



**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

ERIK DE OLIVEIRA DANTAS

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E COMPOSIÇÃO CORPORAL DE
ADOLESCENTES DA CIDADE DE APARECIDA-PB**

SOUSA/PB

2026

ERIK DE OLIVEIRA DANTAS

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E COMPOSIÇÃO CORPORAL DE
ADOLESCENTES DA CIDADE DE APARECIDA-PB**

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

2026

FICHA CATALOGRÁFICA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação

Vasti Julieta Diniz Gomes Pina – Bibliotecária CRB 15/969

D192n Dantas, Erik de Oliveira.

Nível de atividade física e composição corporal de adolescentes da cidade de Aparecida-PB / Erik de Oliveira Dantas. - Sousa, PB, 2026.

35 f. : il.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação – Licenciatura em Educação Física) - IFSertãoPB, 2026.

Orientador: Dr. Fábio Thiago Maciel da Silva.

1. Atividade Física. 2. Composição corporal. 3. Adolescentes.

IFSertãoPB Sousa / BC

CDU 613.71-053.6



CNPJ nº 10.783.898/0004-18

Rua Presidente Tancredo Neves, s/n – Jardim Sorrilândia, Sousa – PB, Tel. 83-3522-2727/2728

CURSO SUPERIOR DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

CERTIFICADO DE APROVAÇÃO

Título: “NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E COMPOSIÇÃO CORPORAL DE ADOLESCENTES DA CIDADE DE APARECIDA-PB ”

Autor: ERIK DE OLIVEIRA DANTAS

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: 4 / 08 / 2026.

Prof. Dr. Fábio Thiago Maciel da Silva

IFPB/Campus Sousa - Professor Orientador

Documento assinado digitalmente
 **ATILLA BRANDON SOUSA ALVES**
Data: 18/08/2026 14:13:32-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Ms. Átilla Brandon Sousa Alves

IFPB/Campus Sousa- Avaliador 1

Documento assinado digitalmente
 **ANA CAROLINE FERREIRA CAMPOS DE SOUSA**
Data: 18/08/2026 13:56:00-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profª Me. Ana Caroline Ferreira Campos de Sousa

Membro externo - Avaliador 2

DEDICATÓRIA

Dedico esse trabalho para àqueles que de alguma forma entraram na minha vida, e me deu algum incentivo para continuar o meu sonho e conquistar os meus objetivos, principalmente os meus pais, Edinete e Maxwell, minha vó Lia.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, quero agradecer à Deus por toda força que tem me proporcionado ao longo desta jornada na minha vida. Tenho a fé e acredito que Ele tem me guiado para que hoje eu esteja vivendo de um propósito que já estava escrito por suas mãos. Tal propósito em que eu possa viver e ter me encontrado como ser humano, em uma área que posso transformar pessoas e plantar o bem, para que tenhamos um mundo cada vez melhor.

Tudo o que tenho construído e experienciado em toda a minha vida, foi por todos os esforços que meus pais fizeram, onde me deram total suporte para que eu precise apenas estudar e não se preocupar com mais nada. Para me tornar o homem que sou hoje, com plenas condições de buscar uma vida melhor, independente, como funciona as leis da vida, isso eu devo principalmente a eles, meus pais, Edinete e Maxwell, devo minha vida a vocês.

Para a minha vizinha, Dona Lia, que eu não poderia de forma alguma esquecer dela, a mulher que me viu crescer, me ensinou muitas coisas com sua simplicidade e compaixão. A senhora tinha um sonho em me ver formado, estudando em uma faculdade, e aqui estou eu, para realizar o sonho da senhora, o meu em ter em vida, a senhora para poder prestigiar esse grande e inesquecível momento da minha vida.

Agradeço ao meu orientador Dr. Fabio Thiago Maciel da Silva, que me acolheu desde as disciplinas obrigatórias, ao aceitar o meu convite no Pré- Projeto e no TCC, por ter me dado todo o suporte e instruções para essa etapa importante na minha formação. Tenha certeza que o senhor tem suma relevância para que hoje eu esteja traçando caminhos para viver desta área que nos escolhe, a Educação Física.

A turma 2022, agradeço por todas as vivências que desde o primeiro dia foram muito intensas, mas que foram necessárias para nos tornarem pessoas cada vez mais pacientes, acolhedoras, e reflexivas sobre nossos próprios atos. Uma menção especialmente para a panelinha da 22, meus amigos Emanuel, Matheus, Maurício e Paulo, vocês ajudaram a tornar esses 4/5 anos mais fáceis, com todas as brincadeiras e momentos que ficarão guardados para sempre.

Enfim, agradeço a todas as pessoas que passaram na minha vida, que contribuíram seja com uma palavra de incentivo, que de alguma forma deixou essa jornada mais especial.

*“Às vezes a felicidade demora a chegar
Aí é que a gente não pode deixar de sonhar
Guerreiro não foge da luta e não pode correr
Ninguém vai poder atrasar quem nasceu pra vencer.”*

(Grupo Revelação)

RESUMO

A atividade física desempenha papel fundamental na promoção da saúde e na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, especialmente durante a adolescência, período marcado por intensas mudanças biológicas e comportamentais. A literatura aponta que a prática regular nessa fase está fortemente associada à sua manutenção na vida adulta, sendo recomendado que jovens de 6 a 17 anos acumulem ao menos 60 minutos diários de atividade física. Paralelamente, a avaliação da composição corporal, por meio de indicadores como o IMC e o percentual de gordura, tem se mostrado relevante para identificar riscos à saúde nessa população. O objetivo geral do estudo foi analisar o nível de atividade física e a composição corporal de adolescentes matriculados na escola ECIT Dr. José Gadelha, em Aparecida-PB, município de pequeno porte no Alto Sertão Paraibano. Participaram 68 adolescentes (14 a 17 anos). A maioria foi classificada como ativa (16,18%) e muito ativa (38,24%), com predominância de eutróficos ($n=41$). O IMC médio foi de 22,32 kg/m², sem diferença significativa entre os sexos ($p=0,257$). Já o percentual de gordura corporal diferiu significativamente ($p<0,001$): meninas com 32,95% e meninos com 18,70%. Ao relacionar os níveis de atividade física com a classificação do IMC, não houve associação significativa ($p=0,795$). Da mesma forma, a relação entre nível de atividade física e classificação da gordura corporal também não apresentou significância estatística ($p=0,955$). Apesar do predomínio de adolescentes ativos, foram identificados indivíduos com sobrepeso e elevados percentuais de gordura entre aqueles com maiores níveis de atividade física, sugerindo que a prática isolada não explicou as diferenças na composição corporal. A relação entre nível de atividade física e composição corporal é multifatorial. Não foi possível estabelecer associação direta e consistente entre essas variáveis. Destaca-se a importância de considerar fatores biológicos (sexo, idade, maturação) e comportamentais (alimentação, sedentarismo) na avaliação da saúde de adolescentes.

Palavras-chave: Atividade física. Composição corporal. Adolescentes.

ABSTRACT

Physical activity plays a fundamental role in promoting health and preventing non-communicable chronic diseases, especially during adolescence, a period marked by intense biological and behavioral changes. The literature indicates that regular practice during this phase is strongly associated with its maintenance in adulthood, with recommendations that young people aged 6 to 17 accumulate at least 60 minutes of physical activity daily. At the same time, assessing body composition, through indicators such as BMI and body fat percentage, has proven relevant for identifying health risks in this population. The general objective of the study was to analyze the level of physical activity and body composition of adolescents enrolled at ECIT Dr. José Gadelha school in Aparecida-PB, a small municipality in the Alto Sertão Paraibano region. A total of 68 adolescents (ages 14 to 17) participated. The majority were classified as active (16.18%) and very active (38.24%), with a predominance of eutrophic individuals ($n=41$). The average BMI was 22.32 kg/m^2 , with no significant difference between sexes ($p=0.257$). However, the body fat percentage differed significantly ($p<0.001$): girls had 32.95% and boys had 18.70%. When relating levels of physical activity to BMI classification, there was no significant association ($p=0.795$). Similarly, the relationship between the level of physical activity and body fat classification also did not present statistical significance ($p=0.955$). Despite the predominance of active adolescents, individuals with overweight and elevated body fat percentages were identified among those with higher levels of physical activity, suggesting that isolated practice did not explain the differences in body composition. The relationship between physical activity level and body composition is multifactorial. A direct and consistent association between these variables could not be established. It is important to highlight the significance of considering biological (sex, age, maturation) and behavioral (diet, sedentarism) factors in assessing the health of adolescents.

Keywords: Physical activity. Body composition. Adolescents.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Resultados de cada nível de atividade física em relação a classificação do IMC.	19
Figura 2 – Resultados dos níveis de atividade física em relação a classificação da gordura corporal.	21

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Características gerais dos estudantes adolescentes da escola Estadual Ecit Dr. José Gadelha.	17
Tabela 2 – Características dos adolescentes da escola Estadual Ecit Dr. José Gadelha divididos por sexo.	18

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CDC	Centers for Disease Control and Prevention
DCNTs	Doenças Crônicas não Transmissíveis
IMC	Índice de Massa Corporal
IPAQ	Questionário Internacional de Atividade Física
OMS	Organização Mundial da Saúde
TA	Termo de Assentimento
TCLE	Termo de Assentimento Livre Esclarecido
WHO	World Health Organization

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	12
2	METODOLOGIA	13
2.1	CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA	13
2.2	AMOSTRA	13
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 DISCUSSÃO	17
4	CONCLUSÃO	22
	REFERÊNCIAS	23
	APÊNDICE A – Ficha de Coleta	28
	APÊNDICE B – Termo de Assentimento	29
	APÊNDICE C – Termo de Assentimento Livre Esclarecido	31
	ANEXO A – Questionário Internacional de Atividade Física	33
	ANEXO B – Parecer Com Aprovação Do Comitê De Ética Em pesquisa	35

1 INTRODUÇÃO

Segundo Brasil (2022, p.6) a atividade física envolve movimentos corporais que aumentam o gasto energético e pode estar presente em diferentes momentos do cotidiano, como no lazer, deslocamento, estudo, trabalho e nas tarefas domésticas. Adicionalmente, a intensidade da atividade física corresponde ao nível de esforço exigido pelo corpo durante a prática. De modo geral, quanto mais intensa a atividade, maiores são a frequência cardíaca, o ritmo respiratório, o gasto calórico e a sensação de fadiga percebida pelo praticante. Diante esse pressuposto, a atividade física ao promover o gasto de energia, ajuda na regulação do metabolismo e auxilia na reparação do equilíbrio energético adequado (FRANZINI, 2023).

Além disto, a Organização Mundial da Saúde (OMS) (2024) evidência a suma importância da necessidade da prática repentina de atividade física, para obter benefícios como melhora da saúde geral, reduzir os riscos de Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNTs), também problemas mentais. Nesse contexto, a atividade física também é reconhecida como uma importante estratégia para a promoção da saúde psicológica, podendo atuar como uma forma de intervenção não medicamentosa (SANTOS *et al.*, 2023).

Nesse contexto, De Jesus, Aragão e De Moraes (2025), apoiados em Barafudi *et al.* (2016) e Ferrari *et al.* (2017), ressaltam que a adolescência representa uma fase decisiva para a consolidação de hábitos saudáveis, de modo que a prática regular de atividade física nesse período está fortemente associada à sua manutenção na vida adulta. Corroborando essa perspectiva, Dos Santos, Da Silva e Sanches (2024), com base nas diretrizes da Sociedade Brasileira de Pediatria (2021), reforçam que jovens entre 6 e 17 anos devem acumular ao menos 60 minutos diários de atividade física, recomendação sustentada pelos comprovados benefícios que a prática regular proporciona ao desenvolvimento integral dos adolescentes.

Costa (2025) afirma que a avaliação dos níveis de atividade física e composição corporal tem sido bastante relevante na ciência. Com isto, Gomes, Da Costa Santos, Ferreira (2025), afirmam que o Índice de Massa Corporal (IMC) é um importante indicador utilizado para analisar o estado nutricional, aspectos da composição corporal e os riscos de doenças associadas ao peso, como sobrepeso, obesidade e problemas cardiovasculares. Adicionalmente, o IMC é uma avaliação de fácil utilização, acessível, se destacando por ser funcional para identificar alterações em aspectos

relacionados ao sobrepeso em diferentes populações, sendo útil também para estudos da saúde pública. Diante disto, Freitas (2025) com base na World Health Organization (WHO) (2022) alarmam a importância de verificar de forma minuciosa os fatores que contribuem no acúmulo de peso, principalmente de jovens, para evitar problemas no futuro.

Portanto, o presente estudo teve como objetivo geral analisar o nível de atividade física e a composição corporal de adolescentes matriculados em uma escola de ensino integral localizada em Aparecida-PB, município de pequeno porte situado no Alto Sertão Paraibano, próximo à cidade de Sousa. A escolha desse tema se justifica pela importância da atividade física na promoção da saúde durante a adolescência, além da necessidade de conhecer essa realidade em municípios do interior, onde o acesso a espaços e programas para a prática de atividades físicas pode ser mais limitado.

A pesquisa também surgiu de uma motivação pessoal, pois o pesquisador é residente de Aparecida-PB e foi aluno da escola onde o estudo foi realizado. Esse vínculo com a comunidade despertou o interesse em conhecer melhor os níveis de atividade física e a composição corporal dos adolescentes da instituição, aproximando a pesquisa acadêmica da realidade local.

2 METODOLOGIA

2.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

A pesquisa se tratou de um estudo de campo, descritivo e de caráter quantitativo, que busca analisar teorias que envolvem variáveis, dados estatísticos, para verificar e determinar se a teoria se confirma na prática (RODRIGUES, *et al*, 2021).

2.2 AMOSTRA

A amostra foi composta por 68 alunos de ambos os sexos, matriculados na Escola Estadual ECIT Dr. José Gadelha, localizada em Aparecida-PB. O município está situado no Sertão Paraibano, na região de Sousa, e possui aproximadamente 7.960 habitantes, segundo o Censo 2022 do IBGE, sendo considerado um município de pequeno porte.

Os critérios de inclusão para participação no estudo foram: estar regularmente matriculado e frequentando as aulas do Ensino Médio na ECIT Dr. José Gadelha, ter entre 14 e 17 anos de idade e ser do sexo masculino ou feminino. Como critérios de exclusão, foram considerados: não responder integralmente às questões do estudo, não realizar todas as avaliações e exames propostos, não assinar os termos de consentimento ético.

2.3 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

O instrumento utilizado para a avaliação do nível de atividade física e comportamento sedentário foi o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) (Anexo A), versão curta (CRAIG *et al.*, 2003; MATSUDO *et al.*, 2001). Segundo Craig *et al.* (2003) e Matsudo *et al.* (2001), esse questionário contém 7 perguntas que investigam a atividade física realizada nos últimos 7 dias, incluindo atividades vigorosas, aquelas que exigem grande esforço e provocam respiração mais intensa, atividades moderadas, que demandam algum esforço e aumentam levemente a respiração, e caminhadas. Além disso, o questionário conta com duas perguntas que verifica o tempo de comportamento sedentário, considerando o tempo em que os participantes permaneceram sentados na escola, em casa, em momentos de descanso, entre outros.

De acordo com a versão curta do IPAQ, os indivíduos foram classificados em quatro categorias: Sedentário, quando não realizavam nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos na semana; Insuficientemente Ativo, quando praticavam alguma atividade por no mínimo 10 minutos semanais, mas em quantidade inferior à recomendada, sendo subdivididos em A, quando atingiam parte das recomendações, e B, quando não atingiam nenhuma; Ativo, quando cumpriam as recomendações mínimas de frequência e duração, seja em atividades vigorosas, moderadas ou caminhadas; e Muito Ativo, quando superavam esses critérios, realizando maiores combinações de frequência, intensidade e duração.

Para a avaliação da composição corporal, foram utilizados um estadiômetro da marca Sanny e uma balança de Bioimpedância elétrica tetrapolar da marca Omron. Foram analisados o peso corporal total, a gordura corporal (GC) e o IMC. Dados foram

registrados em uma Ficha de Coleta (Apêndice A), que além dos parâmetros citados, também, conteve nome e idade.

O IMC dos participantes foi fornecido por meio da balança de bioimpedância. O estado nutricional foi classificado de acordo com os pontos de corte do Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (2000) de crianças e adolescentes de 2 a 19 anos, para IMC por idade e sexo em: magreza ($<$ percentil 5), eutrofia (percentil 5 a <85), sobrepeso (percentil 85 a <95) e obesidade ($\geq$ percentil 95). A classificação de obesidade grave seguiu os critérios atuais do CDC (2024), definidos como IMC $\geq 120\%$ do percentil 95 para idade e sexo ou IMC ≥ 35 kg/m².

Assim como o IMC, o percentual de gordura corporal foi obtido por meio da avaliação da bioimpedância. Posteriormente, os adolescentes foram classificados de acordo com os pontos de corte propostos por Lohman (1987), utilizando valores específicos para cada sexo. Para os adolescentes do sexo masculino, os percentuais de gordura corporal foram classificados como: muito baixo ($< 6\%$), baixo (6% a 10%), ótimo (11% a 20%), moderadamente alto (21% a 25%), alto (26% a 31%) e muito alto ($> 31\%$). Para as adolescentes do sexo feminino, adotaram-se os seguintes pontos de corte: muito baixo ($< 12\%$), baixo (12% a 15%), ótimo (16% a 25%), moderadamente alto (26% a 30%), alto (31% a 35%) e muito alto ($> 35\%$). Dessa forma, a classificação da gordura corporal dos participantes foi realizada com base no percentual de gordura estimado pela bioimpedância e categorizado segundo os critérios de Lohman (1987).

Quanto às orientações para a bioimpedância, os participantes estiveram com roupas leves e sem calçados, mantiveram jejum de no mínimo 3 horas, esvaziaram a bexiga antes da avaliação e não realizaram exercícios físicos previamente ao teste. No caso das participantes do sexo feminino, não estavam no período menstrual no momento da avaliação.

2.4 PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS

Primeiramente, o projeto foi apresentado à direção da escola, a fim de obter a autorização para a realização das avaliações. O estudo foi submetido ao Comitê de Ética e, após sua aprovação, foi divulgado ao público-alvo.

Os interessados em participar tiveram seus horários agendados para a avaliação, mediante a aprovação e entrega do Termo de Assentimento (TA) (Apêndice

B) dos participantes e do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice C) pelos responsáveis.

Em um primeiro momento, a aplicação do questionário IPAQ ocorreu nas turmas do 1º, 2º e 3º anos do Ensino Médio da Escola Estadual ECIT Dr. José Gadelha. Em um segundo momento, após a conclusão do questionário, foi reservado uma sala com testemunhas da direção da própria escola, para a avaliação da bioimpedância.

2.5 TRATAMENTO E ANÁLISE ESTATÍSTICA DOS DADOS

Os dados das características gerais foram analisados de forma descritiva e apresentados em média e desvio padrão, além de distribuição de frequência absoluta e relativa. Para a tabulação dos dados, foi utilizado o programa Microsoft Office Excel 365. Para a representação gráfica e a análise estatística, foi utilizado a ferramenta de estatística JASP, como comparação das médias entre os sexos por meio do teste *t*. Também foram analisadas, de forma descritiva, as distribuições das categorias de atividade física em relação à classificação do IMC e do percentual de gordura corporal.

2.6 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

O estudo seguiu todos os critérios estabelecidos na resolução 466/2012 e 510/2016 do Conselho Nacional da Saúde, que determinam procedimentos éticos a seguir em pesquisas com seres humanos, submetido e aprovado ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do Instituto de Educação Superior da Paraíba (Anexo B) com parecer nº 6.016.892. Os dados contidos e coletados, foi usado somente para fins científicos, apresentados de forma coletiva e sigilosa, sem qualquer risco para os envolvidos.

Os possíveis riscos envolvidos na pesquisa incluíram invasão de privacidade, exposição de pensamentos e sentimentos íntimos e a recordação de memórias traumáticas. Para minimizar tais riscos, foi disponibilizado um espaço reservado e adequado para a realização das atividades, garantindo privacidade e acolhimento aos participantes, com a presença de testemunhas, como os professores responsáveis pelas turmas. Além disso, caso a participação no estudo tivesse provocado qualquer tipo de dano ou desconforto significativo ao aluno, a pesquisa seria imediatamente

interrompida, assegurando a proteção e o bem-estar dos participantes durante todas as etapas do estudo.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo, que foi realizado com os adolescentes da Escola Estadual Ecit Dr. José Gadelha em Aparecida-PB, que foi composta por 68 adolescentes.

Na tabela 1, apresentam os dados referentes a descrição das características gerais dos adolescentes com idade, estatura, peso, IMC e porcentagem de gordura corporal.

Tabela 1- Características gerais dos estudantes adolescentes da escola Estadual Ecit Dr José Gadelha.

	Média (aritmética)	Desv. Padrão	Mínimo	Máximo
Idade (anos)	15,74	0.80	15	17
Estatura (cm)	164,7	8.84	146.0	188.0
Peso (kg)	60,45	14.03	17.40	103.0
IMC (kg/m²)	22,32	4.37	10.90	35.50
Gordura Corporal (%)	26,66	12.12	5	64

Fonte: Autoria própria, programa Jasp.

A idade média dos adolescentes foi de 15,74 ± 0,80 anos. A estatura média foi de 164,7 ± 8,84 cm, o peso corporal de 60,45 ± 14,03 kg, o IMC de 22,32 ± 4,38 kg/m² e o percentual de gordura corporal de 26,66 ± 12,12%. Segundo a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2007), a classificação do IMC em adolescentes deve ser realizada por meio do IMC para idade utilizando escores-z.

Neste sentido, o IMC médio da amostra caracteriza os adolescentes como eutróficos. Resultados semelhantes foram encontrados por Lopes *et al.* (2019), que também observaram predominância de adolescentes eutróficos. Da mesma forma, Silva *et al.* (2024) verificaram que 79,10% dos adolescentes apresentavam IMC dentro

da faixa de normalidade, enquanto 12,40% foram classificados com sobrepeso e 5,90% com obesidade, segundo a classificação do CDC (2000).

O percentual médio de gordura corporal dos adolescentes foi de $26,66 \pm 12,12\%$. Segundo os pontos de corte de Lohman (1987), esse valor corresponde à classificação moderadamente alto para o sexo feminino e alto para o sexo masculino.

Na tabela 2, apresentam os dados descritivos das características dos adolescentes divididos por sexo, as variáveis de estatura, peso, IMC e porcentagem de gordura corporal.

Tabela 2- Características dos adolescentes da escola Estadual Ecit Dr. José Gadelha divididos por sexo.

	Grupo (sexo)	N	Média	DP	t	p
Estatura (cm)	Masculino	30	171,7	6.22	8.108	< .001
	Feminino	38	159,2	6.37		
Peso (kg)	Masculino	30	62,86	14.86	8.108	.209
	Feminino	38	58,54	13.22		
IMC (kg/m²)	Masculino	30	21,64	3.88	-1.144	.257
	Feminino	38	22,86	4.71		
Gordura Corporal (%)	Masculino	30	18,70	11.13	-5.908	< .001
	Feminino	38	32,95	8.76		

Fonte: Autoria própria, programa Jasp.

Os adolescentes do sexo masculino apresentaram média de IMC de $21,64 \pm 3,88 \text{ kg/m}^2$, enquanto os do sexo feminino apresentaram $22,86 \pm 4,71 \text{ kg/m}^2$, sem diferença estatisticamente significativa entre os sexos ($p = 0,257$). Semelhantes aos achados de Vehrs *et al* (2022), ao avaliarem adolescentes de 12 a 17 anos, os autores observaram que os valores de IMC entre meninos e meninas da mesma idade foram bastante semelhantes na maioria das faixas etárias.

Em relação a gordura corporal, os adolescentes do sexo masculino apresentaram média de $18,70 \pm 11,13\%$, enquanto os do sexo feminino apresentaram $32,95 \pm 8,76\%$, evidenciando maior percentual de gordura corporal entre as meninas, com diferença estatisticamente significativa entre os sexos ($p < 0,001$). Destacando-se a diferença expressiva da gordura corporal entre os sexos, em que as meninas

apresentaram quase o dobro em relação aos meninos, refletindo dados semelhantes na literatura.

Teixeira *et al.* (2025) observaram que, após os 12 anos de idade, as meninas apresentam percentuais de gordura corporal mais elevados e estáveis, enquanto os meninos apresentam redução progressiva desse indicador ao longo da adolescência, evidenciando a importância de considerar as diferenças entre os sexos na avaliação da composição corporal.

Dados que corroboram com o que foi exposto, são os resultados de um estudo feito por Messner *et al.* (2024), onde verificaram que o índice de massa gorda varia conforme a idade e sexo, destacando que as meninas apresentaram maiores valores de acúmulo de gordura corporal, quando comparado aos meninos, reforçando a utilização de referência específica para sexo e idade. Segundo Freitas (2025), com base em McCarthy *et al.* (2021), as alterações hormonais da puberdade promovem diferenças na distribuição da gordura corporal entre os sexos. Nas meninas, a ação estrogênica favorece maior deposição de tecido adiposo, desempenhando papel relevante na maturação fisiológica.

Na Figura 1, observou-se predominância de adolescentes eutróficos (n=41), com maior frequência nas categorias "Muito Ativo" (n=14) e "Ativo" (n=10). Entretanto, também foram identificados adolescentes com sobrepeso entre os classificados como "Muito Ativo" (n=6), indicando que diferentes classificações do IMC estiveram distribuídas em todas as categorias do IPAQ.

Figura 1 – Resultados dos níveis de atividade física em relação a classificação do IMC.

CLASSIFICAÇÃO IMC	CLASSIFICAÇÃO IPAQ					P
	SEDENTÁRIO	IRREGULARMENTE ATIVO B	IRREGULARMENTE ATIVO A	ATIVO	MUITO ATIVO	
Baixo Peso	1	1	4	-	4	.795
	1.47 %	1.47 %	5.88 %		5.88 %	
Eutrófico	3	3	11	10	14	
	4.41 %	4.41 %	16.18 %	14.71 %	20.59 %	
Sobrepeso	2	1	5	-	6	
	2.94 %	1.47 %	7.35 %		8.82 %	
Obesidade Grau I	-	-	-	-	1	
					1.47 %	
Obesidade Grave	-	-	-	1	1	
				1.47 %	1.47 %	

Fonte: Autoria própria, programa Jasp.

Em relação aos níveis de atividade física, observou-se que adolescentes que foram classificados como “Ativo” (16.18%) e “Muito ativo” (38.24%) tiveram maior predominância, como também foi destacado que adolescentes com sobrepeso obtiveram um resultado na classificação de “Muito Ativo” (8.82%). Essa perspectiva revela-se que o uso isolado do IMC, relacionado ao nível de atividade física é pouco significativo (VALENTIM *et al*, 2025).

Diante disso, em uma pesquisa de De Marco *et al* (2024) com 980 adolescentes brasileiros, os autores destacam que apresentaram níveis elevados de atividade física, sendo associado a melhora da capacidade cardiorrespiratória e força muscular, não apresenta associação consistente com indicadores de obesidade, como IMC e gordura corporal. Adicionalmente, os resultados são semelhantes aos encontrados por Franceschin e Veiga (2020), que verificaram que o estado nutricional dos adolescentes não foi explicado apenas pelo nível de atividade física, destacando a influência conjunta da aptidão cardiorrespiratória e do comportamento sedentário.

Segundo Gomes, Da Costa Santos, Ferreira (2025), apesar da grande utilização do IMC, é uma avaliação que sua interpretação possui limitações, impossibilitando de diferenciar a massa muscular de massa gorda. Além disso, com base nos estudos de Glaner (2005), Pérez e Mattiello (2018), Wu Y, Dan e Vermund (2024), destacam que os indivíduos ativos podem apresentar números elevados de IMC por motivos do desenvolvimento da massa muscular, sem que isso seja necessariamente associado ao ganho de gordura corporal.

Na figura 2, em relação ao percentual de gordura corporal, verificou-se maior frequência na classificação “Ótimo” (n=25). Entretanto, adolescentes classificados com percentual de gordura elevado também foram observados nas categorias “Muito Ativo” (n=7) e “Ativo” (n=3), indicando que níveis elevados de atividade física não estiveram necessariamente associados a menores percentuais de gordura corporal na amostra estudada.

Figura 2- Resultados de cada nível de atividade física em relação a classificação da gordura corporal.

CLASSIFICAÇÃO GORDURA CORPORAL	CLASSIFICAÇÃO IPAQ					P
	SEDENTÁRIO	IRREGULARMENTE ATIVO B	IRREGULARMENTE ATIVO A	ATIVO	MUITO ATIVO	
Muito Baixo	-	-	1 1.47 %	-	-	.955
Baixo	-	-	-	1 1.47 %	1 1.47 %	
Ótimo	3 4.41 %	3.000 4.41 %	8 11.76 %	4 5.88 %	7 10.29 %	
Moderadamente Alto	-	1.000 1.47 %	4 5.88 %	1 1.47 %	4 5.88 %	
Alto	1 1.47 %	-	3 4.41 %	2 2.94 %	7 10.29 %	
Muito Alto	2 2.94 %	1 1.47 %	4 5.88 %	3 4.41 %	7 10.29 %	

Fonte: Autoria própria, programa Jasp.

A partir desses resultados, foi possível observar que adolescentes com classificação de gordura corporal “Ótimo” (36.76%) teve maior frequência, mas que indivíduos com classificação de gordura corporal considerados elevados também se encontram com frequência significativa em relação aos níveis mais altos de atividade física. Esses resultados indicam que adolescentes com níveis elevados de atividade física também podem apresentar elevados percentuais de gordura corporal.

Os resultados do presente estudo são semelhantes aos encontrados por Valentim *et al* (2025), que não observaram associação entre a classificação simultânea do estado nutricional, baseada no IMC e no percentual de gordura corporal, e os níveis de atividade física em escolares brasileiros. Em uma pesquisa de Kassiano *et al* (2020), os autores também não identificaram resultados de associações significativas entre níveis de atividade física e composição corporal.

Além disso, em um estudo com adolescentes do Sul o Brasil, os resultados obtidos identificaram que a atividade física em diferentes contextos, não apresentaram associação consistente na gordura corporal em meninos e meninas, indicando que

outros fatores influenciam na composição corporal (SANTIAGO, MARTINS, SILVA, 2024).

Com isto, Teixeira *et al* (2025), explica que as diferenças observadas no percentual de gordura corporal podem estar relacionadas à idade e ao sexo, uma vez que esses fatores influenciam a composição corporal de acordo com as características fisiológicas de cada indivíduo.

4 CONCLUSÃO

Em suma, esse estudo avaliou os níveis de atividade física e aspectos da composição corporal de adolescentes da Escola ECIT Dr. José Gadelha, revelando que os adolescentes avaliados apresentaram predominância de níveis de atividade física classificados como ativos e muito ativos, além de maior frequência de indivíduos eutróficos. Entretanto, observou-se que adolescentes com sobrepeso e com elevados percentuais de gordura corporal também estavam presentes entre aqueles com maiores níveis de atividade física, indicando que, na amostra estudada, o nível de atividade física não apresentou uma relação consistente com os indicadores de composição corporal avaliados.

Entre as limitações do presente estudo, destaca-se o tamanho da amostra, composta por 68 adolescentes de uma única escola, o que limita a generalização dos resultados para outras populações. Além disso, o uso do IPAQ, por ser um instrumento autorreferido, pode estar sujeito a erros de memória e percepção dos participantes. A avaliação da composição corporal por bioimpedância, embora prática e não invasiva, também pode sofrer influência de fatores fisiológicos. Outra limitação foi a ausência da avaliação da maturação biológica e dos hábitos alimentares, fatores que podem influenciar diretamente a composição corporal durante a adolescência.

Como lacuna, destaca-se a necessidade de ampliar as investigações sobre atividade física e composição corporal em adolescentes de municípios de pequeno porte, especialmente no interior do Nordeste brasileiro. Além disso, estudos futuros podem incluir amostras maiores e diferentes escolas, bem como considerar fatores como maturação biológica, hábitos alimentares, comportamento sedentário e condições socioeconômicas. Essas abordagens poderão contribuir para uma

compreensão mais ampla dos fatores relacionados à atividade física e à composição corporal durante a adolescência.

REFERÊNCIAS

- BARUFALDI, L. A.; ABREU, G. A.; OLIVEIRA, J. S.; SANTOS, D. F.; FUJIMORI, E.; VASCONCELOS, S. M. L. *et al.* ERICA: prevalence of healthy eating habits among Brazilian adolescents. **Revista de Saúde Pública**, v. 50, n. 1, p. 1–9, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S01518-8787.2016050006678>. Acesso em: 17 de Abril de 2026.
- BRANDÃO, S. C. S. *et al.* Obesidade e risco de COVID-19 grave. 1. ed. Recife: UFPE, 2020. 115 p. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/37572>. Acesso em: 20 dez. 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde; BRASIL. Ministério da Educação. *Caderno temático do Programa Saúde na Escola: promoção da atividade física*. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2022. 27 p. Disponível em: [Caderno temático do Programa Saúde na Escola – Promoção da Atividade Física](#) Acesso em: 14 ago. 2026.
- CDC. Growth Charts for the United States: Methods and Development. National Center for Health Statistics. Vital and Health Statistics, Series 11, n. 246, 2000. Disponível em: https://www.cdc.gov/nchs/data/series/sr_11/sr11_246.pdf. Acesso em: 22 de Julho de 2026.
- CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (CDC). *Child and Teen BMI Categories*. Atlanta: CDC, 2024. Disponível em: <https://www.cdc.gov/bmi/child-teen-calculator/bmi-categories.html>. Acesso em: 22 de julho de 2026.
- COSTA, Dálete Rodrigues da. **Nível de atividade física, composição corporal e comportamento sedentário de estudantes do sexo feminino do Alto Sertão Paraibano**. 2025. Trabalho de Conclusão de Curso. Disponível em: <https://repositorio.ifpb.edu.br/bitstream/177683/4369/1/costa.pdf>. Acesso em: 14 de Abril de 2026.
- CRAIG, C. L. *et al.* International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2003. Disponível em: <https://www.ovid.com/jnls/acsm-msse/abstract/10.1249/01.mss.0000078924.61453.fb~international-physical-activity-questionnaire-12-country?redirectionsource=fulltextview>. Acesso em: 20 de Dezembro de 2025.
- DE JESUS MOURA, Ayla; ARAGÃO, Janaína Alvarenga; DE MORAES, José Fernando Vila Nova. Estilo de vida, nível de atividade física, aptidão física e maturação biológica de escolares quilombolas. **Journal Health NPEPS**, v. 10, n. 1, 2025. Disponível em:

<https://periodicos.unemat.br/index.php/jhnpeps/article/view/13446>. Acesso em: 17 de Abril de 2026.

DE MARCO, Jean Carlos Parmigiani; LIMA, Tiago Rodrigues de; PINTO, André de Araújo; BRAZO-SAYAVERA, Javier; PELEGRINI, Andreia. **24-h movement guidelines and its association with health-related physical fitness in Brazilian adolescents**. *Sports Medicine and Health Science*, v. 7, n. 4, p. 256–262, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2024.12.003>. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2024.12.003>. Acesso em: 20 jul. 2026.

DOS SANTOS, Wesley Pereira; DA SILVA, Rosangela; SANCHES, Lucas Daniel. Associação entre estado nutricional, atividade física e tecnologias digitais em adolescentes. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 18, n. 115, p. 831-841, 2024. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2486/1483>. Acesso em: 17 de Abril de 2026.

FERRARI, T. K.; CESAR, C. L. G.; ALVES, M. C. G. P.; BARROS, M. B. A.; GOLDBAUM, M.; FISBERG, R. M. Estilo de vida saudável em São Paulo, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 33, n. 1, p. 1–12, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00188015>. Acesso em: 17 de Abril de 2026.

FRANCESCHIN, M. J.; VEIGA, Gloria Valeria da. **Associação entre aptidão cardiorrespiratória, nível de atividade física e comportamento sedentário com sobrepeso em adolescentes**. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, v. 22, e60449, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1980-0037.2020v22e60449>. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1980-0037.2020v22e60449>. Acesso em: 20 jul. 2026.

FRANZINI, Paulo Cesar. Atividade física e obesidade: contribuições para a qualidade de vida. **Revista Brasileira de Educação Física, Saúde e Desempenho-REBESDE**, v. 4, n. 1, 2023. Disponível em: <https://revista.unifatecie.edu.br/index.php/rebesde/article/view/189/135>. Acesso em: 17 de Abril de 2026.

FREITAS, Ramon Gabriel Estrela de. **Perfil antropométrico e de composição corporal de adolescentes do IFPB Campus Sousa**. 2025. Trabalho de Conclusão de Curso. Disponível em: <https://repositorio.ifpb.edu.br/bitstream/177683/5057/1/Ramon%20Gabriel%20Estrela%20de%20Freitas.pdf>. Acesso em: 14 de Abril de 2026.

GLANER, Marcos Fabrício. **Índice de massa corporal como indicativo da gordura corporal comparado às dobras cutâneas**. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 11, n. 4, p. 243–245, 2005. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922005000400008>. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922005000400008>. Acesso em: 20 jul. 2026.

GOMES, Viviane da Silva Rodrigues Moreira; DA COSTA SANTOS, Camila Cristina; FERREIRA, Gislene. AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL EM UM GRUPO DE ADOLESCENTES. **Revista Ciência e Saúde On-line**, v. 10, n. 2, 2025.

Disponível em:

<https://www.revistaeletronicafunvic.org/index.php/c14ffd10/article/viewFile/591/398>.

Acesso em: 20 de Abril de 2026.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Aparecida: panorama. Rio de Janeiro: IBGE, 2022. Disponível em:

<https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/pb/aparecida.html> Acesso em: 14 ago. 2026.

KASSIANOW, M.; SIMIM, M. A. M.; ANDRADE, A. S.; GOERSCH, C. M.; LAMBOGLIA, F.; MEDEIROS, A. I. A.; ASSUMPÇÃO, C. O. Existe associação entre nível de atividade física e composição corporal em adolescentes? **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 28, n. 1, p. 42–50, 2020. Disponível em:

<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/9995/6981>. Acesso em: 23 jul. 2026.

LOHMAN, Timothy G. **The use of skinfold to estimate body fatness on children and youth**. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, v. 58, n. 9, p. 98–102, 1987. DOI: 10.1080/07303084.1987.10604383. Disponível em:

<https://doi.org/10.1080/07303084.1987.10604383>. Acesso em: 17 jul. 2026.

LOPES, Vitor P.; MALINA, Robert M.; GOMEZ-CAMPOS, Rossana; COSSIO-BOLAÑOS, Marco; ARRUDA, Miguel de; HOBOLD, Edilson. **Body mass index and physical fitness in Brazilian adolescents**. *Jornal de Pediatria*, Rio de Janeiro, v. 95, n. 3, p. 358–365, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jped.2018.04.003>.

Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jped.2018.04.003>. Acesso em: 20 jul. 2026.

MATSUDO, S. et al. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 2001. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/931/1222>. Acesso em: 20 de Dezembro de 2025.

MCCARTHY, H. D. et al. Sexual dimorphism in fat distribution and body composition in adolescence. *Pediatric Obesity*, Londres, v. 16, n. 1, e12690, 2021.

MESSNER, A.; NAIRZ, J.; KIECHL, S. et al. Comparison of body mass index and fat mass index to classify body composition in adolescents: the EVA4YOU study.

European Journal of Pediatrics, v. 183, n. 5, p. 2203–2214, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s00431-024-05474-x>. Acesso em: 23 jul. 2026.

PÉREZ, Lisiane Manganelli; MATTIELLO, Rosane. **Determinantes da composição corporal em crianças e adolescentes**. *Revista Cuidarte*, v. 9, n. 2, p. 2093–2106, 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.15649/cuidarte.v9i2.534>. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.15649/cuidarte.v9i2.534>. Acesso em: 20 jul. 2026.

RODRIGUES, Tatiane Daby de Fatima Faria; DE OLIVEIRA, Guilherme Saramago; DOS SANTOS, Josely Alves. As pesquisas qualitativas e quantitativas na educação. **Revista Prisma**, v. 2, n. 1, p. 154-174, 2021. Disponível em:

<https://revistaprisma.emnuvens.com.br/prisma/article/view/49/41>. Acesso em: 20 de Dezembro de 2025.

SANTIAGO, Leandro Narciso; MARTINS, Priscila Custódio; SILVA, Diego Augusto Santos. Association between excess peripheral, central and general adiposity and different contexts of physical activity among adolescents from Southern Brazil. **Acta Scientiarum. Ciências da Saúde**, [S. l.], v. 46, n. 1, p. e66899, 2024.

DOI: [10.4025/actascihealthsci.v46i1.66899](https://doi.org/10.4025/actascihealthsci.v46i1.66899). Disponível

em: <https://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/ActaSciHealthSci/article/view/66899>. Acesso em: 21 jul. 2026.

SANTOS, Henriky Santana et al. Avaliação dos efeitos da atividade física na saúde mental: uma revisão sistemática. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 9, n. 7, p. 1770-1779, 2023. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/10780>. Acesso em: 220 de Dezembro de 2025.

SILVA, Renato Canevari Dutra da; CABRAL, Fernando Duarte; QUIRINO, Fernanda Silvana Pereira; BARBOSA, Ludymilla Vicente; MACHADO, Fabiana Pires; MACHADO, Lara Cândida de Sousa; MOREIRA, Berenice; ARANTES, Ana Paula Félix. PREVALÊNCIA DE SOBREPESO, OBESIDADE E ADIPOSIDADE SUBCUTÂNEA EM ADOLESCENTES ESCOLARES DO MUNICÍPIO DE RIO VERDE-GO. **Revista Políticas Públicas & Cidades**, [S. l.], v. 13, n. 2, p. e1398, 2024. DOI: 10.23900/2359-1552v13n2-358-2024. Disponível em: <https://journalppc.com/RPPC/article/view/1398>. Acesso em: 22 jul. 2026.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. O desenvolvimento do adolescente. Rio de Janeiro: Departamento Científico de Adolescência, Diretoria SOPERJ, Triênio 2019-2021, 2019. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/O_Developmento_do_Adolescente_-_18_09_2019_-_Final.pdf. Acesso em: 17 abr. 2026.

TEIXEIRA, F. G.; MOTTA, F. A. A.; SÁ FILHO, A. S.; OLIVEIRA SILVA, I.; LEONARDO, P. S.; LOPES-MARTINS, R. A. B. **Establishing percentiles for phase angle, skeletal muscle mass index, and muscle-to-fat ratio in Brazilian adolescents: a bioelectrical impedance analysis study with 59,000 participants.** *Frontiers in Nutrition*, v. 12, 2025. DOI: <https://doi.org/10.3389/fnut.2025.1686037>. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fnut.2025.1686037>. Acesso em: 20 jul. 2026.

VALENTIM, Ashley Brito; NOGUEIRA, Maria Dinara de Araújo; SILVA, Antonia Mariza Herculino da; CELEDONIO, Roberta Freitas; OLIVEIRA, Luis Felipe Nunes de; DIAS, Thaynan dos Santos; BRAGA, Ribanna Aparecida Marques; MAIA, Carla Soraya Costa. **Qualidade da dieta e nível de atividade física de escolares classificados simultaneamente pelo IMC e percentual de gordura corporal.** *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*, [S. l.], v. 29, n. 1, p. 511–528, 2025. DOI: 10.25110/arqsaude.v29i1.2025-11598. Disponível em: <https://revistas.unipar.br/index.php/saude/article/view/11598>. Acesso em: 20 jul. 2026.

VEHRS, Pat R.; FELLINGHAM, Gilbert W.; McAFERTY, Angela; KELSEY, Laurel. Trends in BMI percentile and body fat percentage in children 12 to 17 years of age.

Children, Basel, v. 9, n. 5, p. 744, 2022. DOI: 10.3390/children9050744. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9140085/> Acesso em: 14 ago. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *BMI-for-age (5–19 years): girls, z-scores*. Geneva: World Health Organization, 2007. Disponível em: [https://cdn.who.int/media/docs/default-source/child-growth/growth-reference-5-19-years/bmi-for-age-\(5-19-years\)/bmifa-girls-5-19years-z.pdf](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/child-growth/growth-reference-5-19-years/bmi-for-age-(5-19-years)/bmifa-girls-5-19years-z.pdf). Acesso em: 20 fev. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *BMI-for-age (5–19 years): boys, z-scores*. Geneva: World Health Organization, 2007. Disponível em: [https://cdn.who.int/media/docs/default-source/child-growth/growth-reference-5-19-years/bmi-for-age-\(5-19-years\)/bmifa-boys-5-19years-z.pdf](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/child-growth/growth-reference-5-19-years/bmi-for-age-(5-19-years)/bmifa-boys-5-19years-z.pdf). Acesso em: 20 fev. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *WHO European regional obesity report 2022*. Copenhagen: World Health Organization, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289057738>. Acesso em: 14 abr. 2026.

WU, Y.; DAN, L.; VERMUND, S. H. **Advantages and limitations of the body mass index (BMI) to assess adult obesity**. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 21, n. 6, p. 757, 2024. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph21060757>. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph21060757>. Acesso em: 20 jul. 2026.

ANEXOS

APÊNDICE A- Ficha de Coleta

FICHA DE COLETA

NOME: _____ IDADE: _____

ESTATURA:

PESO:

IMC:

PERCENTUAL DE GORDURA:

APÊNDICE B – Termo de Assentimento (TA)

TERMO DE ASSENTIMENTO (TA)*Esclarecimentos,*

Este é um convite para você participar da pesquisa: **NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E COMPOSIÇÃO CORPORAL EM ADOLESCENTES DA CIDADE DE APARECIDA- PB**, que tem como pesquisador responsável o estudante Erik de Oliveira Dantas.

Esta pesquisa pretende verificar os principais fatores associados ao nível de atividade física em adolescentes, como também identificar os possíveis hábitos sedentários, o excesso de peso. Esse estudo é importante pois o baixo índice de prática de atividade física pode acarretar diversas doenças, como diabetes tipo 2, hipertensão entre outras.

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

Você poderá tirar suas dúvidas ligando para o pesquisador responsável Erik de Oliveira Dantas através do número: (83) 981116955. Email: erik.dantas@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: Erik de Oliveira Dantas, (83) 98111-6955, erik.dantas@academico.ifpb.edu.br. Ou ainda o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário UNIESP– CEP/UNIESP/, telefone (83) 2106-3849, e-mail: comite.etica@iesp.edu.br.

Este documento foi impresso em duas vias. Uma ficará com você e a outra com o pesquisador responsável Erik de Oliveira Dantas.

Consentimento Livre e Esclarecido

Após ter sido esclarecido sobre os objetivos, importância e o modo como os dados serão coletados nessa pesquisa, além de conhecer os riscos, desconfortos e benefícios que ela trará para a ciência e ter ficado ciente de todos os _____ meus _____ direitos, eu _____

_____, abaixo assinado, concordo em participar da pesquisa: "**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E COMPOSIÇÃO CORPORAL EM ADOLESCENTES DA CIDADE DE APARECIDA- PB**", e autorizo a divulgação das informações por mim fornecidas em congressos e/ou publicações científicas desde que nenhum dado possa me identificar.

_____ de _____ de 2026.

 Documento assinado digitalmente
ERIK DE OLIVEIRA DANTAS
Data: 16/04/2026 13:56:32-0300
Verifique em <https://validar.ifb.gov.br>

Erik de Oliveira Dantas
(Pesquisador)

Assinatura do participante da pesquisa

APÊNDICE C- Termo de Assentimento Livre Esclarecido (TCLE)

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Título da pesquisa: NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E COMPOSIÇÃO CORPORAL EM ADOLESCENTES DA CIDADE DE APARECIDA- PB

Pesquisador (a) Responsável: Erik de Oliveira Dantas.

Telefone(s) de contato: (83) 98111-6955

E-mail: erik.dantas@academico.ifpb.edu.br

1. Seu filho _____ está sendo convidado (a) a participar de uma pesquisa nesta instituição.

2. O propósito da pesquisa é verificar os principais fatores associados ao nível de atividade física em adolescentes, como também identificar os possíveis hábitos sedentários, o excesso de peso. Esse estudo é importante pois o baixo índice de prática de atividade física pode acarretar diversas doenças, como diabetes tipo 2, hipertensão entre outras.

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

4. A participação de 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 Erik de Oliveira Dantas.

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: Erik de Oliveira Dantas, (83) 98111-6955, erik.dantas@academico.ifpb.edu.br. Ou ainda o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário UNIESP – CEP/UNIESP/, telefone (83) 2106-3849, e-mail: comite.etica@iesp.edu.br.

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

 Documento assinado digitalmente
ERIK DE OLIVEIRA DANTAS
Data: 15/04/2026 15:30:21-0300
Verifique em <https://validar.j6.gov.br>

_____ de _____ de 2026.

Erik de Oliveira Dantas
(Responsável pela pesquisa)

Responsável legal do participante da pesquisa



Impressão datiloscópica do Responsável legal
pelo Participante da Pesquisa

ANEXO A – 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

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

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

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

horas: _____ Minutos: _____

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

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

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

horas: _____ Minutos: _____

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

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

_____ horas _____ minutos

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

_____ horas _____ minutos

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

	CENTRO UNIVERSITÁRIO UNESP	
PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP		
DADOS DA EMENDA		
Título da Pesquisa: NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E FATORES ASSOCIADOS EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES DO ALTO SERTÃO PARAIBANO		
Pesquisador: FABIO THIAGO MACIEL DA SILVA		
Área Temática:		
Versão: 2		
CAAE: 49857421.0.0000.5184		
Instituição Proponente: Instituto de Educação Superior da Paraíba - IESP		
Patrocinador Principal: Financiamento Próprio		
DADOS DO PARECER		
Número do Parecer: 6.016.892		

	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 Ostensivo (Público)

Entrega de TCC.

Assunto:	Entrega de TCC.
Assinado por:	Erik Dantas
Tipo do Documento:	Anexo
Situação:	Finalizado
Nível de Acesso:	Ostensivo (Público)
Tipo do Conferência:	Cópia Simples

Documento assinado eletronicamente por:

- Erik de Oliveira Dantas, DISCENTE (202218750027) DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA - SOUSA, em 18/08/2026 15:47:09.

Este documento foi armazenado no SUAP em 18/08/2026. 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: 1955943
Código de Autenticação: 85233b5466

