



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

ESPEDITO JAIMY FERREIRA DA SILVA

**Relação entre prática esportiva e sintomas de ansiedade em estudantes
residentes no alojamento do IFPB, Campus Sousa-PB.**

SOUSA/PB

2026

ESPEDITO JAIMY FERREIRA DA SILVA

**Relação entre prática esportiva e sintomas de ansiedade em estudantes
residentes no alojamento do IFPB, Campus Sousa-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.

Orientadora: Profa. Ma. Bárbara Gicélia da Silva Araújo

SOUSA/PB

2026

FICHA CATALOGRÁFICA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação

Vasti Julieta Diniz Gomes Pina – Bibliotecária CRB 15/969

S586r Silva, Espedito Jaimy Ferreira da.

Relação entre prática esportiva e sintomas de ansiedade
em estudantes no alojamento do IFPB, Campus Sousa-PB /
Espedito Jaimy Ferreira da Silva. - Sousa, PB, 2026.

65 f. : il.

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

Orientadora: Ma. Bárbara Gicélia da Silva Araújo.

1. Saúde mental. 2. Adolescentes. 3. Esportes I. Título.

IFSertãoPB Sousa / BC

CDU 796:616.89-008.441



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 prática esportiva e sintomas de ansiedade em estudantes residentes no alojamento do IFPB, Campus Sousa-PB”

Autor(a): Espedito Jaimy Ferreira 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.**

Profa. Ma. Bárbara Gicélia da Silva Araújo

Professor(a) Orientador(a)

Documento assinado digitalmente
gov.br FRANCISCA JOYCE MARQUES BENICIO
Data: 19/08/2026 08:36:00-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Profa. Esp. Francisca Joyce Marques Benício

Membro avaliador 1

Prof. Me. Atilla Brandon Sousa Alves

Membro avaliador 2

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho aos meus pais, Janaina Carla Alves Ferreira da Silva e Francisco Cardoso da Silva Filho, por todo o amor, apoio e incentivo incondicional.

Sem vocês, esta conquista não seria possível.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por ter me dado força, sabedoria e coragem para continuar nessa caminhada, principalmente nos momentos mais difíceis, quando pensei em desistir. Foi através da fé e da esperança que consegui seguir em frente e alcançar mais essa conquista na minha vida.

Aos meus pais, deixo minha eterna gratidão por todo apoio, carinho e incentivo durante essa jornada. Obrigado por acreditarem em mim, pelos conselhos, pelas palavras de motivação e por estarem sempre ao meu lado em todos os momentos. Sem vocês, essa conquista não seria possível.

À minha professora Bárbara Gicélia da Silva Araújo, agradeço pela orientação, paciência e dedicação ao longo desse processo. Seus ensinamentos, conselhos e apoio foram muito importantes para o desenvolvimento deste trabalho e para minha formação acadêmica e pessoal. Muito obrigado por toda a ajuda e incentivo.

A todos os professores que fizeram parte da minha trajetória acadêmica, meu muito obrigado por compartilharem seus conhecimentos e experiências. Cada ensinamento contribuiu de forma importante para minha formação profissional e pessoal.

Aos meus amigos e colegas de curso, agradeço pelos momentos vividos durante essa caminhada. Foram muitas dificuldades, mas também muitas conquistas, risadas e aprendizados que tornaram essa jornada mais leve e especial.

Deixo um agradecimento especial aos meus amigos Francisco Ariel e Francisco Emerson, pela amizade sincera, pelo companheirismo e pelo apoio ao longo de toda essa trajetória acadêmica. Sou grato pelos momentos de descontração, pelas conversas, pela ajuda nos momentos em que mais precisei e por terem caminhado ao meu lado durante uma das fases mais importantes da minha vida.

Expresso também minha profunda gratidão ao senhor Edivanildo, coordenador do alojamento estudantil, por ter me concedido a oportunidade de residir no alojamento da instituição. Esse apoio foi fundamental para minha permanência no curso e para que eu pudesse concluir esta etapa da minha formação com tranquilidade e dedicação.

Por fim, agradeço ao grande amigo Beré, pela amizade, pela atenção e pelas conversas diárias que tornaram a rotina no alojamento mais leve e acolhedora, sua presença e seu companheirismo fizeram diferença ao longo dessa caminhada.

"O sucesso é a soma de pequenos esforços repetidos dia após dia."
(Robert Collier)

RESUMO

A ansiedade é um dos transtornos mentais mais frequentes entre adolescentes e pode comprometer o desempenho acadêmico, as relações sociais e a qualidade de vida. Evidências científicas apontam que a prática esportiva pode atuar como um importante fator de proteção para a saúde mental nessa população. O objetivo deste estudo foi investigar a relação entre a prática esportiva e os sintomas de ansiedade em estudantes residentes no alojamento do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba (IFPB), Campus Sousa. Trata-se de um estudo observacional, transversal, descritivo, com abordagem quantitativa, realizado com 42 adolescentes do sexo masculino, com idades entre 14 e 19 anos. Os sintomas de ansiedade foram avaliados por meio da Escala de Transtornos Relacionados à Ansiedade Infantil (SCARED), considerando ponto de corte ≥ 25 pontos. A prática esportiva foi avaliada pelo Questionário de Atividade Física Habitual (QAFH), sendo classificados como praticantes aqueles que participaram de modalidades esportivas pelo menos duas vezes por semana, durante três meses ou mais, nos últimos 12 meses. As características sociodemográficas foram obtidas por meio de questões adaptadas do Global School-based Student Health Survey (GSHS). A associação entre prática esportiva e sintomas de ansiedade foi analisada pelo teste do Qui-quadrado de Pearson, adotando-se $p < 0,05$. Dos participantes, 90,5% relataram praticar esportes nos últimos 12 meses. A prevalência de sintomas ansiosos foi de 11,9%, sendo observada maior frequência entre os não praticantes de esportes (75,0%) quando comparados aos praticantes (5,3%). A análise estatística demonstrou associação significativa entre a prática esportiva e a presença de sintomas de ansiedade ($\chi^2 = 16,8$; $p < 0,001$). Conclui-se que adolescentes residentes no alojamento do IFPB, Campus Sousa, praticantes de esportes apresentam menor prevalência de sintomas ansiosos, reforçando o potencial do esporte como estratégia de promoção da saúde mental e subsidiando ações institucionais voltadas ao incentivo do esporte no ambiente escolar.

Palavras-chave: Saúde mental. Adolescentes. Esportes.

ABSTRACT

Anxiety is one of the most common mental disorders among adolescents and can compromise academic performance, social relationships, and quality of life. Scientific evidence indicates that sports participation can serve as a significant protective factor for mental health in this population. This study aimed to investigate the relationship between sports participation and anxiety symptoms among students living in the dormitory at the Federal Institute of Education, Science and Technology of Paraíba (IFPB), Sousa Campus. This was an observational, cross-sectional, descriptive study with a quantitative approach, conducted with 42 male adolescents aged 14 to 19. Anxiety symptoms were assessed using the Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders (SCARED) scale, with a cutoff score of ≥ 25 points. Sports participation was assessed using the Habitual Physical Activity Questionnaire (QAFH); participants were classified as active if they had engaged in sports at least twice a week for three months or more within the last 12 months. Sociodemographic characteristics were obtained via questions adapted from the Global School-based Student Health Survey (GSHS). The association between sports participation and anxiety symptoms was analyzed using Pearson's chi-square test, with a significance level of $p < 0.05$. Of the participants, 90.5% reported practicing sports within the last 12 months. The prevalence of anxiety symptoms was 11.9%, with a higher frequency observed among non-participants (75.0%) compared to participants (5.3%). Statistical analysis demonstrated a significant association between sports participation and the presence of anxiety symptoms ($\chi^2 = 16.8$; $p < 0.001$). It is concluded that adolescents residing in the IFPB Sousa Campus dormitory who engage in sports exhibit a lower prevalence of anxiety symptoms, reinforcing the potential of sports as a strategy for promoting mental health and supporting institutional initiatives aimed at encouraging sports within the school environment.

Keywords: Mental health. Adolescents. Sports.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Associação entre prática esportiva e presença de sintomas de 23
ansiedade em adolescentes, segundo o teste Qui-quadrado ($\chi^2 = 16,8$; $p < 0,001$).

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Caraterização dos participantes.....	21
Tabela 2 – Análise de associação (Teste Qui-quadrado) entre prática esportiva e sintomas de ansiedade em estudantes residentes do alojamento do IFPB, Campus Sousa.....	22

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CDC	Centers for Disease Prevention and Control
GSHS	Global School-based Student Health Survey
QAFH	Questionário de Atividade Física Habitual
SCARED	Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders
TALE	Termo de Assentimento Livre e Esclarecido
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
WHO	World Health Organization
IFPB	Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	14
2	METODOLOGIA	16
2.1	CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA	16
2.2	AMOSTRA	16
2.3	INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS	16
2.4	PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS	18
2.5	TRATAMENTO E ANÁLISE ESTATÍSTICA DOS DADOS	19
2.6	CONSIDERAÇÕES ÉTICAS	19
3	RESULTADOS	21
4	DISCUSSÃO	24
5	CONCLUSÃO	28
	REFERÊNCIAS	29
	APÊNDICE A – Carta de Anuência	32
	APÊNDICE B – Carta de Anuência para autorização de apoio psicológico	33
	APÊNDICE C – Termo de Assentimento Livre e Esclarecido - TALE	35
	APÊNDICE D – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE	39
	APÊNDICE E – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE (para estudantes com 18 ou 19 anos de idade)	43
	ANEXO A – Parecer com aprovação do comitê de ética em pesquisa	47
	ANEXO B – Escala de Transtornos Relacionados à Ansiedade Infantil – SCARED	54
	ANEXO C – Questionário de Atividade Física Habitual (QAFH)	56
	ANEXO D – Versão em português do Global School-based Student Health Survey (GSHS)	57

1 INTRODUÇÃO

A ansiedade é uma resposta natural do corpo humano quando é submetido a pressões ou limitações, entretanto quando essas respostas são de certa forma cotidiana e desproporcionais, esse fenômeno é considerado como um transtorno de ansiedade, entre os sintomas mais frequentes estão: alta dificuldade em se concentrar, sensação de ameaça iminente, tremores nos membros e insônia (Frota *et al.*, 2022). Nesses casos, as reações comprometem efetivamente a vida do indivíduo, provocando problemas em suas interações sociais, no seu desempenho acadêmico e na realização de tarefas do seu dia a dia (American Psychiatric Association, 2014).

Sintomas de ansiedade entre os adolescentes ao redor do mundo vêm aumentando cada dia mais, despertando interesse nos pesquisadores sobre sua origem, entre os fatores mais associados estão: o uso excessivo das redes sociais, insatisfação com a autoimagem, pressão acadêmica e problemas familiares (Abrahão; Lopes *et al.*, 2022). Diante desse cenário preocupante é fundamental compreender os fatores relacionados a sintomas de ansiedade, investigando desde sua origem até métodos eficazes de combate.

Na última década houve um aumento bastante considerável das abordagens não farmacológicas para o controle da saúde mental em adolescentes (Filges *et al.*, 2024; Silva *et al.*, 2024). Ademais, o estudo de Twenge, Martin e Campbell (2017), que analisou cerca de 1,1 milhão de adolescentes estadunidenses entre 1991 a 2016, observou que adolescentes que passam muito tempo conectados têm maior probabilidade de serem ansiosos quando comparados a outro público que realiza prática de atividades físicas.

Uma pesquisa realizada por Liu *et al.* (2021) com diferentes grupos mostrou que adolescentes que praticavam atividades físicas de forma regular apresentavam níveis significativamente menores de ansiedade do que aqueles que não faziam nenhum exercício físico. Embora a literatura sobre benefícios da prática de atividade física para saúde de adolescentes seja vasta, ainda existem lacunas importantes a serem preenchidas, especialmente, quando se trata da prática esportiva relacionada a sintomas ansiosos no contexto do Alto Sertão da Paraíba.

O Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba (IFPB), Campus Sousa, possui uma trajetória histórica iniciada em 1955, quando foi criado como Colégio de Economia Doméstica Rural de Sousa, passando por diferentes transformações até sua integração ao IFPB, em 2008. Atualmente, é constituído pela

Unidade Sede e pela Unidade São Gonçalo, onde são desenvolvidas atividades de ensino, pesquisa e extensão (IFPB, 2025). Nesse contexto, a moradia estudantil representa uma importante estratégia de assistência e permanência acadêmica, especialmente para estudantes provenientes de outros municípios e áreas distantes da instituição. O alojamento masculino está localizado na Unidade São Gonçalo, enquanto a moradia feminina encontra-se na Unidade Sede, contribuindo para ampliar as condições de acesso, permanência e conclusão dos cursos oferecidos pelo campus (IFPB, 2026).

Dentre alguns dos estudos relevantes que abordam os benefícios da prática esportiva para saúde mental de jovens está a revisão sistemática realizada por Wade *et al.* (2026), na qual obtiveram como resultado a relação positiva entre a prática de esportes coletivos e bem-estar emocional dos praticantes, pois a prática esportiva proporciona o aumento da autoestima e a diminuição de sintomas ansiosos, quando praticado de maneira recreativa e constante. Esse estudo ressalta a eficácia de métodos que não utilizam medicamentos no controle da ansiedade, se destacando pela prevenção e redução dos sintomas ansiosos. Vale ressaltar, que modalidades esportivas coletivas, como o futsal, segundo Machado-Oliveira *et al.* (2023), promovem a socialização entre os praticantes, o que é essencial para o controle da ansiedade.

Diante desse cenário justifica-se a relevância de estudos que abordem esse tema, uma vez que a ansiedade é um dos transtornos psicológicos mais comuns entre estudantes do ensino médio, podendo ser agravada por fatores como a distância da família, a pressão acadêmica e as mudanças no estilo de vida. No caso específico dos estudantes que residem em alojamentos escolares, esses desafios são intensificados pelo isolamento social, pela necessidade de adaptação a um ambiente coletivo e pela rigidez na rotina diária (Nazar; Schirmann; Ribeiro, 2025). Portanto, o objetivo do presente estudo foi investigar a relação entre a prática esportiva e os sintomas ansiosos em discentes, residentes no alojamento do IFPB, campus Sousa.

2 METODOLOGIA

2.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

O presente estudo tem caráter observacional, transversal e descritivo, com abordagem quantitativa. O objetivo foi investigar a relação entre a prática esportiva e os sintomas de ansiedade em estudantes residentes no alojamento do IFPB, Campus Sousa. Esse tipo de delineamento permite analisar, em um único momento, a associação entre variáveis e estimar possíveis relações, sem estabelecer causalidade (Bonita; Beaglehole; Kjellström, 2010). A coleta de dados foi realizada no auditório do bloco pedagógico da Unidade de São Gonçalo, do IFPB, no período de dezembro de 2025 a abril de 2026.

2.2 AMOSTRA

A amostra inicialmente foi composta por 44 estudantes adolescentes, com idades entre 14 e 19 anos, residentes no alojamento estudantil masculino do IFPB – Campus Sousa. A seleção foi realizada de forma não probabilística por conveniência, incluindo os estudantes que atendiam aos critérios de inclusão e aceitaram participar voluntariamente da pesquisa. Após a aplicação dos critérios de exclusão, dois participantes foram excluídos por estarem em tratamento psiquiátrico com uso contínuo de medicação para ansiedade, resultando em uma amostra final de 42 estudantes.

Como critérios de inclusão foram considerados: estudantes residentes no alojamento estudantil do IFPB, Campus Sousa, regularmente matriculado na instituição, com idade entre 14 e 19 anos e que aceitaram participar da pesquisa mediante assinatura do TALE e do TCLE. Por outro lado, foram excluídos estudantes que estavam afastados temporariamente da instituição ou em tratamento psiquiátrico com uso de medicação contínua para ansiedade, bem como aqueles que não responderam completamente os instrumentos de pesquisa.

2.3 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Para a realização desta pesquisa foram utilizados três instrumentos de coleta de dados, cada um direcionado a um aspecto específico do estudo. As informações sobre o uso de medicação contínua para ansiedade e o acompanhamento psicológico ou psiquiátrico foram obtidas por meio de duas questões objetivas e opcionais,

inseridas no instrumento de autorrelato sociodemográfico, sendo respondidas por autodeclaração voluntária. Todos os instrumentos selecionados apresentam evidências de validade e confiabilidade relatadas na literatura científica.

Para a caracterização da amostra, foi utilizado um conjunto de questões adaptadas do módulo “Características Demográficas” do Global School-based Student Health Survey (GSHS) (Anexo D), desenvolvido pela World Health Organization (WHO) e Centers for Disease Prevention and Control (CDC). Este instrumento coleta informações como idade, sexo, série escolar, nacionalidade (opcional) e escolaridade dos pais, além disso o GSHS é amplamente utilizado em pesquisas internacionais e apresenta alta reprodutibilidade e validade de conteúdo, sendo considerado referência para levantamentos populacionais escolares (World Health Organization, 2021).

O Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders (SCARED) (Anexo B) é um instrumento amplamente utilizado para o rastreamento de sintomas relacionados aos transtornos de ansiedade em crianças e adolescentes. O questionário é composto por 41 itens, respondidos em escala do tipo Likert de três pontos ("nunca", "às vezes" e "frequentemente"), distribuídos em cinco domínios: transtorno do pânico/sintomas somáticos, transtorno de ansiedade generalizada, ansiedade de separação, fobia social e fobia escolar.

A versão brasileira do SCARED foi inicialmente adaptada e validada por Barbosa *et al.* (2002), que demonstraram evidências satisfatórias de validade e consistência interna para sua utilização como instrumento de triagem de transtornos de ansiedade em crianças e adolescentes. Posteriormente, Isolan *et al.* (2011) reforçaram as propriedades psicométricas da versão brasileira ao confirmarem elevada consistência interna do instrumento ($\alpha = 0,90$), adequada estabilidade temporal e validade de construto em uma ampla amostra de escolares brasileiros, consolidando sua aplicabilidade em pesquisas e na prática clínica. Na presente pesquisa, adotou-se o ponto de corte de 25 pontos para a classificação dos participantes, sendo considerados com sintomas ansiosos aqueles que obtiveram escore igual ou superior a esse valor e sem sintomas ansiosos aqueles com escore inferior.

Também foi utilizado o Questionário de Atividade Física Habitual (QAFH) (Anexo C), instrumento que tem 17 questões divididas em dois blocos: o primeiro destinado aos esportes ou exercícios físicos (15 questões) e o segundo refere-se a

prática de atividades físicas de locomoção para a escola (2 questões), é um instrumento que apresenta confiabilidade e validade concorrente quando comparado a medidas objetivas como acelerometria (Florindo *et al.*, 2006). Foi realizada a categorização da variável em “praticantes de esportes”, quando foi identificada a participação na modalidade por pelo menos duas vezes por semana, por um período mínimo de três meses, nos últimos 12 meses. Além disso, a modalidade poderia ser individual ou coletiva. Quanto aos participantes que não se dedicavam a modalidades esportivas, por pelo menos duas vezes por semana, durante um período mínimo de três meses, foram incluídos na categoria “não praticantes de esportes”.

Em complemento aos instrumentos utilizados (SCARED, QAFH e questionário sociodemográfico), a informação sobre uso de medicação ou tratamento psicológico/psiquiátrico foi obtida por meio de autodeclaração voluntária. Para isso foram incluídas duas questões objetivas e opcionais no formulário sociodemográfico: “*Você faz uso de medicação contínua para ansiedade atualmente?* () Sim () Não () Prefiro não informar” e “*Você faz acompanhamento psicológico/psiquiátrico atualmente?* () Sim () Não () Prefiro não informar”.

As informações relacionadas à saúde mental e uso de medicamentos foram classificadas como dados sensíveis e armazenadas em arquivo separado dos demais dados identificáveis, além disso, foi aplicado o princípio da minimização de dados, coletando apenas a informação estritamente necessária (sim/não) e os dados sensíveis foram anonimizados após a fase de análise, com destruição programada em 5 anos.

Para garantir o sigilo, o pesquisador responsável assumiu o compromisso de sigilo profissional perante a comunidade do alojamento e a instituição de ensino; em nenhuma hipótese as informações sensíveis foram compartilhadas com a administração do alojamento ou corpo docente; os resultados foram apresentados de forma agregada e estatística, impossibilitando a identificação individual.

2.4 PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS

Inicialmente, foi realizado o contato com a gestão do campus Sousa afim de apresentar a Carta de Anuência para autorização da realização desta pesquisa (Apêndice A) e a Carta de Anuência para autorização de apoio psicológico institucional ao projeto (Apêndice B). Em seguida, após a autorização do diretor geral, um dos pesquisadores entrou em contato com a coordenação do

alojamento para apresentação do projeto e solicitação de autorização para coleta dos dados. Após a autorização foi avaliado pelo pesquisador de acordo com a disponibilidades de horários dos participantes qual o melhor horário para aplicação dos instrumentos. A coleta de dados foi realizada no auditório do bloco pedagógico, da Unidade de São Gonçalo, do IFPB, no período de dezembro de 2025 a abril de 2026.

Antes da aplicação dos questionários, foi realizada uma explicação geral sobre o objetivo do estudo, ressaltando que a participação era voluntária e que os dados seriam utilizados apenas para fins científicos, garantindo sigilo e anonimato. Após a assinatura do Termo de Assentimento Livre e Esclarecido – TALE, para os estudantes menores de idade (Apêndice C) ou do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE, para os responsáveis legais dos estudantes menores de idade (Apêndice D) e TCLE para os estudantes com 18 ou 19 anos de idade (Apêndice E). Caso o responsável legal do participante não fosse alfabetizado(a), o consentimento poderia ser obtido através de gravação de áudio/vídeo da concordância verbal. Os instrumentos foram aplicados presencialmente e individualmente, em formato impresso, com duração estimada de 60 minutos.

2.5 TRATAMENTO E ANÁLISE ESTATÍSTICA DOS DADOS

Os dados foram organizados e tabulados no programa Microsoft Excel e, posteriormente, analisados com o auxílio do software Jamovi (versão 2.3.28).

As análises incluíram estatística descritiva (frequência, média e desvio padrão) para caracterizar o perfil dos participantes. Para verificar a associação entre a prática esportiva e os sintomas de ansiedade, foi utilizado o teste de Qui-quadrado de Pearson. A prática esportiva foi considerada a variável independente e os sintomas de ansiedade a variável dependente. O nível de significância adotado para a análise foi de $p < 0,05$.

2.6 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

A presente pesquisa foi submetida à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), do IFPB, tendo sido aprovada mediante o Parecer nº 8.025.212/2025. Dessa forma, todos os procedimentos realizados estão em conformidade com os princípios éticos estabelecidos pelas Resoluções nº

466/2012 e nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, que regulamentam pesquisas envolvendo seres humanos.

3 RESULTADOS

A caracterização dos participantes está apresentada na Tabela 1. A amostra possui idade média de $16,8 \pm 1,5$ anos, sendo composta exclusivamente por indivíduos do sexo masculino correspondendo a 100% dos participantes. Em relação a etnia, foi observado predominância de participantes pardos (83,3%). Quanto ao nível de escolaridade, 66,7% cursam o ensino médio integrado e 33,3% o ensino superior. Os participantes são provenientes de diferentes municípios, com maior frequência de residentes em Luís Gomes (26,2%). Em relação ao estado de residência, 54,4% vivem no Rio Grande do Norte. Além disso, a maior parte da amostra vive em área urbana (66,7%). Por fim, destaca-se que 90,5 % dos participantes relataram prática esportiva nos últimos 12 meses.

Tabela 1 – Caraterização dos participantes (n = 42)

Variáveis	Média $\pm$ DP ou n (%)
Idade	$16,8 \pm 1,5$
Meninos	42 (100%)
Pardos	35 (83,3%)
Brancos	7 (16,7%)
Ensino médio integrado	28 (66,7%)
Ensino superior	14 (33,3%)
Água Nova	2 (4,8%)
Bom Sucesso	2 (4,8%)
Cachoeira dos Índios	1 (2,4%)
Cajazeiras	3 (7,1%)
Luís Gomes	11 (26,2%)
Major Sales	6 (14,3%)
Mauriti	2 (4,8%)
Pombal	4 (9,5%)
Rafael Fernandes	3 (7,1%)
Santa Helena	3 (7,1%)
Santa Inês	2 (4,8%)
São José de Caianas	1 (2,4%)
São José de Piranhas	2 (4,85%)
Reside na Paraíba	18 (42,9%)
Reside no Rio Grande do Norte	22 (54,4%)

Reside no Ceará	2 (4,8%)
Reside em área urbana	28 (66,7%)
Reside em área rural	14 (33,3%)
Pratica esportiva nos últimos 12 meses	38 (90,5%)

Os dados contínuos são apresentados com média $\pm$ desvio padrão (DP), enquanto os dados categóricos são expressos em frequências absolutas (n) e relativas (%). Fonte: Autoria própria.

A Tabela 2 e a Figura 1 apresentam a associação entre a prática esportiva e a presença de sintomas ansiosos em estudantes residentes do alojamento do IFPB, Campus Sousa. Observou-se que a maioria dos adolescentes praticava esportes 90,5% (n = 38), enquanto apenas 9,5% (n = 4) relataram não praticar atividades esportivas. Entre os participantes que não praticavam esportes, verificou-se uma maior prevalência de sintomas ansiosos, correspondendo a 75% (n = 3). Por outro lado, entre aqueles que praticavam esportes, apenas 5,3% (n = 2) apresentaram sintomas ansiosos, enquanto 94,7% (n = 36) não apresentaram sintomas ansiosos. No total da amostra, 11,9% (n = 5) apresentaram sintomas ansiosos e 88,1% (n = 37) não os apresentaram. A análise do teste do qui-quadrado demonstrou associação estatisticamente significativa entre a prática esportiva e a presença de sintomas ansiosos ($\chi^2 = 16,8$; gl = 1; $p < 0,001$), indicando que adolescentes que praticavam esportes apresentaram menor prevalência de sintomas ansiosos em comparação aos não praticantes.

Tabela 2 – Análise de associação (Teste Qui-quadrado) entre prática esportiva e sintomas de ansiedade em estudantes residentes do alojamento do IFPB, Campus Sousa.

Prática de esportes	Não apresenta sintomas ansiosos	Apresenta sintomas ansiosos	Total	Teste χ^2
Não	1 (25,0%)	3 (75,0%)	4	$p < 0,001$.
Sim	36 (94,7%)	2 (5,3%)	38	
Total	37 (88,1%)	5 (11,9%)	42	

Os dados são apresentados com frequência observada absoluta (n), relativa (%) e intervalos de confiança (IC) bootstrap percentil de 95%.

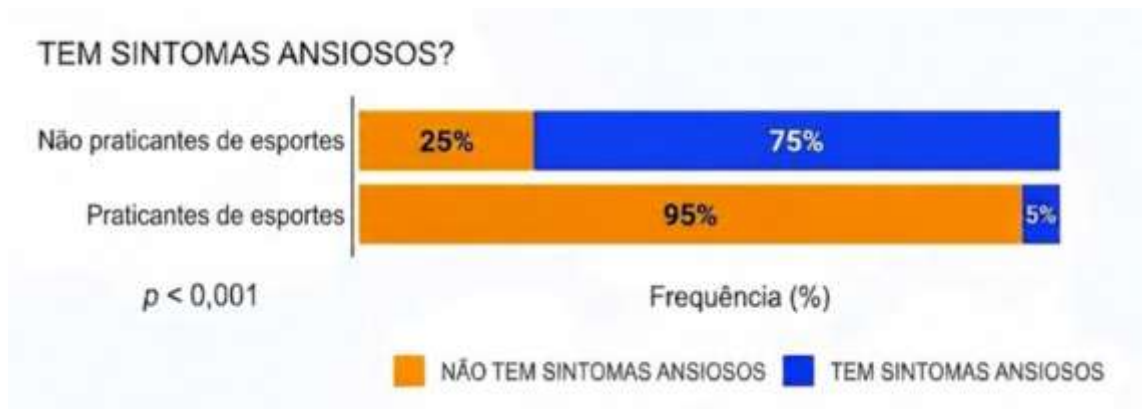


Figura 1- Associação entre prática esportiva e presença de sintomas de ansiedade em adolescentes, segundo o teste Qui-quadrado ($\chi^2 = 16,8$; $p < 0,001$).

4 DISCUSSÃO

Este estudo buscou analisar a relação entre a prática esportiva e a presença de sintomas de ansiedade em estudantes residentes no alojamento do IFPB, Campus Sousa. Os resultados mostraram que os adolescentes que praticavam esportes apresentaram níveis significativamente menores de sintomas ansiosos quando comparados àqueles que não realizavam nenhuma atividade esportiva.

Os achados encontrados corroboram a literatura que aponta o esporte como um importante fator de proteção para a saúde mental de crianças e adolescentes. Em uma meta-análise realizada por Panza *et al.* (2020) foi verificado que adolescentes envolvidos em práticas esportivas apresentavam menores níveis de ansiedade e depressão quando comparados àqueles que não participavam regularmente de atividades esportivas. Da mesma forma, Filgles *et al.* (2024) observa que intervenções baseadas em esportes contribuíram para a redução dos sintomas de ansiedade e do sofrimento psicológico em crianças e adolescentes. Esses resultados reforçam a hipótese de que a participação esportiva pode exercer papel relevante na promoção do bem-estar psicológico durante a adolescência.

Nesse sentido, os resultados observados neste estudo podem ser parcialmente explicados por mecanismos fisiológicos e psicossociais associados à prática esportiva regular. Embora as evidências sobre a liberação de neurotransmissores (serotonina, dopamina e endorfinas), que regulam humor, prazer, bem-estar e resposta ao estresse, venham majoritariamente de estudos sobre atividade física em geral (Liu *et al.*, 2021; Andermo *et al.*, 2020), o esporte, como forma estruturada de atividade física, produz adaptações fisiológicas semelhantes quando praticado regularmente, favorecendo a redução da ansiedade e do estresse.

Contudo, os benefícios do esporte transcendem as adaptações corporais, pois incorporam componentes psicossociais únicos, como trabalho em equipe, cooperação, metas coletivas, interação social e sentimento de pertencimento. Esses elementos ampliam o efeito protetor sobre a saúde mental, promovendo experiências positivas e redes de apoio, especialmente relevantes para crianças e adolescentes (Eime *et al.*, 2013; Petersen *et al.*, 2024).

Além de favorecer a interação social e o sentimento de pertencimento, a prática esportiva pode promover mudanças importantes no desenvolvimento psicológico dos adolescentes. Considerando que essa fase da vida é marcada por intensas transformações físicas, emocionais e sociais, frequentemente acompanhadas por

inseguranças, conflitos e desafios relacionados à construção da identidade (Silva, Oliveira e Santos, 2020; Luo *et al.*, 2024), o ambiente esportivo pode funcionar como um espaço de aprendizagem e fortalecimento de competências socioemocionais. Ao enfrentar desafios, aperfeiçoar habilidades e vivenciar conquistas individuais e coletivas, os adolescentes tendem a desenvolver maior autoestima, autoconfiança, percepção de competência e autoeficácia (Brière *et al.*, 2018; Machado-Oliveira *et al.*, 2023). Esses recursos psicológicos fortalecem a capacidade de enfrentamento diante de situações estressantes, favorecem uma regulação emocional mais eficiente e podem contribuir para a redução da vulnerabilidade aos sintomas de ansiedade.

Outro aspecto relevante refere-se aos benefícios sociais proporcionados pelo esporte. Estudo de Albuquerque, Barbosa e Souza (2023). indica que a participação em modalidades esportivas favorece a construção de vínculos interpessoais, o fortalecimento das relações sociais e o aumento da percepção de apoio social. Para estudantes residentes em alojamentos escolares, esses fatores assumem importância ainda maior, pois o afastamento do convívio familiar, a necessidade de adaptação a um ambiente coletivo e as exigências da rotina institucional podem representar desafios significativos para a saúde mental dos adolescentes.

Nesse contexto, Nazar, Schirmann e Ribeiro (2025) destacam que estudantes em regime de internato enfrentam desafios relacionados à convivência coletiva, à adaptação institucional e à construção da autonomia, fatores que podem influenciar o bem-estar psicológico. Assim, a prática esportiva pode funcionar como um espaço de integração social, favorecendo a criação de redes de apoio e reduzindo sentimentos de isolamento e solidão frequentemente associados ao desenvolvimento de sintomas ansiosos.

No contexto específico do IFPB Campus Sousa, Unidade São Gonçalo, esses benefícios podem assumir importância ainda mais expressiva em razão das características da vida em regime de residência estudantil. Muitos estudantes ingressam na instituição ainda na adolescência e passam a conviver diariamente longe do núcleo familiar, enfrentando mudanças significativas em sua rotina, na organização da vida pessoal e nas responsabilidades acadêmicas. Além disso, esses adolescentes precisam lidar com a saudade da família, a construção de novas relações sociais, a necessidade de desenvolver maior autonomia e as exigências inerentes aos cursos técnicos integrados ao ensino médio. Esse conjunto de fatores pode representar uma importante fonte de estresse e favorecer o surgimento ou o

agravamento de sintomas de ansiedade, especialmente durante os primeiros meses de permanência na instituição (Nazar; Schirmann; Ribeiro, 2025).

Nesse cenário o esporte configura-se como um espaço de convivência, integração e lazer, permitindo que os estudantes estabeleçam vínculos interpessoais, compartilhem experiências e encontrem formas saudáveis de enfrentar as demandas da vida escolar (Ooms *et al.*, 2025). Além disso, a prática do esporte de forma recreativa favorece o fortalecimento do sentimento de pertencimento à comunidade acadêmica, aspecto considerado um importante fator de proteção para a saúde mental de adolescentes que vivem afastados de suas famílias (Guimarães; Monzani; Navarro, 2024).

Esse ambiente, segundo Panza *et al.*, (2020), também favorece interações sociais positivas, apoio mútuo e cooperação, potencializando os benefícios do esporte para o bem-estar psicológico. Assim, os menores níveis de ansiedade podem estar relacionados não apenas aos benefícios fisiológicos, mas também à socialização, ao acolhimento e ao apoio proporcionados pelo ambiente esportivo.

Apesar dos resultados observados nesta pesquisa, é importante reconhecer que a prática esportiva, isoladamente, não garante proteção contra o desenvolvimento de sintomas de ansiedade ou outros problemas relacionados à saúde mental. Evidências recentes demonstram que os benefícios do esporte dependem, em grande medida, da forma como essa experiência é vivenciada pelos adolescentes.

No contexto de estudantes residentes em alojamentos escolares, como os participantes deste estudo, esses aspectos merecem atenção especial, uma vez que as demandas acadêmicas, a distância do convívio familiar e os desafios da adaptação à vida institucional podem potencializar situações de estresse (Nazar, Schirmann e Ribeiro, 2025; Anderson *et al.*, 2025). Dessa forma, para que o esporte exerça efetivamente seu papel como fator de proteção, torna-se fundamental que as práticas esportivas sejam desenvolvidas em ambientes acolhedores, cooperativos e promotores de apoio social, favorecendo experiências positivas que contribuam para a saúde mental e para o desenvolvimento integral dos estudantes (Petersen *et al.*, 2024; Wade *et al.*, 2026).

Embora os resultados encontrados sejam relevantes, algumas limitações devem ser consideradas. O delineamento transversal permite identificar apenas associações entre a prática esportiva e os sintomas de ansiedade, não sendo possível estabelecer uma relação de causalidade, isto é, não se pode afirmar se a prática

esportiva reduziu os sintomas ansiosos ou se adolescentes menos ansiosos apresentavam maior propensão à participação em esportes. Além disso, a avaliação da ansiedade foi realizada por meio de um instrumento de autorrelato, o que pode estar sujeito a viés de memória, como dificuldades na recordação dos sintomas e tendência dos participantes a minimizar ou omitir respostas por receio de julgamento.

Por fim, a amostra foi composta exclusivamente por estudantes residentes no alojamento do IFPB Campus Sousa, Unidade São Gonçalo, o que limita a generalização dos resultados para outros contextos. Assim, recomenda-se que pesquisas futuras utilizem delineamentos longitudinais ou ensaios clínicos randomizados, além de incluir amostras mais amplas e diversificadas, a fim de aprofundar a compreensão da relação entre a prática esportiva e a saúde mental de adolescentes.

Os achados deste estudo também apresentam importantes implicações práticas para o IFPB Campus Sousa, Unidade São Gonçalo, ao evidenciarem o potencial da prática esportiva como estratégia de promoção da saúde mental entre estudantes residentes. Nesse sentido, recomenda-se que a instituição fortaleça políticas permanentes de incentivo ao esporte, ampliando a oferta de modalidades esportivas coletivas, individuais, recreativas e competitivas, de forma a contemplar os diferentes interesses, habilidades e níveis de aptidão física dos estudantes. Essas práticas esportivas poderão contribuir não apenas para o desenvolvimento físico, mas também para o bem-estar emocional, a adaptação ao ambiente institucional e a permanência estudantil, segundo Brière *et al.* (2018).

Em síntese, os resultados indicam que a prática esportiva se associa à redução de sintomas de ansiedade em estudantes do alojamento do IFPB Campus Sousa, Unidade São Gonçalo, reforçando seu potencial como estratégia de promoção da saúde mental. Os achados contribuem de forma significativa para o conhecimento científico e fornecem subsídios para ações institucionais de assistência estudantil. Dessa forma, espera-se que a pesquisa estimule políticas que reconheçam o esporte como recurso para o bem-estar psicológico, a integração social, a permanência e o desenvolvimento integral dos adolescentes. Investir em programas esportivos na residência estudantil é, portanto, uma promissora estratégia para um ambiente educacional mais saudável, acolhedor e comprometido com a formação humana e acadêmica.

5 CONCLUSÃO

A partir dos dados analisados, foi possível alcançar o objetivo do estudo, evidenciando que os estudantes do alojamento do IFPB, Campus Sousa, Unidade São Gonçalo, que praticavam esportes apresentaram menores indicadores de sintomas de ansiedade. Esse resultado reforça o potencial da prática esportiva como fator de proteção à saúde mental, além de favorecer o bem-estar e a integração social dos adolescentes.

Diante do exposto, algumas limitações metodológicas devem ser consideradas para a adequada interpretação dos resultados. O delineamento transversal adotado não possibilita o estabelecimento de relações causais entre as variáveis investigadas. Ademais, o uso de instrumentos baseados em autorrelato está sujeito a vieses de memória e o tamanho reduzido da amostra, restringe a generalização dos achados.

Nesse contexto, recomenda-se o fortalecimento de políticas institucionais voltadas ao incentivo da prática esportiva, com ampliação da oferta de modalidades e de atividades recreativas, de modo a favorecer o bem-estar psicossocial, a integração entre os discentes e a permanência no ambiente acadêmico. Sugere-se, ainda, a realização de estudos futuros que contemplem amostras mais amplas e heterogêneas, preferencialmente com desenhos longitudinais ou de intervenção, a fim de aprofundar a compreensão acerca da associação entre a prática esportiva e os sintomas de ansiedade.

REFERÊNCIAS

- ABRAHÃO, T. B.; LOPES, A. P. A. Principais causas do estresse e da ansiedade na sociedade contemporânea e suas consequências na vida do indivíduo. **Contradição – Revista Interdisciplinar de Ciências Humanas e Sociais**, v. 3, n. 1, p. 30-45, 2022. Disponível em: <https://revista.unifatecie.edu.br/index.php/revcontrad/article/view/39>. Acesso em: 20 ago. 2025.
- ALBUQUERQUE, P. L.; BARBOSA, R. N. S.; SOUZA, J. C. P. O efeito da prática do esporte na saúde mental dos adolescentes. **Cuadernos de Educación y Desarrollo**, v. 15, n. 11, p. 13744-13764, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.55905/cuadv15n11-046>. Acesso em: 02 ago. 2025.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. Acesso em: 03 de ago. 2025.
- ANDERMO, S. et al. Intervenções de atividade física no ambiente escolar e saúde mental entre crianças: uma revisão sistemática e meta-análise. **Sports Medicine - Open, London**, v. 6, n. 1, art. 25, 2020. DOI: 10.1186/s40798-020-00254-x. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s40798-020-00254-x>. Acesso em: 30 jun. 2026.
- ANDERSON, T. L. et al. Fatores contribuintes para o aumento da ansiedade em adolescentes e dos transtornos mentais associados: uma revisão narrativa da literatura atual. **Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing**, [S. l.], v. 38, n. 1, e70009, 2025. DOI: 10.1111/jcap.70009. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/jcap.70009>. Acesso em: 15 de ago. 2025.
- BARBOSA, G. A.; GAIÃO E BARBOSA, A. A.; GOUVEIA, V. V. Transtorno de ansiedade na infância e adolescência: um estudo de prevalência e validação de um instrumento (SCARED) de triagem. Infante: **Revista de Neuropsiquiatria da Infância e da Adolescência**, São Paulo, v. 10, n. 1, p. 34–47, 2002. Disponível em: ResearchGate. Acesso em: 30 jun. 2026.
- BONITA, R.; BEAGLEHOLE, R.; KJELLSTRÖM, T. **Epidemiologia básica** / [tradução e revisão científica Juraci A. Cesar]. - 2.ed. - São Paulo, Santos. 2010. 213 p.: il. Disponível em: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/43541/9788572888394_por.pdf?sequence=5. Acesso em: 24 de ago. 2025.
- BRIÈRE, F. N. et al. Associações prospectivas entre participação esportiva e ajuste psicológico em adolescentes. **Journal of Epidemiology & Community Health**, v. 72, n. 7, p. 575-581, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1136/jech-2017-209656>. Acesso em: 20 jul. 2025.
- EIME, R. M. et al. Uma revisão sistemática dos benefícios psicológicos e sociais da participação no esporte para crianças e adolescentes: informando o

desenvolvimento de um modelo conceitual de saúde por meio do esporte.

International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, [S. l.], v. 10, art. 98, 2013. DOI: 10.1186/1479-5868-10-98. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>. Acesso em: 24 de jun. 2025.

FILGES, T.; VERNER, M.; LADEKJÆR, E.; BENGTSEN, E. Participação em esportes organizados para melhorar e prevenir trajetórias de desenvolvimento adversas em crianças e adolescentes em situação de risco: uma revisão sistemática. **Campbell Systematic Reviews**, Hoboken, v. 20, n. 1, e1381, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/cl2.1381>. Acesso em: 28 jun. 2026.

FLORINDO, A. A.; ROMERO, A.; PERES, S. V.; SILVA, M. V.; SLATER, B. Desenvolvimento e validação de um questionário de avaliação da atividade física para adolescentes. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 40, n. 5, p. 802–809, 2006. DOI: 10.1590/S0034-89102006005000002. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102006005000002>. Acesso em: 26 jun. 2025.

FROTA, I. J., et al. Transtornos de ansiedade: histórico, aspectos clínicos e classificações atuais. **Journal of Health & Biological Sciences**, Fortaleza, v. 10, n. 1, p. 1–8, 2022. Disponível em: <https://unichristus.emnuvens.com.br/jhbs/article/view/3971>. Acesso em: 24 de jun. 2025.

GUIMARÃES, D. F. M.; MONZANI, J. O. B.; NAVARRO, A. C. A prática de esportes coletivos e suas contribuições para a saúde mental de adolescentes. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 18, n. 116, p. 374–384, out. 2024. Disponível em: <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/2900>. Acesso em: 02 de ago. 2025.

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA. Campus Sousa celebra 70 anos de história e contribuição para a educação no Sertão. João Pessoa: IFPB, 2025. Disponível em: <https://www.ifpb.edu.br/noticias/2025/08/campus-sousa-celebra-70-anos-de-historia-e-contribuicao-para-a-educacao-no-sertao>. Acesso em: 15 ago. 2026.

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA. Edital DG nº 01/2026: seleção para ingresso no Programa de Moradia Estudantil. Campus Sousa, 2026. Disponível em: <https://www.ifpb.edu.br/campus/sousa/editais/assistencia-estudantil/2026/edital-dg-no-01-2026-selecao-para-ingresso-no-programa-de-moradia-estudantil>. Acesso em: 15 ago. 2026.

ISOLAN L. et al. Psychometric properties of the Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders (SCARED) in **Brazilian children and adolescents**. **J Anxiety Disord**. Jun;25(5):741-8. 2011. DOI: 10.1016/j.janxdis.2011.03.015. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2011.03.015>. Acesso em: 24 jun. 2025.

LIU, Y. et al. O efeito da atividade física sobre a ansiedade em crianças e jovens: uma revisão sistemática e meta-análise. **Journal of Affective Disorders**, [S. l.], v.

285, p. 10–21, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.02.026>. Acesso em: 02 de ago. 2025.

LUO, D. et al. Hormônios puberais e problemas de saúde mental em crianças e adolescentes: uma revisão sistemática de estudos populacionais. **Clinical Medicine**, v. 76, p. 102828, 2024. DOI: 10.1016/j.eclinm.2024.102828. Acesso em: 02 de ago. 2025.

MACHADO-OLIVEIRA, L. et. al. Esportes coletivos como fator de proteção contra problemas de saúde mental e ideação suicida em adolescentes. **Salud Mental**, Cidade do México, v. 46, n. 4, p. 177–184, 2023. DOI: 10.17711/SM.0185-3325.2023.022. Disponível em: <https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2023.022>. Acesso em: 02 de jul. 2026.

NAZAR, T. C. G.; SCHIRMANN, J. K.; RIBEIRO, F. C. G. Fatores de risco e de proteção a adolescentes estudantes em regime de internato. Revista **PsicoFAE: Pluralidades em Saúde Mental**, Curitiba, v. 13, n. 2, p. 22-33, 2025. DOI: 10.55388/psicofae.v13n2.465. Disponível em: <https://revistapsicofae.fae.edu/psico/article/view/465>. Acesso em: 24 jun. 2026.

PANZA, M. J. et al. Participação Esportiva de Adolescentes e Sintomas de Ansiedade e Depressão: Uma Revisão Sistemática e Meta-Análise. **Revista de Psicologia do Esporte e do Exercício**, v. 42, n. 3, p. 201–218, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1123/JSEP.20190235>. Acesso em: 09 de jul. 2025.

PETERSEN, J. M.; et. al. Promoção da saúde mental entre jovens do sexo masculino em contextos esportivos: uma revisão sistemática. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 70, art. 102551, 2024. DOI: 10.1016/j.psychsport.2023.102551. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102551>. Acesso em: 5 de jul. 2026.

SILVA, D. B. B.; SOUZA, A. I. J.; CORTES, H. M.; GELBCKE, F. L. Estratégias para promoção da saúde mental de crianças e adolescentes no contexto escolar: uma revisão sistemática. **Contribuciones a las Ciencias Sociales**, v. 17, n. 5, 2024. DOI: 10.55905/revconv.17n.5-024. Acesso em: 05 de jul. 2025.

SILVA, M. C.; OLIVEIRA, J. P.; SANTOS, J. F. Adolescência: mudanças físicas, emocionais e sociais no processo de desenvolvimento humano. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, v. 7, n. 10, p. 101–118, 2020. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologia/adolescencia-mudancas>. Acesso em: 05 de jul. 2025.

TWENGE, J. M.; MARTIN, G. N.; CAMPBELL, W. K. Redução do bem-estar psicológico entre adolescentes americanos após 2012 e sua relação com o tempo de tela durante a ascensão da tecnologia dos smartphones. **Emotion**, v. 18, n. 6, p. 765–780, 2018. DOI: 10.1037/emo0000403. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/emo0000403>. Acesso em: 01 de jul. 2025.

WADE, L.; EIME, R.; PANKOWIAK, A. et al. O impacto da participação esportiva na saúde psicológica e nos desfechos sociais de crianças e adolescentes: uma revisão

sistemática e atualização do modelo conceitual “Saúde Mental por Meio do Esporte”. **Systematic Reviews**, London, v. 15, art. 121, 2026. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s13643-026-03104-1>. Acesso em: 02 jun. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global school-based student health survey**. [S. l.], 2021. Disponível em: <https://www.who.int/teams/noncommunicable-diseases/surveillance/systems-tools/global-school-based-student-health-survey>. Acesso em: 09 de ago. 2025.

APÊNDICE A - Carta de Anuência**CARTA DE ANUÊNCIA**

Senhor Gestor(a),

Eu, BÁRBARA GICÉLIA DA SILVA ARAÚJO, pesquisadora do Instituto Federal da Paraíba – Campus Sousa, venho, por meio desta, solicitar autorização para realização da pesquisa intitulada:

"A RELAÇÃO ENTRE A PRÁTICA ESPORTIVA E SINTOMAS DE ANSIEDADE EM ESTUDANTES RESIDENTES NO ALOJAMENTO DO IFPB – CAMPUS SOUSA".

Esta pesquisa trata-se de uma coleta de dados por meio de questionários com os estudantes que residem no alojamento da instituição. Informamos que não haverá custos para a instituição e, na medida do possível, não iremos interferir na operacionalização e/ou nas atividades cotidianas do alojamento.

Esclarecemos que tal autorização é uma pré-condição bioética para execução de qualquer estudo envolvendo seres humanos, sob qualquer forma ou dimensão, em conformidade com a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

Agradecemos antecipadamente seu apoio e compreensão, certos de sua colaboração para o desenvolvimento da pesquisa científica em nossa região.

17 de março de 2026.



Francisco Roserlandio Botão Nogueira
Diretor-Geral – IFPB Campus Sousa



Bárbara Gicélia da Silva Araújo
Pesquisadora responsável

APÊNDICE B - Carta de Anuência para autorização de apoio psicológico

 INSTITUTO FEDERAL Paraíba	Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraíba CAMPUS SOUSA
---	--

DECLARAÇÃO 11/2025 - DG/SS/REITORIA/IFPB

Em 14 de outubro de 2025.

CARTA DE ANUÊNCIA PARA APOIO PSICOLÓGICO

Eu, Francisco Roserlândio Botão Nogueira, Diretor Geral do Instituto Federal da Paraíba (IFPB) Campus Sousa, declaro que fui devidamente informado sobre a proposição do projeto de pesquisa intitulado "Relação entre a prática esportiva e sintomas de ansiedade em estudantes residentes no alojamento do IFPB - Campus Sousa", a ser desenvolvido neste Campus.

O referido projeto tem como responsáveis a Profa. Ma. Bárbara Gicélia da Silva Araújo, docente do IFPB Campus Sousa, e Espedito Jaimy Ferreira da Silva, estudante do mesmo Campus. O objetivo desta pesquisa é identificar a relação entre prática esportiva e sintomas de ansiedade em estudantes que residem no alojamento do IFPB, Campus Sousa. Este estudo é importante para a compreensão da relação entre prática esportiva e saúde mental e poderá auxiliar políticas institucionais que promovam o bem-estar estudantil. A participação na pesquisa será voluntária e restrita a estudantes adolescentes de ambos os sexos, com idades entre 14 e 19 anos, os quais deverão formalizar seu consentimento mediante a assinatura de um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e Termo de Assentimento Livre e Esclarecido.

Declaro, ainda, estar ciente de que a servidora Camilla Vieira de Figueiredo (SIAPE 3305427), psicóloga do IFPB Campus Sousa, se disponibilizou voluntariamente a prestar assistência psicológica aos estudantes que, após participarem do estudo, venham a apresentar qualquer desconforto psicológico associado à pesquisa. Autorizo, portanto, que a referida servidora ofereça tal assistência dentro do seu horário regular de expediente no Campus.

Sousa-PB, 14 de outubro de 2025.

(assinado eletronicamente)

FRANCISCO ROSERLÂNDIO BOTÃO NOGUEIRA

Diretor-Geral

Documento assinado eletronicamente por:

• **Francisco Roserlândia Botao Nogueira, DIRETOR(A) GERAL** - CD2 - DG-35, em 14/10/2025 15:04:19.

Este documento foi emitido pelo SUAP em 14/10/2025. Para comprovar sua autenticidade, faça o leitura do QRCode ao lado ou acesse <https://suap.ifpb.edu.br/autenticar-documento/> e forneça os dados abaixo:

Código: 781163
Verificador: a048f1611a
Código de Autenticação:



NOSSA MISSÃO: Ofertar a educação profissional, tecnológica e humanística em todos os seus níveis e modalidades por meio do Ensino, da Pesquisa e da Extensão, na perspectiva de contribuir na formação de cidadãos para atuarem no mundo do trabalho e na construção de uma sociedade inclusiva, justa, sustentável e democrática.

VALORES E PRINCÍPIOS: Ética, Desenvolvimento Humano, Inovação, Qualidade e Excelência, Transparência, Respeito, Compromisso Social e Ambiental.

Ativar o Windows
Acesse Configuração

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 PRÁTICA ESPORTIVA E SINTOMAS DE ANSIEDADE EM ESTUDANTES RESIDENTES NO ALOJAMENTO DO IFPB, CAMPUS SOUSA**, que tem como pesquisadora responsável a professora Ma. BÁRBARA GICÉLIA DA SILVA ARAÚJO.

O objetivo desta pesquisa é identificar a relação entre prática esportiva e sintomas de ansiedade em estudantes que residem no alojamento do IFPB, Campus Sousa, além disso, pretende identificar sintomas de ansiedade, avaliar os níveis de prática esportiva e compreender as preferências esportivas desses adolescentes. Este estudo é importante para a compreensão da relação entre prática esportiva e saúde mental e poderá auxiliar políticas institucionais que promovam o bem-estar estudantil.

Caso concorde com a participação, solicitamos que colabore respondendo três questionários que estão juntos a esta folha, sobre prática esportiva, sintomas de ansiedade e dados sociais e demográficos. Solicitamos ainda sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos científicos da área de saúde e publicar em revistas científicas, vale ressaltar que não haverá divulgação de nenhum dado que possa lhe identificar.

Você vai responder três questionários: um sobre seus sentimentos com perguntas sobre como você se sente no dia a dia - se fica preocupado, nervoso ou com medo em algumas situações; o segundo sobre esportes e exercícios, vamos saber que tipos de esportes você gosta, com que frequência se exercita e como é sua movimentação no cotidiano e outro questionário contendo algumas perguntas simples sobre sua família, onde mora, sua idade, se você trabalha. Todas as suas respostas serão guardadas com muito cuidado e ninguém da escola vai saber o que você respondeu. Se alguma pergunta te deixar desconfortável, pode pular ou parar quando quiser.

A aplicação dos questionários será realizada pelo pesquisador responsável da pesquisa, ocorrerá no bloco de educação física, da Unidade de São Gonçalo, e na sala da pedagogia, da Unidade Sede, do campus Sousa, do IFPB, no período entre 01 de dezembro de 2025 e 15 de janeiro de 2026. Os questionários serão aplicados presencialmente e individualmente, em formato impresso, com duração estimada de 60 minutos.

Esta pesquisa assim como em toda pesquisa científica que envolva participação de seres humanos poderá trazer algum risco ao participante de ordem psicológica e social, os possíveis riscos são: desconforto psicológico o contato com questões sobre saúde mental; constrangimento ao descrever hábitos de vida e atividade física; sobrecarga emocional devido aos temas abordados; quebra de sigilo de dados sobre saúde mental; impactos na autoestima, 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.

Tomaremos providências para diminuição dos riscos e sua proteção, como: garantia de anonimato e sigilo absoluto das respostas individuais; interrupção imediata a qualquer sinal de desconforto, constrangimento ou sofrimento emocional; ambiente reservado para você responder individualmente; tempo ilimitado para responder os questionários; poderá optar por pausas entre os questionários; haverá destruição das informações com identificação após 5 anos; haverá apoio psicológico institucional, caso você demonstre sinais de sofrimento emocional durante ou após a aplicação dos questionários (Serviço de Psicologia do IFPB); teremos contatos de emergência disponíveis durante toda aplicação dos questionários. Sua recusa não trará nenhum prejuízo em sua relação com a pesquisadora ou com a Instituição de ensino.

A participação nesta pesquisa possibilitará os seguintes benefícios: autoconhecimento e autorreflexão sobre sua saúde mental e hábitos esportivos; ajudará a reconhecer os próprios sentimentos; sensação de propósito e contribuição social; oportunidade de expressar-se anonimamente; possibilidade de receber um retorno (feedback) individual confidencial sobre seus resultados.

Você poderá tirar suas dúvidas ligando para a professora Bárbara Gicélia da Silva Araújo, através do número: (83) 99660-3577. Email: barbaragiceliaedfisica@gmail.com.

Os dados fornecidos nesse estudo serão confidenciais, isto é, serão divulgados apenas em comunicações científicas e/ou publicações científicas, não havendo divulgação de nenhum dado que possa lhe identificar.

Os dados e documentos desta pesquisa serão armazenados por 5 (cinco) anos sob responsabilidade da pesquisadora, em local seguro, no IFPB.

Não haverá gasto financeiro ao participar desta pesquisa, se acontecer algum gasto ele será assumido pela pesquisadora e reembolsado.

Se você sofrer algum dano comprovadamente decorrente desta pesquisa, será indenizado.

Depois da pesquisa você receberá um resumo dos seus resultados, ou seja, uma devolutiva dos seus resultados, que será realizada de forma individual, através de relatório confidencial entregue em envelope selado no próprio alojamento, do IFPB, contendo seus resultados pessoais. Para isso o pesquisador responsável pela pesquisa vai marcar um dia para: entregar o envelope e explicar o que os seus resultados significam; tirar todas as suas dúvidas pessoalmente; compartilhar dicas práticas de como o esporte pode ajudar a controlar a ansiedade. Tudo isso será explicado numa linguagem clara e você poderá fazer perguntas à vontade. Essa devolutiva ocorrerá no prazo máximo de 60 dias após o término da coleta de dados, período de fevereiro a março. Será realizada fora do período de aulas (17h-18h).

Em caso de qualquer desconforto ou dano decorrente da pesquisa, você terá direito a assistência médica e psicológica gratuita (Serviço médico e psicológico do IFPB), você só precisa entrar em contato com a pesquisadora responsável: Bárbara Gicélia da Silva Araújo, (83) 99660-3577, barbaragiceliaedfisica@gmail.com.

Qualquer dúvida sobre a ética dessa pesquisa você deverá entrar em contato com a pesquisadora responsável: Bárbara Gicélia da Silva Araújo, (83) 99660-3577, barbaragiceliaedfisica@gmail.com. Como também poderá contactar o Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba – CEP/IFPB, telefone (83) 3612-9725 ou pelo e-mail: eticaempesquisa@ifpb.edu.br.

Este documento foi impresso em duas vias. Uma ficará com você e a outra com a pesquisadora responsável Bárbara Gicélia da Silva Araújo.

Consentimento Livre e Esclarecido

Após ter sido esclarecido (a) 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 PRÁTICA ESPORTIVA E SINTOMAS DE ANSIEDADE EM ESTUDANTES RESIDENTES NO ALOJAMENTO DO IFPB, CAMPUS SOUSA”, e autorizo a divulgação das informações por mim fornecidas em eventos científicos e/ou publicações científicas desde que nenhum dado possa me identificar.

_____ de _____ de 2025.

Bárbara Gicélia da Silva Araújo
(Pesquisadora)

Assinatura do(a) participante da pesquisa

Responsável legal do participante da pesquisa

APÊNDICE D - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE
(para responsáveis legais dos estudantes menores de idade)

Título da pesquisa: RELAÇÃO ENTRE PRÁTICA ESPORTIVA E SINTOMAS DE ANSIEDADE EM ESTUDANTES RESIDENTES NO ALOJAMENTO DO IFPB, CAMPUS SOUSA.

Pesquisadora Responsável: Barbara Gicélia da Silva Araújo

Telefone de contato: (83) 99660-3577

E-mail: barbaragiceliaedfisica@gmail.com

Prezado (a) Senhor (a)

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

O objetivo desta pesquisa é investigar a relação entre prática esportiva e sintomas de ansiedade em estudantes que residem no alojamento do IFPB, Campus Sousa, além disso, pretende identificar sintomas de ansiedade, avaliar os níveis de prática esportiva e compreender as preferências esportivas desses adolescentes. Este estudo é importante para a compreensão da relação entre prática esportiva e saúde mental e poderá subsidiar políticas institucionais que promovam o bem-estar estudantil.

A participação do seu filho nesta pesquisa consistirá em responder três questionários, que são: 1. Questionário de Ansiedade (SCARED) que contém perguntas sobre sentimentos como preocupação, medo, nervosismo e sintomas físicos relacionados à ansiedade que adolescentes podem experimentar no seu dia a dia; 2. Questionário de Atividade Física Habitual (QAFH) o qual perguntará sobre os tipos de exercícios e esportes que o(a) adolescente pratica, frequência, duração e atividades do cotidiano que envolvem movimento físico; 3. Questionário Sociodemográfico que coletará informações como idade, série escolar, composição familiar e condições de moradia, importantes para entender o contexto de vida do seu filho. É importante deixar claro que todos os questionários são de preenchimento rápido e as respostas serão mantidas em sigilo absoluto.

Esta pesquisa assim como em toda pesquisa científica que envolva participação de seres humanos poderá trazer algum risco ao participante de ordem psicossocial, os possíveis riscos são: desconforto psicológico decorrente da exposição a questões sobre saúde mental; constrangimento ao descrever hábitos de vida e atividade física; sobrecarga emocional pela natureza sensível dos temas abordados; invasão de privacidade em questões sociodemográficas; quebra de sigilo de dados sensíveis sobre saúde mental; impactos na autoestima e autopercepção, mas salientamos que a participação dele é de caráter voluntário, isto é, a qualquer momento ele poderá recusar-se ou desistir de participar e retirar o consentimento.

Além disso, tomaremos providências para minimização dos riscos e proteção do seu filho, como: garantia de anonimato e sigilo absoluto das respostas individuais; interrupção imediata a qualquer sinal de desconforto, constrangimento ou sofrimento emocional; haverá destruição dos dados de identificação após 5 anos; disponibilizaremos apoio psicológico institucional, caso ele demonstre sinais de sofrimento emocional durante ou após a aplicação dos instrumentos (Serviço de Psicologia do IFPB); também faremos encaminhamento garantido para rede de apoio quando detectada necessidade; teremos contatos de emergência disponíveis durante toda aplicação dos questionários. A recusa dele não trará nenhum prejuízo em sua relação com a pesquisadora ou com a Instituição de ensino. A recusa dele não trará nenhum prejuízo na relação com a pesquisadora ou com a Instituição de ensino. Vale salientar que a participação de seu filho não acarretará nenhum preconceito, discriminação ou desigualdade social.

Quanto a natureza das questões que seu filho responderá, esclarecemos que o estudo utilizará três questionários: 1. Questionário de Ansiedade (SCARED) que contém perguntas sobre sentimentos como preocupação, medo, nervosismo e sintomas físicos relacionados à ansiedade que adolescentes podem experimentar no seu dia a dia; 2. Questionário de Atividade Física Habitual (QAFH) o qual perguntará sobre os tipos de exercícios e esportes que o(a) adolescente pratica, frequência, duração e atividades do cotidiano que envolvem movimento físico; 3. Questionário Sociodemográfico que coletará informações como idade, série escolar, composição familiar e condições de moradia, importantes para entender o contexto de vida do seu filho. É importante deixar claro que todos os questionários são de preenchimento rápido e as respostas serão mantidas em sigilo absoluto.

Se o seu filho participar desta pesquisa poderá ter os seguintes benefícios: autoconhecimento e autorreflexão sobre sua saúde mental e hábitos esportivos; validação e reconhecimento dos próprios sentimentos; sensação de propósito e contribuição social; oportunidade de expressar-se anonimamente; possibilidade de receber um retorno (feedback) individual confidencial sobre seus resultados.

Os resultados deste estudo podem ser publicados em eventos científicos ou revistas científicas, mas o nome ou identificação de seu filho não serão revelados, pois esses dados são confidenciais.

Depois da pesquisa seu filho receberá um resumo dos resultados dele de forma fácil de entender, que será realizada de forma individual, através de relatório confidencial entregue em envelope selado no próprio alojamento da instituição de ensino, IFPB, contendo os resultados pessoais dele. Para isso o pesquisador responsável pela pesquisa vai marcar um dia para: entregar o envelope e explicar o que os resultados significam; tirar todas as dúvidas pessoalmente; compartilhar dicas práticas de como o esporte pode ajudar a controlar a ansiedade. Tudo isso será explicado numa linguagem clara e seu filho poderá fazer perguntas à vontade. Essa devolutiva ocorrerá no prazo máximo de 60 dias após o término da coleta de dados, período de fevereiro a março. Será realizada fora do período de aulas dele (17h-18h).

Fica garantido o direito à indenização por danos materiais (despesas médicas, custos financeiros) ou imateriais (danos morais, à imagem, privacidade) comprovadamente decorrentes da participação nesta pesquisa, mediante demonstração do nexo causal e formalização por escrito junto à instituição responsável.

Em caso de qualquer desconforto ou dano decorrente da pesquisa, seu filho terá direito a assistência médica e psicológica gratuita, conforme exigido pela legislação de pesquisa com seres humanos.

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 pela professora responsável Bárbara Gicélia da Silva Araújo.

Os dados e documentos desta pesquisa serão armazenados por 5 (cinco) anos sob responsabilidade da pesquisadora, em local seguro, no IFPB.

Assim, este termo está de acordo com as Resoluções nº 466/2012 e nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, para proteger os direitos dos seres

humanos em pesquisas. Qualquer dúvida ou esclarecimento quanto aos direitos de seu filho como sujeito participante em pesquisas, ou se sentir que seu filho foi colocado em riscos não previstos, o (a) Senhor (a) poderá entrar em contato com a pesquisadora responsável: Barbara Gicélia da Silva Araújo, (83) 99660-3577, barbaragiceliaedfisica@gmail.com. Como também poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba – CEP/IFPB, telefone (83) 3612-9725 ou pelo e-mail: eticaempesquisa@ifpb.edu.br.

Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecido (a), pois 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. Estou ciente que receberei uma via deste documento.

_____de_____de 2025.

Bárbara Gicélia da Silva Araújo
(Responsável pela Pesquisa)

Responsável legal do participante da pesquisa

APÊNDICE E - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE

(para estudantes com 18 ou 19 anos de idade)

Esclarecimentos,

Este é um convite para você participar da pesquisa: **RELAÇÃO ENTRE PRÁTICA ESPORTIVA E SINTOMAS DE ANSIEDADE EM ESTUDANTES RESIDENTES NO ALOJAMENTO DO IFPB, CAMPUS SOUSA**, que tem como pesquisadora responsável a professora Ma. BÁRBARA GICÉLIA DA SILVA ARAÚJO.

O objetivo desta pesquisa é identificar a relação entre prática esportiva e sintomas de ansiedade em estudantes que residem no alojamento do IFPB, Campus Sousa, além disso, pretende identificar sintomas de ansiedade, avaliar os níveis de prática esportiva e compreender as suas preferências esportivas. Este estudo é importante para a compreensão da relação entre prática esportiva e saúde mental e poderá auxiliar políticas institucionais que promovam o bem-estar estudantil.

Caso concorde com a participação, solicitamos que colabore respondendo três questionários que estão juntos a esta folha, sobre prática esportiva, sintomas de ansiedade e dados sociais e demográficos. Solicitamos ainda sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos científicos da área de saúde e publicar em revistas científicas, vale ressaltar que não haverá divulgação de nenhum dado que possa lhe identificar.

Você responderá a três instrumentos de pesquisa: 1. Escala de ansiedade (SCARED) que avalia sintomas como preocupação excessiva, tensão, medos e reações físicas relacionadas à ansiedade no ambiente escolar e social; 2. Questionário de atividade física habitual que investigará seus hábitos esportivos, tipos de exercícios praticados, frequência semanal e atividades físicas no cotidiano; 3. Questionário sociodemográfico que coletará dados sobre sua situação familiar, condições de moradia e características pessoais relevantes para a pesquisa. A aplicação será supervisionada por pesquisador treinado, com garantia de confidencialidade das informações.". Todas as suas respostas serão guardadas com

muito cuidado e ninguém da escola vai saber o que você respondeu. Se alguma pergunta te deixar desconfortável, pode pular ou parar quando quiser.

A aplicação dos questionários será realizada pelo pesquisador responsável da pesquisa, ocorrerá no bloco de educação física, da Unidade de São Gonçalo, e na sala da pedagogia, da Unidade Sede, do campus Sousa, do IFPB, no período entre 01 de dezembro de 2025 e 15 de janeiro de 2026. Os questionários serão aplicados presencialmente e individualmente, em formato impresso, com duração estimada de 60 minutos.

Esta pesquisa assim como em toda pesquisa científica que envolva participação de seres humanos poderá trazer algum risco ao participante de ordem psicológica e social, os possíveis riscos são: desconforto psicológico o contato com questões sobre saúde mental; constrangimento ao descrever hábitos de vida e atividade física; sobrecarga emocional devido aos temas abordados; quebra de sigilo de dados sobre saúde mental; impactos na autoestima, 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.

É importante informar que tomaremos providências para diminuição dos riscos e sua proteção, como: garantia de anonimato e sigilo absoluto das respostas individuais; interrupção imediata a qualquer sinal de desconforto, constrangimento ou sofrimento emocional; ambiente reservado para você responder individualmente; tempo ilimitado para responder os questionários; poderá optar por pausas entre os questionários; haverá destruição das informações com identificação após 5 anos; haverá apoio psicológico institucional, caso você demonstre sinais de sofrimento emocional durante ou após a aplicação dos questionários (Serviço de Psicologia do IFPB); teremos contatos de emergência disponíveis durante toda aplicação dos questionários. Sua recusa não trará nenhum prejuízo em sua relação com a pesquisadora ou com a Instituição de ensino.

A participação nesta pesquisa possibilitará os seguintes benefícios: autoconhecimento e autorreflexão sobre sua saúde mental e hábitos esportivos; ajudará a reconhecer os próprios sentimentos; sensação de propósito e contribuição social; oportunidade de expressar-se anonimamente; possibilidade de receber um retorno (feedback) individual confidencial sobre seus resultados.

Você poderá tirar suas dúvidas ligando para a professora Bárbara Gicélia da Silva Araújo, através do número: (83) 99660-3577. Email: barbaragiceliaedfisica@gmail.com.

Os dados fornecidos nesse estudo serão confidenciais, isto é, serão divulgados apenas em comunicações científicas e/ou publicações científicas, não havendo divulgação de nenhum dado que possa lhe identificar.

Os dados e documentos desta pesquisa serão armazenados por 5 (cinco) anos sob responsabilidade da pesquisadora, em local seguro, no IFPB.

Não haverá gasto financeiro ao participar desta pesquisa, se acontecer algum gasto ele será assumido pela pesquisadora e reembolsado.

Se você sofrer algum dano comprovadamente decorrente desta pesquisa, será indenizado.

Depois da pesquisa você receberá um resumo dos seus resultados, ou seja, uma devolutiva dos seus resultados, que será realizada de forma individual, através de relatório confidencial entregue em envelope selado no próprio alojamento, do IFPB, contendo seus resultados pessoais. Para isso o pesquisador responsável pela pesquisa vai marcar um dia para: entregar o envelope e explicar o que os seus resultados significam; tirar todas as suas dúvidas pessoalmente; compartilhar dicas práticas de como o esporte pode ajudar a controlar a ansiedade. Tudo isso será explicado numa linguagem clara e você poderá fazer perguntas à vontade. Essa devolutiva ocorrerá no prazo máximo de 60 dias após o término da coleta de dados, período de fevereiro a março. Será realizada fora do período de aulas (17h-18h).

Em caso de qualquer desconforto ou dano decorrente da pesquisa, você terá direito a assistência médica e psicológica gratuita (Serviço médico e psicológico do IFPB), você só precisa entrar em contato com a pesquisadora responsável: Bárbara Gicélia da Silva Araújo, (83) 99660-3577, barbaragiceliaedfisica@gmail.com.

Qualquer dúvida sobre a ética dessa pesquisa você deverá entrar em contato com a pesquisadora responsável: Bárbara Gicélia da Silva Araújo, (83) 99660-3577, barbaragiceliaedfisica@gmail.com. Como também poderá contactar o Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba – CEP/IFPB, telefone (83) 3612-9725 ou pelo e-mail: eticaempesquisa@ifpb.edu.br.

Este documento foi impresso em duas vias. Uma ficará com você e a outra com a pesquisadora responsável Bárbara Gicélia da Silva Araújo.

Consentimento Livre e Esclarecido

Após ter sido esclarecido (a) 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 PRÁTICA ESPORTIVA E SINTOMAS DE ANSIEDADE EM ESTUDANTES RESIDENTES NO ALOJAMENTO DO IFPB, CAMPUS SOUSA”, e autorizo a divulgação das informações por mim fornecidas em eventos científicos e/ou publicações científicas desde que nenhum dado possa me identificar.

_____ de _____ de 2025.

Bárbara Gicélia da Silva Araújo
(Pesquisadora)

Assinatura do(a) participante da pesquisa

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

INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E
TECNOLOGIA DA PARAÍBA
IFPB



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Relação entre prática esportiva e sintomas de ansiedade em estudantes

residentes no alojamento do IFPB, campus Sousa. **Pesquisador:** BÁRBARA GICÉLIA DA

SILVAARAÚJO **Área Temática:**

Versão: 3

CAAE: 92357525.2.0000.5185

Instituição Proponente: INSTITUTO FEDERAL DE EDUCACAO, CIENCIA E TECNOLOGIA DA PARAIBA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 8.025.212

Apresentação do Projeto:

Esta apreciação refere-se às pendências elencadas nos Pareceres Consubstanciados nº 7.889.141, de 08 de outubro de 2025, e nº 7.947.210, de 04 de novembro de 2025, sobre o projeto de pesquisa intitulado “Relação entre prática esportiva e sintomas de ansiedade em estudantes residentes no alojamento do IFPB

“ Campus Sousa”, sob a direção da pesquisadora Bárbara Gicélia da Silva Araújo, com a participação de Espedito Jaimy Ferreira da Silva, no âmbito do Curso de Graduação em Educação Física do IFPB “

Campus Sousa. O estudo tem caráter observacional, transversal e descritivo, com abordagem quantitativa. O objetivo é investigar a relação entre a prática esportiva e os sintomas de ansiedade em estudantes residentes no alojamento do IFPB, Campus Sousa.

A amostra será composta por 80 (oitenta) estudantes adolescentes de ambos os sexos, com idades entre 14 e 19 anos, residentes no alojamento estudantil do IFPB “ Campus Sousa. A seleção da amostra será não probabilística, por conveniência, incluindo todos que atenderem aos critérios de inclusão e aceitarem participar voluntariamente da pesquisa.

A coleta de dados será realizada no bloco de Educação Física da Unidade de São Gonçalo e na Unidade Sede do Campus Sousa do IFPB, no período de dezembro a janeiro de 2025.

Endereço: Avenida João da Mata, 256, Bloco PRPIG, térreo

Bairro: Jaguaribe

CEP: 58.015-020

UF: PB

Município: JOAO PESSOA

Telefone: (83)3612-9725

Fax: (83)99940-0685

E-mail: eticaempesquisa@ifpb.edu.br

**INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E
TECNOLOGIA DA PARAÍBA
IFPB**



Continuação do Parecer: 8.025.212

Página 01 de

Para a realização da pesquisa, serão utilizados três instrumentos de coleta de dados: o SCARED (Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders), com 41 questões do tipo Likert de três pontos (nunca, às vezes, frequentemente); o Questionário de Atividade Física Habitual (QAFH), com 17 questões (3 fechadas e 14 abertas), divididas em dois blocos; e um conjunto de 27 questões adaptadas do módulo “Características Demográficas” do Global School-based Student Health Survey (GSHS), destinado à caracterização da amostra.

CRITÉRIOS DE INCLUSÃO: Ser residente no alojamento estudantil do IFPB – Campus Sousa; estar regularmente matriculado na instituição; ter entre 14 e 19 anos de idade; aceitar participar da pesquisa, assinando o TALE e o TCLE.

CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO: Estudantes afastados temporariamente da instituição; estudantes em tratamento psiquiátrico com uso de medicação contínua para ansiedade; estudantes que não responderem completamente aos instrumentos de pesquisa. Além disso, serão excluídos os dados dos estudantes que selecionarem “Prefiro não informar” na questão referente ao uso de medicação contínua para ansiedade.

Em complemento aos instrumentos previstos (SCARED, QAFH e questionário sociodemográfico), a informação sobre uso de medicação ou tratamento psicológico/psiquiátrico será obtida por meio de autodeclaração voluntária, seguindo os seguintes procedimentos:

1. Coleta específica: Inclusão de duas questões objetivas e opcionais no formulário sociodemográfico:
 “Você faz uso de medicação contínua para ansiedade atualmente?” () Sim () Não () Prefiro não informar e
 “Você faz acompanhamento psicológico/psiquiátrico atualmente?” () Sim () Não () Prefiro não informar.
2. Proteção de dados sensíveis: As informações sobre saúde mental e uso de medicamentos serão classificadas como dados sensíveis, armazenadas separadamente dos demais dados identificáveis e tratadas conforme o princípio da minimização de dados, coletando-se apenas o estritamente necessário. Os dados sensíveis serão anonimizados após a análise, com destruição programada em 5 anos.

Endereço: Avenida João da Mata, 256, Bloco PRPIG, térreo
 Bairro: Jaguaribe CEP: 58.015-020
 UF: PB Município: JOÃO PESSOA
 Telefone: (83)3612-9725 Fax: (83)99940-0685 E-mail: eticaempesquisa@ifpb.edu.br

**INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E
TECNOLOGIA DA PARAÍBA
IFPB**



Continuação do Parecer: 8.025.212

Página 02 de

3. **Garantias de sigilo:** O pesquisador responsável assumirá compromisso de confidencialidade, não compartilhando informações com a administração do alojamento ou com docentes. Os resultados serão apresentados apenas de forma agregada, impossibilitando a identificação individual.

Os dados serão organizados e tabulados no programa Microsoft Excel e posteriormente analisados com o auxílio do software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 29.0.

Objetivo da Pesquisa:

OBJETIVO PRIMÁRIO

Investigar a relação entre prática esportiva e sintomas de ansiedade em estudantes que residem no alojamento do IFPB, Campus Sousa.

OBJETIVOS SECUNDÁRIOS

Identificar sintomas de ansiedade entre os estudantes que residem no alojamento do IFPB, campus Sousa;

Avaliar os níveis de prática esportiva e identificar quais as preferências esportivas dos estudantes que residem no alojamento do IFPB, campus Sousa;

Investigar as possíveis interações entre a prática esportiva e sintomas de ansiedade em estudantes que residem no alojamento do IFPB, campus Sousa.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

RISCOS

O protocolo prevê como possíveis riscos: desconforto psicológico decorrente da exposição a questões sobre saúde mental; constrangimento ao reportar hábitos de vida e prática esportiva; sobrecarga emocional pela natureza sensível dos temas; invasão de privacidade em questões sociodemográficas; estigmatização relacionada a indicadores de ansiedade; impactos na

Endereço: Avenida João da Mata, 256, Bloco PRPIPG, térreo
 Bairro: Jaguaribe CEP: 58.015-020
 UF: PB Município: JOAO PESSOA
 Telefone: (83)3612-9725 Fax: (83)99940-0685 E-mail: eticaempesquisa@ifpb.edu.br

**INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E
TECNOLOGIA DA PARAÍBA
IFPB**



Continuação do Parecer: 8.025.212

Página 03 de

autoestima e na autopercepção dos adolescentes.

MANEJO DOS RISCOS

Segundo os pesquisadores, para minimizar os riscos serão adotadas: tempo ilimitado para preenchimento dos questionários; linguagem não julgadora nas instruções; ênfase na inexistência de respostas certas ou erradas; possibilidade de pausas entre os questionários; análise estatística apenas com dados agregados; e disponibilidade de apoio psicológico institucional em caso de sofrimento emocional, por meio do Serviço de Psicologia do IFPB.

BENEFÍCIOS

O projeto prevê os seguintes benefícios aos participantes: autoconhecimento sobre saúde mental e hábitos esportivos; validação de sentimentos; sensação de contribuição social; oportunidade de expressão anônima e possibilidade de receber feedback individual confidencial sobre os resultados.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O projeto apresenta grande relevância científica e social ao investigar uma temática atual e sensível relacionada à saúde mental de adolescentes. Após análise das versões atualizadas dos documentos, verifica-se que todas as exigências éticas e metodológicas elencadas nos pareceres anteriores foram integralmente atendidas. Os documentos revisados contemplam manejos de risco adequados, distinção correta entre direitos e manejos, linguagem acessível, detalhamento do conteúdo dos instrumentos e atualização do cronograma, em conformidade com a Resolução CNS nº 466/2012, Resolução nº 510/2016, Carta Circular nº 01/2021/CONEP e Lei nº 14.874/2024.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Folha de rosto, projeto detalhado, questionários (SCARED, QAFH, GSHS), cronograma, orçamento, TCLE responsáveis, TCLE maiores de 18 anos, TALE e carta de anuência do apoio psicológico e todos apresentados e sem pendências.

Recomendações:

PENDÊNCIAS SANADAS e Parecer Consubstanciado nº 7.889.141 (08/10/2025)

Endereço: Avenida João da Mata, 256, Bloco PRPIG, térreo		
Bairro: Jaguaribe	CEP: 58.015-020	
UF: PB	Município: JOAO PESSOA	
Telefone: (83)3612-9725	Fax: (83)99940-0685	E-mail: eticaempesquisa@ifpb.edu.br

**INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E
TECNOLOGIA DA PARAÍBA
IFPB**



Continuação do Parecer: 8.025.212

Página 04 de

Campo da Plataforma Brasil, questionário GSHS, benefícios aos participantes, devolutiva, critério de exclusão, apoio psicológico, TCLE para maiores de 18 anos, decisão informada, indenização, assistência médica/psicológica, uso de cópia, impressão datiloscópica, arquivamento dos dados e ajustes no TALE.

PENDÊNCIAS SANADAS - Parecer Consubstanciado nº 7.947.210 (04/11/2025)

Ausência de manejos efetivos, classificação incorreta de manejos, cronograma desatualizado, problemas metodológicos.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Após avaliação do parecer apresentado pelo relator, o Comitê de Ética em Pesquisa do IFPB analisou os aspectos éticos do protocolo, conforme preconiza a Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, e deliberou pelo parecer de APROVADO para o referido projeto de pesquisa.

Recomenda-se ao pesquisador responsável que observe as seguintes orientações:

O participante tem o direito de desistir da pesquisa a qualquer momento, sem prejuízos (Res. CNS 510/2016 - art. 9º, item II).

A pesquisa deve ser conduzida conforme o delineamento aprovado, sendo a descontinuidade permitida apenas com análise prévia do CEP, salvo em caso de risco iminente ao participante.

O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, quando escrito, deve ser elaborado em duas vias, rubricadas em todas as páginas e assinadas ao final pelo participante ou representante legal e pelo pesquisador responsável ou pessoa delegada. Ambas as vias devem conter os contatos do pesquisador e do CEP (e da CONEP, se pertinente), sendo uma via entregue ao participante.

O CEP deve ser informado sobre qualquer evento adverso ou fato relevante durante o estudo.

Alterações ou emendas devem ser encaminhadas ao CEP com justificativas e identificação clara das mudanças.

Endereço: Avenida João da Mata, 256, Bloco PRPIPG, térreo			
Bairro: Jaguaribe	CEP: 58.015-020		
UF: PB	Município: JOAO PESSOA		
Telefone: (83)3612-9725	Fax: (83)99940-0685	E-mail: eticaempesquisa@ifpb.edu.br	

**INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E
TECNOLOGIA DA PARAÍBA
IFPB**



Continuação do Parecer: 8.025.212

Página 05 de

O relatório final deve ser apresentado ao CEP até a data estabelecida no conforme cronograma.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2660170.pdf	05/11/2025 00:04:58		Aceito
Outros	Carta_Resposta_CEP_.docx	05/11/2025 00:03:58	BÁRBARA GICÉLIA DA SILVA ARAÚJO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TALE_V3.docx	05/11/2025 00:03:03	BÁRBARA GICÉLIA DA SILVA ARAÚJO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_18_ou_19_anos_.docx	05/11/2025 00:02:51	BÁRBARA GICÉLIA DA SILVA ARAÚJO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_V3.docx	05/11/2025 00:02:31	BÁRBARA GICÉLIA DA SILVA ARAÚJO	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_Detalhado_V3.docx	05/11/2025 00:02:05	BÁRBARA GICÉLIA DA SILVA ARAÚJO	Aceito
Outros	Carta_Anuencia_apoio_psicologico.pdf	14/10/2025 19:43:29	BÁRBARA GICÉLIA DA SILVA ARAÚJO	Aceito
Folha de Rosto	folhaDeRosto_assinado.pdf	25/09/2025 10:33:16	BÁRBARA GICÉLIA DA SILVA ARAÚJO	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Endereço: Avenida João da Mata, 256, Bloco PRPIG, térreo
 Bairro: Jaguaribe CEP: 58.015-020
 UF: PB Município: JOAO PESSOA
 Telefone: (83)3612-9725 Fax: (83)99940-0685 E-mail: eticaempesquisa@ifpb.edu.br

INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E
TECNOLOGIA DA PARAÍBA
IFPB



Continuação do Parecer: 8.025.212

Página 06 de

JOAO PESSOA, 02 de Dezembro de 2025

Assinado por:
LEANDRO JOSE MEDEIROS AMORIM SANTOS
(Coordenador(a))

Página 07
de

Endereço: Avenida João da Mata, 256, Bloco PRPIPG, térreo
Bairro: Jaguaribe CEP: 58.015-020
UF: PB Município: JOAO PESSOA
Telefone: (83)3612-9725 Fax: (83)99940-0685 E-mail: eticaempesquisa@ifpb.edu.br

07

ANEXO B- Escala de Transtornos Relacionados à Ansiedade Infantil – SCARED

QUESTIONÁRIO DE ANSIEDADE – SCARED

- Abaixo se encontra uma lista de itens que descrevem como as pessoas se sentem em algumas situações. Para cada frase, circule o número que corresponde à resposta que melhor parece descrever você nos últimos 3 meses.
- **Nunca é verdadeiro** ou é **raramente verdadeiro** para você
- **Algumas vezes é verdadeiro** para você
- **Bastante** ou **frequentemente verdadeiro** para você

	Nunca ou raramente	Algumas vezes	Frequentemente
1. Quando eu fico com medo, eu tenho dificuldade de respirar.	☐	☐	☐
2. Eu sinto dor de cabeça quando estou na escola.	☐	☐	☐
3. Eu não gosto de estar com pessoas que não conheço bem.	☐	☐	☐
4. Eu fico com medo quando eu durmo fora de casa.	☐	☐	☐
5. Eu me preocupo se outras pessoas gostam de mim.	☐	☐	☐
6. Quando eu fico com medo, eu sinto como se eu fosse desmaiar.	☐	☐	☐
7. Eu sou nervoso (a).	☐	☐	☐
8. Eu sigo a minha mãe ou o meu pai aonde eles vão.	☐	☐	☐
9. As pessoas me dizem que eu pareço nervoso.	☐	☐	☐
10. Eu fico nervoso(a) com pessoas que eu não conheço bem.	☐	☐	☐
11. Eu tenho dor de barriga na escola.	☐	☐	☐
12. Quando eu fico com medo, eu acho que vou enlouquecer.	☐	☐	☐
13. Eu tenho medo de dormir sozinho.	☐	☐	☐
14. Eu me preocupo em ser tão bom quanto as outras crianças.	☐	☐	☐
15. Quando eu fico com medo, tenho a impressão de que as coisas não são reais.	☐	☐	☐
16. Eu tenho pesadelos com coisas ruins acontecendo com os meus pais.	☐	☐	☐
17. Eu fico preocupado quando tenho que ir à escola.	☐	☐	☐
18. Quando eu fico com medo, o meu coração bate rápido.	☐	☐	☐
19. Quando eu fico nervoso, eu tremo de medo.	☐	☐	☐
20. Eu tenho pesadelos com alguma coisa ruim acontecendo comigo.	☐	☐	☐
21. Eu fico preocupado se as coisas vão dar certo para mim.	☐	☐	☐
22. Quando eu fico com medo, sou muito.	☐	☐	☐
23. Eu sou muito preocupado.	☐	☐	☐
24. Eu fico com muito medo sem nenhum motivo.	☐	☐	☐
25. Eu tenho medo de ficar sozinho em casa.	☐	☐	☐
26. Eu tenho dificuldade para falar com pessoas que não conheço bem.	☐	☐	☐
27. Quando eu fico com medo, eu me sinto sufocado.	☐	☐	☐
28. As pessoas dizem que eu me preocupo demais.	☐	☐	☐

29. Eu não gosto de ficar longe da minha família.	☐	☐	☐
30. Eu tenho medo de ter ataques de ansiedade (ou ataques de pânico).	☐	☐	☐
31. Eu tenho medo de que alguma coisa ruim aconteça com os meus pais.	☐	☐	☐
32. Eu fico com vergonha na frente de pessoas que não conheço bem.	☐	☐	☐
33. Eu me preocupo muito com o que vai acontecer no futuro.	☐	☐	☐
34. Quando eu fico com medo, eu tenho vontade de vomitar.	☐	☐	☐
35. Eu me preocupo muito em fazer as coisas bem feitas.	☐	☐	☐
36. Eu tenho medo de ir à escola.	☐	☐	☐
37. Eu me preocupo com as coisas que já aconteceram.	☐	☐	☐
38. Quando eu fico com medo, eu me sinto tonto.	☐	☐	☐
39. Eu fico nervoso quando estou com outras crianças ou adultos e tenho que fazer algo enquanto eles me olham (por exemplo, ler em voz alta, falar, jogar um jogo ou praticar um esporte).	☐	☐	☐
40. Eu fico nervoso para ir a festas, bailes ou qualquer lugar onde estejam pessoas que não conheço bem.	☐	☐	☐
41. Eu sou tímido.	☐	☐	☐

ANEXO C – Questionário de Atividade Física Habitual (QAFH)

QUESTIONÁRIO DE ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL

1. Você praticou esporte ou exercício físico em clubes, academias, escolas de esportes, parques, ruas ou em casa nos últimos 12 meses? ☐ 1. Sim ☐ 2. Não
2. Qual esporte ou exercício físico você praticou mais frequentemente?
3. Quantas horas por dia você praticou?
4. Quantas vezes por semana você praticou?
5. Quantos meses por ano você praticou?
6. Você praticou um segundo esporte ou exercício físico? ☐ 1. Sim ☐ 2. Não
7. Qual esporte ou exercício físico você praticou?
8. Quantas horas por dia você praticou?
9. Quantas vezes por semana você praticou?
10. Quantos meses por ano você praticou?
11. Você praticou um terceiro esporte ou exercício físico? ☐ 1. Sim ☐ 2. Não
12. Qual esporte ou exercício físico você praticou?
13. Quantas horas por dia você praticou?
14. Quantas vezes por semana você praticou?
15. Quantos meses por ano você praticou?
16. Você costuma ir de bicicleta ou a pé para a escola?
17. Quantas horas por dia você gasta nesse deslocamento (questão 16)?

ANEXO D – Versão em português do Global School-based Student Health Survey (GSHS)

INFORMAÇÕES PESSOAIS			
Nº de voluntário:		1. Instituição:	
2. Curso:			
3. Nível: ☐ Médio ☐ Técnico Integrado ☐ Técnico Subsequente ☐ Superior			
4. Ano: ☐ 1º ano ☐ 2º ano ☐ 3º ano			
5. Turno: ☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite		☐ Semi-integral ☐ Integral	
6. Você já reprovou de ano na escola? ☐ Sim ☐ Não ☐ Sim, mais de uma vez			
7. Qual seu sexo? ☐ Masculino ☐ Feminino		8. Qual é sua idade? _____ anos	
9. Data de Nascimento: ____ / ____ / ____		10. Data de hoje: ____ / ____ / ____	
11. Qual seu estado marital? ☐ Solteiro(a) ☐ Casado(a)/vivendo com parceiro(a)			
12. Você trabalha? ☐ Não trabalho ☐ Sim, até 20 horas semanais ☐ Sim, mais de 20 horas semanais			
13. Você mora com? ☐ Pai ☐ Mãe ☐ Avós ☐ Sozinho(a) ☐ Outro: _____			
14. A sua residência fica localizada na região/área: ☐ Urbana ☐ Rural			
15. Cidade que mora (reside): _____		16. Estado: ☐ PB ☐ RN ☐ CE	
17. Você se considera: ☐ Amarelo(a) ☐ Branco(a) ☐ Indígena ☐ Pardo(a) ☐ Preto(a)			
18. Em que tipo de habitação você mora (reside)? ☐ Apartamento ☐ Casa ☐ Residência coletiva (Alojamento, Pensão, Pensionato, etc.)			
19. Qual a sua religião? ☐ Católica ☐ Evangélica ☐ Espírita ☐ Umbanda ☐ Candomblé ☐ Agnóstico (não tem religião) ☐ Ateísta (não crê em um deus) ☐ Outra: _____			
20. Você se considera praticante da sua religião? ☐ Sim ☐ Não			
21. Em geral você considera que sua saúde é: ☐ Excelente ☐ Boa ☐ Regular ☐ Ruim			
22. Com que frequência você considera que dorme bem? ☐ Nunca ☐ Raramente ☐ Algumas vezes ☐ A maioria das vezes ☐ Sempre			

23. Como você avalia a qualidade do seu sono?						
☐ Ruim ☐ Regular ☐ Boa ☐ Muito boa ☐ Excelente						
24. Em dias de uma semana normal, em média, quantas horas você dorme por dia?						
☐ Menos de 6 horas ☐ 6 horas ☐ 7 horas ☐ 8 horas ☐ 9 horas ☐ 10 horas ou mais						
25. Em dias de um final de semana normal, em média, quantas horas você dorme por dia?						
☐ Menos de 6 horas ☐ 6 horas ☐ 7 horas ☐ 8 horas ☐ 9 horas ☐ 10 horas ou mais						
26. Qual é o grau de instrução do chefe da família? Considere como chefe da família a pessoa que contribui com a maior parte da renda do domicílio.						
☐ Analfabeto / Fundamental I incompleto ☐ Fundamental I completo / Fundamental II incompleto ☐ Fundamental completo/Médio incompleto ☐ Médio completo/Superior incompleto ☐ Superior completo						
27. No seu domicílio tem quantos itens desses?						
		Quantidade que possui				
ITENS DE CONFORTO	Não possui	1	2	3	4+	
Quantidade de automóveis de passeio exclusivamente para uso particular	☐	☐	☐	☐	☐	
Quantidade de máquinas de lavar roupa, excluindo tanquinho	☐	☐	☐	☐	☐	
Quantidade de banheiros	☐	☐	☐	☐	☐	
DVD, incluindo qualquer dispositivo que leia DVD e desconsiderando DVD de automóvel	☐	☐	☐	☐	☐	
Quantidade de geladeiras	☐	☐	☐	☐	☐	
Quantidade de freezers independentes ou parte da geladeira duplex	☐	☐	☐	☐	☐	
Quantidade de microcomputadores, considerando computadores de mesa, laptops, notebooks e netbooks e desconsiderando tablets, palms ou smartphones	☐	☐	☐	☐	☐	
Quantidade de lavadora de louças	☐	☐	☐	☐	☐	
Quantidade de fornos de micro-ondas	☐	☐	☐	☐	☐	
Quantidade de motocicletas, desconsiderando as usadas exclusivamente para uso profissional	☐	☐	☐	☐	☐	
Quantidade de máquinas secadoras de roupas, considerando lava e seca	☐	☐	☐	☐	☐	
		Quantidade				
TRABALHADOR DOMÉSTICO	Não tem	1	2	3	4+	
Quantidade de trabalhadores mensalistas, considerando apenas os que trabalham pelo menos cinco dias por semana	☐	☐	☐	☐	☐	

A água utilizada neste domicílio é proveniente de?

- ☐ 1. Rede geral de distribuição ☐ 2. Poço ou nascente ☐ 3. Outro meio

Considerando o trecho da rua do seu domicílio, você diria que a rua é:

- ☐ 1. Asfaltada/Pavimentada ☐ 2. Terra/Cascalho

ATIVIDADES FÍSICAS E TEMPO SEDENTÁRIO

As questões seguintes são sobre atividades físicas. Atividade física é qualquer atividade que provoca um aumento nos seus batimentos cardíacos e na sua frequência respiratória. Atividade física pode ser realizada praticando esportes, fazendo exercícios, trabalhando, realizando tarefas domésticas, dançando, jogando bola com os amigos ou andando a pé ou de bicicleta.

Para responder as questões seguintes lembre-se que:

- Atividades físicas MODERADAS são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem espirar UM POUCO mais forte que o normal.
- Atividades físicas VIGOROSAS são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar MUITO mais forte que o normal.

28. Durante uma semana típica ou normal, em quantas aulas de Educação Física você participa?

- ☐ 0 (nenhuma) ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ou mais

29. Você realiza, regularmente, algum tipo de atividade física no seu tempo livre, como exercícios, esportes, danças ou artes marciais?

- ☐ Sim ☐ Não

30. Qual a atividade de lazer de sua preferência? (Marque apenas uma)

- ☐ Praticar esportes ☐ Fazer exercícios ☐ Nadar
☐ Pedalar ☐ Jogar dominó ou cartas ☐ Assistir TV
☐ Jogar videogame ☐ Usar o computador ☐ Conversar com os amigos
☐ Outras atividades

31. "Eu gosto de fazer atividades físicas!" O que você diria desta afirmação:

- ☐ Discordo totalmente ☐ Discordo em partes
☐ Nem concordo, nem discordo ☐ Concordo em partes
☐ Concordo totalmente

32. Considera-se FÍSICAMENTE ATIVO o jovem que acumula pelo menos 60 minutos diários de atividades físicas em 5 ou mais dias da semana. Em relação aos seus hábitos de prática de atividades físicas, você diria que:

- ☐ Sou fisicamente ativo há mais de 6 meses
☐ Não sou, mas pretendo me tornar fisicamente ativo nos próximos 30 dias
☐ Não sou, e não pretendo me tornar fisicamente ativo nos próximos 6 meses
☐ Sou fisicamente ativo há menos de 6 meses
☐ Não sou, mas pretendo me tornar fisicamente ativo nos próximos 6 meses

33. Durante uma semana típica ou normal, em quantos dias você realiza atividades físicas moderadas a vigorosas? ☐ 0 (nenhum dia) ☐ 1 dias ☐ 2 dias ☐ 3 dias ☐ 4 dias ☐ 5 dias ☐ 6 dias ☐ 7 dias			
34. Nos dias que você pratica atividades físicas moderadas a vigorosas, quanto tempo por dia, dura esta prática? Horas: _____ Minutos: _____			
35. Durante os últimos 7 dias, em quantos dias você realizou atividades físicas moderadas a vigorosas? ☐ 0 (nenhum dia) ☐ 1 dias ☐ 2 dias ☐ 3 dias ☐ 4 dias ☐ 5 dias ☐ 6 dias ☐ 7 dias			
36. Nos últimos 7 dias, nos dias que você praticou atividades físicas moderadas a vigorosas, quanto tempo por dia, dura esta prática? Horas: _____ Minutos: _____			

As questões seguintes são sobre o tempo que você fica sentado quando não está na escola ou trabalhando.

37. Nos dias de aula (segunda a sexta-feira), quanto tempo por dia você assiste TV? Horas: _____ Minutos: _____
38. Nos finais de semana (sábado e domingo), quanto tempo por dia você assiste TV? Horas: _____ Minutos: _____
39. Nos dias de aula (segunda a sexta-feira), quanto tempo por dia você usa computador? Horas: _____ Minutos: _____
40. Nos dias de final de semana (sábado e domingo), quanto tempo por dia você usa computador? Horas: _____ Minutos: _____
41. Nos dias de aula (segunda a sexta-feira), quanto tempo por dia você usa videogame? Horas: _____ Minutos: _____
42. Nos dias de final de semana (sábado e domingo), quanto tempo por dia você usa videogame? Horas: _____ Minutos: _____
43. Nos dias de aula (segunda a sexta-feira), quanto tempo por dia você usa smartphone e/ou tablet? Horas: _____ Minutos: _____
44. Nos dias de final de semana (sábado e domingo), quanto tempo por dia você usa smartphone e/ou tablet? Horas: _____ Minutos: _____
45. Nos dias de aula (segunda a sexta-feira), quanto tempo, você gasta sentado, conversando com amigos, jogando cartas ou dominó, falando ao telefone, dirigindo ou como passageiro, lendo ou estudando? (não considerar o tempo de TV, computador, videogame, smartphone e/ou tablet). Horas: _____ Minutos: _____
46. Nos dias de final de semana (sábado e domingo), quanto tempo você gasta sentado, conversando com os amigos, jogando cartas ou dominó, falando ao

telefone, dirigindo ou como passageiro, lendo ou estudando? (não considerar o tempo de TV, computador, videogame, smartphone e/ou tablet).

Horas: _____ Minutos: _____

47. Tempo de tela do Smartphone ("Configurações" > "Bem estar digital") da última semana:

Dias da semana: Segunda: ____:____ h Terça: ____:____ h Quarta: ____:____ h

Quinta: ____:____ h Sexta: ____:____ h

Final de semana: Sábado: ____:____ h

Domingo: ____:____ h

As questões seguintes são sobre o modo como você se desloca para ir de casa para escola e da escola para casa

48. Como você normalmente se desloca para ir para escola?

☐ À pé ☐ De bicicleta ☐ De carro ☐ De moto ☐ De ônibus

49. Durante os últimos 7 dias, em quantos dias você andou a pé ou de bicicleta para ir e voltar da escola?

☐ 0 (nenhum dia) ☐ 1 dia ☐ 2 dias ☐ 3 dias

☐ 4 dias ☐ 5 dias ☐ 6 dias ☐ 7 dias

50. Durante os últimos 7 dias, em média, quanto tempo por dia você gastou para ir de casa para escola e voltar até a sua casa (some o tempo que você leva para ir e para voltar)?

Deslocamento ativo (à pé ou bicicleta): Horas: _____ Minutos: _____

Deslocamento sedentário (carro, moto ou ônibus): Horas: _____ Minutos: _____

CONSUMO DE ÁLCOOL E USO DE OUTRAS DROGAS

- As questões seguintes perguntam sobre ingestão de bebidas alcoólicas.
- Uma dose de bebida alcoólica corresponde a uma lata de cerveja, uma taça de vinho, uma dose de uísque, vodka, rum, cachaça, etc.
- Beber álcool não inclui beber poucos goles de vinho por motivos religiosos.

51. Quantos anos você tinha quando tomou bebida alcoólica pela primeira vez?

☐ Nunca consumi bebidas alcoólicas ☐ 7 anos ou menos ☐ 8 a 9 anos

☐ 10 a 11 anos ☐ 12 a 13 anos ☐ 14 a 15 anos

☐ 16 a 17 anos ☐ 18 anos ou mais

52. Nos últimos 30 dias, em quantos dias você consumiu pelo menos uma dose de bebida contendo álcool?

☐ Não consumi bebidas alcoólicas ☐ 1 ou 2 dias ☐ 3 a 5 dias

☐ 6 a 9 dias ☐ 10 a 19 dias ☐ 20 a 29 dias

☐ todos os 30 dias

53. Nos últimos 30 dias, nos dias que você consumiu bebida alcoólica, quantas doses você usualmente bebeu por dia?

☐ Eu não consumi bebida alcoólica	☐ Menos do que 1 dose	☐ 1 dose
☐ 2 doses	☐ 3 doses	☐ 4 doses
☐ 5 doses ou mais		

54. Nos últimos 30 dias, como você conseguiu a bebida alcoólica que você consumiu?

☐ Eu não consumi bebidas alcoólicas	☐ Eu comprei em um bar, restaurante ou supermercado
☐ Eu comprei de um vendedor de rua	☐ Eu dei dinheiro para alguém comprar
☐ Eu consegui com meus amigos	☐ Eu consegui com meus familiares
☐ Eu peguei sem permissão	☐ Eu consegui de alguma outra forma

55. Durante sua vida, quantas vezes você bebeu tanto que ficou embriagado (bêbado)?

☐ Nenhuma vez	☐ 1 a 2 vezes	☐ 3 a 9 vezes	☐ 10 vezes ou mais
--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	---

56. Durante a sua vida, quantas vezes você teve ressaca, se sentiu doente, teve problemas com sua família ou amigos, faltou à escola ou se envolveu em brigas devido à ingestão de bebidas alcoólicas?

☐ Nenhuma vez	☐ 1 a 2 vezes	☐ 3 a 9 vezes	☐ 10 vezes ou mais
--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	---

57. Durante a sua vida, quantas vezes você utilizou drogas, tais como: loló, cola de sapateiro, lança perfume, maconha, crack, cocaína ou outras (não considerar cigarro ou bebida alcoólica)?

☐ Nenhuma vez	☐ 1 a 2 vezes	☐ 3 a 9 vezes	☐ 10 vezes ou mais
--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	---

58. Quantos anos você tinha quando utilizou drogas pela primeira vez?

☐ Nunca usei drogas	☐ Eu tinha 7 anos ou menos	☐ 8 a 9 anos
☐ 10 a 11 anos	☐ 12 a 13 anos	☐ 14 a 15 anos
☐ 16 a 17 anos	☐ 18 anos ou mais	

59. Nos últimos 30 dias, quantas vezes você utilizou drogas?

☐ Não usei drogas	☐ 1 ou 2 dias	☐ 3 a 5 dias	☐ 6 a 9 dias
☐ 10 a 19 dias	☐ 20 a 29 dias	☐ Todos os 30 dias	

60. Durante os últimos 30 dias, como você conseguiu a droga que você utilizou?

☐ Eu não uso drogas	☐ Eu comprei de alguém
☐ Eu dei dinheiro para alguém comprar	☐ Eu consegui com meus amigos
☐ Eu consegui com meus familiares	☐ Eu peguei sem permissão
☐ Eu consegui de outra forma	

HÁBITOS ALIMENTARES

As questões seguintes são sobre a frequência com que você consome alguns alimentos.

61. Nos últimos 30 dias, quantas vezes, por dia, você comeu frutas, tais como banana, laranja, abacaxi, goiaba ou outras?

- | | |
|---|---|
| ☐ Eu não comi frutas nos últimos 30 dias | ☐ Menos de 1 vez por dia |
|---|---|

☐ 1 vez por dia	☐ 2 vezes por dia
☐ 3 vezes por dia	☐ 4 vezes por dia
☐ 5 vezes por dia ou mais	

62. Nos últimos 30 dias, quantas vezes por dia você tomou suco natural de frutas?

☐ Eu não tomei suco natural de frutas	☐ Menos de 1 vez por dia
☐ 1 vez por dia	☐ 2 vezes por dia
☐ 3 vezes por dia	☐ 4 vezes por dia
☐ 5 vezes por dia ou mais	

63. Nos últimos 30 dias, quantas vezes por dia você comeu verduras e hortaliças, tais como alface, cebola, tomate, pimentão, cenoura, beterraba, jerimum e outras?

☐ Eu não comi verduras e hortaliças nos últimos 30 dias	☐ Menos de 1 vez por dia
☐ 1 vez por dia	☐ 2 vezes por dia
☐ 3 vezes por dia	☐ 4 vezes por dia
☐ 5 vezes por dia ou mais	

64. Em quantos dias de uma semana normal você come frutas ou toma suco natural de frutas?

☐ 0 (nenhum dia)	☐ 1 dias	☐ 2 dias	☐ 3 dias
☐ 4 dias	☐ 5 dias	☐ 6 dias	☐ 7 dias

65. Em quantos dias de uma semana normal você come verduras (saladas verdes, tomate, cenoura, chuchu, abóbora, couve-flor, etc.)?

☐ 0 (nenhum dia)	☐ 1 dias	☐ 2 dias	☐ 3 dias
☐ 4 dias	☐ 5 dias	☐ 6 dias	☐ 7 dias

TABAGISMO

As questões seguintes são sobre o uso de cigarros ou outro tipo de tabaco

66. Quantos anos você tinha quando experimentou cigarro pela primeira vez?

☐ Eu nunca fumei cigarro	☐ 7 anos ou menos	☐ 8 ou 9 anos
☐ 10 ou 11 anos	☐ 12 ou 13 anos	☐ 14 ou 15 anos
☐ 16 anos ou mais velho		

67. Durante os últimos 30 dias, em quantos dias você fumou cigarros?

☐ 0 (nenhum dia)	☐ 1 ou 2 dias	☐ 3 a 5 dias
☐ 6 a 9 dias	☐ 10 a 19 dias	☐ 20 a 29 dias
☐ Todos os 30 dias		

68. Durante os últimos 30 dias, em quantos dias você usou qualquer outra forma de tabaco, tais como charuto cachimbo, cigarro de palha, ou de fumo de rolo?

☐ 0 (nenhum dia)	☐ 1 ou 2 dias	☐ 3 a 5 dias
☐ 6 a 9 dias	☐ 10 a 19 dias	☐ 20 a 29 dias
☐ Todos os 30 dias		

69. Durante os últimos 7 dias, em quantos dias alguém fumou na sua presença?

☐ 0 (nenhum dia)

☐ 1 ou 2 dias

☐ 3 ou 4 dias

☐ 5 ou 6 dias

☐ Todos os 7 dias

70. Qual dos seus pais ou responsáveis usam alguma forma de tabaco?

☐ Nenhum

☐ Pai ou responsável do sexo masculino

☐ Mãe ou responsável do sexo feminino

☐ Os dois

☐ Eu não sei

	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)

TCC – Versão Final

Assunto:	TCC – Versão Final
Assinado por:	Espedito Jaimy
Tipo do Documento:	Anexo
Situação:	Finalizado
Nível de Acesso:	Ostensivo (Público)
Tipo do Conferência:	Cópia Simples

Documento assinado eletronicamente por:

- Espedito Jaimy Ferreira da Silva, DISCENTE (202218750029) DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA - SOUSA, em 20/08/2026 14:14:48.

Este documento foi armazenado no SUAP em 20/08/2026. 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: 1959479
Código de Autenticação: 5bf6f12d3c

