



**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**

EDSON MATEUS GOMES FERNANDES

**ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE NÍVEL DE ANSIEDADE E PRÁTICA DE  
ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES**

SOUSA/PB

2025

EDSON MATEUS GOMES FERNANDES

**ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE NÍVEL DE ANSIEDADE E PRÁTICA DE  
ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES**

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

Orientador: Prof. Dr. Fábio Thiago Maciel da Silva

SOUSA/PB

2025

## FICHA CATALOGRÁFICA

### Dados Internacionais de Catalogação na Publicação

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

F363a	<p>Fernandes, Edson Mateus Gomes. Análise da relação entre nível de ansiedade e prática de atividade física em adolescentes / Edson Mateus Gomes Fernandes, 2025.</p>
42 p. : il.	Orientador: Prof. Dr. Fábio Thiago Maciel da Silva. TCC (Licenciatura em Educação Física) - IFPB, 2025.
1. Ansiedade. 2. Atividade física. 3. Adolescência. I.Título. II. Silva, Fábio Thiago Maciel da.	CDU 796:37
IFPB Sousa / BC	

## **CERTIFICADO DE APROVAÇÃO**

**Título: “ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE NÍVEL DE ANSIEDADE E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES”.**

Autor: **Edson Mateus Gomes Fernandes**

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: **09 / 10 / 2025**.

Documento assinado digitalmente  
 FABIO THIAGO MACIEL DA SILVA  
Data: 04/11/2025 15:56:33-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

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

IFPB/Campus Sousa - Professor Orientador

Documento assinado digitalmente  
 GIULYANNE MARIA SILVA SOUTO  
Data: 03/11/2025 16:27:56-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

**Profª Dra. Giulyanne Maria Silva Souto**

IFPB/Campus Sousa - Examinador 1

Documento assinado digitalmente  
 THIAGO MATEUS BATISTA PINTO  
Data: 03/11/2025 16:47:33-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

**Profº Esp. Thiago Mateus Batista Pinto**

Membro Externo - Examinador 2

## **DEDICATÓRIA**

Dedico este trabalho a minha noiva Darla Kely, que esteve ao meu lado em cada etapa, oferecendo motivação para que eu não desistisse, dedico ao meu pai Edinaldo Fernandes (*in memorian*), e minha mãe Maria Auxiliadora, que me ensinaram a perseverar e acreditar nos meus sonhos.

## AGRADECIMENTOS

Este trabalho é fruto de uma longa jornada da minha formação, que foi marcada por desafios, muita aprendizagem e superação, essa trajetória só foi possível graças ao apoio e incentivo de muitas pessoas, que de diferentes maneiras contribuíram para que eu chegassem até aqui.

Agradeço primeiramente a Deus, por ser essencial em minha vida, que me deu saúde e sabedoria para seguir em frente, que sempre esteve ao meu lado, até mesmo nos momentos em que eu acreditava que não iria suportar as dificuldades, é ele que ilumina meus passos, dando-me força e coragem para não desistir.

Ao meu Pai, Edinaldo Fernandes da Silva (*in memorian*), minha inspiração que me ensinou a ser quem eu sou. Ele foi um homem batalhador, que se dedicou para nunca faltar nada dentro de casa, e que sempre me incentivou a focar nos estudos, a pessoa que mais me deu conselhos e me ensinou sobre a vida, ele foi uma grande pessoa e um exemplo pra mim. Agradeço também a minha Mãe, Maria Auxiliadora Gomes Fernandes, uma mulher guerreira e com uma força notável, que sempre batalhou junto com meu Pai, para que nunca faltasse nada em casa, uma mulher de muita fé e determinação. Minha eterna gratidão aos meus pais por todo amor, pela dedicação, pela educação que me deram, por toda a influência e contribuição que me fizeram o ser humano que me tornei.

Expresso minha gratidão a minha Noiva, Darla Kely Alves da Silva, por toda a compreensão e apoio incondicional ao longo de toda esta jornada. Sempre esteve ao meu lado nos momentos bons e difíceis, me incentivando, ouvindo minhas preocupações e me acalmando quando a ansiedade parecia tomar conta, oferecendo não apenas palavras de incentivo, mas também sua presença constante e amorosa, que me deu forças para seguir. Acreditou no meu potencial quando eu mesmo duvidei e comemorou comigo cada pequena conquista como se fosse sua, obrigado por caminhar comigo por toda essa jornada.

Ao meu orientador Prof. Dr. Fábio Thiago Maciel da Silva, um grande profissional e ótimo orientador, que tenho muita consideração e admiração. Gostaria de expressar minha mais profunda gratidão, pela paciência, dedicação e apoio durante toda a trajetória deste trabalho, destaco a postura ética e o comprometimento em ajudar, tendo atenção aos detalhes e disposição para tirar minhas dúvidas nesta pesquisa. Agradeço pela confiança depositada em mim, pelas

conversas, reuniões, sugestões, e pela forma cuidadosa com que conduziu cada etapa deste projeto. Este trabalho é resultado não apenas do meu esforço, mas também da contribuição fundamental que recebi de sua orientação.

Aos professores do curso, que foram fundamentais para o meu desenvolvimento, que não apenas compartilharam conhecimentos, mas também ensinaram valores como ética, responsabilidade e perseverança. Cada disciplina cursada, aulas teóricas, debates em sala de aula, práticas e desafios propostos foram fundamentais para minha formação.

Aos colegas de turma, e principalmente aos grandes amigos que fiz durante essa caminhada acadêmica, deixo meu mais sincero agradecimento. Partilhar esta jornada com vocês tornou cada desafio mais leve, as horas de estudos, trabalhos em grupo, conselhos, trocas de ideias, até momentos de descontração e risadas, que juntos transformaram esta etapa em algo muito mais significativo. A amizade, o companheirismo e o apoio fizeram toda a diferença para que eu chegasse até aqui. Levarei comigo não apenas as aprendizagens adquiridas, mas também as memórias e os laços construídos ao longo destes anos.

*“A persistência é o caminho do êxito.”*

(Charles Chaplin)

## RESUMO

A ansiedade é uma resposta natural do organismo, caracterizada por reações fisiológicas e emocionais diante de situações desafiadoras. Dessa forma, quando frequente e intensa, pode prejudicar a vida cotidiana, especialmente durante a adolescência, que é uma fase marcada por mudanças físicas, emocionais e sociais. Nesse contexto, a prática de atividade física é apontada como fator de proteção, por estar associada à melhora da saúde mental e à redução de sintomas ansiosos. Este estudo teve como objetivo analisar a relação entre os níveis de ansiedade e a prática de atividade física em adolescentes. A pesquisa é de caráter quantitativo, descritivo e correlacional, realizada com 76 estudantes do ensino médio, com idades entre 15 e 18 anos, de ambos os sexos, da E.C.I.T. Doutor Silva Mariz, localizada em Marizópolis-PB. Para avaliação do nível de atividade física, utilizou-se o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão curta, enquanto os níveis de ansiedade foram mensurados pelo questionário Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders (SCARED). Os dados foram analisados e tabulados em planilhas do Excel 2021, gerando classificações e percentuais de prática de atividade física e de níveis de ansiedade. Os resultados mostraram que 46% dos adolescentes foram classificados como ativos, 11% como muito ativos e 43% insuficientemente ativos, e quando analisados por sexo, observou-se uma maior prevalência de inatividade entre o sexo feminino. Quanto aos níveis de ansiedade, 59% dos participantes apresentaram possíveis índices de ansiedade, e 41% sem sintomas relevantes, e a análise por sexo revelou maior prevalência no grupo feminino. Conclui-se que, embora parte significativa dos adolescentes se mantenha ativa, a prevalência de inatividade e de sintomas ansiosos ainda é elevada. A prática regular de atividade física mostrou-se relevante na promoção do bem-estar, reforçando sua importância como estratégia de prevenção e redução da ansiedade na adolescência, especialmente entre adolescentes do sexo feminino.

**Palavras-chave:** Atividade física. Ansiedade. Adolescência.

## ABSTRACT

Anxiety is a natural response of the body, characterized by physiological and emotional reactions when facing challenging situations. However, when frequent and intense, it can negatively impact daily life, especially during adolescence, a stage marked by physical, emotional, and social changes. In this context, physical activity has been identified as a protective factor, as it is associated with improved mental health and reduced anxiety symptoms. This study aimed to analyze the relationship between anxiety levels and physical activity practice in adolescents. The research employed a quantitative, descriptive, and correlational design, involving 76 high school students aged 15 to 18 years, of both sexes, from E.C.I.T. Doutor Silva Mariz, located in Marizópolis-PB. Physical activity levels were assessed through the short version of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), while anxiety levels were measured using the Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders (SCARED). Data were organized and analyzed using Excel 2021, generating classifications and percentages of physical activity and anxiety levels. Results showed that 46% of adolescents were classified as active, 11% as very active, and 43% as insufficiently active, with a higher prevalence of inactivity among females. Regarding anxiety levels, 59% of participants presented possible anxiety indices, while 41% showed no relevant symptoms, with greater prevalence also among females. In conclusion, although a significant portion of adolescents remain active, the prevalence of inactivity and anxiety symptoms is still high. Regular physical activity proved to be relevant in promoting well-being, reinforcing its importance as a preventive and mitigating strategy for anxiety in adolescence, especially among female adolescents.

**Keywords:** Physical activity. Anxiety. Adolescence.

## **LISTA DE GRÁFICOS**

Gráfico 1 – Classificação geral de atividade física.	12
Gráfico 2 – Classificação geral de ansiedade.	14

## **LISTA DE TABELAS**

Tabela 1 – Classificação do nível de atividade física por sexo.	13
Tabela 2 – Classificação do nível de ansiedade por sexo.	15

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

AF	Atividade física
ECIT	Escola Cidadã Integral Técnica
IPAQ	Questionário Internacional de Atividade Física
OMS	Organização Mundial da Saúde
SCARED	Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders
TALE	Termo de Assentimento Livre e Esclarecido
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>METODOLOGIA</b>	<b>8</b>
2.1	CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA	8
2.2	AMOSTRA	8
2.3	INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS	8
2.4	PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS	10
2.5	TRATAMENTO E ANÁLISE ESTATÍSTICA DOS DADOS	10
2.6	CONSIDERAÇÕES ÉTICAS	10
<b>3</b>	<b>RESULTADOS E DISCUSSÃO</b>	<b>12</b>
<b>4</b>	<b>CONCLUSÃO</b>	<b>16</b>
	<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>17</b>
	APÊNDICE A – CARTA DE ANUÊNCIA	21
	APÊNDICE B – TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TALE	22
	APÊNDICE C – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE	24
	ANEXO A – PARECER COM APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA	26
	ANEXO B – QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ), VERSÃO REDUZIDA	31
	ANEXO C – SCREEN FOR CHILD ANXIETY RELATED EMOTIONAL DISORDERS (SCARED)	32

## 1 INTRODUÇÃO

Ansiedade é um estado psicológico fisiológico, ou seja, uma resposta natural do nosso corpo e mente diante de situações desafiadoras e difíceis, em alguns momentos ela pode funcionar como uma aliada, podendo ajudar a lidar com problemas na vida, mas em outras situações, quando esse sentimento passa a ser constante e intenso, ele pode atrapalhar a vida cotidiana, acarretando sintomas como preocupação em excesso, pensamentos acelerados, tremores e falta de ar (Silva et al., 2018). A ansiedade é como um medo que não está ligado a algo real e presente, mas sim com pensamentos e preocupações sobre o que pode acontecer (McKenzie, 2015). Além disso, é comum que indivíduos que convivem com ansiedade, sintam-se constantemente nervosos, tenham pensamentos repetitivos e evitem certas situações por preocupações e receio do que possa acontecer (Pengpid e Peltzer, 2019).

A fase da adolescência é destacada pela palavra “mudança”, pois é um período cheio de transformações e desafios, os adolescentes assumem novas responsabilidades, passam por conflitos dentro de casa e enfrentam situações confusas e difíceis de lidar, é uma transição onde a criança tem uma sensação de perda da identidade infantil, é o momento em que o jovem não é mais criança, mas também ainda não é um adulto (Fogaça FFS et al., 2019; Zaro J e Custódio AV, 2019). A ansiedade pode acompanhar o ser humano ao longo de toda a vida, mas costuma a se manifestar bastante durante a adolescência, por está muito ligado ao ambiente escolar e desempenho nos esportes, isso acontece por causa de cobranças, medo de errar e comportamentos de insegurança, e toda essa pressão pode gerar mais sofrimento no indivíduo (Tourinho SES et al., 2020).

Nesse contexto, práticas que contribuem para o equilíbrio emocional e o controle da ansiedade tornam-se fundamentais, destacando a atividade física, reconhecida como um importante fator de proteção para a saúde mental e física dos adolescentes, a falta de prática regular aumenta o risco de desenvolver doenças cardiovasculares, metabólicas e psicológicas, como depressão e ansiedade (Krupinski, Oliveira e Cruz, 2022). (Krupinski, Oliveira e Cruz, 2022). A Organização Mundial da Saúde (2020), entende a atividade física como qualquer movimento do corpo feito pelos músculos que exige gasto de energia, e recomenda-se que crianças e adolescentes façam, em média, pelo menos 60 minutos por dia de

atividade física de intensidade moderada a vigorosa, na maioria dos dias da semana, sendo a maior parte aeróbica, e atividades vigorosas e exercícios de fortalecimento muscular e ósseo devem ser incorporados ao menos 3 dias por semana (Organização Mundial da Saúde, 2020).

Praticar atividade física na adolescência proporciona melhorias para a saúde, como benefícios psicológicos e diminui a ansiedade do indivíduo (Marques A *et al.*, 2015; Ho FK *et al.*, 2015). Pessoas que se mantêm ativas costumam ter uma saúde mental melhor, e assim, tendo menos sintomas de ansiedade (Hiles *et al.*, 2017; Rajoo *et al.*, 2019; Vancini *et al.*, 2017). Além disso, a atividade física contribui para o aumento da resiliência psicológica, que atua como um importante mediador na redução da ansiedade social em adolescentes (Li *et al.*, 2025).

A prática regular de atividade física, com duração de 30 a 60 minutos, três vezes por semana, promove a regulação emocional e o controle da ansiedade (Zhang *et al.*, 2025). Com isso, a prática da atividade física pode contribuir para melhora do bem-estar de pessoas com quadros de ansiedade, pois estimula a liberação de endorfina, que é um hormônio ligado a sensação de bem-estar (Bélair *et al.*, 2018; Saeed *et al.*, 2019). Nesse contexto, nota-se a relevância de combinar tratamento farmacológico com as práticas de atividade física no enfrentamento da ansiedade (Aurélio, 2020).

Esse estudo aborda a compreensão da relação entre ansiedade e atividade física em adolescentes, onde mudanças e períodos de pressões podem favorecer o surgimento de quadros de ansiedade. Com isso, acredita-se que a atividade física seja um fator que ajuda na redução desses sintomas. Dessa forma, esse trabalho tem o objetivo de analisar a relação entre os níveis de ansiedade e a prática de atividade física em adolescentes, visando compreender se a atividade física influencia os níveis de ansiedade nestes jovens, e identificar possíveis benefícios da atividade física para a saúde mental nessa fase de transição e desenvolvimento.

## 2 METODOLOGIA

### 2.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Essa pesquisa tem uma abordagem quantitativa e é uma pesquisa descritiva e correlacional. Na qual usa a quantificação na coleta e no tratamento dos dados através de estatísticas, que fornecerá resultados sem possíveis erros de análise (Diehl, 2004). Com o método quantitativo, pode-se analisar a realidade social presente no estudo e com o objetivo de descrever características sociais (Ramos, 2013). A utilização de questionário como instrumento de pesquisa, visa encontrar resultados aceitáveis, tendo uma forma mais prática de se avaliar os níveis de atividade física de amostras (Santos TS *et al.*, 2018).

### 2.2 AMOSTRA

A população do estudo são alunos do Ensino Médio da E.C.I.T Doutor Silva Mariz na cidade de Marizópolis-PB, e a amostra foi composta por 76 participantes.

Critérios de Inclusão:

- ✓ Ter idade entre 15 e 18 anos;
- ✓ Devidamente matriculado na E.C.I.T Doutor Silva Mariz;
- ✓ Participar das aulas de Educação Física;

Critérios de Exclusão:

- ✓ Não responder as questões por completa;
- ✓ Respostas conflitantes que não podem ser reconciliadas com outros dados fornecidos pelo participante;
- ✓ Não assinar os termos de consentimentos éticos.

### 2.3 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

O instrumento utilizado foi o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão curta, para avaliar o nível de atividade física, é uma ferramenta bem desenvolvida, validada e amplamente utilizada para obter estimativas comparáveis

de atividade física entre populações (Matsudo *et al.*, 2001). Ele estima o tempo semanal gasto em atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa em diversos contextos diários, como trabalho, transporte, tarefas domésticas e atividades de lazer, bem como o tempo gasto em atividades passivas e sedentárias. O IPAQ versão reduzida é composto por 8 perguntas, que estão relacionadas ao tempo gasto fazendo atividade física na última semana, feito para avaliar a frequência e duração da atividade física em diferentes momentos da vida diária, tanto em atividades de intensidade moderada quanto vigorosa. O IPAQ classifica os indivíduos em “ativos” quando cumprem atividades vigorosas em 3 dias ou mais por semana e 20 minutos ou mais por sessão, atividades moderadas ou caminhadas em 5 dias ou mais por semana e 30 minutos ou mais por sessão, e atividades somadas vigorosas, moderadas ou caminhadas em 5 dias ou mais por semana e 150 minutos ou mais por semana. Os indivíduos que realizam atividades físicas, mas não atingem esses critérios são classificados como “insuficientemente ativos”.

E para o nível de ansiedade será mensurado pelo questionário Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders (SCARED), versão traduzida e validada, que foi desenvolvido para crianças e adolescentes e tem como objetivo rastrear transtornos de ansiedade (Margarido *et al.*, 2021). Ele ajuda a identificar sintomas de ansiedade generalizada, ansiedade de separação, fobia social, fobia escolar e transtorno de pânico, e também pode ser usado para monitorar o progresso do tratamento da ansiedade. O questionário consiste em 41 perguntas classificadas em uma escala Likert, com respostas que variam de “Não verdadeiro”, “Às vezes verdadeiro” e “Verdadeiro”. Dentro das 41 perguntas contém cinco subescalas que são: Transtorno do pânico ou sintomas somáticos significativos, Transtorno de ansiedade generalizada, Transtorno de ansiedade de separação, Transtorno de ansiedade social e Evitação escolar significativa. No final são calculados os escores para cada subescala e depois somadas para obter uma pontuação total. Um escore total igual ou acima de 25 pode indicar a presença de um transtorno de ansiedade e pontuações específicas em subescalas também podem sugerir tipos específicos de ansiedade.

## 2.4 PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS

A pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa. Em seguida houve uma visita à E.C.I.T Doutor Silva Mariz, na qual foi solicitada a Carta de Anuência e foram explicadas as intenções da pesquisa com os adolescentes para a devida autorização. Com todas as autorizações concedidas, foi realizada a visita nas turmas para apresentar a pesquisa. Com isso, foi entregue o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) para os participantes e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para os responsáveis. Em outro momento, com todos os termos assinados, foi combinado horários para a realização dos questionários. A aplicação dos questionários teve realização de maneira coletiva em sala de aula, os participantes responderam o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão curta, e o questionário Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders (SCARED).

## 2.5 TRATAMENTO E ANÁLISE ESTATÍSTICA DOS DADOS

Os dados foram analisados e tabulados utilizando o programa Microsoft Office Excel 2021, que através de planilhas e fórmulas foram calculados os dados do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) anexo B, que proporcionou as classificações dos níveis de atividade física em (Ativo, Muito ativo e Insuficientemente ativo) e suas porcentagens. No mesmo programa foi calculado os dados obtidos com o questionário Child Anxiety Related Emotional Disorders (SCARED) - (anexo C), sua classificação indica a presença de ansiedade nos participantes. Os gráficos foram realizados no programa Microsoft Office Excel 2021.

## 2.6 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

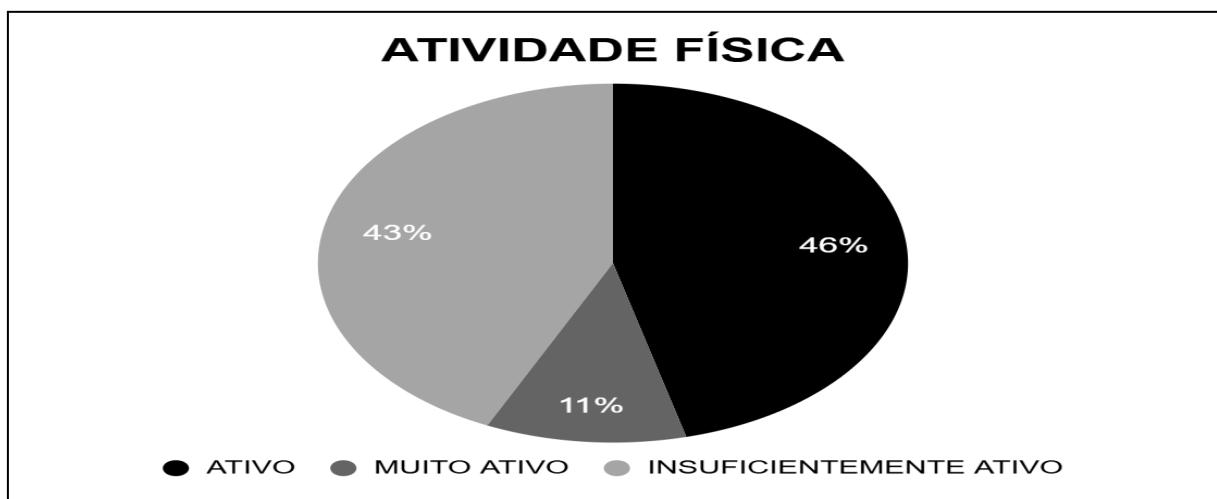
A pesquisa seguiu todos os critérios e estava em conformidade com as resoluções 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, que são responsáveis por regularizar os procedimentos de pesquisas envolvendo seres humanos, o estudo teve a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa, sob o parecer 6.016.892. A direção da E.C.I.T Doutor Silva Mariz autorizou a pesquisa através da Carta de Anuência - apêndice A. Os adolescentes, antes de optarem por participar da

pesquisa, todos foram informados dos objetivos e métodos, mas também que a participação deles é voluntária, e que os dados são mantidos em sigilo. Os pais dos menores de idade tiveram que formalizar o consentimento da participação do adolescente assinando o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) - (apêndice B), e os demais participantes o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) - (apêndice C), garantindo sua participação voluntária e consciente.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa contém 76 participantes, de 15 a 18 anos e estudantes do Ensino Médio, sendo 42 do sexo feminino e 34 do sexo masculino. O Gráfico 1, consiste nos resultados obtidos com o IPAQ e sua classificação geral sobre o nível de atividade física dos 76 participantes. Dessa forma, como mostra o gráfico, observou-se que (46%) dos adolescentes apresentaram um nível ativo de atividade física e (11%) conseguiram um nível muito ativo de AF, enquanto (43%) tiveram o nível insuficientemente ativo. Nesse estudo, a maioria dos adolescentes foram classificados como ativos (46%) e muito ativos (11%), mas o percentual de participantes que não praticam atividades físicas conforme as recomendações foi elevado (43%).

**Gráfico 1 – Classificação geral de atividade física.**



Fonte: criado pelo próprio autor.

Um resultado semelhante sobre o nível de atividade física de adolescentes foi encontrado no estudo realizado na Grande Florianópolis com 2.545 adolescentes, no qual a pesquisa teve a prevalência de inatividade física de 48,6% (Silva *et al.*, 2018). Dessa maneira, é importante influenciar a prática de atividade física mais de duas vezes na semana, principalmente adolescentes inativos, pois se a frequência de prática for menor do que o indicado, não terá eficiência em relação ao combate de ansiedade e outros distúrbios mentais (Júnior, 2021). Com isso, a prática frequente de atividade física está associada à diminuição dos sintomas de ansiedade em

adolescentes, contribuindo como uma alternativa eficaz para promover uma melhora na saúde mental (Anker *et al.*, 2024).

Com a aplicação do IPAQ permitiu classificar os níveis de atividade física dos participantes de acordo com o sexo. Com isso, na Tabela 1 apresenta os dados obtidos, podendo ser observado que o grupo feminino ( $n = 42$ ), teve 38% classificadas como ativas, 14% como muito ativas e 48% como insuficientemente ativas. Já no grupo masculino ( $n = 34$ ), 56% foram classificados como ativos, 6% como muito ativos e 38% como insuficientemente ativos.

**Tabela 1** - Classificação do nível de atividade física por sexo.

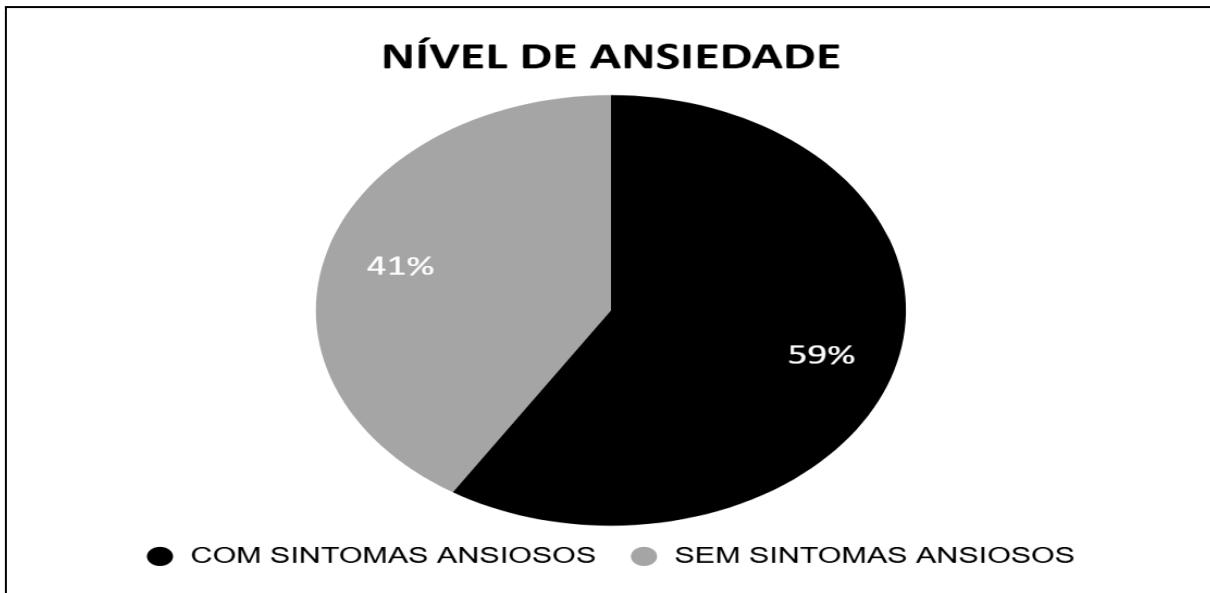
<b>Sexo</b>	<b>Total</b>	<b>Ativo (n / %)</b>	<b>Muito Ativo (n / %)</b>	<b>Insuficiente Ativo (n / %)</b>
Feminino	42	16 (38%)	6 (14%)	20 (48%)
Masculino	34	19 (56%)	2 (6%)	13 (38%)

Fonte: criado pelo próprio autor.

Ao classificar o nível de atividade física dos indivíduos por sexo, os resultados dessa pesquisa indicaram uma maior chance de atividade física insuficiente entre o sexo feminino. Desde o período da infância os meninos são incentivados a modalidades esportivas, brincadeiras e atividades de esforços maiores, enquanto as meninas são incentivadas a atividades de menor intensidade, essas diferenças só ocorrem devido a diferenças socioculturais (Ferreira RW, 2018). A prática de atividade física independente de idade ou sexo, pode proporcionar benefícios positivos em pessoas que tenham ansiedade ou algum outro transtorno mental (Melo *et al.*, 2021). Dessa forma, realizar atividade física ajuda não só a reduzir a ansiedade, mas também a aumentar a autoestima e o bem-estar emocional de adolescentes (Fu *et al.*, 2025).

Os resultados adquiridos com o questionário Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders (SCARED) são mostrados a seguir. No gráfico 2 apresenta a porcentagem geral obtida dos níveis de ansiedade dos participantes, pode ser observado que (59%) dos adolescentes apresentaram possíveis índices de ansiedade, enquanto que (41%) não apresentou ansiedade.

**Gráfico 2 – Classificação geral de ansiedade.**



Fonte: criado pelo próprio autor.

Partindo para o nível de ansiedade, foi obtido que a maioria da amostra dessa pesquisa apresentou índices de ansiedade. Os casos de ansiedade entre adolescentes têm crescido, e se configura como um dos maiores problemas da saúde pública a nível global (Bie *et al.*, 2024). De acordo com a OMS, ela destaca a informação de que o Brasil é o país com maior índice de ansiedade do mundo (Organização Mundial da Saúde, 2017). A ansiedade é como um elemento que tem presença na vida das pessoas, dependendo do indivíduo e da situação, ela pode ser mais intensa ou não, e começa a ter frequência e se estruturar durante o período da adolescência e mantém para o resto da vida (Braga, 2016). Na fase da adolescência existem várias causas que podem proporcionar distúrbios mentais, como por exemplo estresse no meio escolar, preconceitos, bullying, e através disso os adolescentes podem desenvolver sintomas de ansiedade (Campos *et al.*, 2019).

Com o uso do questionário SCARED também foi realizado a classificação de ansiedade por sexo. Na Tabela 2 mostra os dados adquiridos, o grupo feminino ( $n = 42$ ), observou-se que (81%) das participantes apresentaram ansiedade, enquanto apenas (19%) não relataram o transtorno. Já no grupo masculino ( $n = 34$ ), os números foram distintos (32%) dos participantes apresentaram ansiedade, enquanto (68%) não demonstraram o transtorno.

**Tabela 2** - Classificação do nível de ansiedade por sexo.

<b>Sexo</b>	<b>Total</b>	<b>Apresenta Ansiedade (n / %)</b>	<b>Não tem Ansiedade (n / %)</b>
Feminino	42	34 (81%)	8 (19%)
Masculino	34	11 (32%)	23 (68%)

Fonte: criado pelo próprio autor.

No resultado da classificação de ansiedade por sexo, notasse um maior percentual de ansiedade na amostra feminina. Dessa maneira, tais achados são corroborados por outro estudo, que foi realizado com adolescentes do ensino médio, e encontraram sintomas de ansiedade com maior prevalência no grupo feminino (Germain e Marcotte, 2016). Um fator dessa ansiedade é a sociedade que acaba criando um padrão ideal de beleza, e esse padrão afeta principalmente as adolescentes, que passam a buscar se encaixar nessas expectativas, mas essa busca pode causar frustração, insatisfação com a própria aparência, sentimentos de tristeza e trazer problemas para a saúde (Charmaraman, 2021). As pressões sociais, o uso excessivo das redes sociais e a influência de padrões culturais influenciam no crescimento da ansiedade entre adolescentes do sexo feminino (Anderson, 2024). Dessa forma, adolescentes do sexo feminino têm mais probabilidades de desenvolver algum tipo de ansiedade, por conta da sensibilidade, período menstrual, preocupações e inatividade física (Bezerra, 2019).

#### **4 CONCLUSÃO**

Em conclusão, o presente estudo identificou que a maioria dos adolescentes avaliados se enquadrou como ativos ou muito ativos nos níveis de prática de atividade física, embora uma parcela expressiva apresentou resultados insuficientemente ativos de atividade física. Esses resultados demonstram que uma parte significativa ainda não atinge as recomendações mínimas, que adolescentes façam na maioria dos dias da semana, em média, pelo menos 60 minutos por dia de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, para obtenção dos benefícios da prática e mostra a necessidade de incentivo à prática regular de atividade física, considerando seus benefícios para a saúde física e mental. No que se refere à ansiedade, observou-se que a maioria dos adolescentes apresentaram possíveis índices de ansiedade, sendo o sexo feminino o mais afetado, que apresentou índices significativamente superiores aos do sexo masculino, o que aponta a vulnerabilidade das adolescentes a sintomas de ansiedade com fatores socioculturais e emocionais.

Portanto, constata-se que a atividade física tem um papel relevante, podendo contribuir na redução de sintomas de ansiedade, como uma importante estratégia de promoção da saúde e bem-estar na adolescência. Dessa forma, é essencial incentivar a prática e ações que estimulem hábitos de vida ativos, especialmente o público feminino, que apresentou maiores índices de inatividade física e ansiedade.

## REFERÊNCIAS

- ANDERSON, T. L.; VALIAUGA, R.; TALLO, C.; HONG, C. B.; MANORANJITHAN, S.; DOMINGO, C.; PAUDEL, M.; UNTAROIU, A.; BARR, S.; GOLDHABER, K. Contributing factors to the rise in adolescent anxiety and associated mental health disorders: a narrative review of current literature. **Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing**, v. 38, n. 1, p. e70009, fev. 2025. DOI: 10.1111/jcap.70009. PMID: 39739929; PMCID: PMC11683866.
- ANKER, E. A. et al. The effect of physical activity on anxiety symptoms among adolescents and young adults: a meta-analysis. **Frontiers in Public Health**, 2024.
- AURÉLIO, S. S. **Atividade física no combate à incidência de depressão e ansiedade na pandemia do COVID-19: uma revisão de literatura**. Educação Física Bacharelado – Tubarão, 2020.
- BEZERRA, M. A. A. et al. Ansiedade, estresse e níveis de atividade física em escolares. **Revista Interdisciplinar Encontro das Ciências (RIEC)**, v. 2, n. 1, p. 462-475, 2019.
- BIE, F. et al. Rising global burden of anxiety disorders among adolescents and young people. **Frontiers in Psychiatry**, 2024.
- BRAGA, P. C. C. S. **Planejamento, síntese e avaliação da atividade ansiolítica e do perfil antioxidante de um novo candidato a protótipo de fármaco LQFM 180**. 2016.
- CAMPOS, C. G.; MUNIZ, L. A.; BELO, V. S.; ROMANO, M. C. C.; CASTRO LIMA, M. C. **Adolescents' knowledge about the benefits of physical exercises to mental health**, 2019.
- CHARMARAMAN, L.; RICHER, A. M.; LIU, C.; LYNCH, A. D.; MORENO, M. A. Early adolescent social media-related body dissatisfaction: associations with depressive symptoms, social anxiety, peers, and celebrities. **Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics**, v. 42, n. 5, p. 401-407, jun./jul. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1097/dbp.0000000000000911>.
- DE MELO, R. C. et al. **Efeitos da atividade física na saúde mental: quais são os efeitos da atividade física na saúde mental?** Brasília, DF: Departamento de Promoção da Saúde (DEPROS/SAPS/MS), 2021.
- DIEHL, A. A. **Pesquisa em ciências sociais aplicadas: métodos e técnicas**. São Paulo: Prentice Hall, 2004.

FERREIRA, R. W. et al. Desigualdades sociodemográficas na prática de atividade física de lazer e deslocamento ativo para a escola em adolescentes: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE 2009, 2012 e 2015). **Cadernos de Saúde Pública**, v. 34, p. e00037917, 2018.

FOGAÇA, F. F. S. et al. O desenvolvimento de habilidades sociais na adolescência como ápice comportamental. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 21, n. 2, p. 217-231, 2019.

FU, Q. et al. Physical activity and mental health in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. **BMC Public Health**, 2025.

GERMAIN, F.; MARCOTTE, D. Sintomas de depressão e ansiedade na transição do ensino secundário ao ensino médio: evolução e fatores influentes. **Adolescência e Saúde**, v. 13, p. 19-28, 2016.

HILES, S. A.; LAMERS, F.; MILANESCHI, Y.; PENNINX, B. W. J. H. Sit, step, sweat: longitudinal associations between physical activity patterns, anxiety and depression. **Psychological Medicine**, v. 47, n. 8, p. 1466-1477, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0033291716003548>.

HO, F. K. et al. Physical activity improves mental health through resilience in Hong Kong Chinese adolescents. **BMC Pediatrics**, v. 15, n. 48, p. 2-9, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12887-015-0365-0>.

JÚNIOR, I. S. **Exercício físico como remédio para adolescentes: o impacto na qualidade do sono, depressão e ansiedade**. 2021. Tese (Doutorado em Educação Física) – Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2021.

KRUPINSKI, K.; OLIVEIRA, W. D. C.; CRUZ, J. R. A importância da atividade física no meio pandêmico: uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 5, n. 6, p. 23277-23287, 2022.

LI, X. et al. Relationship between physical activity and social anxiety in adolescents: mediating effect of psychological resilience. **Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health**, v. 19, n. 1, p. 1–10, 2025.

MARGARIDO, S. R.; SANTOS, L. H. M.; PEREIRA, R. A. A.; BARROS, M. M. S. Adaptação transcultural e evidências de validade do Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders (SCARED) para o português brasileiro. **Psico-USF**, v. 26, n. 1, p. 95–106, 2021.

MARQUES, A. et al. Health complaints among adolescents: associations with more screen-based behaviours and less physical activity. **Journal of Adolescence**, v. 44, p. 150-157, 2015.

MATSUDO, S.; ARAÚJO, T.; MATSUDO, V.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA, L. C.; BRAGGION, G. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 6, n. 2, p. 5–18, 2001.

MCKENZIE, K. **Ansiedade e ataques de pânico**. São Paulo: Fundamento Educacional, 2015.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2020. ISBN 9789240015128. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 31 out. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Depression and other common mental disorders: global health estimates**. Geneva: WHO, 2017. Disponível em: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/254610/1/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>. Acesso em: 27 agosto 2025.

PENGPID, S.; PELTZER, K. High sedentary behaviour and low physical activity are associated with anxiety and depression in Myanmar and Vietnam. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 16, n. 1251, 8 abr. 2019.

RAJOO, Y. et al. The relationship between physical activity levels and symptoms of depression, anxiety and stress in individuals with alopecia areata. **BMC Psychology**, v. 7, n. 1, p. 48, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0324-x>.

RAMOS, M. P. Métodos quantitativos e pesquisa em ciências sociais: lógica e utilidade do uso da quantificação nas explicações dos fenômenos sociais. **Mediações: Revista de Ciências Sociais**, v. 18, n. 1, p. 55-65, 2013.

SAEED, A.; CUNNINGHAM, K.; BLOCH, R. M. Depression and anxiety disorders: benefits of exercise, yoga, and meditation. **American Family Physician**, v. 99, n. 10, p. 620-627, 2019.

SANTOS, T. S. et al. Analisando os distúrbios funcionais do transtorno de ansiedade em adolescentes de 14 a 19 anos pela terapia ocupacional. **Revista Científica Saúde e Tecnologia**, v. 1, n. 2, p. 1218-1218, 2018.

SILVA, J. da et al. Níveis insuficientes de atividade física de adolescentes associados a fatores sociodemográficos, ambientais e escolares. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, n. 12, p. 4277-4288, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-812320182312.30712016>.

SILVA, M. C. S. G. F. et al. Ansiedade: do normal ao patológico. In: **Anais I Mesa Redonda Interdisciplinar de Urgência e Emergência**, p. 20, 2018.

TOURINHO, S. E. S. et al. Ocorrência de transtorno de ansiedade generalizada (TAG) e transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) em estudantes de 11 a 18 anos de uma escola pública de Salvador, BA. **Revista de Ciências Médicas e Biológicas**, v. 19, n. 4, p. 547-552, 2020.

VANCINI, R. L. et al. Pilates and aerobic training improve levels of depression, anxiety and quality of life in overweight and obese individuals. **Arquivos de Neuro-Psiquiatria**, v. 75, n. 12, p. 850-857, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1590/0004-282X20170149>.

ZARO, J.; CUSTÓDIO, A. V. Agir participativo e comunicativo: fundamentos filosóficos e legais da participação da criança e do adolescente nas políticas públicas. **Revista Brasileira de Sociologia do Direito**, v. 6, n. 3, 2019.

ZHANG, H. et al. The effects of physical activity on internal and external problems in adolescents: a correlational study. **Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health**, v. 19, n. 3, p. 1–9, 2025.

**APÊNDICE A – CARTA DE ANUÊNCIA****CARTA DE ANUÊNCIA**

A Direção da Escola \_\_\_\_\_, sob

responsabilidade do senhor (a) \_\_\_\_\_

AUTORIZA a

pesquisa do discente Edson Mateus Gomes Fernandes (Graduando do Curso de Licenciatura em Educação Física do IFPB – Campus Sousa) e do orientador Prof. Dr. Fábio Thiago Maciel da Silva, cujo título é “ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE NÍVEL DE ANSIEDADE E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES”. Os pesquisadores informaram que não haverá custos para a instituição e, na medida do possível, não irão interferir na operacionalização e/ou nas atividades cotidianas da mesma.

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

Sousa – PB, \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_.

---

Nome do Diretor e carimbo

## APÊNDICE B – TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TALE

### TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TALE

#### *Esclarecimentos,*

Este é um convite para você participar da pesquisa: **ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE NÍVEL DE ANSIEDADE E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES**, que têm como pesquisador responsável Edson Mateus Gomes Fernandes.

Essa pesquisa reside na compreensão da relação entre ansiedade e atividade física em adolescentes, para os quais mudanças e períodos de estresse podem levar ao desenvolvimento de ansiedade. Portanto, acredita-se que a atividade física ajuda a aliviar esses sintomas. O objetivo deste estudo é examinar a relação entre os níveis de ansiedade e a atividade física em adolescentes, compreender se a atividade física influencia os níveis de ansiedade nesses jovens e determinar os potenciais benefícios da atividade física para a saúde mental durante essa fase de transição e desenvolvimento.

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 Edson Mateus Gomes Fernandes, através do número: (83) 98749-7277. Email: [edson.fernandes@academico.ifpb.edu.br](mailto:edson.fernandes@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: Edson Mateus Gomes Fernandes, (83) 98749-7277,

edson.fernandes@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.

*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: “ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE NÍVEL DE ANSIEDADE E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES”, 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

---

Edson Mateus Gomes Fernandes  
(Pesquisador)

## APÊNDICE C – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE

Título da pesquisa: ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE NÍVEL DE ANSIEDADE E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES.

Pesquisador Responsável: Edson Mateus Gomes Fernandes

Telefone de contato: (83) 98749-7277

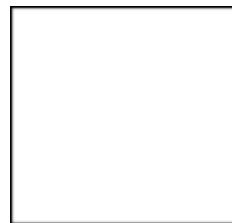
E-mail: edson.fernandes@academico.ifpb.edu.br

1. Seu filho \_\_\_\_\_ está sendo convidado(a) a participar de uma pesquisa nesta instituição.
2. Esse estudo reside na compreensão da relação entre ansiedade e atividade física em adolescentes, para os quais mudanças e períodos de estresse podem levar ao desenvolvimento de ansiedade. Portanto, acredita-se que a atividade física ajuda a aliviar esses sintomas. O objetivo deste estudo é examinar a relação entre os níveis de ansiedade e a atividade física em adolescentes, compreender se a atividade física influencia os níveis de ansiedade nesses jovens e determinar os potenciais benefícios da atividade física para a saúde mental durante essa fase de transição e desenvolvimento.
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 Edson Mateus Gomes Fernandes.
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: Edson Mateus Gomes Fernandes, (83) 98749-7277, edson.fernandes@academico.ifpb.edu.br. Ou ainda o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário UNIESP– CEP/UNIESP/, telefone (83) 2106-3849, e-mail: comite.etica@iesp.edu.br.

Li as informações acima, recebi explicações sobre a natureza, riscos e benefícios do projeto. Assumo a participação de meu filho e comprehendo que posso retirar meu consentimento e interrompê-lo a qualquer momento, sem penalidade ou perda de benefício.

\_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2025.



---

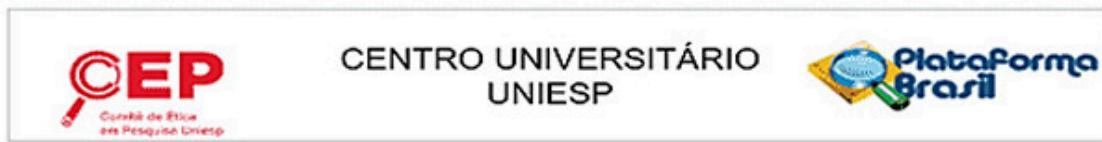
Responsável legal do participante da pesquisa

Impressão datiloscópica  
do Responsável legal  
pelo Participante da  
Pesquisa

---

Edson Mateus Gomes Fernandes  
(Pesquisador)

## ANEXO A – PARECER CONSUBSTANCIADO 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.ethica@iesp.edu.br



CENTRO UNIVERSITÁRIO  
UNIESP



Continuação do Parecer: 6.016.892

realizadas pela maioria dessa população não atinge o que é recomendado pela OMS. O objetivo será analisar o nível de atividade física nível de atividade física e fatores associados em crianças e adolescentes do alto sertão paraibano. Metodologia: A pesquisa caracteriza-se como quantitativa, de natureza descritiva, de campo e transversal. Serão aplicados questionários para avaliar os Níveis de Atividade Física, comportamento sedentário, qualidade de vida, qualidade de sono e Níveis socioeconômicos de crianças e adolescentes com idades entre 10 a 17 anos, além das medidas de peso, estatura, pressão arterial, bateria de testes para aptidão física relacionada 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 ou 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 acelerômetro. Também será utilizado o questionário adaptado do Global Student Health Survey versão 2016. Nesse estudo será utilizado o questionário de Estado de Saúde (short-form-

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

**Bairro:** MORADA NOVA

**CEP:** 58.109-303

**UF:** PB

**Município:** CABEDELO

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

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



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 medicação 115cm a 210 cm, tolerância + 2mm em 210 cm, resolução em milímetros) e para cálculo do IMC a fórmula (IMC = peso corporal/ estatura), 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.ethica@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_BASICAS_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.ethica@iesp.edu.br



CENTRO UNIVERSITÁRIO  
UNIESP



Continuação do Parecer. 6.016.892

CABEDELO, 24 de Abril de 2023

---

Assinado por:

**Karelline Izaltemberg Vasconcelos Rosenstock**  
(Coordenador(a))

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

## ANEXO B – QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ), VERSÃO REDUZIDA

### 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.

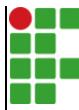
**4a.** Quanto tempo no total você gasta sentado durante um dia de semana? \_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ min

**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)**

<b>QUESTIONÁRIO DE ANSIEDADE – SCARED</b>			
	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 adolescentes.	<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 outros adolescentes 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"/>

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

## Documento Digitalizado Ostensivo (Público)

TCC

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

Documento assinado eletronicamente por:

- Edson Mateus Gomes Fernandes, DISCENTE (202118750036) DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA - SOUSA, em 24/11/2025 20:59:14.

Este documento foi armazenado no SUAP em 24/11/2025. 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: 1678633

Código de Autenticação: 7fd6035f45

