestima de adolescentes praticantes e não praticantes de atividade física. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 6, p. e18211628896-e18211628896, 2022.
- BAPTISTA, Makilim Nunes; SOARES, Thiago Francisco Pereira. Revisão integrativa da ansiedade em adolescentes e instrumentos para avaliação na base scientific electronic library online. **Avaliação Psicológica**, v. 16, n. 1, p. 97-105, 2017.
- BORGES, Juliane Albernés; NAKAMURA, Priscila Missaki; ANDAKI, Alynne Christian Ribeiro. Alta prevalência de ansiedade e sintomatologia depressiva em adolescentes na pandemia da COVID-19. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 27, p. 1–8, 2023.
- CASPERSEN, Carl J.; POWELL, Kenneth E.; CHRISTENSON, Gregory M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public health reports**, v. 100, n. 2, p. 126, 1985.
- CASTILLO, Ana Regina GL et al. Transtornos de ansiedade. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 22, p. 20-23, 2000.
- CENTRO DE ESTUDOS DO LABORATÓRIO DE APTIDÃO FÍSICA DE SÃO CAETANO DO SUL – CELAFISCS. Classificação do nível de atividade física: IPAQ – 2007. **São Caetano do Sul: CELAFISCS**, 2007.
- CESCHINI, Fabio Luis et al. Nível de atividade física em adolescentes brasileiros determinado pelo questionário internacional de atividade física (ipaq) versão curta: estudo de revisão sistemática. **Revista brasileira de ciência e movimento**, v. 24, n. 4, p. 199-212, 2016.
- CHIES, Gabriel Antônio Flores; TAKIMI, Lucia Naomi. Religiosidade, espiritualidade e saúde mental em estudantes de ensino médio: um estudo transversal. **Debates em Psiquiatria**, v. 14, p. 1-28, 2024.
- DE MORAIS, Natanyel Vincentt Pereira et al. ENSINO REMOTO E SEUS EFEITOS NOS NÍVEIS DE ANSIEDADE E ATIVIDADE FÍSICA EM ALUNOS DE UMA ESCOLA DE TERESINA-PI. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 8, n. 9, p. 512-525, 2022.
- DE SOUSA, Daiane Araujo; DA CRUZ, Francisca Nimara Inácio. Relação entre sintomas depressivos e nível de atividade física de adolescentes do ensino médio técnico do IFCE campus Canindé. **Kinesis**, v. 39, 2021.
- DE SOUZA, CLEIDE MARIA. Ansiedade e desempenho escolar no ensino médio integrado. **Pouso Alegre: Univás**, 2020.
- 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.

FERREIRA, Vanessa Roriz et al. Physical inactivity during leisure and school time is associated with the presence of common mental disorders in adolescence. **Revista de saude publica**, v. 54, p. 128, 2020.

GIL, Antônio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. **Editora Atlas SA**, 2002.

GUTHOLD, Regina et al. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1· 6 million participants. **The lancet child & adolescent health**, v. 4, n. 1, p. 23-35, 2020.

HOFMANN, Jenifer et al. Estilo de vida e saúde mental de adolescentes da microrregião de Joaçaba. **RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 16, n. 106, p. 595-601, 2022.

LEÃO, Andrea Mendes et al. Prevalência e fatores associados à depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande centro urbano do Nordeste do Brasil. **Revista brasileira de educação médica**, v. 42, n. 4, p. 55-65, 2018.

LIMA, Maraiza Xavier de. Atividade física e gerenciamento da ansiedade no contexto escolar: uma revisão narrativa. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – **Centro Universitário Vale do Salgado**, Icó, 2023.

MARTINS, Cybele Maria dos Santos; DE BRITO CUNHA, Neide. ANSIEDADE NA ADOLESCÊNCIA: O ENSINO MÉDIO INTEGRADO EM FOCO. **Educação Profissional e Tecnológica em Revista**, [S. l.], v. 5, n. 1, p. 41–61, 2021.

MATSUDO, Sandra et al. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Rev. bras. ativ. fís. saúde**, p. 05-18, 2001.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. *Guia de Atividade Física para a População Brasileira*. – Brasília: **Ministério da Saúde**, 2021. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 05 de nov de 2025.

OLIVEIRA, Érica Prata de et al. Benefícios da atividade física para uma vida saudável e ativa. **Pensar Acadêmico**, v. 21, n. 4, p. 1189-1200, 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Atividade física. 2024. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Acesso em: 30 de Ago de 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Recomendações da OMS para atividade física e comportamento sedentário: resumo. Tradução: Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (**PNPAF**), **Direção Geral da Saúde**. Genebra: OMS, 2020.

PEREIRA, Gizela Pedrazzoli; DA SILVA, Catarina Maria Gomes Duarte. Prática de atividade física e qualidade de vida no trabalho do docente universitário: revisão bibliográfica. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 10, p. 74997-75013, 2020.

SANTANA, Raissa Siqueira; FERREIRA, Veridiane; MORAES, Amanda de Carvalho Pereira. O transtorno de ansiedade e as diferentes formas de tratamento: Uma revisão narrativa. **Research, Society and Development**, v. 13, n. 7, p. e10913746406-e10913746406, 2024.

SILVA, Ana Carolina da et al. Ansiedade em adolescentes: uma revisão narrativa, em período de pandemia. **Open Science Research XI**, v. 11, p. 457-468, 2023.

SOARES, Leonardo Ricardo et al. Intervenções psicológicas para o tratamento de transtornos de ansiedade em adolescentes: uma revisão integrativa. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 10, n. 10, p. 1434-1444, 2024.

SOUZA, Cláudia Luísa Sena Gomes de. Construção e análise psicométrica do questionário de distorções cognitivas, versão para adolescentes-(CD-Quest-T). 2017.

SOUZA, Nayra Suze et al. Prevalência dos níveis de atividade física e fatores associados entre adolescentes escolares. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 27, p. 1-9, 2022.

TAVARES, João Márcio Almeida Dias et al. Fatores de risco e prevenção dos transtornos de ansiedade na adolescência: uma revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 15, n. 11, p. e11353-e11353, 2022.

VIEIRA, Lidia Gontijo. Estudo do nível de atividade física e do tempo de tela de adolescentes de escolas públicas de Goiânia. 2022.

ZAMIGNANI, Denis Roberto; BANACO, Roberto Alves. Um panorama analítico-comportamental sobre os transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de terapia comportamental e cognitiva**, v. 7, n. 1, p. 77-92, 2005.

APÊNDICE A – Ficha de Anamnese

FICHA DE ANAMNESE

Nome: _____ Turma: _____

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

Telefone: _____ email: _____

APÊNDICE B – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE

Título da pesquisa: NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E ANSIEDADE EM ADOLESCENTES DO CURSO TÉCNICO EM MEIO AMBIENTE INTEGRADO AO ENSINO MÉDIO DO IFPB CAMPUS SOUSA

Pesquisador Responsável: Maria Rita Ribeiro Simão

Telefone de contato: (83) 98158-8062

E-mail: simao.maria@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 e ansiedade em adolescentes do curso técnico em Meio Ambiente, sendo utilizados as variáveis de **nível de atividade física e ansiedade**. Esse estudo é importante, visto que a ansiedade é um transtorno comum em adolescentes, sendo bastante prejudicial para a saúde. Por outro lado, a prática regular de atividades físicas reduz o nível de estresse e promove um bem-estar integral.
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 Maria Rita Ribeiro Simão.
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: Maria Rita Ribeiro Simão, (83) 98158-8062,

simao.maria@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 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 2025.



Responsável legal do participante da pesquisa

Impressão datiloscópica
do Responsável legal
pelo Participante da
Pesquisa

Maria Rita Ribeiro Simão
(Pesquisador)

APÊNDICE C – Termo de Assentimento Livre e Esclarecido

TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TALE

Esclarecimentos,

Este é um convite para você participar da pesquisa: **NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E ANSIEDADE EM ADOLESCENTES DO CURSO TÉCNICO EM MEIO AMBIENTE INTEGRADO AO ENSINO MÉDIO DO IFPB CAMPUS SOUSA**, que tem como pesquisador responsável Maria Rita Ribeiro Simão.

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, visto que a ansiedade é um transtorno comum em adolescentes, sendo bastante prejudicial para a saúde. Por outro lado, a prática regular de atividades físicas reduz o nível de estresse e promove um bem-estar integral.

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 Maria Rita Ribeiro Simão, através do número: (83) 98158-8062. Email: simao.maria@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: Maria Rita Ribeiro Simão, (83) 98158-8062, simao.maria@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 Maria Rita Ribeiro Simão.

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 E ANSIEDADE EM ADOLESCENTES DO CURSO TÉCNICO EM MEIO AMBIENTE INTEGRADO AO ENSINO MÉDIO DO IFPB CAMPUS SOUSA”, 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

Maria Rita Ribeiro Simão
(Pesquisador)

ANEXO A – Parecer com aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa

	CENTRO UNIVERSITÁRIO UNESP	
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		

ANEXO B – Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ)

IPAQ (VERSÃO REDUZIDA)

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-se 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, jogando vídeo game, bate-papo na internet e uso do computador para jogar e estudar. 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 ____ min

4b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um dia de final de semana? ____ horas ____ min


ANEXO C - Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders (SCARED)

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	Frequentemente
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 Sorrilândia III, CEP 58805-345, Sousa (PB)
	CNPJ: 10.783.898/0004-18 - Telefone: None

Documento Digitalizado Restrito

Entrega de Trabalho de Conclusão de Curso

Assunto:	Entrega de Trabalho de Conclusão de Curso
Assinado por:	Maria Simao
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:

- **Maria Rita Ribeiro Simao, DISCENTE (202118750015) DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA - SOUSA**, em 03/12/2025 12:50:43.

Este documento foi armazenado no SUAP em 03/12/2025. 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: 1688393
Código de Autenticação: 14c67783bc

