



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

GABRIEL ALMEIDA DA SILVA

**RELAÇÃO ENTRE COMPORTAMENTOS DE RISCOS ASSOCIADOS AO
SEDENTARISMO EM ADOLESCENTES DA CIDADE DE POMBAL-PB**

SOUSA/PB

2026

GABRIEL ALMEIDA DA SILVA

**RELAÇÃO ENTRE COMPORTAMENTOS DE RISCOS ASSOCIADOS AO
SEDENTARISMO EM ADOLESCENTES DA CIDADE DE POMBAL-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

S586r Silva, Gabriel Almeida da.
Relação entre comportamentos de risco associados ao sedentarismo em adolescentes da cidade de Pombal-PB / Gabriel Almeida da Silva. - Sousa, PB, 2026.
30 p.: il.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação – Licenciatura em Educação Física) - IFPB, 2026.
Orientador: Prof. Dr. Fábio Thiago Maciel da Silva.

1. Estilo de vida. 2. Comportamento sedentário. 3. Adolescentes.
I. Título.

IFPB 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: “RELAÇÃO ENTRE COMPORTAMENTOS DE RISCOS ASSOCIADOS AO SEDENTARISMO EM ADOLESCENTES DA CIDADE DE POMBAL-PB”

Autor(a): **Gabriel Almeida da Silva**

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: **04 / 08 / 2026.**

Profº Dr. Fábio Thiago Maciel da Silva

IFPB/Campus Sousa - Professor Orientador

Profº Ms. Atilla Brandon Sousa Alves

IFPB/Campus Sousa - Avaliador 1

Profº Esp. Thiago Mateus Batista Pinto

Membro externo – Avaliador 2

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho aos meus pais, que foram em especial as pessoas que sempre acreditaram em mim, mesmo nos momentos em que eu próprio duvidei da minha capacidade. Com amor, dedicação e inúmeros sacrifícios, vocês me ensinaram o valor da persistência, da honestidade e da busca pelos meus sonhos.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço a Deus, fonte de força, sabedoria e esperança, por ter guiado meus passos ao longo desta caminhada acadêmica. Nos momentos de dificuldade, incerteza e cansaço, foi a sua presença que me sustentou, renovando minha fé e concedendo a perseverança necessária para seguir em frente.

À minha família, expresso minha mais profunda gratidão pelo amor, apoio e incentivo incondicionais. Em especial, ao meu pai, que esteve ao meu lado durante toda a graduação, oferecendo suporte, confiança e encorajamento em cada etapa dessa trajetória.

À minha madrastra, agradeço o carinho, acolhimento e apoio ao longo dessa caminhada. Sua presença e suas palavras de incentivo contribuíram para tornar essa jornada mais leve e fortalecedora, mostrando que o afeto e o cuidado são fundamentais para a realização dos nossos sonhos.

À minha mãe, deixo meu sincero agradecimento por todo o carinho, pelas palavras de conforto e pelo amor que sempre me fortaleceu, mesmo nos momentos mais difíceis. Sua presença em minha vida é uma fonte permanente de inspiração e motivação.

À minha irmã, agradeço por todo o apoio e incentivo ao longo dessa jornada. Apesar da distância, você sempre se fez presente, compartilhando palavras de encorajamento, demonstrando carinho e acreditando em minha capacidade de conquistar este sonho.

Ao meu orientador, Fábio Thiago Maciel, expresso minha sincera gratidão pela dedicação, paciência e valiosas contribuições durante o desenvolvimento deste trabalho. Seus ensinamentos, orientações e confiança foram fundamentais para a construção deste estudo e para meu crescimento acadêmico e profissional.

Aos amigos que conquistei no IFPB, agradeço pelos momentos compartilhados, pelas experiências vividas, pelo companheirismo que levarei para vida, além da graduação.

Força para continuar, fé para acreditar, persistência para não desistir e gratidão por chegar até aqui. "Até aqui nos ajudou o Senhor."

(1° Samuel 7:12)

RESUMO

A adolescência é uma fase marcada por mudanças que influenciam a adoção de hábitos capazes de repercutir na saúde ao longo da vida. Nesse contexto, comportamentos como inatividade física, alimentação inadequada e excesso de tempo em atividades sedentárias podem favorecer o desenvolvimento de doenças crônicas e outros agravos à saúde. Este estudo teve como objetivo investigar a relação entre comportamentos de risco associados ao sedentarismo em estudantes do ensino médio. Trata-se de uma pesquisa quantitativa, descritiva, de delineamento transversal, realizada por meio de pesquisa de campo com 71 estudantes do ensino médio. A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário adaptado do Global School-based Student Health Survey (GSHS), abordando aspectos relacionados aos comportamentos alimentares, atividade física, saúde mental e ambiente escolar. Os dados foram analisados por estatística descritiva e apresentados em gráficos. Os resultados evidenciaram diferenças entre os sexos, indicando que os estudantes do sexo masculino apresentaram maior frequência de consumo de fast food, maior tempo em comportamento sedentário e maior prática de atividade física, enquanto as estudantes do sexo feminino apresentaram maior consumo de frutas e verduras e maior frequência de indicadores relacionados à saúde mental. Em relação ao ambiente escolar, a maioria dos participantes relatou sentir-se seguro e não deixar de frequentar a escola por medo de violência ou intimidação. Conclui-se que comportamentos de risco associados ao sedentarismo estão presentes entre os adolescentes avaliados, reforçando a importância de ações de promoção da atividade física, da alimentação saudável e da saúde mental no ambiente escolar.

Palavras-chave: Estilo de vida. Comportamento sedentário. Adolescentes.

ABSTRACT

Adolescence is a phase marked by changes that influence the adoption of habits capable of impacting lifelong health. In this context, behaviors such as physical inactivity, poor diet, and excessive time spent in sedentary activities can contribute to the development of chronic diseases and other health issues. This study aimed to investigate the relationship between risk behaviors associated with a sedentary lifestyle among high school students. It was a quantitative, descriptive, cross-sectional study conducted via fieldwork with 71 high school students. Data collection utilized a questionnaire adapted from the Global School-based Student Health Survey (GSHS), covering aspects related to dietary habits, physical activity, mental health, and the school environment. Data were analyzed using descriptive statistics and presented in graphs. The results revealed gender-based differences, indicating that male students had a higher frequency of fast-food consumption, spent more time in sedentary behaviors, and engaged in more physical activity, whereas female students reported higher consumption of fruits and vegetables and a higher prevalence of mental health-related indicators. Regarding the school environment, the majority of participants reported feeling safe and stated they did not skip school due to fear of violence or bullying. The study concludes that risk behaviors associated with a sedentary lifestyle are present among the adolescents evaluated, underscoring the importance of initiatives to promote physical activity, healthy eating, and mental health within the school environment.

Keywords: Lifestyle. Sedentary behavior. School health.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Frequência do consumo de fast food entre estudantes do ensino médio, segundo o sexo;	16
Gráfico 2 – Frequência do consumo diário de frutas e/ou vegetais entre estudantes do ensino médio, segundo o sexo;	16
Gráfico 3 – Frequência semanal de prática de atividade física por pelo menos 60 minutos entre estudantes do ensino médio, segundo o sexo.	17
Gráfico 4 – Tempo diário em comportamento sedentário durante atividades de lazer entre estudantes do ensino médio, segundo o sexo.	17
Gráfico 5 – Frequência de participação nas aulas de Educação Física entre estudantes do ensino médio, segundo o sexo	17
Gráfico 6 – Frequência de sentimentos de tristeza ou desesperança entre estudantes do ensino médio, segundo o sexo.	18
Gráfico 7 – Frequência de sentimentos de estresse entre estudantes do ensino médio, segundo o sexo.	18
Gráfico 8 – Procura por atendimento profissional devido a sentimentos de tristeza ou desesperança entre estudantes do ensino médio, segundo o sexo.	18
Gráfico 9 – Frequência de faltas à escola sem permissão entre estudantes do ensino médio, segundo o sexo.	19
Gráfico 10 – Percepção de segurança no ambiente escolar entre estudantes do ensino médio, segundo o sexo.	19
Gráfico 11 – Frequência de ausência à escola por medo de sofrer agressão ou intimidação entre estudantes do ensino médio, segundo o sexo.	19

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ABNT	Associação Brasileira de Normas Técnicas
CAAE	Certificado de Apresentação para Apreciação Ética
CEP	Comitê de Ética em Pesquisa
DCNT	Doenças Crônicas Não Transmissíveis
GSHS	Global School - based Student Health Survey
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
OMS	Organização Mundial da Saúde
PeNSE	Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar
TALE	Termo de Assentimento Livre e Esclarecido
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

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	14
2.5	TRATAMENTO E ANÁLISE ESTATÍSTICA DOS DADOS	15
2.6	CONSIDERAÇÕES ÉTICAS	15
3	RESULTADOS E DISCUSSÃO	15
4	CONCLUSÃO	21
	REFERÊNCIAS	22
	APÊNDICE A – CARTA DE ANUÊNCIA	25
	APÊNDICE B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)	26
	APÊNDICE C – TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TALE)	27
	ANEXO A – PARECER COM APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA	28
	ANEXO B – QUESTIONÁRIO ADAPTADO GLOBAL STUDENT HEALTH SURVEY VERSÃO 2016	29

1 INTRODUÇÃO

O comportamento de risco pode ser definido como ações que colocam a vida de uma pessoa em perigo ou o aumento da possibilidade de prejuízos à saúde, tanto no presente quanto no futuro (Oliveira *et al.*, 2025). A adolescência, período de passagem da infância para a fase adulta, envolve diversas mudanças físicas, psicológicas e sociais, que influenciam diretamente na adoção de hábitos prejudiciais, como má alimentação, uso de cigarro, inatividade física e consumo de bebidas alcoólicas (Silva *et al.*, 2025).

Além disso, durante a adolescência uma alimentação inadequada pode causar falta de nutrientes importantes para o crescimento e desenvolvimento do corpo, além de aumentar o risco de problemas de saúde e afetar a qualidade de vida ao longo do tempo (Silva *et al.*, 2022). Nessa fase, também é comum ocorrer uma redução na prática de atividade física, enquanto o tempo gasto em atividades sedentárias tende a aumentar, dificultando o cumprimento das recomendações de atividade física (Porto *et al.*, 2024). Além disso, sentimentos de tristeza podem interferir na rotina dos adolescentes e diminuir a disposição para realizar atividades do dia a dia, incluindo a prática de atividade física (Furtado *et al.*, 2023). Da mesma forma, a falta de segurança no ambiente escolar pode estar relacionada a menores níveis de atividade física, mostrando que diferentes fatores do cotidiano podem influenciar os hábitos e o estilo de vida dos adolescentes (Marcino *et al.*, 2022).

Segundo Fontes *et al.* (2023) O comportamento sedentário, está relacionado à falta de atividade física, é definido pelo longo tempo gasto em atividades que exigem pouco consumo de energia do corpo. Nesse sentido, os hábitos sedentários são caracterizados pelo grande período dedicado a atividades em frente às telas, como assistir televisão, jogar videogame e utilizar computadores, além da baixa participação em exercícios físicos regulares (Vasconcellos *et al.*, 2022). Diversas pesquisas apontam que o comportamento sedentário está ligado ao aumento dos casos de sobrepeso e obesidade, além da diminuição da prática de atividades físicas, da redução das horas de sono e da piora na qualidade de vida (Brito *et al.*, 2024).

Por outro lado, um aspecto favorável para a promoção da saúde é que os comportamentos podem ser modificados ao longo do tempo, dessa forma os riscos relacionados a hábitos inadequados podem ser reduzidos, e até pequenas mudanças no estilo de vida já são capazes de proporcionar benefícios para a saúde geral (Furtado *et al.*, 2023). Portanto, a prática frequente de atividades físicas desempenha

papel fundamental na saúde e na qualidade de vida de crianças e adolescentes, já que muitos dos hábitos desenvolvidos nessa fase tendem a permanecer na vida adulta (Dos santos *et al.*, 2024).

O presente estudo teve como objetivo investigar a relação entre comportamentos de riscos como comportamentos alimentares, inatividade física, saúde mental e ambiente escolar, associados ao sedentarismo em estudantes do sexo feminino e masculino que se encontram na fase da adolescência. Diante desse cenário, a pesquisa buscou analisar se a prática desses comportamentos de risco tem influenciado a prática de atividade física entre estudantes do ensino médio, bem como verificar a prevalência de hábitos não saudáveis entre os sexos que, quando praticados, podem impactar negativamente a vida adulta. Além disso, procurou-se compreender como fatores relacionados ao estilo de vida adotado nessa fase podem contribuir para o desenvolvimento de problemas de saúde futuros. Portanto, os resultados obtidos poderão contribuir para a elaboração de estratégias de promoção da saúde e incentivar a adoção de comportamentos mais ativos e saudáveis entre os adolescentes.

2 METODOLOGIA

2.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Esta pesquisa caracteriza-se como um estudo de abordagem quantitativa, por utilizar a coleta e a análise de dados estatísticos para investigar as variáveis estudadas. Quanto aos objetivos, trata-se de uma pesquisa descritiva, que busca descrever as características do fenômeno investigado (Gil, 2008). O estudo adotou delineamento transversal, sendo desenvolvido por meio de pesquisa de campo, a qual possibilita a obtenção de informações diretamente relacionadas ao problema de pesquisa e uma melhor compreensão da realidade estudada (Lakatos; Marconi, 2003).

2.2 AMOSTRA

O estudo contou com a participação de 71 estudantes, de ambos os sexos com idade entre 14 e 17 anos, com turmas do 1º ao 3º ano do Ensino médio Integrado, sendo 44 do sexo masculino e 27 do sexo feminino, matriculados na escola ECIT Monsenhor Vicente Freitas, localizada na cidade de Pombal – PB, no Alto Sertão Paraibano. A amostra foi composta por alunos pertencentes aos cursos técnicos em

Informática, Edificações e Meio Ambiente. Os critérios de inclusão adotados para participação na pesquisa compreenderam estudantes de ambos os sexos, com idade entre 14 e 17 anos, que estivessem regularmente matriculados na instituição de ensino no período de realização da coleta de dados. Os critérios de exclusão compreenderam estudantes que não assinaram os termos éticos exigidos para participação na pesquisa, que apresentaram questionários preenchidos de forma incompleta ou que não estavam devidamente matriculados na instituição de ensino no período da coleta de dados.

2.3 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Para investigar os comportamentos de risco associados ao sedentarismo, foi utilizado o questionário adaptado Global School-based Student Health Survey (GSHS) versão 2016 (ANEXO B). O questionário foi adaptado para 34 questões destinadas a investigar variáveis do comportamento de risco dos estudantes, abordando perguntas sobre âmbitos alimentares (9), atividade física (7), saúde mental (8) e ambiente escolar (8). Além disso, o instrumento contém, em sua parte inicial, instruções gerais aos estudantes, bem como três questões de caracterização da amostra referentes à idade, sexo e série escolar. O questionário original foi desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em parceria com o Centers for Disease Control and Prevention (CDC), tem como objetivo analisar a saúde e os comportamentos de risco de estudantes de 13 a 17 anos de idade. Com aplicação anônima em formato físico ou digital, e composto por 100 questões que abordam aspectos como consumo de álcool, tabaco e outras substâncias, alimentação, prática de atividade física, saúde mental, violência, comportamentos sexuais, higiene e características sociodemográficas. Esses dados possibilitam as comparações entre países e auxiliam na criação de políticas públicas voltadas à prevenção e promoção da saúde.

2.4 PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS

Inicialmente, o projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa e, posteriormente, autorizado pela direção da ECIT Monsenhor Vicente Freitas mediante Carta de Anuência (Apêndice A). Após a autorização da direção e do professor responsável, foram apresentados Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice B) aos responsáveis e o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido

(TALE) (Apêndice C) aos estudantes participantes. Após a devolução dos termos devidamente assinados, iniciou-se a etapa de coleta de dados. Para isso, os participantes responderam questionário adaptado do Global School-based Student Health Survey (GSHS), versão 2016 (ANEXO B), que investigou comportamentos associados ao sedentarismo.

2.5 TRATAMENTO E ANÁLISE ESTATÍSTICA DOS DADOS

Inicialmente, os dados foram organizados, no Microsoft Office Excel 2016, no qual foram inseridas as características da amostra e as variáveis investigadas. A partir desses dados, foi realizada análise descritiva das variáveis contínuas, calculando a porcentagem. Para a distribuição e análise dos dados, utilizou-se o software JASP versão 0.97.1 para construção dos resultados em formato de gráficos para melhor visualização, elaborados pelo próprio autor por meio do software Canva. Foi realizada uma análise de frequência, a fim de entender as relações e percentuais de combinação entre o sexo masculino e sexo feminino.

2.6 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa, conforme a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, sob parecer nº 6.016.892. Após a aprovação, foi apresentada à instituição a Carta de Anuência e disponibilizados o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) aos responsáveis e o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) aos estudantes. Foram assegurados a participação voluntária, o anonimato, a confidencialidade das informações e o respeito aos participantes durante todo o estudo.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados do Gráfico 1 demonstraram maior frequência de consumo de fast food entre 1 e 2 dias na semana, correspondendo a 56,8% (25) dos meninos e 44,4% (12) das meninas. No Gráfico 2, predominou entre as meninas o consumo de frutas e/ou vegetais uma vez ao dia 44,4% (12), enquanto entre os meninos destacou-se o consumo duas vezes ao dia 40,9% (18).

Gráfico 1 – Frequência de consumo de fast food nos últimos sete dias entre estudantes do ensino médio, segundo o sexo.

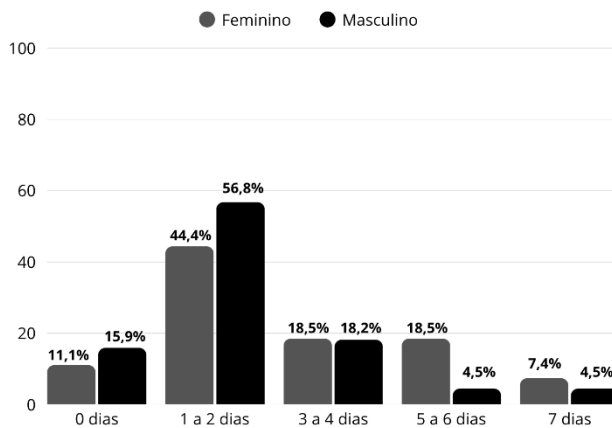
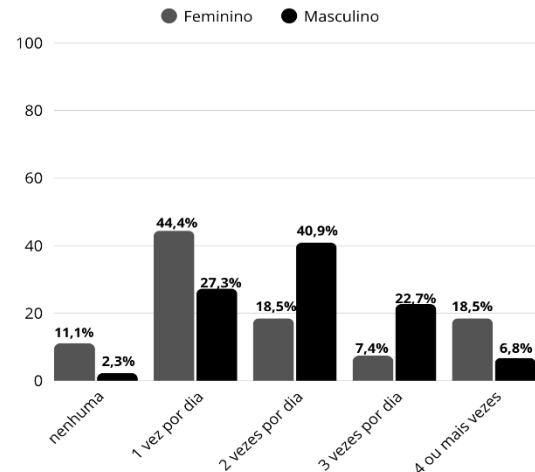


Gráfico 2 – Frequência do consumo diário de frutas e/ou vegetais entre estudantes do ensino médio, segundo o sexo.



Fonte: Criado pelo próprio autor.

Os resultados referentes ao consumo de fast food são compatíveis com Silva *et al.* (2022), que identificaram esse alimento entre os principais ultraprocessados consumidos por adolescentes brasileiros. Da mesma forma, Castelucci *et al.* (2025) também observaram associação entre o consumo frequente de fast food e de refrigerantes, com 39,2% entre os consumidores frequentes e 13,3% entre os de menor frequência.

Quanto ao consumo de frutas e verduras, Domingues *et al.* (2023) identificaram diferenças entre os sexos, com maior consumo de vegetais cozidos entre as meninas, enquanto Silva *et al.* (2022) verificaram que menos de um terço dos adolescentes consumia frutas e hortaliças regularmente. Esses achados apresentam relação com os resultados do presente estudo, que evidenciaram diferenças nos hábitos alimentares entre os sexos e consumo de frutas e verduras em diferentes frequências.

No Gráfico 3, a maior frequência de prática de atividade física entre as meninas ocorreu na categoria de 0 dias 25,9% (7), enquanto entre os meninos predominou a prática durante 7 dias da semana 27,3% (12). No Gráfico 4, o tempo sedentário de 3 a 4 horas diárias foi predominante entre ambos os sexos, correspondendo a 51,9% (14) das meninas e 31,8% (14) dos meninos. No Gráfico 5, a participação nas aulas de Educação Física foi mais frequente entre as meninas na categoria de 1 a 2 vezes no mês 37,0% (10) e, entre os meninos, uma vez por semana 38,6% (17).

Gráfico 3 – Frequência semanal de prática de atividade física por pelo menos 60 minutos.

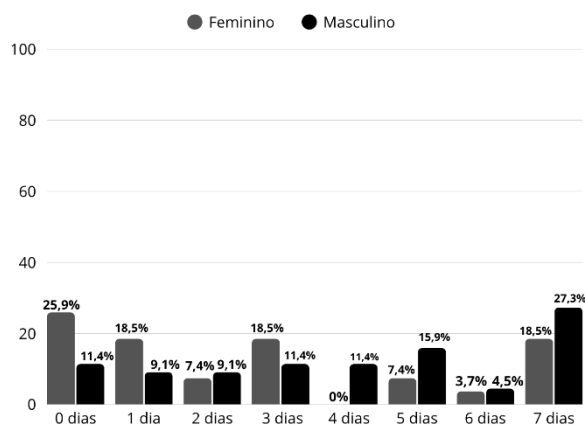


Gráfico 4 – Tempo diário em comportamento sedentário durante atividades de lazer.

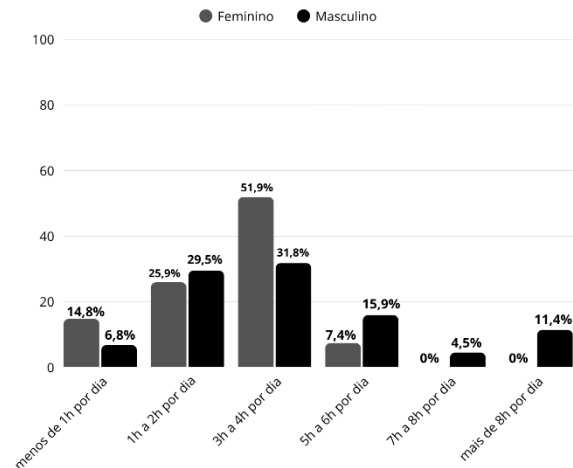
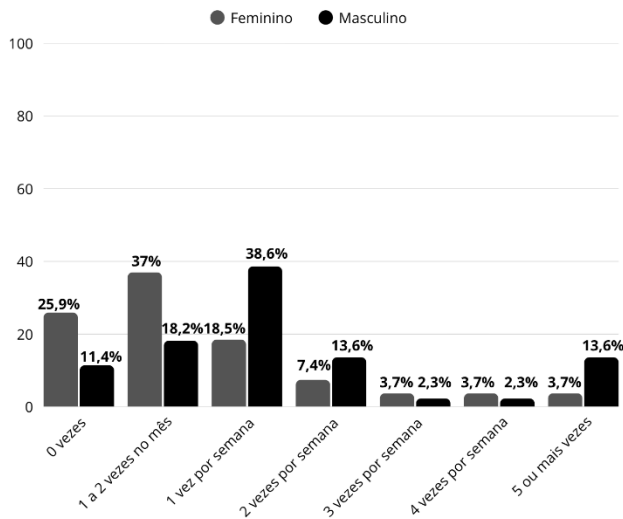


Gráfico 5 – Participação nas aulas de Educação Física nos últimos 30 dias.



Fonte: Criado pelo próprio autor.

Os resultados corroboram Soares *et al.* (2023), que identificaram maior percentual de adolescentes fisicamente ativos entre os meninos (26,7%) em comparação às meninas (9,3%), evidenciando diferenças entre os sexos. Barbosa *et al.* (2025) destacam a prática regular de atividade física como fator protetor para a saúde dos adolescentes. Quanto ao comportamento sedentário, Antoniassi *et al.* (2024) identificaram tempo excessivo de tela em 74,4% dos adolescentes, enquanto Fontes *et al.* (2023) observaram associação entre sedentarismo e hábitos alimentares inadequados. Em relação à Educação Física, Porto *et al.* (2024) verificaram que 36,6% dos adolescentes não realizaram atividades físicas no tempo livre, reforçando a importância da prática de atividade física além das aulas escolares.

No Gráfico 6, a resposta “0 vezes” para sentimentos de tristeza ou desesperança foi predominante entre ambos os sexos, sendo maior entre os meninos 52,3% (23) do que entre as meninas 25,9% (7). No Gráfico 7, a categoria “às vezes” foi a mais frequente para episódios de estresse, correspondendo a 37,0% (10) das meninas e 34,1% (15) dos meninos. No Gráfico 8, a maioria não procurou atendimento profissional, sendo 81,5% (22) entre as meninas e 95,5% (42) entre os meninos.

Gráfico 6 – Frequência de sentimentos de tristeza ou desesperança nos últimos 30 dias.

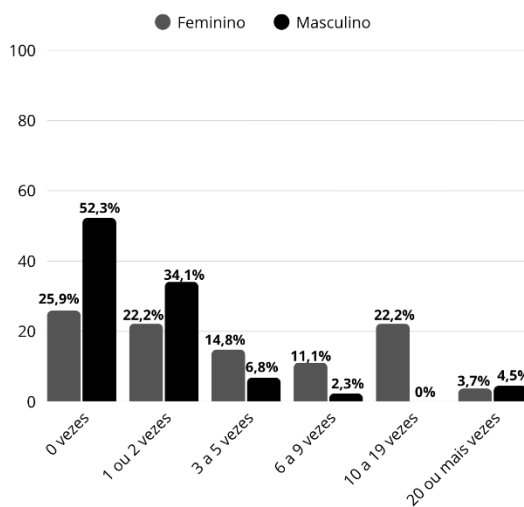


Gráfico 7 – Frequência de sentimentos de estresse nos últimos 30 dias.

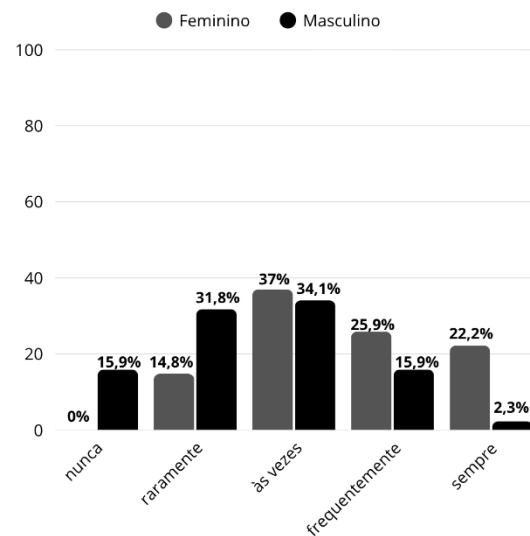
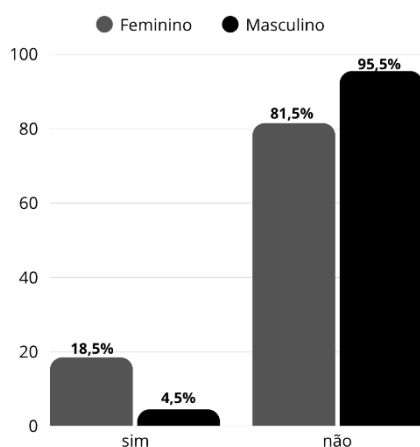


Gráfico 8 – Procura por atendimento profissional devido a sentimentos de tristeza ou desesperança



Fonte: Criado pelo próprio autor

Os resultados corroboram Porto *et al.* (2025), que identificaram sentimentos persistentes de tristeza em 36,8% dos adolescentes e associação com maior uso de smartphone. Furtado *et al.* (2023) também observaram maior probabilidade de baixos níveis de atividade física entre adolescentes com sintomas de depressão, chegando

a 69% entre aqueles com sintomas graves. Freitas *et al.* (2025) destacaram que alterações relacionadas ao estresse podem repercutir negativamente no desenvolvimento psicológico de crianças e adolescentes. Já Messias *et al.* (2025) encontraram prevalência de episódio depressivo clinicamente significativo de 27,1%, sendo maior entre as meninas (34,7%) do que entre os meninos (18,5%). Esses achados reforçam a relação entre saúde mental, atividade física e comportamento sedentário na adolescência.

No Gráfico 9, predominou a ausência de faltas escolares sem autorização entre meninas (92,6%; 25) e meninos (84,1%; 37). No Gráfico 10, a percepção de segurança foi positiva, com maior frequência da resposta “na maioria das vezes” entre as meninas (33,3%; 9) e “sempre” entre os meninos (52,3%; 23). No Gráfico 11, a maioria não deixou de frequentar a escola por medo de agressões ou intimidações, correspondendo a 96,3% (26) das meninas e 97,7% (43) dos meninos.

Gráfico 9 – Faltas à escola sem permissão nos últimos 30 dias.

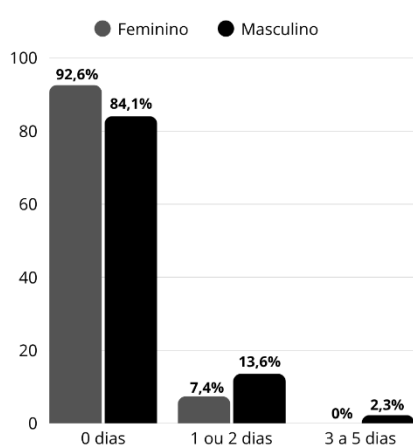


Gráfico 10 – Percepção de segurança na escola.

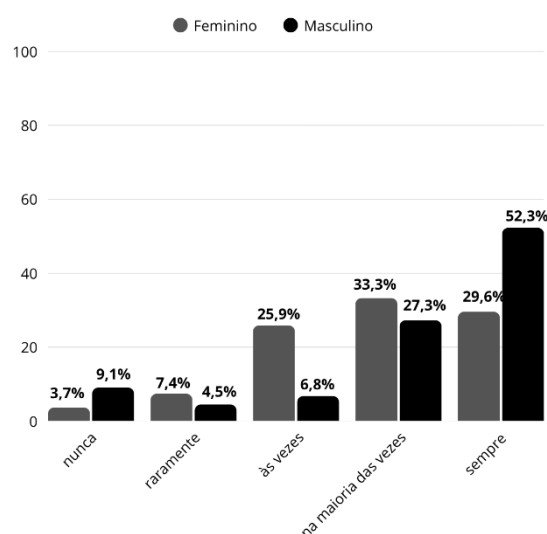
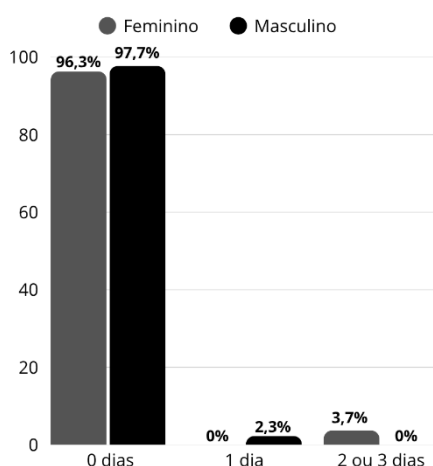


Gráfico 11 – Ausência escolar por medo de agressão ou intimidação.



Fonte: Criado pelo próprio autor

Quanto à percepção de segurança, Marcino *et al.* (2022) observaram que adolescentes que praticavam atividades de lazer apresentavam melhores indicadores de qualidade de vida e bem-estar, sendo essa prática mais frequente entre os meninos (60,4%) do que entre as meninas (44,0%). Esses achados vão ao encontro dos resultados do estudo de Silva *et al.* (2025) verificaram que 29,6% dos adolescentes percebiam o ambiente como seguro, enquanto 30,8% o consideravam inseguro, observando maior prática de atividades recreativas entre aqueles que percebiam o ambiente como seguro. De forma semelhante, Silva *et al.* (2022) destacaram a segurança ambiental como fator relacionado à prática de atividade física entre adolescentes. Esses achados reforçam a importância de ambientes seguros para o bem-estar e a adoção de comportamentos mais ativos.

4 CONCLUSÃO

Os resultados evidenciam a presença de diferentes comportamentos relacionados ao sedentarismo entre os adolescentes avaliados, com diferenças entre os sexos. Os meninos apresentaram maior frequência de consumo de fast food, menor consumo diário de frutas e verduras e maior exposição às telas, enquanto as meninas demonstraram maior consumo de frutas e verduras, porém maior vulnerabilidade em aspectos relacionados à saúde mental, como sentimentos de tristeza e estresse. Em relação à prática de atividade física, observou-se que ambos os grupos apresentaram comportamentos compatíveis com níveis insuficientes de atividade física. No ambiente escolar, a maioria dos estudantes relatou sentir-se segura e não deixar de frequentar a escola por medo de violência ou intimidação.

Dessa forma, os comportamentos de risco não se distribuíram de maneira uniforme entre os sexos, manifestando-se em diferentes dimensões do estilo de vida. Entre as limitações do estudo, destacam-se o número reduzido de participantes, a realização da coleta de dados de forma individual pelo pesquisador e as limitações financeiras, que dificultaram a ampliação da amostra e a inclusão de um número maior de estudantes ou instituições. Para pesquisas futuras, recomenda-se a realização de estudos com amostras maiores e diferentes instituições de ensino, possibilitando uma análise mais ampla da realidade dos adolescentes. Sugere-se ainda a realização de estudos longitudinais e análises estatísticas mais aprofundadas, permitindo acompanhar os comportamentos ao longo do tempo e compreender melhor a relação entre os diferentes fatores investigados. Apesar das limitações, os achados reforçam a importância de ações integradas no ambiente escolar, envolvendo a prática de atividade física, a alimentação saudável e o cuidado com a saúde mental, contribuindo para a promoção da saúde e da qualidade de vida dos adolescentes.

REFERÊNCIAS

- ANTONIASSI, Sarina Giongo et al. Tempo de tela, qualidade da dieta de adolescentes e características do entorno escolar. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 29, p. e00022023, 2024.
- BARBOSA, Arthur Oliveira et al. Atividade física e perfil lipídico em adolescentes: uma revisão sistemática de estudos observacionais. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 30, p. e05432023, 2025.
- BRITO, Anísio Luis da Silva et al. Efeito de uma intervenção em aulas de educação física sobre a redução do comportamento sedentário em adolescentes. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 40, p. e00211023, 2024.
- CASTELUCCI, Carina Castelo; OANCEA, Sanda Cristina; NUCCI, Luciana Bertoldi. Hábitos alimentares e de estilo de vida associados ao consumo regular de refrigerantes entre adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), 2019. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 28, p. e250007, 2025.
- DOMINGUES, Jéssica Gularte et al. Marcadores de alimentação saudável entre adolescentes da rede municipal de ensino de Pelotas, Rio Grande do Sul, 2019: estudo transversal. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 32, p. e2022964, 2023.
- DOS SANTOS, Marco Antonio Ferreira et al. **CONEXÕES EPIDEMIOLÓGICAS ENTRE TELAS E MOVIMENTO, COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO, (IN) ATIVIDADE FÍSICA E HÁBITOS DE SAÚDE**. 2024.
- FELÍCIO, Janiel Ferreira et al. Mapeando ações para a promoção da atividade física à luz da Escola Promotora de Saúde. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 78, p. e20240211, 2025.
- FREITAS, Daniel Almeida et al. Adiposidade, estresse e atividade física habitual são preditores da função executiva e desempenho em tarefas de memória em crianças e adolescentes obesos. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 32, p. e24016824en, 2025.
- FONTES, Paula Adriana dos Santos de et al. Comportamento sedentário, hábitos alimentares e risco cardiometabólico em crianças e adolescentes fisicamente ativos. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 120, n. 2, p. e20220357, 2023.
- FURTADO, Amanda Regis et al. Fatores associados ao nível de atividade física em adolescentes. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 32, p. e20220244, 2023.
- GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. Editora Atlas SA, 2008.
- GUEDES, Dartagnan Pinto; YAMAJI, Bruna Hatsue Santos; ZUPPA, Marizete Arenhart. Efeitos individual e combinado de condutas do estilo de vida na qualidade de vida relacionada à saúde de adolescentes. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 76, p. e20220780, 2023.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 5. Ed. São Paulo: Atlas, 2003.

MARCINO, Lethícia Farias et al. Prática de lazer em adolescentes e fatores associados: implicações para o cuidado. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 35, p. eAPE02041, 2022.

MESSIAS, Romerson Brito et al. Episódio depressivo e fatores associados entre estudantes do ensino médio: uma análise hierarquizada. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 33, n. 2, p. e33020219, 2025.

OLIVEIRA, Vinícius Rodrigues de et al. Comportamento de risco para obesidade: análise conceitual de acordo com Walker e Avant. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 78, p. e20240293, 2025.

PORTO, Bruno de Albuquerque et al. Atividade física e comportamento sedentário de adolescentes da rede pública: uma análise de redes. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 29, p. e0350, 2024.

SILVA, Eduarda Cristina da Costa et al. Reprodutibilidade, validade e consistência interna da escala de ambiente para a atividade física em adolescentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 27, p. 2211-2223, 2022.

SILVA, Eduarda Cristina da Costa et al. Padrões das características do ambiente percebido do bairro e atividade física em adolescentes: uma análise de classes latentes. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 28, p. e250052, 2025.

SILVA, Ruàn Éverton de Souza et al. Características individuais e contextuais associadas a fatores de risco simultâneos entre adolescentes: estudo transversal multinível baseado na Pesquisa Nacional de Saúde 2019. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 34, p. e20240453, 2025.

SILVA, Aline Daniela da Cruz et al. Disponibilidade de equipamentos públicos de comércio no entorno de escolas públicas e consumo regular de frutas e hortaliças em adolescentes. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 40, p. e2021062, 2022.

SILVA, Janiquelli Barbosa et al. Fatores associados ao consumo de alimentos ultraprocessados em adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, 2015. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 40, p. e2020362, 2022.

SILVA, JAM et al. Efeitos de um programa multicomponente para promoção da atividade física nos indicadores de saúde mental de adolescentes: um estudo randomizado controlado piloto. **Journal of Physical Education**, v. 35, n. 1, 2024.

SOARES, Carlos Alex Martins et al. Tendência temporal de atividade física em adolescentes brasileiros: análise da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar de 2009 a 2019. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 39, p. e00063423, 2023.

VASCONCELLOS, Marcelo Barros de et al. Mudanças na obesidade,comportamento sedentário e inatividade física, entre 2010 e 2017, em adolescentes. **Journal of Physical education**, v. 32, p. e3280, 2022.

APÊNDICE A – CARTA DE ANUÊNCIA

CARTA DE ANUÊNCIA

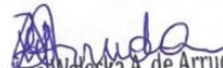
Autorizo a realização da pesquisa intitulada **RELAÇÃO ENTRE COMPORTAMENTOS DE RISCOS ASSOCIADOS AO SEDENTARISMO EM ADOLESCENTES DA CIDADE DE POMBAL-PB**

Coordenada pelo pesquisador Gabriel Almeida da Silva e sua equipe, a ser realizada na Escola ECIT Monsenhor Vicente Freitas da qual sou responsável, em conformidade com os objetivos e metodologias previamente apresentados.

Como representante da referida Escola, estou ciente das corresponsabilidades associadas ao projeto de pesquisa no compromisso do resguardo da segurança e bem-estar dos participantes da pesquisa recrutados. Declaro ainda estar ciente da autonomia de cada indivíduo em aceitar ou recusar a participar da pesquisa, independente da anuência que apresento.

Esta autorização está condicionada à aprovação da pesquisa elencada acima por um Comitê de Ética em Pesquisa, legalmente instituído, como forma de resguardar o cumprimento das Resoluções nºs 466/2012 e 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde/CNS, e suas complementares. O descumprimento desses condicionamentos assegura-me o direito de retirar minha anuência a qualquer momento da pesquisa.

Pombal, 15 \ 04 \ 2026


Yokocama Waleska A. de Arruda
Diretora: Mons. Vicente Freitas
Matrícula: 174856-4

Yokocama Waleska A. de Arruda

Nome do responsável pela escola

APÊNDICE B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Título da pesquisa: **RELAÇÃO ENTRE COMPORTAMENTOS DE RISCOS ASSOCIADOS AO SEDENTARISMO EM ADOLESCENTES DA CIDADE DE POMBAL-PB.**

Pesquisador(a) Responsável: Gabriel Almeida da Silva.

Telefone(s) de contato: (83) 99647-9158

E-mail: gabrielalmeidasp3@gmail.com

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 comportamento de risco em adolescentes, como também identificar os possíveis hábitos sedentários. Esse estudo é importante pois o índice de sedentarismo pode acarretar diversas doenças, como diabetes tipo 2, hipertensão entre outras.

3. A participação nesta pesquisa consistirá em responder alguns questionário, 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 Gabriel Almeida da Silva.

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: Gabriel Almeida da Silva, (83) 99647 9153, gabrielalmeida@gmail.com. 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.

Pombal, ____ de ____ de 2026

Gabriel Almeida da Silva

Gabriel Almeida da Silva
(Responsável pela pesquisa)



Impressão datiloscópica do
Responsável
Legal pelo Participante da Pesquisa

Responsável legal
(Participante da pesquisa)

APÊNDICE C – TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TALE)

TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TALE)

Esclarecimentos,

Este é um convite para você participar da pesquisa: **RELAÇÃO ENTRE COMPORTAMENTOS DE RISCOS ASSOCIADOS AO SEDENTARISMO EM ADOLESCENTES DA CIDADE DE POMBAL-PB** que tem como pesquisador responsável Gabriel Almeida da Silva.

Esta pesquisa pretende verificar os principais comportamentos de risco em adolescentes, como também identificar os possíveis hábitos sedentários. Esse estudo é importante pois o alto índice de sedentarismo física pode acarretar diversas doenças, como diabetes tipo 2, hipertensão entre outras.

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 o pesquisador Gabriel Almeida da Silva, através do número: (83) 99647-9153. Email: gabrielalmeida@gmail.com.

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: Gabriel Almeida da Silva, (83) 99647-9153, gabrielalmeida@gmail.com. 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 Gabriel Almeida da Silva.

Consentimento Livre e Esclarecido

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

abaixo assinado, concordo em participar da pesquisa: "**RELAÇÃO ENTRE COMPORTAMENTOS DE RISCOS ASSOCIADOS AO SEDENTARISMO EM ADOLESCENTES DA CIDADE DE POMBAL-PB**", e autorizo a divulgação das informações por mim fornecidas em congressos e/ou publicações científicas desde que nenhum dado possa me identificar.

Pombal, ____ de _____ de 2026

Gabriel Almeida da Silva

Gabriel Almeida da Silva
(Responsável da Pesquisa)

Assinatura do participante da pesquisa

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

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

ANEXO B – QUESTIONÁRIO ADAPTADO GLOBAL STUDENT HEALTH SURVEY VERSÃO 2016

GLOBAL SCHOOL – BASED STUDENT HEALTH SURVEY (GSHS)

Pesquisa Global de Saúde Escolar

INSTRUÇÕES PARA OS ALUNOS:

- Esta pesquisa é sobre a sua saúde e as coisas que você faz que podem afetar sua saúde.
- Estudantes como você, em todo o seu país, estão respondendo a esta pesquisa.
- Estudantes em muitos outros países ao redor do mundo também estão respondendo a esta pesquisa.
- As informações que você fornecer serão usadas para desenvolver melhores programas de saúde para jovens como você.
- NÃO escreva seu nome nesta pesquisa ou na folha de respostas.
- As respostas que você der serão mantidas em sigilo.
- Ninguém saberá como você respondeu.
- Responda às perguntas com base no que você realmente sabe ou faz.
- Não há respostas certas ou erradas.
- Responder a esta pesquisa é voluntário.
- Sua nota nesta turma não será afetada, quer você responda ou não às perguntas.
- Se você não quiser responder a uma pergunta, apenas deixe-a em branco.
- Certifique-se de ler todas as perguntas.
- Preencha os círculos na folha de respostas que correspondem à sua resposta.
- Use apenas o lápis fornecido.
- Quando terminar, siga as instruções da pessoa que está aplicando a pesquisa.

DADOS DEMOGRÁFICOS

1. Quantos anos você tem?

- A. 14 anos B. 15 anos C. 16 anos D. 17 anos E. 18 anos ou mais

2. Qual é o seu sexo?

- A. Masculino B. Feminino

3. Em que série/turma/ano você está?

- A. 1º ano B. 2º ano C. 3º ano

COMPORTAMENTOS ALIMENTARES

4. Durante os últimos 7 dias, com que frequência você tomou café da manhã?

- A. Nunca
B. Raramente (1 ou 2 dias por semana)
C. Às vezes (3 ou 4 dias por semana)
D. Frequentemente (5 ou 6 dias por semana)
E. Todos os 7 dias

5. Durante os últimos 7 dias, em quantos dias você comeu frutas frescas?

- A. 0 dias B. 1 a 2 dias C. 3 a 4 dias D. 5 a 6 dias E. 7 dias

6. Durante os últimos 7 dias, em quantos dias você comeu vegetais?

- A. 0 dias B. 1 a 2 dias C. 3 a 4 dias D. 5 a 6 dias E. 7 dias

7. Durante os últimos 7 dias, em quantos dias você bebeu refrigerantes ou outras bebidas açucaradas (não incluindo suco de frutas natural)?

- A. 0 dias B. 1 a 2 dias C. 3 a 4 dias D. 5 a 6 dias E. 7 dias

8. Durante os últimos 7 dias, em quantos dias você comeu fast food, como hambúrguer, pizza ou salgadinhos comprados prontos?

- A. 0 dias B. 1 a 2 dias C. 3 a 4 dias D. 5 a 6 dias E. 7 dias

9. Durante os últimos 7 dias, em quantos dias você comeu alimentos ultraprocessados, como batata frita, bolachas, doces ou salgadinhos de pacote?

- A. 0 dias B. 1 a 2 dias C. 3 a 4 dias D. 5 a 6 dias E. 7 dias

10. Durante os últimos 7 dias, quantas vezes por dia você comeu alimentos contendo frutas e/ou vegetais?

- A. Nenhuma
B. Uma vez por dia
C. Duas vezes por dia
D. Três vezes por dia
E. Quatro vezes ou mais por dia

11. Durante os últimos 7 dias, quantas vezes por dia você comeu alimentos não saudáveis, como doces, frituras ou alimentos gordurosos?

- A. Nenhuma
B. Uma vez por dia
C. Duas vezes por dia
D. Três vezes por dia
E. Quatro vezes ou mais por dia

12. Durante os últimos 7 dias, em quantos dias você foi dormir com fome porque não havia comida suficiente em casa?

- A. 0 dias B. 1 dia C. 2 dias D. 3 dias E. 4 dias F. 5 dias
G. 6 dias H. Todos os 7 dias

ATIVIDADE FÍSICA

13. Nos últimos 7 dias, em quantos dias você praticou atividade física por pelo menos 60 minutos por dia?

- A. 0 dias B. 1 dia C. 2 dias D. 3 dias E. 4 dias F. 5 dias
G. 6 dias H. Todos os 7 dias

14. Durante uma semana atípica ou anormal, em quantos dias você pratica atividade física por pelo menos 60 minutos por dia?

- A. 0 dias B. 1 dia C. 2 dias D. 3 dias E. 4 dias F. 5 dias
G. 6 dias H. Todos os 7 dias

15. Durante a última semana, quanto tempo, em média, você passou sentado por dia assistindo televisão, jogando videogame, mexendo no celular ou usando o computador para lazer?

- A. Menos de 1 hora por dia
B. 1 a 2 horas por dia
C. 3 a 4 horas por dia
D. 5 a 6 horas por dia
E. 7 a 8 horas por dia
F. Mais de 8 horas por dia

16. Nos últimos 7 dias, em quantos dias você andou ou pedalou para ir e voltar da escola?

- A. 0 dias B. 1 dia C. 2 dias D. 3 dias E. 4 dias F. 5 dias
G. 6 dias H. Todos os 7 dias

17. Nos últimos 30 dias, quantas vezes você participou de aulas de educação física na escola?

- A. Nunca
B. 1 a 2 vezes por mês
C. 1 vez por semana

- D. 2 vezes por semana
E. 3 vezes por semana
F. 4 vezes por semana
G. 5 ou mais vezes por semana

18. Durante uma semana típica, quantas aulas de educação física você tem por semana?

- A. Nenhuma B. 1 aula C. 2 aulas D. 3 aulas E. 4 aulas
F. 5 ou mais aulas

SAÚDE MENTAL

19. Durante os últimos 30 dias, quantas vezes você se sentiu tão triste ou sem esperança que parou de realizar suas atividades normais?

- A. 0 vezes B. 1 ou 2 vezes C. 3 a 5 vezes D. 6 a 9 vezes
E. 10 a 19 vezes F. 20 ou mais vezes

20. Durante os últimos 30 dias, quantas vezes você se sentiu solitário?

- A. Nunca B. Raramente C. Às vezes D. Frequentemente
E. Sempre

21. Durante os últimos 30 dias, quantas vezes você não conseguiu dormir à noite porque estava preocupado com algo?

- A. Nunca B. Raramente C. Às vezes D. Frequentemente
E. Sempre

22. Durante os últimos 30 dias, você teve um amigo ou amiga próximo(a)?

- A. Sim B. Não

23. Durante os últimos 30 dias, quantas vezes você se sentiu tão estressado que achou difícil lidar com as coisas do dia a dia?

- A. Nunca B. Raramente C. Às vezes D. Frequentemente
E. Sempre

24. Durante os últimos 30 dias, você já pensou seriamente em tentar tirar sua própria vida (suicídio)?

- A. Sim B. Não

25. Durante os últimos 30 dias, quantas vezes você realmente tentou tirar sua própria vida (suicídio)?

- A. 0 vezes B. 1 vez C. 2 ou 3 vezes D. 4 ou 5 vezes
E. 6 ou mais vezes

26. Durante os últimos 30 dias, você procurou ajuda de um profissional (médico, psicólogo, conselheiro ou outro) por causa de sentimentos de tristeza ou desesperança?

- A. Sim B. Não

AMBIENTE ESCOLAR

27. Durante os últimos 30 dias, quantas vezes você faltou à escola sem permissão?

- A. 0 dias B. 1 ou 2 dias C. 3 a 5 dias D. 6 a 9 dias
E. 10 ou mais dias

28. Durante os últimos 30 dias, quantas vezes você foi intimidado(a) ou zombado(a) por outros alunos na escola?

- A. 0 dias B. 1 ou 2 dias C. 3 a 5 dias D. 6 a 9 dias E. 10 a 19 dias
F. 20 ou mais dias

29. Durante os últimos 30 dias, quantas vezes você participou de brigas físicas dentro da escola?

- A. 0 vezes B. 1 vez C. 2 ou 3 vezes D. 4 ou 5 vezes
E. 6 ou mais vezes

30. Durante os últimos 30 dias, quantas vezes alguém levou uma arma de fogo, faca ou outro tipo de arma para a escola?

- A. Nunca B. 1 vez C. 2 ou 3 vezes D. 4 ou 5 vezes
E. 6 ou mais vezes

31. Durante os últimos 30 dias, você se sentiu seguro(a) na escola?

- A. Sempre B. Na maioria das vezes C. Às vezes D. Raramente
E. Nunca

32. Durante os últimos 7 dias, quantas vezes você deixou de ir à escola porque tinha medo de ser machucado(a) ou intimidado(a)?

- A. 0 dias B. 1 dia C. 2 ou 3 dias D. 4 ou 5 dias E. 6 ou mais dias

33. Durante os últimos 30 dias, como você se sente em relação aos professores e colegas da sua escola?

- A. Muito satisfeito(a)
B. Satisfeito(a)
C. Nem satisfeito(a) nem insatisfeito(a)
D. Insatisfeito(a)
E. Muito insatisfeito(a)

34. Você sente que os professores e outros adultos da escola se preocupam com você?

- A. Sempre B. Frequentemente C. Às vezes D. Raramente
E. Nunca



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

Documento Digitalizado Restrito

Entrega de trabalho de conclusão de curso

Assunto:	Entrega de trabalho de conclusão de curso
Assinado por:	Gabriel Almeida
Tipo do Documento:	Anexo
Situação:	Finalizado
Nível de Acesso:	Restrito
Hipótese Legal:	Direito Autoral (Art. 24, III, da Lei no 9.610/1998)
Tipo do Conferência:	Cópia Simples

Documento assinado eletronicamente por:

- **Gabriel Almeida da Silva, DISCENTE (202218750004) DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA - SOUSA**, em 17/08/2026 15:11:00.

Este documento foi armazenado no SUAP em 17/08/2026. 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: 1954015

Código de Autenticação: 24c7a63f03

