



**INSTITUTO
FEDERAL**

Paraíba

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA

PRÓ-REITORIA DE ENSINO

DIREÇÃO DE EDUCAÇÃO SUPERIOR

COORDENAÇÃO DO CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

CAMPUS SOUSA

JOÃO GUILHERME DE SOUSA LACERDA CASIMIRO MESSIAS

**ASSOCIAÇÃO ENTRE OS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA E ANSIEDADE EM
ESCOLARES DO SERTÃO PARAIBANO**

SOUSA/PB

2025

JOÃO GUILHERME DE SOUSA LACERDA CASIMIRO MESSIAS

**ASSOCIAÇÃO ENTRE OS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA E ANSIEDADE EM
ESCOLARES DO 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. Me. Wesley Crispim Ramalho

SOUSA/PB

2025

FICHA CATALOGRÁFICA

Dados internacionais de catalogação na publicação

M585a Messias, João Guilherme de Sousa Lacerda Casimiro.
 Associação entre os níveis de atividade física e ansiedade em
 escolares do sertão paraibano, 2025.

35p.: il.

Orientador: Prof. Me. Wesley Crispim Ramalho.
TCC (Licenciatura em Educação Física) - IFPB, 2025.

1. Atividade Física. 2. Ansiedade. 3. Adolescentes.. I. Título. II.
Ramalho, Wesley Crispim.

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: “Associação entre os níveis de atividade física e ansiedade em escolares do sertão paraibano”.

Autor: João Guilherme de Sousa Lacerda Casimiro Messias

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: **17 / 10 / 2025** .



Documento assinado digitalmente

WESLEY CRISPIM RAMALHO

Data: 04/12/2025 17:14:28-0300

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

Profº Me. Wesley Crispim Ramalho

IFPB/Campus Sousa – Professor Orientador



Documento assinado digitalmente

FABIO THIAGO MACIEL DA SILVA

Data: 04/12/2025 15:07:07-0300

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

Profº Dr. Fábio Thiago Maciel da Silva

IFPB/Campus Sousa - Examinador 1



Documento assinado digitalmente

THIAGO MATEUS BATISTA PINTO

Data: 04/12/2025 17:04:13-0300

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

Profº Esp. Thiago Mateus Batista Pinto

EEEFM Izidra Pacífico de Araújo - Examinador 2

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho à minha mãe, Janice Lacerda, por ser minha maior inspiração e força em todos os momentos, assim como sua dedicação, amor incondicional e apoio constante, que foram essenciais em cada etapa desta caminhada. A você, que sempre acreditou nos meus sonhos mesmo quando eles pareciam distantes, ofereço não apenas este trabalho, mas toda a minha gratidão e admiração.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por iluminar sempre os meus caminhos e escolhas.

Aos meus pais e avós que estiveram presentes durante essa caminhada, especialmente minha avó Stela Mares, que sempre esteve presente e cuidou de mim como um filho.

Ao meu padrinho Francisco Stélio, que sempre me deu bons conselhos e me ajudou na escrita deste trabalho.

Ao meu orientador, Prof. Wesley Crispim Ramalho, por ter aceitado trabalhar ao meu lado e pela confiança.

Aos meus amigos e colegas de turma José Victor, Fernando, Maria Helena e Vitória Clarice por todo o apoio e todas as memórias que criamos juntos. Agradeço também aos meus colegas Daniel Fernandes, Carlos Vinicius, Cleicione, Guilherme e Victor Alan, pelo companheirismo e suporte durante o curso.

Ao meu namorado Victor Manuel por sempre acreditar no meu potencial e nunca ter me deixado desistir, por me dar forças para continuar, mesmo quando era difícil. Sou extremamente grato por tê-lo todos os dias ao meu lado.

*“Eu não me importo que todos vejam minhas cicatrizes de batalha,
Algumas reviravoltas da vida me trouxeram para onde estou agora.” (TWICE)*

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo analisar a associação entre os níveis de atividade física e os sintomas de ansiedade em escolares do ensino médio da E.C.I.T. Mestre Júlio Sarmiento, situada na cidade de Sousa-PB. Trata-se de uma pesquisa descritiva, de abordagem quantitativa, com amostra composta por 32 alunos de ambos os sexos, com idades entre 15 e 19 anos. Para a coleta de dados, foram utilizados o Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders (SCARED) e o International Physical Activity Questionnaire (IPAQ – versão curta). Os dados foram tratados por meio de análise descritiva e do teste exato de Fisher. Os resultados apontam que 84,4% dos participantes apresentaram sintomas de ansiedade, sendo mais prevalentes entre as meninas. Em relação à atividade física, 59,4% foram classificados como ativos, 28,1% como insuficientemente ativos, 6,3% como muito ativos e 6,3% como sedentários. Observou-se associação significativa entre o nível de atividade física e a presença de sintomas de ansiedade ($p = 0,002$), indicando que indivíduos mais ativos apresentaram menores índices de ansiedade. Conclui-se que a prática regular de atividades físicas pode atuar como fator protetor para a saúde mental de adolescentes, embora deva ser compreendida dentro de um contexto mais amplo de determinantes sociais e psicológicos.

Palavras-chave: Atividade física. Ansiedade. Adolescentes.

ABSTRACT

This study aimed to analyze the association between physical activity levels and anxiety symptoms among high school students from E.C.I.T. Mestre Júlio Sarmiento, located in Sousa-PB, Brazil. It is a descriptive research with a quantitative approach, involving a sample of 32 students of both sexes, aged between 15 and 19 years. Data were collected using the Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders (SCARED) and the short version of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Data analysis was conducted through descriptive statistics and Fisher's exact test. The results show that 84.4% of participants presented anxiety symptoms, more prevalent among female students. Regarding physical activity, 59.4% were classified as active, 28.1% as insufficiently active, 6.3% as very active, and 6.3% as sedentary. A significant association was found between physical activity level and anxiety symptoms ($p = 0.002$), indicating that higher activity levels were related to lower anxiety rates. It is concluded that regular physical activity can act as a protective factor for adolescents' mental health, although it should be considered within a broader context of social and psychological determinants.

Keywords: Anxiety. Physical activity. Adolescents.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Distribuição de frequência do nível de atividade física dos participantes.	17
Tabela 2 – Distribuição da ocorrência dos sintomas de ansiedade entre os participantes.	18
Tabela 3 – Associação entre os níveis de atividade física e ansiedade.	18
Tabela 4 – Teste exato de Fisher.	18

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ACTH	Hormônio adrenocorticotrófico
APA	American Psychological Association
OMS	Organização Mundial da Saúde
IPAQ	Questionário Internacional de atividade física
SCARED	Screen for Child Anxiety Related Disorders

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	15
2.5	TRATAMENTO E ANÁLISE ESTATÍSTICA DOS DADOS	16
2.6	CONSIDERAÇÕES ÉTICAS	16
3	RESULTADOS E DISCUSSÕES	17
4	CONCLUSÃO	20
	REFERÊNCIAS	21
	APENDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	23
	APENDICE B – TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	25
	ANEXO A – PARECER COM APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA	26
	ANEXO B – SCREEN FOR CHILD ANXIETY RELATED EMOTIONAL DISORDERS (SCARED)	31
	ANEXO C – QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ)	33
	ANEXO D – CARTA DE ANUÊNCIA	35

1 INTRODUÇÃO

De acordo com Abrahão e Lopes (2022), a ansiedade é uma resposta natural às situações vivenciadas no dia a dia, se tornando assim parte da essência do ser humano. Entretanto, a ansiedade é considerada um transtorno quando os sentimentos de apreensão e medo se tornam exagerados em relação aos estímulos que os desencadeiam, ao persistirem sentimentos dessa natureza por períodos prolongados e quando estes começam a interferir no desempenho diário e nas atividades cotidianas do indivíduo, caracteriza-se um quadro clínico de ansiedade (Azevedo *et al.*, 2020).

Segundo a OMS (2023), no Brasil 9,3% da população apresenta ansiedade, com uma taxa de prevalência em adolescentes de 150 para 100 mil pacientes. Nessa perspectiva, pode-se definir a adolescência como um período no qual ocorrem mudanças nos indivíduos, sejam elas psicológicas, fisiológicas ou emocionais (Papalia e Feldman, 2021). Tais mudanças podem impactar a saúde mental, trazendo diversas preocupações, gerando sentimentos de inadequação e criando um ambiente propício para o surgimento de transtornos de ansiedade, resultando em várias sequelas e consequências para o desenvolvimento dos jovens (Pasini *et al.*, 2020).

Costa *et al.* (2021) alegam que os adolescentes estão mais propensos a situações de estresse, que podem acarretar em sintomas mais graves, tanto fisicamente como psicologicamente, afirmando também, que a inatividade física pode intensificar os quadros de depressão, estresse e ansiedade. Ferreira *et al.* (2020) concluem que a falta de atividade física e o sedentarismo têm um impacto direto na saúde mental dos adolescentes, o que, por sua vez, contribui para o aumento de transtornos mentais frequentemente observados nessa faixa etária, como ansiedade e depressão.

Portanto, a prática de atividades físicas regulares pode contribuir para o bem-estar mental de pacientes com quadro de depressão e ansiedade, por reduzir as tensões causada por essas condições (Callow *et al.*, 2020). A prática regular de atividades físicas estimula a liberação de hormônios importantes, como as catecolaminas, ACTH, vasopressina, endorfina, dopamina e serotonina, os quais desempenham um papel relevante na melhora das funções cerebrais e estão diretamente ligados à promoção de sensações de bem-estar e felicidade. (Correa *et al.*, 2022).

Nesse contexto, a prática de atividade física, que é entendida como qualquer movimento corporal voluntário que ocasiona um gasto energético maior que os níveis de repouso, se torna importante para indivíduos diagnosticados com ansiedade (Guedes *et al.*, 2019). Logo, a Organização Mundial da Saúde (2020) recomenda que os adolescentes realizem no mínimo 60 minutos diários de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, incorporando atividades aeróbicas e de fortalecimento muscular e ósseo pelo menos 3 vezes na semana.

Considera-se que este estudo é relevante para a área de Educação Física, tendo em vista a escassez de estudos que relacionem a ansiedade e atividade física em escolares na região, podendo servir de suporte para futuros estudos, portanto, o objetivo dessa pesquisa é analisar se os níveis habituais de atividade física estão associados a ansiedade em adolescentes regularmente matriculados no ensino médio da E.C.I.T. Mestre Júlio Sarmento na cidade de Sousa-PB.

2 METODOLOGIA

2.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Trata-se de uma pesquisa descritiva de abordagem quantitativa, pois segundo Gil (2008) descreverá as características de uma população, neste caso os estudantes do ensino médio, além de estabelecer relações entre as variáveis níveis de atividade física e ansiedade, a partir da utilização de técnicas padronizadas para a coleta de dados.

2.2 AMOSTRA

A amostra deste estudo foi composta por 32 alunos do 3º ano do Ensino Médio da E.C.I.T Mestre Júlio Sarmiento em Sousa-PB, sendo 13 do sexo masculino e 19 do sexo feminino, selecionados pela acessibilidade entre os discentes disponíveis no período da coleta.

Critérios de Inclusão:

- ✓ Ter entre 15 e 19 anos;
- ✓ Estar regularmente matriculado;
- ✓ Estar presente no dia da coleta.

Critérios de Exclusão:

- ✓ Respostas incompletas;
- ✓ Desistência da participação;
- ✓ Não apresentar os termos devidamente assinados.

2.3 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders (SCARED): é um questionário utilizado para avaliar sintomas de ansiedade em crianças e adolescentes. O questionário é composto por 41 itens que são respondidos numa escala de frequência, indicando se o sintoma nunca, às vezes ou frequentemente ocorre. O score é obtido a partir da soma das respostas do questionário, no qual cada item do questionário é avaliado em uma escala de três pontos: 0-Nunca / 1-Às vezes / 2-Frequentemente. Uma pontuação total igual ou superior a 25 indica presença significativa de sintomas de ansiedade, sugerindo que a criança ou adolescente pode

estar apresentando um transtorno de ansiedade. Pontuações abaixo de 25 geralmente são consideradas dentro do intervalo típico.

IPAQ (versão curta): avalia o nível de atividade física da última semana por meio de 4 perguntas referentes ao tempo que dedicam a diferentes intensidades de atividade física ao longo da última semana, incluindo atividades leves, moderadas e vigorosas, bem como o tempo gasto sentado. O instrumento possui 4 classificações sendo elas: Sedentário - Não realiza nenhuma atividade física (pelo menos 10 minutos contínuos / semana); Insuficientemente ativo A - Praticam atividades físicas (pelo menos 10 minutos contínuos / semana), concomitante a isso ser por 5 dias / semana ou 150 minutos/semana; Insuficientemente Ativo B - Somente pelo menos 10 minutos contínuos / semana; Ativo - Atividade física vigorosa (≥ 3 dias/semana e ≥ 20 minutos/sessão), moderada (≥ 5 dias/semana e ≥ 30 minutos/sessão) ou qualquer atividade (≥ 5 dias/semana e ≥ 150 min/semana) e, por último ser Muito Ativo - Atividade Vigorosa (≥ 5 dias/semana e ≥ 30 min/sessão), vigorosa (≥ 3 dias/ semana e ≥ 20 min/sessão) em conjunto com moderada (≥ 5 dias/ semana e ≥ 30 min/sessão).

2.4 PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS

Primeiramente, foi entregue a Carta de Anuência (Anexo D) a diretoria da escola, solicitando a autorização para realizar pesquisa. O projeto teve início, após a aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa para Seres Humanos sob o nº 6.106.892. Posteriormente, foram apresentados e encaminhados o TCLE (Apêndice A) para que os pais dos participantes pudessem assinar e o TALE (Apêndice B), para que os alunos maiores de idade assinassem, caso aceitassem participar da pesquisa. Foi explicado aos alunos e pais que a pesquisa ocorreria em um horário livre ou caso o professor disponibilize seu horário de aula, e que eles poderiam desistir da participação a qualquer momento.

A aplicação dos questionários aconteceu após o recebimento dos termos, durante os horários de aula que foram disponibilizados. Foram aplicados o IPAQ e o SCARED respectivamente. Cada questionário foi devidamente explicado e monitorado de forma adequada.

2.5 TRATAMENTO E ANÁLISE ESTATÍSTICA DOS DADOS

Para a análise estatística dos dados foi utilizado o software JAMOV, e foi realizada uma análise descritiva para observar a distribuição percentual da amostra, e utilização do teste exato de Fisher ($p < 0,05$), para verificar se as variáveis estão associadas.

2.6 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

O projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa do IFPB sob o nº 6.016.892 obedecendo aos critérios impostos pela resolução de nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). Foi requisitado que os estudantes maiores e menores de idade assinassem o TALE (Termo de Assentimento Livre e Esclarecido), e os responsáveis legais dos participantes menores de idade assinassem o TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido).

É importante ressaltar que a pesquisa possui riscos, mesmo que sejam mínimos, como a exposição de dados e o desconforto dos alunos, portanto a fim de minimizar os riscos, a pesquisa foi monitorada adequadamente, e os questionários aplicados foram explicados detalhadamente, deixando claro que os alunos participantes poderiam desistir da pesquisa a qualquer momento e que as informações obtidas seriam mantidas em sigilo.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A tabela 1 apresenta a distribuição dos participantes segundo o nível de atividade física, assim observa-se que a 59,4% dos indivíduos foram classificados como ativos, sendo 31,3% do sexo feminino e 28,1% do sexo masculino. Em seguida, 28,1% dos participantes foram classificados como insuficientemente ativos, predominando o sexo feminino com 21,9% em relação ao masculino com 6,3%. Apenas 6,3% dos indivíduos, foram classificados como muito ativos, sendo do sexo masculino, enquanto 6,3% do sexo feminino, foram considerados sedentários.

Tabela 1- Distribuição de frequência do nível de atividade física dos participantes.

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA	SEXO	
	Masculino	Feminino
	f (n)	f (n)
Insuficientemente ativo	2	7
Ativo	9	10
Muito ativo	2	0
Sedentário	0	2
Total	13 (n)	19 (n)
		32

Fonte: Elaboração própria, 2025.

A tabela 2 representa a distribuição da ocorrência de sintomas da ansiedade, na qual 84,4% dos participantes apresentou sintomas ansiosos, sendo 56,3% do sexo feminino e 28,1% do sexo masculino. Apenas 15,6% dos participantes relataram ausência de sintomas ansiosos, sendo 12,5% do sexo masculino e somente 3,1% do sexo feminino. Tais achados indicam que, apesar de uma proporção considerável dos participantes manter níveis adequados de atividade física, os sintomas de ansiedade foram prevalentes, sobretudo entre as mulheres.

Tabela 2- Distribuição da ocorrência de sintomas da ansiedade entre os participantes.

OCORRÊNCIA DE SINTOMAS DA ANSIEDADE	SEXO		Total (n)
	Masculino	Feminino	
	f (n)	f (n)	
NÃO	4	1	5
SIM	9	18	27
Total	13	19	32

Fonte: Elaboração própria, 2025.

A tabela 3 apresenta a análise da associação entre nível de atividade física e ansiedade. Entre os indivíduos classificados como ativos, todos apresentaram sintomas de ansiedade, enquanto os classificados como insuficientemente ativos, 66,7% relataram sintomas ansiosos, enquanto 33,3% não apresentaram. Já entre os muito ativos, nenhum participante relatou ansiedade, enquanto os classificados como sedentários apresentaram sintomas ansiosos. A análise estatística por meio do Teste Exato de Fisher (tabela 4) revelou associação significativa entre o nível de atividade física e a presença de sintomas de ansiedade ($p = 0,002$), indicando que o nível de atividade física pode influenciar significativamente na ocorrência de sintomas ansiosos entre os participantes do estudo.

Tabela 3 – Associação entre nível de atividade física e ansiedade

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA	OCORRÊNCIA DOS SINTOMAS DE ANSIEDADE		Total
	NÃO	SIM	
Insuficientemente ativo	3	6	9
Ativo	0	19	19
Muito ativo	2	0	2
Sedentário	0	2	2
Total	5	27	32

Fonte: Elaboração própria, 2025.

Tabela 4- Teste Exato de Fisher

	Valor	p
Teste Exato de Fisher		0.002
N	32	

Fonte: Elaboração própria, 2025.

Os resultados obtidos confirmam a hipótese de que níveis mais elevados de atividade física estão associados a menores índices de ansiedade, corroborando evidências da literatura científica. O fato de o grupo muito ativo não apresentar nenhum caso de ansiedade reforça a hipótese de que a atividade física pode atuar como fator protetor para a saúde mental, contribuindo tanto para a prevenção quanto para o manejo dos sintomas ansiosos (Biddle, 2019).

Contudo, a presença de ansiedade em todos os indivíduos classificados como ativos merece reflexão crítica por contrastar com alguns autores, podendo ser explicado por fatores intervenientes. Rebar *et al.* (2015) ressaltam que a dose-resposta da atividade física é determinante, ou seja, não basta praticar, é necessário atingir uma frequência, intensidade e duração adequadas para que os efeitos protetores sejam significativos. Além disso, fatores contextuais como demandas acadêmicas, pressões sociais, predisposições genéticas e condições ambientais podem influenciar de forma mais determinante nos níveis de ansiedade, relativizando o impacto da prática física isolada (APA, 2014; Minayo, 2014).

Os achados deste estudo, que apontaram alta prevalência de sintomas de ansiedade entre os adolescentes avaliados, sobretudo no sexo feminino, corroboram os resultados obtidos por Rosa *et al.* (2023) em pesquisa conduzida com 516 estudantes do ensino médio de escolas públicas de Goiânia (GO). Utilizando o IPAQ e a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse para Adolescentes (EDAE-A), os autores verificaram que 58,9% das meninas apresentaram níveis significativamente elevados de ansiedade, enquanto entre os meninos essa proporção foi de 41,1%, sendo a diferença estatisticamente significativa ($p=0,013$).

Outro estudo que corrobora com a pesquisa foi realizado por Santana *et al.* (2022), com 291 adolescentes brasileiros, no qual os autores identificaram que 56,8% dos participantes eram fisicamente inativos e que a prevalência de ansiedade foi de 19,58%, sendo significativamente maior entre as meninas (28,08%) do que entre os meninos (11,02%). Além disso, os meninos apresentaram níveis mais elevados de atividade física, enquanto as meninas exibiram escores superiores de ansiedade e depressão ($p < 0,01$). Esses resultados reforçam a tendência observada na presente investigação, em que a ansiedade foi mais prevalente entre as participantes do sexo feminino, mesmo entre aquelas classificadas como fisicamente ativas.

5 CONCLUSÃO

O presente estudo teve como objetivo analisar a associação entre os níveis de atividade física e os sintomas de ansiedade em adolescentes do ensino médio da E.C.I.T. Mestre Júlio Sarmiento, localizada na cidade de Sousa-PB. A partir da análise dos dados obtidos, foi possível verificar uma associação estatisticamente significativa entre as variáveis estudadas, indicando que níveis mais elevados de atividade física estão relacionados à menor incidência de sintomas ansiosos.

Os resultados revelaram que a maioria dos participantes foi classificada como fisicamente ativa, embora ainda se observe uma alta prevalência de sintomas de ansiedade, especialmente entre as adolescentes do sexo feminino. Dessa forma, os resultados sugerem que a atividade física deve ser compreendida como uma estratégia relevante, mas não isolada, no enfrentamento da ansiedade.

Portanto, conclui-se que a prática sistemática de atividade física representa um importante fator protetor à saúde mental, contribuindo para a redução dos sintomas de ansiedade e para o fortalecimento do bem-estar psicológico. Por fim, recomenda-se que futuros estudos possam investigar os fatores externos como: demandas escolares, contextos familiares e pressões sociais que possam influenciar no estado emocional dos adolescentes.

REFERÊNCIAS

- ABRAHÃO, T. B.; LOPES, A. P. A. Principais causas do estresse e da ansiedade na sociedade contemporânea e suas consequências na vida do indivíduo. **Contradição - Revista Interdisciplinar de Ciências Humanas e Sociais**, v. 3, n. 1, 2022. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33872/revcontrad.v3n1.e028>
- APA – AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- AZEVEDO, L. G., et al. Prevalência da ansiedade e depressão, nível de atividade física e qualidade de vida em estudantes universitários da área de saúde. **Revista Científica UniFagoc** v.5, n, 2020. Disponível em: <https://revista.unifagoc.edu.br/index.php/multidisciplinar/article/view/584>
- BIDDLE, S. J. H. Physical activity and mental health: evidence is growing. **European Journal of Sport Science**, v. 19, n. 4, p. 562-563, 2019. DOI: 10.1080/17461391.2019.1607301.
- COSTA, M. P. S. et al. Inatividade física e sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes estudantes. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 34, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.37689/acta-ape/2021ao03364>.
- CALLOW, D. D. et al. The mental health benefits of physical activity in older adults survive the COVID-19 pandemic. **The American journal of geriatric psychiatry: official journal of the American Association for Geriatric Psychiatry**, v. 28, n. 10, p. 1046–1057, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jagp.2020.06.024>.
- CORREA, A. R., et al. Exercício Físico e os transtornos de ansiedade e depressão. **Revista Faculdades do Saber** v.19, n.14, 2022. Disponível em: <https://rfs.emnuvens.com.br/rfs/article/download/150/113>.
- FERREIRA, V. R. et al. Inatividade física no lazer e na escola está associada à presença de transtornos mentais comuns na adolescência. **Revista de saúde pública**, [s. l.], v. 54, p. 128, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.11606/s1518-8787.2020054001888>.
- GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6ª ed. São Paulo: Atlas, 2008.
- GUEDES, D. P. et al. **Recomendações para prática de atividade física e redução do comportamento sedentário**. Londrina: Sociedade Brasileira de Atividade física e Saúde, 2019.
- MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 14ª ed. São Paulo: Hucitec, 2014.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Diretrizes da OMS sobre atividade física e comportamento sedentário**. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. DOI: 10.1007/9789240015128. Acesso em: 10 set. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Transtornos de ansiedade – dados por país. In: Portal de Dados sobre Doenças Não Transmissíveis e Saúde Mental da OPAS/OMS.** Washington, D.C.: Organização Pan-Americana da Saúde, 2023. Disponível em: <https://www.paho.org/en/noncommunicable-diseases-and-mental-health/noncommunicable-diseases-and-mental-health-data-portal-2>. Acesso em: 10 set. 2025.

PAPALIA, D.E; FELDMAN, R.D. **Desenvolvimento Humano.** Porto Alegre: AMGH Editora, 14^a ed., 2021.

PASINI, A. L. W. et al. Suicídio e depressão na adolescência: fatores de risco e estratégias de prevenção. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 4, p. e36942767, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i4.2767>.

REBAR, A. L. et al. A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. **Health Psychology Review**, v. 9, n. 3, p. 366-378, 2015. DOI: 10.1080/17437199.2015.1022901.

ROSA, S. A. S. et al. **Análise do nível de atividade física, depressão, ansiedade e estresse segundo o sexo em adolescentes escolares: estudo transversal.** Revista Eletrônica de Enfermagem, Goiânia, v.25, e73389, 2023. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fen/article/view/73389>. Acesso em 12 out. 2025.

SANTANA, K. S. et al. Psychological Aspects, Physical Activity Levels and Overweight Concerns: A Cross-over Study of Brazilian Adolescents. **Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health**, v. 18, 2022.

APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO

Convidamos você a participar da pesquisa **“ASSOCIAÇÃO ENTRE OS NÍVEIS DE ANSIEDADE E ATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLARES DO SERTÃO PARAIBANO”**, o objetivo da pesquisa é analisar se a prática de atividades físicas regulares pode reduzir os níveis de ansiedade em escolares. Este estudo se justifica pela falta desse tipo de investigação em nossa região, e que tal pesquisa pode contribuir para outras áreas ligadas à saúde.

A participação é voluntária, não remunerada e o fato de não querer participar não vai trazer qualquer penalidade ou mudança, assim como o aluno poderá a qualquer momento desistir de participar, sem causar nenhum dano. A participação do adolescente nessa pesquisa não prevê nenhum gasto, mas caso existam eventuais despesas decorrentes da participação, estas serão ressarcidas integralmente. Você ficará com uma via deste documento devidamente assinada pelos pesquisadores, na qual deverá ser arquivada.

Inicialmente os alunos irão responder o Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders (SCARED), será aplicado individualmente para medir a intensidade dos sintomas de ansiedade entre os participantes, e logo após o IPAQ, que avalia os níveis de atividade física.

Os riscos que os instrumentos da pesquisa podem oferecer são riscos mínimos que possa vir a invadir sua privacidade, entretanto nada irá ferir a sua integridade ao revelar pensamentos e sentimentos que nunca foram revelados; não haverá discriminação a partir das respostas; não terá divulgação de dados, apenas dos resultados; tomaremos um pouco do seu tempo para responder aos questionários; não utilizaremos filmagens ou registros fotográficos, porém serão expostos os resultados que farão parte da sua turma, mas as informações contarão com total sigilo e confiabilidade (não ferindo seus direitos), sendo apenas informadas aos responsáveis pelo estudo.

Para participar desta pesquisa, o seu responsável autorizou sua participação assinando um termo de consentimento livre e esclarecido, após assinar, foi enviado por e-mail para poder validar a participação. Você não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira, deverá deixar uma via guardada contigo e a outra guardaremos. Você será esclarecido (a) em qualquer aspecto que deseje e estará livre para participar ou recusar-se. O seu responsável poderá retirar o consentimento ou interromper a sua participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que é atendido (a) pelo pesquisador que irá tratar a sua identidade com padrões profissionais de sigilo. Você não será identificado em nenhuma publicação.

Com base na resolução Nº 466/2012, essa pesquisa não submeterá os participantes a situações que exponham danos psicológicos e sociais, pois os participantes não serão identificados ao responder os questionários, dessa forma não afetando sua integridade pessoal.

Os resultados estarão à sua disposição quando finalizada. Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 anos, e após esse tempo serão destruídos. Este termo de consentimento encontra-se na forma eletrônica para que você ou seu responsável possa autorizar sua participação na pesquisa. Os pesquisadores tratarão a sua identidade com total sigilo, atendendo a legislação brasileira (Resolução Nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde), utilizando as informações somente para os fins acadêmicos e científicos.

Tendo sido autorizado por meus pais ou responsáveis, aceito participar da pesquisa acima descrita.

Consentimento Livre e Esclarecido

Autorizo o menor sob minha tutela a participar do estudo acima descrito.

Sousa, ____ de ____ de 2025

Wesley Crispim Ramalho
(Responsável pela pesquisa)

João Guilherme de Sousa Lacerda
(Responsável pela pesquisa)

Responsável legal do participante da pesquisa

APÊNDICE B – TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para os pais ou responsáveis legais

Esclarecimentos

Gostaríamos de sua autorização para que o menor de idade sob sua responsabilidade possa participar do estudo intitulado: **Associação dos níveis de ansiedade e atividade física em escolares do sertão paraibano**, tem como pesquisador responsável o professor Wesley Crispim Ramalho e o graduando em Educação Física João Guilherme de Sousa Lacerda Casimiro Messias.

O objetivo da pesquisa é analisar se a prática de atividades físicas regulares pode reduzir os níveis de ansiedade em escolares. Este estudo se justifica pela falta desse tipo de investigação em nossa região, e que tal pesquisa pode contribuir para outras áreas ligadas à saúde.

A participação é voluntária, não remunerada e o fato de não querer participar não vai trazer qualquer penalidade ou mudança, assim como o aluno poderá a qualquer momento desistir de participar, sem causar nenhum dano. A participação do adolescente nessa pesquisa não prevê nenhum gasto, mas caso existam eventuais despesas decorrentes da participação, estas serão ressarcidas integralmente. Você ficará com uma via deste documento devidamente assinada pelos pesquisadores, na qual deverá ser arquivada.

Inicialmente os alunos irão responder o Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders (SCARED), que será aplicado individualmente para medir a intensidade dos sintomas de ansiedade entre os participantes, e logo após o IPAQ, que avalia os níveis de atividade física.

Os riscos que os instrumentos da pesquisa podem oferecer são riscos mínimos que possa vir a invadir sua privacidade, entretanto nada irá ferir a sua integridade ao revelar pensamentos e sentimentos que nunca foram revelados; não haverá discriminação a partir das respostas; não terá divulgação de dados, apenas dos resultados; tomaremos um pouco do seu tempo para responder aos questionários; não utilizaremos filmagens ou registros fotográficos, porém serão expostos os resultados que farão parte da sua turma, mas as informações contarão com total sigilo e confiabilidade (não ferindo seus direitos), sendo apenas informadas aos responsáveis pelo estudo.

Os benefícios da pesquisa serão voltados diretamente aos estudantes, à comunidade escolar e aos professores de Educação Física, além do âmbito da pesquisa científica.

Caso tenha dúvidas, poderá tirá-las entrando em contato com o professor orientador responsável pela pesquisa: Wesley Crispim Ramalho, pelo número (83) 98146-5233 ou e-mail: wesley.ramalho@ifpb.edu.br, e com o seu orientando: João Guilherme de Sousa Lacerda Casimiro Messias, pelo número (83) 98168-3813 ou e-mail: guilherme.joao@academico.ifpb.edu.br

Mediante a conclusão da pesquisa, todos os participantes terão acesso a mesma, podendo então através dela adquirir conhecimentos acerca do problema abordado na pesquisa, e os resultados estarão à sua disposição quando finalizada. Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 anos, e após esse tempo serão destruídos. Os pesquisadores tratarão a sua identidade com total sigilo, atendendo a legislação brasileira (Resolução Nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde), utilizando as informações somente para os fins acadêmicos e científicos.

Sousa, ____ de _____ de 2025

Assinatura do Participante

Assinatura do (a) Pesquisador (a)

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

**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP****DADOS DA EMENDA**

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

Pesquisador: FABIO THIAGO MACIEL DA SILVA

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 49857421.0.0000.5184

Instituição Proponente: Instituto de Educação Superior da Paraíba - IESP

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 6.016.892

Apresentação do Projeto:

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

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

Bairro: MORADA NOVA

CEP: 58.109-303

UF: PB

Município: CABEDELO

Telefone: (83)2106-3827

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



CENTRO UNIVERSITÁRIO
UNIESP



Continuação do Parecer: 6.016.852

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

Objetivo da Pesquisa:

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

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

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

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

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

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

Bairro: MORADA NOVA

CEP: 56.109-303

UF: PB

Município: CABEDELO

Telefone: (83)2106-3827

E-mail: comite.etica@jesp.edu.br



CENTRO UNIVERSITÁRIO
UNIESP



Continuação do Parecer: 6.016.892

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

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

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

Recomendações:

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

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

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

Considerações Finais a critério do CEP:

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

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

Bairro: MORADA NOVA

CEP: 58.109-303

UF: PB

Município: CABEDELO

Telefone: (83)2106-3827

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



Continuação do Parecer: 6.016.892

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

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

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

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

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



CENTRO UNIVERSITÁRIO
UNIESP



Continuação do Parecer: 6.016.892

CABEDELO, 24 de Abril de 2023

Assinado por:

Karelaine Izaltemberg Vasconcelos Rosenstock
(Coordenador(a))

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

Bairro: MORADA NOVA

CEP: 58.109-303

UF: PB

Município: CABEDELO

Telefone: (83)2106-3627

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

ANEXO B – SCREEN FOR CHILD ANXIETY RELATED DISORDERS (SCARED)

Escala de Transtornos Relacionados à Ansiedade Infantil (SCARED)
Versão para crianças

Instruções: Abaixo há uma lista de afirmativas que descrevem como as pessoas se sentem. Leia cada uma delas e decida se ela é “não verdadeira”, “às vezes verdadeira” ou “verdadeira” em relação a você. Então para cada afirmativa, marque a resposta que parece descrever você **nos últimos 3 meses**.

		0 Não verdadeiro	1 Às vezes verdadeiro	2 Verdadeiro
01	Quando estou com medo é difícil respirar.			
02	Tenho dor de cabeça quando estou na escola.			
03	Eu não gosto de estar com pessoas que não conheço direito.			
04	Fico com medo se durmo fora de casa.			
05	Preocupo-me em relação aos outros gostarem de mim.			
06	Quando estou assustado/a parece que vou desmaiar.			
07	Eu sou nervoso/a.			
08	Sigo meu pai ou minha mãe aonde quer que eles vão.			
09	As pessoas me dizem que eu pareço nervoso/a.			
10	Sinto-me nervoso/a com pessoas que não conheço direito.			
11	Tenho dor de estômago na escola.			
12	Quando me assusto, parece que vou enlouquecer.			
13	Preocupo-me em ter que dormir sozinho/a.			
14	Preocupo-me em ser tão bom/a quanto as outras crianças.			
15	Quando me assusto, parece que as coisas não são reais.			
16	Tenho pesadelos de que algo ruim aconteça com meus pais.			
17	Preocupo-me sobre ir à escola.			
18	Quando me assusto, meu coração bate rápido.			
19	Fico trêmulo/a.			
20	Tenho pesadelos de que algo ruim possa me acontecer.			
21	Eu me preocupo sobre as coisas darem certo para mim.			
22	Quando me assusto, sou bastante.			
23	Eu vivo preocupado/a.			
24	Eu fico muito assustado/a sem motivo algum.			
25	Fico com medo de ficar em casa sozinho/a.			
26	Tenho dificuldade para falar com pessoas que não			

	conheço.			
27	Quando me assusto, parece que vou sufocar.			
28	As pessoas me dizem que eu me preocupo demais.			
29	Não gosto de estar longe da família.			
30	Tenho medo de ter crises de ansiedade (ou de pânico).			
31	Preocupo-me que algo ruim possa acontecer com meus pais.			
32	Sinto-me tímido/a com pessoas que não conheço direito.			
33	Preocupo-me com o que vai acontecer no futuro.			
34	Quando fico assustado/a, parece que vou vomitar.			
35	Preocupo-me com quão bem faço as coisas.			
36	Tenho medo de ir a escola.			
37	Preocupo-me com coisas que já aconteceram.			
38	Quando me assusto, fico tonto.			
39	Fico nervoso/a quando estou com outras crianças ou adultos e tenho que fazer alguma coisa com eles me olhando (ex. falar, ler, jogar alguma coisa, praticar algum esporte).			
40	Fico nervoso/a quando vou a festas, bailes ou qualquer lugar onde vai haver pessoas que não conheço.			
41	Sou tímido/a.			

Um escore total igual ou acima de **25** pontos pode indicar a presença de um **Transtorno de Ansiedade**. Pontuações superiores a 30 são mais específicas.

- Um escore de **7** nos itens 1,6,9,12,15,18,19,22,24,27,30,34,38 pode indicar **Transtorno do Pânico ou Sintomas Somáticos significativos**.
- Um escore de **9** nos itens 5,7,14,21,23,28,33,35,37 pode indicar **Transtorno de Ansiedade Generalizada**.
- Um escore de **5** nos itens 4,8,13,16,20,25,29,31 pode indicar **Transtorno de Ansiedade de Separação**.
- Um escore de **8** nos itens 3,10,26,32,39,40,41 pode indicar **Transtorno de Ansiedade Social**.
- Um escore de **3** nos itens 2,11,17,36 pode indicar **Evitação Escolar Significativa**.

ANEXO C – Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ)



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

CENTRO COORDENADOR DO IPAQ NO BRASIL- CELAFISCS -
 INFORMAÇÕES ANÁLISE, CLASSIFICAÇÃO E COMPARAÇÃO DE RESULTADOS NO BRASIL
 Tel-Fax: – 011-42298980 ou 42299643. E-mail: celafiscs@celafiscs.com.br
 Home Page: www.celafiscs.com.br IPAQ Internacional: www.ipaq.ki.se

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

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

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

horas: _____ Minutos: _____

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

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

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

horas: _____ Minutos: _____

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

PERGUNTA SOMENTE PARA O ESTADO DE SÃO PAULO

5. Você já ouviu falar do Programa Agita São Paulo? () Sim () Não

6.. Você sabe o objetivo do Programa? () Sim () Não

ANEXO D – CARTA DE ANUÊNCIA

CARTA DE ANUÊNCIA

Em nome da ECIT MESTRE JÚLIO SARMENTO declaramos para os devidos fins, que aceitaremos o pesquisador João Guilherme de Sousa Lacerda Casimiro Messias a desenvolver o seu projeto de pesquisa "Associação entre os níveis de ansiedade e atividade física em escolares do sertão paraibano", que está sob a coordenação/orientação do Prof. Wesley Crispim Ramalho, o objetivo da pesquisa é analisar se a prática de atividades físicas regulares pode reduzir os níveis de ansiedade em adolescentes.

Esta autorização está condicionada ao cumprimento do (a) pesquisador (a) aos requisitos das Resoluções do Conselho Nacional de Saúde e suas complementares, comprometendo-se utilizar os dados pessoais dos participantes da pesquisa, exclusivamente para os fins científicos, mantendo o sigilo e garantindo a não utilização das informações em prejuízo das pessoas e/ou das comunidades.


Antes de iniciar a coleta de dados o/a pesquisador/a deverá apresentar a esta Instituição o Parecer Consubstanciado devidamente aprovado, emitido por Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos, credenciado ao Sistema CEP/CONEP.

Sousa, em 07/07/2025

Ubiracy Mendes de Sousa:

Nome/assinatura e carimbo do responsável onde a pesquisa será realizada

Ubiracy Mendes de Sousa
DIRETOR ESCOLAR
MAT. 194.400-2
AUT. 12.854

	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 do trabalho de conclusão de curso

Assunto:	Entrega do trabalho de conclusão de curso
Assinado por:	João Messias
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:

- João Guilherme de Sousa Lacerda Casimiro Messias, DISCENTE (202118750008) DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA - SOUSA, em 14/01/2026 19:06:03.

Este documento foi armazenado no SUAP em 14/01/2026. 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: 1730267
Código de Autenticação: 4d0678fe68

