



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
EDUCAÇÃO FÍSICA – LICENCIATURA

BYANKA SANTOS CAVALCANTE DE OLIVEIRA

**INFLUÊNCIA DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA NA ANSIEDADE, ESTRESSE E  
DEPRESSÃO EM JOVENS ESCOLARES NO PERÍODO DA PANDEMIA DE  
COVID-19**

Recife  
2023

BYANKA SANTOS CAVALCANTE DE OLIVEIRA

**INFLUÊNCIA DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA NA ANSIEDADE, ESTRESSE E  
DEPRESSÃO EM JOVENS ESCOLARES NO PERÍODO DA PANDEMIA DE  
COVID-19**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, como requisito para a obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

**Orientador:** Prof. Dr. Pedro Pinheiro Paes Neto

**Co-orientador:** Gilberto Ramos Vieira

Recife  
2023

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,  
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Cavalcante de Oliveira, Byanka Santos.

Influência do nível de atividade física na ansiedade, estresse e depressão em jovens escolares no período da pandemia de Covid-19 / Byanka Santos Cavalcante de Oliveira. - Recife, 2023.

49, tab.

Orientador(a): Pedro Pinheiro Paes Neto

Coorientador(a): Gilberto Ramos Vieira

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro de Ciências da Saúde, Educação Física - Licenciatura, 2023.

Inclui referências, apêndices, anexos.

1. Atividade Física. 2. Covid-19. 3. Ansiedade. 4. Estresse. 5. Depressão. I. Paes Neto, Pedro Pinheiro. (Orientação). II. Vieira, Gilberto Ramos. (Coorientação). III. Título.

610 CDD (22.ed.)

BYANKA SANTOS CAVALCANTE DE OLIVEIRA

**INFLUÊNCIA DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA NA ANSIEDADE, ESTRESSE E  
DEPRESSÃO EM JOVENS ESCOLARES NO PERÍODO DA PANDEMIA DE  
COVID-19**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao  
Curso de Licenciatura em Educação Física da  
Universidade Federal de Pernambuco, como  
requisito para a obtenção do título de Licenciado em  
Educação Física.

**02/05/2023**

**Data da aprovação**

**BANCA EXAMINADORA**

Documento assinado digitalmente  
 PEDRO PINHEIRO PAES NETO  
Data: 16/05/2023 23:56:41-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Prof. Dr. Pedro Pinheiro Paes Neto  
(Orientador)  
Universidade Federal de Pernambuco

Documento assinado digitalmente  
 GILBERTO RAMOS VIEIRA  
Data: 16/05/2023 20:11:50-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Prof. Gilberto Ramos Vieira  
(Co-orientador)  
Universidade Federal de Pernambuco

Documento assinado digitalmente  
 CAIO AUGUSTO ALVES DE OLIVEIRA  
Data: 18/05/2023 13:29:50-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Prof. Caio Augusto Alves de Oliveira  
(Examinador Interno)  
Universidade Federal de Pernambuco

## AGRADECIMENTOS

Primeiramente, gostaria de agradecer ao meu avô, que não está mais presente em terra, mas que, enquanto esteve presente fisicamente, sempre me incentivou financeiramente, nos estudos, esportes entre outras áreas que fez com que eu chegasse aqui hoje. Onde muitas vezes a distância da minha família e a vontade de voltar para a casa apareciam, era nele em que eu pensava e que boa parte do que eu fiz foi sempre pensando nele. Obrigado por mesmo de longe ter me ajudado e dado forças, te amo eternamente.

Agradeço imensamente a minha vizinha que eu chamo de Dona velha, por tudo e quando digo tudo é tudo mesmo! Sem dúvidas nenhuma, se não fosse por você e pelo meu avô não teria feito nada disso. Sei do esforço que você fez para que eu pudesse continuar em Recife estudando e no quanto você acreditou em mim, também sou grata por cada visita que você me fez que me servia como recarga de energia e com isso eu seguia cada vez mais forte, eu te amo.

Também venho agradecer a minha família como um todo, que essa conquista é nossa e que agora estamos indo para uma nova fase e que temos que comemorar, até porque, o que mais gostamos é de uma farra.

Seguindo aos agradecimentos e indo para o âmbito acadêmico, venho penhorar o âmbito acadêmico que fez com que esse projeto fosse realizado. Em primeiro lugar, meu orientador e amigo Prof.Dr.Pedro Pinheiro Paes (sem o neto), que me atura, me incentiva desde 2019 que foi quando eu entrei na universidade, essa caminhada não teria sido igual sem você nela. Seguindo, agradeço ao meu coorientador Gilberto, que não somente nesse trabalho, mas como em vários momentos dentro da ciência me ajudou para que se tornasse real, você é especial. Agradeço no geral ao meu grupo de pesquisa GEPPHS, por tudo.

Ao Fernandes França que apareceu em 2019 na minha vida, venho em forma de gratidão por todo aprendizado trocado no âmbito acadêmico, por todas as forças que você me deu quando eu achei que estava sozinha, por todas as conquistas compartilhadas depois de muitas noites em claro, não tenho dúvidas de quanto evolui depois do que nos conhecemos e serei eternamente grata por isso.

A minha ex-preceptora, Roberta Boulitreau, que foi a responsável para eu me encontrar na linha da educação em 2019, uma profissional que eu admiro e incansavelmente aprendo. Fui privilegiada e tive diferentes oportunidades de trabalhar e aprender com você, acho que não tem palavras para mensurar o quão importante e espelho você foi e é para mim, muito obrigada.

Aos meus amigos, Isabela Miranda, obrigada por estar comigo desde o primeiro dia de aula até esse momento e não ter desistido de mim. Ao meu grupinho Amazonas durante um bom tempo da faculdade, nós fizemos os melhores trabalhos e nos completamos sem dúvidas, obrigada por tanto e que mesmo com o tempo contem comigo. A minha amiga Clarinha, você não tem noção da imensidão que és na minha vida, o quanto você me inspirou no meio estudantil e quão orgulhosa eu sou de você, te amo. Também gostaria de agradecer a minha amiga Yasmim Dias, que apareceu para fechar com chave de ouro o meu ciclo na universidade, que dividiu choros, noites sem dormir, aperreios dentro e fora da universidade, que no momento mais difícil da minha vida, esteve lá e chorou comigo, eu te amo demais e vamos chegar longe. Durante o período de faculdade, tive você como melhor amigo e não poderia deixar de agradecer João, você que muitas vezes levou almoço, foi um ombro amigo para chorar e rir, onde nos ajudamos a evoluir academicamente, hoje podemos não estar tão próximos mas você é especial.

Por último mas não menos importante, a minha estrelinha Bira, você não tem ideia de como você faz falta no meu dia a dia, quantas vezes eu tinha pensamentos ruins, mas botava que era por você; quantas vezes eu não chegava abalada e bastava um tempo com você e minha bateria estava recarregada. Eu te amo e sei que te encontrarei, obrigada por tanto amiga.

## RESUMO

**Introdução:** Jovens que têm o hábito de praticar atividade física têm menos potencial a desenvolver ansiedade, estresse e a depressão quando comparados a adolescentes de comportamento sedentário ou com um baixo nível de atividade física. Porém, ainda não há consenso na literatura se essas variáveis realmente têm relação. **Objetivo:** investigar se os diferentes níveis de atividade física podem influenciar na ansiedade, estresse e depressão em adolescentes e analisar a influência da pandemia da Covid - 19 sob essas variáveis. **Metodologia:** Refere-se a um estudo transversal, de caráter descritivo e abordagem quantitativa. Com um N amostral de 282 estudantes de ambos os sexos, média de idade de  $17 \pm 0,1$  anos, em uma escola de referência no município de Recife/PE. Relativo aos instrumentos utilizados foram aplicados o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), para avaliar o nível de atividade física e a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21) para análise das variáveis de ansiedade, estresse e depressão. No tocante a estatística, os dados estão evidenciados com estatística descritiva (média  $\pm$  desvio), também foi utilizada a tabela de contingência e o teste de Qui-quadrado( $x^2$ ), para averiguar independente, distribuição e associação entre as variáveis. O nível de significância adotado foi  $p < 0,05$ . **Resultados:** Relativo ao nível de atividade física, foi visualizado que 42,9% apresentou estar insuficiente ativo, 30,01% dos participantes afigurou-se em ativo, enquanto 27% em muito ativo. Ainda foi visto que os estudantes classificados em insuficiente ativo apontou maiores níveis de estresse ( $p > 0,001$ ;  $X^2=21.561$ ), depressão ( $p > 0,001$ ;  $X^2=28.082$ ) e ansiedade ( $p > 0,02$ ;  $X^2=14.879$ ). **Conclusão:** Nosso estudo apresentou diferença estatisticamente significativa entre as comparações; portanto, os jovens ativo e muito ativo apresentam menor propensão à ansiedade, estresse e depressão.

**Palavras-Chave:** Adolescente. Atividade Física. Ansiedade. Estresse. Depressão.

## ABSTRACT

**Introduction:** Young people who have the habit of practicing physical activity have less potential to develop anxiety, stress and depression when compared to adolescents with sedentary behavior or with a low level of physical activity. However, there is still no consensus in the literature whether these variables are really related. **Objective:** to investigate whether different levels of physical activity can influence anxiety, stress and depression in adolescents and to analyze the influence of the Covid-19 pandemic on these variables. **Methodology:** Refers to a cross-sectional, descriptive study with a quantitative approach. With a sample N of 282 students of both sexes, mean age of  $17 \pm 0.1$  years, in a reference school in the city of Recife/PE. Regarding the instruments used, the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) was applied to assess the level of physical activity and the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21) to analyze the variables of anxiety, stress and depression. With regard to statistics, the data are evidenced with descriptive statistics (mean  $\pm$  deviation), the contingency table and the Chi-square test ( $\chi^2$ ) were also used to verify the independent distribution and association between the variables. The significance level adopted was  $p < 0.05$ . **Results:** Regarding the level of physical activity, it was seen that 42.9% were insufficiently active, 30.01% of the participants appeared to be active, while 27% were very active. It was also seen that students classified as insufficiently active showed higher levels of stress ( $p > 0.001$ ;  $\chi^2 = 21,561$ ), depression ( $p > 0.001$ ;  $\chi^2 = 28,082$ ) and anxiety ( $p > 0.02$ ;  $\chi^2 = 14,879$ ). **Conclusion:** Our study showed a statistically significant difference between comparisons; therefore, active and very active young people are less prone to anxiety, stress and depression.

**Keywords:** Adolescent. Physical activity. Anxiety. Stress. Depression.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b>	<b>09</b>
<b>2 OBJETIVOS</b>	<b>11</b>
2.1 Geral:	11
2.2 Específicos:	11
<b>3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS</b>	<b>12</b>
3.1 Delineamento do estudo	12
3.2 Local da pesquisa	12
3.3 Amostra de Participantes:	12
3.4 Critérios de Inclusão e Exclusão	12
3.5 Recrutamento dos Participantes	12
3.6 Instrumentos de Coleta de Dados	12
3.6.1 Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ	12
3.6.2 Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21)	13
3.7 Procedimentos para a coleta de dados	13
3.8 Riscos e benefícios	13
3.9 Tratamento dos dados	14
<b>4 RESULTADOS</b>	<b>15</b>
<b>5 DISCUSSÃO</b>	<b>19</b>
<b>6 CONCLUSÃO</b>	<b>23</b>
<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>24</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>29</b>
ANEXO A – QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA – VERSÃO CURTA (IPAQ)	29
ANEXO B – ESCALA DE ANSIEDADE, ESTRESSE E DEPRESSÃO – 21 (DASS-21)	31
ANEXO C – PARECER CEP	33
ANEXO D – FORMULÁRIO DE ORIENTAÇÃO	37
ANEXO E – TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA DEPÓSITO DEFINITIVO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO-TCC	41
<b>APÊNDICES</b>	<b>42</b>
APÊNDICE A – TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TALE)	42
APÊNDICE B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)	45
APÊNDICE C – TERMO DE COMPROMISSO DE ORIENTAÇÃO	48

## 1 INTRODUÇÃO

A atividade física (AF) promove diversos benefícios à nossa saúde (LANDRY e DRISCOLL, 2012). E no tocante à saúde mental, a AF promove bem-estar emocional e psíquico (HOSKER, ELKINS e POTTER, 2019). A vista disso, indivíduos moderadamente ativos apresentam menores riscos de desenvolverem transtornos mentais comparado a pessoas sedentárias (OLIVEIRA *et al.*, 2011).

No entanto, investigações apontam a evolução do nível de comportamento sedentário no Brasil tendo o aumento de 15% desde 2002 (GUTHOLD *et al.*, 2018). E em decorrência da pandemia do Covid - 19, o isolamento social sendo capaz de possibilitar ainda mais essa graduação (JÚNIOR, PAIANO e COSTA, 2020). Outrossim, o aumento do tempo em inatividade física (IF) frente aos avanços e uso exagerado de recursos tecnológicos, têm sido uma séria problemática do mundo moderno e da era digital. Onde a duração dedicada à utilização de *smartphones*, *tablets* e demais telas pode dificultar a realização de AF, especialmente em adolescentes e jovens (LIPPO *et al.*, 2010). O mesmo autor destaca que, 35,2% dos adolescentes de 15 a 19 anos da cidade do Recife tem comportamento sedentário, sendo esse público majoritariamente feminino (63,3%).

Em virtude ao aumento da IF, algumas alterações no desenvolvimento são percebidas, ocasionando o surgimento de doenças em pessoas cada vez mais jovens, e essas mudanças podem acompanhar até a vida adulta (OPAS/OMS, 2018). No tocante, outro indicador alarmante é o aumento dos índices de transtorno psicológico nos últimos 10 anos em jovens, como estresse, ansiedade e depressão (OPAS/OMS, 2018). Ademais, é datado que no Brasil, em torno de 5,8% da população sofre de depressão e 9,3% de transtornos de ansiedade, sendo a depressão a maior causa de morte em pessoas entre 15 e 29 anos (OPAS/OMS, 2018). Outrossim, Grolli, Wagner e Dalbosco (2017) mostram que concluintes do ensino médio apresentam grandes possibilidades de ansiedade.

Além disso, Ozamiz-Etxebarria e colaboradores (2020) aponta que os jovens no começo do isolamento social devido a pandemia do Covid - 19, apresentaram maior índice sintomático referente a transtornos psicológicos e que deveriam fazer tratamentos para amenizar o impacto da pandemia. Reforçando o que foi dito anteriormente, a literatura também traz que, aqueles que realizaram práticas de AF durante o período de pandemia, além

de desenvolverem habilidades emocionais tiveram menores índices de transtornos mentais (MEYER *et al.*, 2020; WOLF *et al.*, 2021).

Em relação a influência do nível de atividade física na ansiedade, estresse e depressão de adolescentes ainda não se tem um consenso na literatura, visto que, a maioria aponta apenas o benefício da AF de maneira geral e não comparando os diferentes níveis (COSTA, SOARES e TEIXEIRA, 2007), enquanto outros têm como amostra outros públicos diferente dos jovens (MINGHELLI, 2013). Para mais, não tendo ainda na literatura um estudo que faça comparação com essas variáveis antes e pós pandemia no Brasil, apenas pós ou anterior e usando amostra de outro país unicamente (WOLF *et al.*, 2021; BIAZUSSI, 2008; MEYER *et al.*, 2020).

Reconhecida essas limitações, a presente pesquisa se justifica em identificar a relação entre o nível de atividade física de adolescentes e como essa variável se relaciona com a ansiedade e depressão comparado ao comportamento desses jovens a partir da influência decorrente da pandemia da Covid - 19. A hipótese da pesquisa é que os adolescentes com maior nível de atividade física apresentarão menor índice de incidência de distúrbios psicológicos, enquanto os adolescentes menos ativos possuem uma maior probabilidade de desenvolver ansiedade, estresse e depressão.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 Geral:**

Verificar se o nível de atividade física pode influenciar nos estados de ansiedade, estresse e depressão em adolescentes do Ensino Médio em tempos de pandemia.

### **2.2 Específicos:**

- Verificar o nível de atividade física entre os adolescentes do Ensino Médio em tempos de pandemia;
- Comparar os níveis de ansiedade, estresse e depressão em jovens ativos e inativos;
- Verificar a associação entre o nível de atividade física e ansiedade, estresse e depressão.

### **3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

#### **3.1 Delineamento do estudo**

Este estudo trata-se de um estudo transversal, de caráter descritivo e abordagem qualitativa. Ainda, o mesmo é fruto de um projeto maior idealizado pelo Grupo de Estudo e Pesquisa em Performance Humana e Saúde da Universidade Federal de Pernambuco – GEPPHS/UFPE, com sua devidamente aprovação no Comitê de Ética e Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da UFPE, sob o parecer 5.296.790, obedecendo aos preceitos éticos da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

#### **3.2 Local da pesquisa**

A pesquisa sucedeu na Escola de Referência em Ensino Médio Professor Trajano de Mendonça, localizada na cidade do Recife, capital do estado de Pernambuco.

#### **3.3 Amostra de Participantes:**

Para este estudo foi usada uma amostra não probabilística por conveniência composta de alunos do ensino médio, com idade entre 14 e 17 anos.

#### **3.4 Critérios de Inclusão e Exclusão**

- **Critérios de Inclusão:**

- ❖ Estar devidamente matriculado na escola;
- ❖ Apresentar regularidade de presença nas aulas;
- ❖ Ter entre 14 e 17 anos.

- **Critérios de Exclusão:**

- ❖ Não participar de algumas das etapas da pesquisa.

#### **3.5 Recrutamento dos Participantes**

Os alunos foram convidados de forma não probabilística, intencional e espontânea a participar da pesquisa através dos professores da escola.

#### **3.6 Instrumentos de Coleta de Dados**

##### **3.6.1 Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ**

Foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ na versão português. O IPAQ leva em consideração atividades de caminhada, atividades físicas de intensidade moderada e intensidade vigorosa. Em todas as questões deste instrumento somente são analisadas aquelas respostas com atividades físicas de pelo menos 10 minutos,

descartando supostas respostas abaixo deste valor. Para as análises, iremos optar por trabalhar com escores contínuos. Dessa forma, valores em METs.minutos/semana serão registrados para cada uma das dimensões da atividade física avaliada (caminhada, atividades de intensidade moderada e vigorosa), multiplicando-se a frequência (dias/semana), o tempo (minutos/dia) e a intensidade (METs) correspondentes a cada uma das dimensões. Sendo computado o volume da atividade semanal por meio da soma do produto obtido em cada uma destas multiplicações. O processamento dos dados será realizado de acordo com as recomendações sugeridas pelo grupo de revisores científicos do IPAQ (IPAQ, 2004). Esse questionário foi validado para adolescentes por Guedes, Lopes e Guedes (2005).

### **3.6.2 Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21)**

Para avaliar as variáveis de Ansiedade, Estresse e Depressão foi utilizada a Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse-21 (DASS-21) adaptada e validada para o português do Brasil por Vignola (2013) e validada para adolescentes por Silva e colaboradores (2016). A DASS-21 é uma escala de autorrelato que contém um conjunto de três subescalas tipo Likert de quarto pontos (0,1, 2 e 3). Cada subescala da DASS é composta por sete itens, visando avaliar os estados emocionais de ansiedade, estresse e depressão. O indivíduo assinala qual afirmação se aplicou a ele durante a última semana. São quatro possíveis respostas em termos de severidade ou frequência, organizadas na escala de 0 a 3. O resultado é obtido pela soma dos escores dos itens para cada uma das três subescalas, ressaltando que os escores obtidos na DASS-21 devem ser obrigatoriamente multiplicados por dois para o cálculo do escore final e aplicação do corte.

### **3.7 Procedimentos para a coleta de dados**

O primeiro contato com a escola foi realizado através de ligação, para explicar o projeto e o agendamento de uma primeira visita. Nesta visita foi feita a explicação da pesquisa para coordenação e professores, com intuito de obter aprovação para a realização da pesquisa. O segundo encontro foi destinado a conversa com as turmas, onde foi explicado aos alunos o processo de coleta, os riscos e benefícios da pesquisa. Nesse encontro foram entregues os Termos de Consentimento (TCLE e TALE). Na visita seguinte, sendo recolhidos os Termos de Consentimento e aplicados os questionários com a devida orientação do avaliador.

### **3.8 Riscos e benefícios**

- **Riscos**

Como será respondido um questionário de ansiedade, estresse e depressão, os alunos podem acabar recordando de um momento desconfortável e não se sentirem bem. Caso aconteça, o aluno terá um avaliador responsável para guiá-lo até o profissional mais indicado dentro da escola para ajudar nesta situação.

- **Benefícios**

Os alunos poderão ver os resultados dos questionários e irão obter conhecimento dos seus níveis de atividade física e sobre as variáveis da sua saúde mental.

### **3.9 Tratamento dos dados**

Para análise inferencial dos dados, utilizou-se tabela de contingência, cuja tem a finalidade de realizar observação independente para mais duas variáveis aleatórias e qualitativas, já o teste de Qui-quadrado( $\chi^2$ ) foi utilizado para analisar a relação entre duas variáveis categóricas e determinar se a distribuição de frequência observada é significativamente diferente da esperada sob uma hipótese de independência. O nível de significância estabelecido foi  $p < 0,05$ .

#### 4 RESULTADOS

Após a exclusão de alguns alunos, a amostra culminou em 282 adolescentes, com média de idade de  $17 \pm 0,1$  anos, peso, estatura e IMC com média de 64,3 kg, 1,67cm e 23kg/m<sup>2</sup>, respectivamente. A caracterização da amostra está disposta na tabela 1.

**Quadro 1:** Caracterização da amostra

CATEGORIA	N	%
<b>Sexo</b>	Amostra por gênero	
Masculino	138	49,0
Feminino	144	51,0
<b>Nível de Atividade Física (IPAQ)</b>		
Insuficiente Ativo	121	42,9
Ativo	85	30,1
Muito Ativo	76	27,0

Como apresenta o quadro 1, podemos observar que apesar de uma leve diferença, a maioria da amostra foi composta por adolescentes do gênero feminino. Ainda nota-se que 57,1% do total da amostra são considerados ativos ou muito ativos fisicamente. Porém quando comparado o nível de atividade física por gênero, percebe-se uma diferença estatisticamente significativa entre eles ( $p > 0.002$ ;  $X^2=12.197$ ), visto que os meninos apresentam-se mais ativos em comparação com as meninas, conforme podemos observar na tabela 1, o que entra em concordância com estudos anteriores que comumente apresenta os meninos como mais ativos (SALLIS *et al.*, 2000; SILVA e Malina, 2000; GONÇALVES *et al.*, 2007; VAN DER HORST *et al.*, 2007; SANTOS *et al.*, 2010).

**Tabela 1:** Relação entre níveis de atividade física por gênero (feminino e masculino)

Gênero	Nível de Atividade Física		
	Insuficiente Ativo (%)	Ativo (%)	Muito Ativo (%)
<b>Feminino</b>	75 (52)	41 (28,5)	28 (19,5)
<b>Masculino</b>	46 (33,1)	44 (31,9)	48 (34,8)

Fonte: Autoria própria

**Quadro 2:** Apresentação dos resultados descritivos das variáveis psicológicas

<b>Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21)</b>			
<b>Variável</b>	<b>Nível</b>	<b>Quantidade</b>	<b>%</b>
<b>Estresse</b>	Normal	155	55,0
	Leve	21	7,4
	Moderado	33	11,7
	Severo	41	14,5
	Extremamente Severo	32	11,4
<b>Depressão</b>	Normal	90	31,9
	Leve	28	9,9
	Moderada	36	12,8
	Severo	38	15,5
	Extremamente Severo	90	31,9
<b>Ansiedade</b>	Normal	70	24,8
	Leve	11	3,9
	Moderado	36	12,8
	Severo	22	7,8
	Extremamente Severo	143	50,7

No que se refere às variáveis psicológicas, pode-se observar que apenas para variável estresse, que a maioria dos entrevistados (55,7%) não relataram a presença dos traços ou sintomas, contudo, tanto na depressão quanto na ansiedade, a maioria apresentou algum traço ou sintomas do distúrbio, sendo 68,1 % e 75,2 % , respectivamente.

**Tabela 2:** Relação entre níveis de atividade física e estresse.

<b>NAF</b>	<b>Estresse</b>				
	Normal (%)	Leve (%)	Moderado (%)	Severo (%)	Muito Severo (%)
<b>Muito ativo</b>	48 (17)	04 (1,4)	10 (3,5)	11 (3,9)	03 (1,1)

<b>Insuficiente ativo</b>	56 (19,9)	08 (2,8)	13 (4,6)	22 (7,8)	22 (7,8)
<b>Ativo</b>	51 (18,1)	09 (3,2)	10 (3,5)	08 (2,8)	07 (2,5)

Significância de  $p > 0,05$ ; NAF = Nível de Atividade Física.

Fonte: Autoria própria

Conforme podemos visualizar na tabela 2, é nítida a diferença na disposição dos dados. Neste sentido, foi analisado e observado uma diferença estatisticamente significativa no teste de comparação entre os níveis de atividade física e estresse percebido ( $p > 0,02$ ;  $X^2 = 16,955$ ).

**Tabela 3:** Níveis de atividade física e depressão dos estudantes.

NAF	Depressão				
	Normal (%)	Leve (%)	Moderado (%)	Severo (%)	Muito Severo (%)
<b>Muito Ativo</b>	34 (12,6)	07 (2,5)	09 (3,2)	09 (3,2)	17 (6)
<b>Insuficiente ativo</b>	28 (9,9)	14 (4,9)	14 (4,9)	14 (4,9)	51 (18,1)
<b>Ativo</b>	28 (9,9)	07 (2,5)	13 (4,6)	15 (5,3)	22 (7,8)

Significância de  $p > 0,05$ ; NAF = Nível de Atividade Física.

Fonte: Autoria própria

Como podemos observar na destruição da tabela 3, nota-se uma diferença entre os grupos, assim, foi analisado a comparação entre as variáveis e percebeu-se uma diferença estatisticamente significativa na associação entre atividade física e depressão ( $p > 0,02$ ;  $X^2 = 16,772$ ).

**Tabela 4:** Análise de contingência dos níveis de Atividade Física e Ansiedade

Nível AF	Nível de Ansiedade				
	Normal (%)	Leve (%)	Moderado (%)	Severo (%)	Muito Severo (%)
<b>Muito Ativo</b>	29 (10,3)	03 (1,1)	09 (3,2)	05 (1,7)	30 (10,6)
<b>Insuficiente ativo</b>	23 (8,1)	01 (0,3)	15 (5,3)	11 (3,9)	71 (25,2)
<b>Ativo</b>	18 (6,4)	07 (2,5)	12 (4,2)	06 (2,1)	42 (14,9)

Significância de  $p > 0,05$ ; Nível AF = Nível de Atividade Física; Nível ANS = Nível de Ansiedade

Por fim, ao analisar, uma possível associação entre o nível de atividade física e ansiedade, pode-se perceber uma diferença estatisticamente significativa entre os grupos ( $p > 0,01$ ;  $X^2=18.658$ ).

## 5 DISCUSSÃO

A fase da adolescência pode ser compreendida como um estágio de desenvolvimento do ser humano, seja na vertente biológica, social ou psicológica, ocorrendo transformações do indivíduo nesses três aspectos (BOCK, 2004). Atualmente, o nível de inatividade física tem aumentado na sociedade (GUTHOLD *et al.*, 2018; IBGE, 2017), e em virtude disso afetando diretamente a população adolescente (LIPPO *et al.*, 2010). Dentro desse contexto, a COVID-19 intensificou essa IF devido ao isolamento social (JÚNIOR, PAIANO e COSTA, 2020).

Hallal e colaboradores (2006), apontou que 43,1% dos adolescentes são ativos, no entanto, a nossa pesquisa trouxe que 42,9% têm um baixo nível de AF. Isto pode ser explicado pela diferença temporal entre as investigações e ressaltando que neste estudo, foi realizado durante o tempo pandêmico, onde muitos não tinham orientações, incentivos ou espaços para realizarem tais práticas e vivências, o que tange diretamente no resultado. E intensificando o resultado, a literatura já dispõe que o tempo de tela e outros fatores sociais como volume de atividades acadêmicas vão influenciar diretamente na relação do indivíduo com práticas de atividade física (SANTOS, *et.al.*, 2016).

Estudos apontam que os adolescentes têm apresentado alto índice de inatividade física, onde não estão sendo atendidos os padrões da Organização Mundial de Saúde e que estes têm tido uma ligação direta com propensão a níveis de ansiedade, estresse e depressão (COSTA *et al.*, 2021). E ainda no tocante a inatividade física, questões socioeconômicas e questões como escolarização está diretamente conectada com a características de vida dos jovens brasileiros, onde, pais com maior nível de escolarização os filhos sendo mais ativos (GUEDES *et al.*, 2012). Trazendo para a realidade da pandemia, tem toda a relação, tendo em vista que o isolamento social foi solicitado e que famílias que não tivessem uma boa estrutura, teriam menos acesso à informação, onde uma delas eram as diversas possibilidades de atividades físicas que poderiam ser feitas em casa e como fazê-las, como por exemplo, atividades que trabalham o *mindfulness* e a respiração, como o yoga, auxiliando os níveis de ansiedade (SAEED, CUNNINGHAM e BLOCH, 2019).

Além de que, a partir do isolamento social foi orientado a ocorrência de aulas remotas para diminuir o prejuízo dos estudantes (BRASIL, 2020). Contudo, às aulas de EF muitas vezes é o único momento de prática física que aqueles estudantes têm e a com o ensino remoto essa garantia podendo ser afetada; e às aulas de Educação Física são caracterizadas por um ambiente de grande potencial para intervenções sob a ansiedade (FISCHER, 2009). Desta forma a prática de atividade física sendo capaz de ser um tratamento não medicamentoso com eficácia para esse tipo de desordem psíquica (STRÖHLE, 2009). Estudo tem apontado que o aumento da prática de atividade física pode aumentar o nível de satisfação corporal e autoestima (FERNANDES, 2018), bem como as atividades físicas de lazer, que tem contribuição direta no bem estar e na saúde mental (MENEZES, 2021).

A ciência evidenciou que, no ano de 2019, 14% dos adolescentes em escala mundial estavam descritos com algum transtorno psíquico e uma a cada 100 mortes foi por suicídio, devido a esses tipos de transtorno. Além disso, indivíduos que apresentam transtorno morrem em média de dez a vinte anos mais cedo (OPAS/OMS, 2022). Durante a pandemia da Covid-19 a prevalência para ansiedade e depressão aumentaram em 25% (OMS, 2022).

Vale salientar que, referente à depressão, Jatobá e Bastos (2007) identificaram que 59,9% dos adolescentes entre 14 e 16 anos apresentam sintomas depressivos, sendo 5,8% casos graves de depressão e Lopez e colaboradores (2011) traz que 24% dos jovens têm desordem depressiva. Enquanto nosso estudo, identificou que 31,9% dos adolescentes apresentaram um nível muito grave de depressão. Como nosso estudo foi realizado no período pandêmico, isso pode ter corroborado para esse aumento dos níveis de depressão entre os adolescentes, uma vez que Wolf e colaboradores (2021) e Okuyama e colaboradores (2021) apresentaram resultados semelhantes após o período de isolamento social em decorrência da COVID-19.

Legitimando os resultados encontrados em nossa pesquisa, nota-se na tabela de contingência (Tabela 3) que 1 estudantes classificados como insuficiente ativo afiguraram-se ter depressão extremamente severa, por outro lado apenas 17 escolares classificados como muito ativo se relataram estar em um quadro de depressão extremamente severa, o que também pode ser comprovado pelo teste de comparação das variáveis que observou uma diferença estatisticamente significativa na associação entre atividade física e depressão ( $p >$

0,02;  $X^2=16.772$ ). Neste sentido, atividade física, é um dos meios de promoção à saúde mental e sendo uma das mais acessíveis (TOME e VALENTINE, 2006; POIREL, 2017), esta prática sendo caracterizada por ser um potencial mecanismo não farmacológico e terapêutico para transtornos mentais como a depressão (BARROS e GOMES, 2019).

Ao se tratar da ansiedade, um estudo anterior apresentou que 80% dos jovens têm apresentado um grau leve, 11,2% apresentaram grau moderado e 8,7% apresentaram grau severo (JATOBÁ e BASTOS, 2007). Diante o exposto, nosso estudo estatisticamente apresenta que 24,8% enquadra-se como normal, 3,9% está em grau leve, 12,8% moderado, 7,8% severo e 50,7% extremamente severo, desta forma converge com os dados apresentados no estudo citado anteriormente. Todavia, é importante visualizar a diferença de data das pesquisas e desta forma fortalecendo a hipótese do nosso estudo, que a pandemia fortaleceu os transtornos mentais.

É evidenciado a associação da prática de atividade física com a redução do transtorno de ansiedade (RAGLIN, 1990; AGAPITO, 2011; GORDON *et al.*, 2018; MCDOWELL *et al.*, 2019; ASHDOWN-FRANKS *et al.*, 2020). Sabe-se também que o período de pandemia avolumou à ansiedade tendo em vista questões de redução da mobilidade e interação social, bem como a espaços públicos, culminando em maiores índices de privação da prática de atividade física (MEYER *et al.*, 2020). Por conseguinte, nosso resultado corrobora também com o estudo de Meyer e colaboradores (2020), visto que 71 estudantes irregularmente ativo ficaram classificados com ansiedade muito severa, bem como, ao analisar uma possível associação entre o nível de atividade física e ansiedade, pode-se perceber uma diferença estatisticamente significativa entre os grupos ( $p > 0,01$ ;  $X^2=18.658$ ). Contudo nossos dados também mostraram que os jovens classificados como ativo e muito ativo também apresentaram ansiedade muito severa, sendo, 42 e 30 respectivamente. Desta maneira, entrando em concordância com a ciência, já que foi visto que indivíduos que antes da COVID-19 já tinham uma rotina de AF, apresentaram maiores níveis de ansiedade devido sua ausência, motivada pelo isolamento social (BROOKS *et al.*, 2020; HUANG e ZHAO, 2020; FERGUSON *et al.*, 2020).

Alusivo a variável de estresse, um estudo trouxe que 57,4% das pessoas estavam mais propensas ao estresse durante o período de pandemia (SHAH *et al.*, 2021), no qual, questões

como a transfiguração da rotina e restrições a partir do governo no período pandêmico fizeram com que esse estresse aumentasse consideravelmente (ALTENA *et al.*, 2020) e que esse transtorno psíquico durante a COVID-19, possibilitava o aumento da vulnerabilidade a infecções ou prejudicar a recuperação em caso de infecção (GULIA e KUMAR, 2020). No entanto, Stanton e colaboradores (2020), trazem que o nível de estresse está dentro do normal devido a realidade vivida no momento e que em grande maioria se enquadrando no nível normal ou leve, desta forma corroborando com nossos achados, onde 55% apresentou estresse normal, 7,4% leve, 11,7% moderado, 14,5% severo e 11,4% muito severo.

Estudo anterior apontou para uma associação direta no nível de atividade física com o estresse durante o surto da COVID-19 e quanto maior o nível de AF, os níveis de estresse são inversamente proporcionais (CHEVAL *et al.*, 2021). E a partir dos resultados obtidos, em nosso estudo, foi possível visualizar que jovens muito ativos se enquadraram em um estresse normal corroborando com outras pesquisas. Todavia, os nossos resultados também trouxeram que a maioria da amostra, independentemente de ser muito ativo, ativo ou irregularmente ativo ficaram classificados com estresse no nível normal e estando de acordo com outra investigação, que esta variável é multifatorial, onde relacionamentos e questões empregatícias estavam muito mais associada ao nível de estresse do que atividade física (SHAH *et al.*, 2021).

Embora tenhamos avançado em alguns pontos em nosso estudo, como a confirmação de resultados de outros estudos sobre o tema e a apresentação do perfil sociodemográfico de estudantes adolescentes em Recife-PE, tivemos fatores limitantes. A coleta de dados ocorreu durante a pandemia da COVID-19, o que resultou em um valor amostral abaixo do desejado, como também a dificuldade em encontrar escolas que aceitassem a realização da pesquisa, bem como ceder espaços dentro da escola para a realização das coletas dos dados. Assim, sugere-se para os próximos estudos que seja ampliado a amostra, bem como a coleta em diferentes estruturas de escolas (instituições federais, estaduais, municipais e privadas) objetivando verificar o efeito socioeconômico em cima dessas variáveis. Outrossim, sugerimos a realização de estudos experimentais, com intervenções com programas de prática de atividade física sistemática, a fim de comparar seu real efeito sobre as variáveis psicológicas aqui supracitadas.

## 6 CONCLUSÃO

Diante o exposto, pode-se concluir que a maioria dos adolescentes apresentaram bons níveis de atividade física praticada, contudo observou-se também que os adolescentes mais ativos apresentaram baixos níveis de transtornos mentais (ansiedade, estresse e depressão), o que pode ser explicado pelo efeito não medicamentoso das atividades físicas na qualidade de vida e saúde mental. Em contrapartida, os adolescentes com maiores índices de ansiedade, estresse e depressão foram aqueles que apresentaram menor prática de atividade física, e quanto mais grave o transtorno, menos propensos foram a se engajar em atividades físicas. Portanto, esse estudo, serve como alerta para que profissionais de educação física, em parceria com escolas, psicólogos, governo e sociedade civil, criem campanhas de incentivo e promoção da adesão à prática regular de atividade física, visando melhorar o estilo e a qualidade de vida dos adolescentes, em prol à sua saúde física e mental.

## REFERÊNCIAS

- AGAPITO, J. Ação dos exercícios físicos regulares no controle da ansiedade em diferentes populações. **RBPFX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 3, n. 15, 2011.
- ALTENA, Ellemarije et al. Dealing with sleep problems during home confinement due to the COVID-19 outbreak: Practical recommendations from a task force of the European CBT-I Academy. **Journal of sleep research**, v. 29, n. 4, p. e13052, 2020.
- ANIBAL, Cíntia; ROMANO, Luis Henrique. Relações entre atividade física e depressão: estudo de revisão. **Revista Saúde em Foco**, v. 9, p. 190-199, 2017.
- ASHDOWN-FRANKS, Garcia et al. Exercise as medicine for mental and substance use disorders: a meta-review of the benefits for neuropsychiatric and cognitive outcomes. **Sports Medicine**, v. 50, p. 151-170, 2020.
- BARROS, Roberto Cristiano da Silva; GOMES, Rickardo Léo Ramos. “O exercício físico como ferramenta de motivação e produtividade no meio corporativo”, **Revista Observatorio de la Economía Latinoamericana**. 2019.
- BIAZUSSI, Rosane. Os benefícios da atividade física aos adolescentes. **Artigo de Iniciação Científica. Instituto de Biociências, UNESP. Rio Claro, SP**, 2008.
- BOCK, Ana Mercês Bahia. A perspectiva sócio-histórica de Leontiev e a crítica à naturalização da formação do ser humano: a adolescência em questão. **Cadernos Cedes**, v. 24, p. 26-43, 2004.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Parecer CNE/CP nº 5/2020**. Brasília, DF: Ministério da Educação, 28 abril. 2020.
- BROOKS, Samantha K. et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **The lancet**, v. 395, n. 10227, p. 912-920, 2020.
- CHEVAL, Boris et al. Relationships between changes in self-reported physical activity, sedentary behaviour and health during the coronavirus (COVID-19) pandemic in France and Switzerland. **Journal of sports sciences**, v. 39, n. 6, p. 699-704, 2021.
- COSTA, Marcos Paulo da Silva et al. Inatividade física e sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes estudantes. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 34, 2021.
- COSTA, Rudy Alves; SOARES, Hugo Leonardo Rodrigues; TEIXEIRA, José Antônio Caldas. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. **Revista do Departamento de Psicologia. UFF**, v. 19, n. 1, p. 273-274, 2007.
- FERGUSON, Neil et al. Report 9: Impact of non-pharmaceutical interventions (NPIs) to reduce COVID19 mortality and healthcare demand. **London: UK**. 2020.

FERNANDES, H. M. Atividade física e saúde mental em adolescentes: O efeito mediador da autoestima e da satisfação corporal. *Revista de psicología del deporte*, v. 27, n. 1, p. 67-76, 2018.

FISCHER, Franz. Estados emocionais e educação física escolar: considerações iniciais à luz de uma psicologia bioecológica. 2009.

GONÇALVES, Helen *et al.* Fatores socioculturais e nível de atividade física no início da adolescência. **Revista panamericana de salud publica**, v. 22, n. 4, p. 246-253, 2007.

GORDON, Brett R. *et al.* Association of efficacy of resistance exercise training with depressive symptoms: meta-analysis and meta-regression analysis of randomized clinical trials. **JAMA psychiatry**, v. 75, n. 6, p. 566-576, 2018.

GROLLI, Verônica; WAGNER, Marcia Fortes; DALBOSCO, Simone Nenê Portela. Sintomas depressivos e de ansiedade em adolescentes do ensino médio. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 9, n. 1, p. 87-103, 2017.

GUEDES, Dartagnan Pinto; LOPES, Cynthia Correa; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 11, p. 151-158, 2005.

GUEDES, Dartagnan P. *et al.* Physical activity and determinants of sedentary behavior in Brazilian adolescents from an underdeveloped region. **Perceptual and Motor Skills**, v. 114, n. 2, p. 542-552, 2012.

GULIA, Kamalesh K.; KUMAR, Velayudhan Mohan. Importance of sleep for health and wellbeing amidst COVID-19 pandemic. **Sleep and vigilance**, v. 4, n. 1, p. 49-50, 2020.

GUTHOLD, Regina *et al.* Tendências mundiais de atividade física insuficiente de 2001 a 2016: uma análise conjunta de 358 pesquisas populacionais com 1,9 milhões de participantes. **A lanceta saúde global**, v. 6, n. 10, pág. e1077-e1086, 2018.

HALLAL, Pedro C. *et al.* Adolescent physical activity and health: a systematic review. **Sports medicine**, v. 36, p. 1019-1030, 2006.

HOSKER DK, ELKINS RM, POTTER MP. Promoting Mental Health and Wellness in Youth Through Physical Activity, Nutrition, and Sleep. **Child Adolesc Psychiatr Clin N Am**. 2019 Apr;28(2):171-193. doi: 10.1016/j.chc.2018.11.010. Epub 2019 Feb 6. PMID: 30832951.

HUANG, Yeen; ZHAO, Ning. Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. **Psychiatry research**, v. 288, p. 112954, 2020.

IBGE - INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Práticas de esporte e atividade física : 2015** / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro : IBGE, 2017.

INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE – IPAQ (2004). Guidelines for Data Processing and Analyses of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) Short Form. Version 2.0. Disponível em: <<http://www.ipaq.ki.se>> Acesso em:

25/04/2021.

JATOBÁ, Joana D.; BASTOS, Othon. Depressão e ansiedade em adolescentes de escolas públicas e privadas. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, 2007.

JÚNIOR, Públio Gomes Florêncio; PAIANO, Ronê; DOS SANTOS COSTA, André. Isolamento social: consequências físicas e mentais da inatividade física em crianças e adolescentes. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 25, p. 1-2, 2020.

KREMER, Peter *et al.* Physical activity, leisure-time screen use and depression among children and young adolescents. **Journal of science and medicine in sport**, v. 17, n. 2, p. 183-187, 2014.

LANDRY BW, DRISCOLL SW. Physical activity in children and adolescents. **PM R**. 2012 Nov;4(11):826-32. doi: 10.1016/j.pmrj.2012.09.585. PMID: 23174545.

LIPPO, Bruno *et al.* Fatores determinantes de inatividade física em adolescentes de área urbana. **Jornal de Pediatria**, v. 86, n. 6, p. 520-524, 2010.

LOPEZ, Mariane Ricardo Acosta *et al.* Depressão e qualidade de vida em jovens de 18 a 24 anos no sul do Brasil. **Revista de psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 33, p. 103-108, 2011.

MCDOWELL, Cillian P. *et al.* Physical activity and anxiety: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. **American journal of preventive medicine**, v. 57, n. 4, p. 545-556, 2019.

MENEZES, S. K. O. Lazer e saúde mental em tempos de covid-19. **LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 24, n. 1, p. 408-446, 2021.

MEYER, Jacob *et al.* Changes in physical activity and sedentary behavior in response to COVID-19 and their associations with mental health in 3052 US adults. **International journal of environmental research and public health**, v. 17, n. 18, p. 6469, 2020.

MINGHELLI, Beatriz *et al.* Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, v. 40, n. 2, p. 71-76, 2013.

OKUYAMA, Junko *et al.* Mental health and physical activity among children and adolescents during the COVID-19 pandemic. **The Tohoku journal of experimental medicine**, v. 253, n. 3, p. 203-215, 2021.

OLIVEIRA, Eliany *et al.* Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental. **Saúde Coletiva**, v.8, n.50, p.126-130, 2011

OMS. **COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide** – 2022. Disponível em: [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=featured&Itemid=101](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=featured&Itemid=101). Acesso em Abril de 2022.

OPAS/OMS. **OMS destaca necessidade urgente de transformar saúde mental e atenção** – 2022. Disponível em:

<https://www.paho.org/pt/noticias/17-6-2022-oms-destaca-necessidade-urgente-transformar-saude-mental-e-atencao>. Acesso em abril de 2022.

OPAS/OMS. Organização Mundial Da Saúde (OMS) – 2018. Disponível em: [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=featured&Itemid=101](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=featured&Itemid=101). Acesso em setembro de 2021.

OZAMIZ-ETXEBARRIA, Naiara et al. Níveis de estresse, ansiedade e depressão na primeira fase do surto de COVID-19 em uma amostra no norte da Espanha. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, 2020.

POIREL, Emmanuel. Bienfaits psychologiques de l'activité physique pour la santé mentale optimale. **Santé mentale au Québec**, v. 42, n. 1, p. 147-164, 2017.

RAGLIN, John S. Exercise and mental health: Beneficial and detrimental effects. **Sports Medicine**, v. 9, p. 323-329, 1990.

SAEED, Sy Atezaz; CUNNINGHAM, Karlene; BLOCH, Richard M. Depression and anxiety disorders: benefits of exercise, yoga, and meditation. **American family physician**, v. 99, n. 10, p. 620-627, 2019.

SALLIS, James F. *et al.* A review of correlates of physical activity of children and adolescents. **Medicine and science in sports and exercise**, v. 32, n. 5, p. 963-975, 2000.

SANTOS, Fernanda Karina dos et al. Atividade física, IMC e risco metabólico em adolescentes portugueses. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 18, p. 103-113, 2016.

SANTOS, Mariana Silva *et al.* Prevalência de barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. **Revista brasileira de epidemiologia**, v. 13, p. 94-104, 2010.

SHAH, Syed Mustafa Ali et al. Prevalence, psychological responses and associated correlates of depression, anxiety and stress in a global population, during the coronavirus disease (COVID-19) pandemic. **Community mental health journal**, v. 57, p. 101-110, 2021.

SILVA, Hítalo Andrade da et al. Short version of the Depression Anxiety Stress Scale-21: is it valid for Brazilian adolescents?. **Einstein (São Paulo)**, v. 14, n. 4, p. 486-493, 2016.

SILVA, Rosane C.; MALINA, Robert M. Nível de atividade física em adolescentes do Município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 16, p. 1091-1097, 2000.

STANTON, Robert et al. Depression, anxiety and stress during COVID-19: associations with changes in physical activity, sleep, tobacco and alcohol use in Australian adults. **International journal of environmental research and public health**, v. 17, n. 11, p. 4065, 2020.

STRÖHLE, Andreas. Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. **Journal of neural transmission**, v. 116, n. 6, p. 777-784, 2009.

TOMÉ, T. H.; VALENTINI, N. C. Benefícios da atividade física sistemática em parâmetros psicológicos do praticante: um estudo sobre ansiedade e agressividade. **Journal of Physical Education**, v. 17, n. 2, p. 123- 130, 2006.

VAN DER HORST, Klazine *et al.* A brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 39, n. 8, p. 1241-1250, 2007.

VIGNOLA, Rose Claudia Batistelli. Escala de depressão, ansiedade e estresse (**DASS**): adaptação e validação para o português do Brasil. 2013.

WOLF, Sebastian *et al.* Is physical activity associated with less depression and anxiety during the COVID-19 pandemic? A rapid systematic review. **Sports Medicine**, v. 51, n. 8, p. 1771-1783, 2021.

## ANEXOS

ANEXO A – QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA –  
VERSÃO CURTA (IPAQ)

Nome: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_ Sexo: F ( ) M ( )

As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na **ÚLTIMA** semana. As perguntas incluem as atividades que você faz para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são **MUITO** importantes. Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação!

Para responder as questões lembre-se que:

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

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza

**por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez:

**1a** Em quantos dias da última semana você caminhou por por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

Dias \_\_ por **SEMANA** ( ) Nenhum

**1b** Nos dias em que você caminhou por por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando **por dia**?

horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

**2a.** Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **MODERADAS** por por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar volei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços

domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar **moderadamente** sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA**)

dias\_\_por **SEMANA** ( ) Nenhum

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

horas:\_\_\_\_\_Minutos: \_\_\_\_\_

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

Dias\_\_por **SEMANA** ( ) Nenhum

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

horas:\_\_\_\_\_Minutos: \_\_\_\_\_

**ANEXO B – ESCALA DE ANSIEDADE, ESTRESSE E DEPRESSÃO – 21 (DASS-21)**

**DASS – 21 Versão traduzida e validada para o português do Brasil**

**Autores: Vignola, R.C.B. & Tucci, A.M.**

**Instruções**

Por favor, leia cuidadosamente cada uma das afirmações abaixo e circule o número apropriado **0,1,2 ou 3** que indique o quanto ela se aplicou a você durante a última semana, conforme a indicação a seguir:

- 0 Não se aplicou de maneira alguma
- 1 Aplicou-se em algum grau, ou por pouco de tempo
- 2 Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo
- 3 Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo

1	Achei difícil me acalmar				
2	Senti minha boca seca				
3	Não consegui vivenciar nenhum sentimento positivo				
4	Tive dificuldade em respirar em alguns momentos (ex. respiração ofegante, falta de ar, sem ter feito nenhum esforço físico)				
5	Achei difícil ter iniciativa para fazer as coisas				
6	Tive a tendência de reagir de forma exagerada às situações				
7	Senti tremores (ex. nas mãos)				
8	Senti que estava sempre nervoso				
9	Preocupe-me com situações em que eu pudesse entrar em pânico e parecesse ridículo (a)				
10	Senti que não tinha nada a desejar				
11	Senti-me agitado				
12	Achei difícil relaxar				
13	Senti-me depressivo (a) e sem ânimo				

14	Fui intolerante com as coisas que me impediam de continuar o que eu estava fazendo				
15	Senti que ia entrar em pânico				
16	Não consegui me entusiasmar com nada				
17	Senti que não tinha valor como pessoa				
18	Senti que estava um pouco emotivo/sensível demais				
19	Sabia que meu coração estava alterado mesmo não tendo feito nenhum esforço físico (ex. aumento da frequência cardíaca, disritmia cardíaca)				
20	Senti medo sem motivo				
21	Senti que a vida não tinha sentido				

## ANEXO C – PARECER CEP



**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP**

**DADOS DA EMENDA**

**Título da Pesquisa:** Nível de atividade física, composição corporal, maturação biológica, ansiedade, estresse, depressão e cognição em adolescentes da cidade do Recife.

**Pesquisador:** Pedro Pinheiro Paes Neto

**Área Temática:**

**Versão:** 3

**CAAE:** 38505620.0.0000.5208

**Instituição Proponente:** Universidade Federal de Pernambuco - UFPE

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

**DADOS DO PARECER**

**Número do Parecer:** 5.296.790

**Apresentação do Projeto:**

Trata-se de uma EMENDA do projeto original, em que o responsável pela pesquisa: Prof. Dr. Pedro Pinheiro Paes Neto solicita a ampliação do seu estudo. Tal solicitação, se faz necessária pela importância que a qualidade do sono e o nível de sonolência exercem sobre desempenho físico e cognitivo dos escolares, portanto, são instrumentos relevantes que complementam esta investigação.

**Objetivo da Pesquisa:**

**Geral:** Verificar se o nível de atividade física pode influenciar na composição corporal, na maturação biológica, nos estados de ansiedade, estresse, depressão e no aspecto cognitivo em adolescentes do Ensino Médio.

**Específicos:** • Verificar se os jovens mais ativos apresentam satisfação corporal; • Verificar se os jovens com maior satisfação corporal apresentam menor disposição à ansiedade, estresse e depressão; • Comparar os níveis de ansiedade, estresse e depressão em jovens ativos e inativos; • Comparar se o nível de satisfação corporal é diferente entre jovens ativos e inativos; • Comparar o desempenho cognitivo de jovens ativos e inativos.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

**Riscos:** Por apresentar um questionário de ansiedade, depressão e estresse, os alunos podem ter lembranças negativas e se sentirem desconfortáveis. Caso ocorra alguma situação que o aluno

**Endereço:** Av. das Engenhasria, s/n, 1º andar, sala 4 - Prédio do Centro de Ciências da Saúde  
**Bairro:** Cidade Universitária **CEP:** 50.740-600  
**UF:** PE **Município:** RECIFE  
**Telefone:** [REDACTED] **E-mail:** cephumanos.ufpe@ufpe.br



Continuação do Parecer: 5.296.790

precise interromper a resolução do questionário, o avaliador estará à disposição para conversar com aquele aluno e direcionar sobre como procurar ajuda para lidar com seu problema. Os riscos previstos para esta nova etapa são: durante o preenchimento do questionário, os alunos podem recordar de eventos estressantes que atrapalharam seu sono.

**Benefícios:** Os alunos terão conhecimento do seu nível de atividade física e de sua composição corporal. Além disso, entenderão se há relação entre o nível de atividade física e a composição corporal, a maturação biológica, a qualidade do sono, a ansiedade, o estresse, a depressão e o seu rendimento escolar.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Trata-se de um estudo de caráter descritivo e quantitativo de corte transversal que será realizado na Escola de Referência em Ensino Médio Professor Trajano de Mendonça. Sua amostra será não probabilística por conveniência composta por 600 alunos voluntários do ensino médio, com idade entre 14 e 17 anos. Instrumentos de Coleta de Dados Os adolescentes serão submetidos a uma avaliação antropométrica: peso, estatura, estatura tronco-cefálica, envergadura, massa corpórea; Pico de velocidade do crescimento PVC; obtida através da determinação do Pico de Velocidade de Crescimento – PVC, estimada a partir das equações propostas por Mirwald, Baxter-Jones, Baily, & Beunen (MIRWALD et al. 2002), Será usado: - Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ na versão português; -Escala de Silhuetas de Kakeshita (2008) Para avaliar a imagem e a satisfação corporal será utilizada a Escala de Silhuetas de Kakeshita (2008) que foi validada para adolescentes por Laus et al. (2013); -Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21) visando avaliar os estados emocionais de ansiedade, estresse e depressão; -Rendimento Escolar -A cognição será avaliada através do rendimento escolar dos alunos expresso na média geral do bimestre em vigência, fornecida pela Escola: - Questionário de Índice da Qualidade do Sono de Pittsburg - PSQI (BERTOLAZI et al., 2010) Para análise da qualidade do sono, verificando a qualidade do sono no último mês, fornecendo um índice de gravidade e natureza do distúrbio; - Questionário Sonolência Epworth (BERTOLAZI et al., 2009) O questionário é capaz de avaliar e diferenciar as pessoas com e sem sonolência daquelas com sonolência excessiva.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Quanto aos termos de apresentação obrigatória, esta pesquisa: apresenta Folha de Rosto, Carta de Anuência Currículo Lattes de todos os pesquisadores de acordo com CEP.

Entretanto, há necessidade de:

a) Acrescer de igual forma os riscos e benefícios previstos desta nova fase tanto no TALE, TCLE e

**Endereço:** Av. das Engenhasria, s/n, 1º andar, sala 4 - Prédio do Centro de Ciências da Saúde  
**Bairro:** Cidade Universitária **CEP:** 50.740-600  
**UF:** PE **Município:** RECIFE  
**Telefone:** [REDACTED] **E-mail:** cephumanos.ufpe@ufpe.br



Continuação do Parecer: 5.296.790

Plataforma Brasil;

b)  Assim como, adicionar os questionários para avaliação da qualidade do sono e sonolência na metodologia da Plataforma Brasil.

**Recomendações:**

Nenhuma.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Fazer as correções abaixo:

- a) os riscos e benefícios desta nova fase devem ser acrescidos de forma uniforme tanto no TCLE, TALE e Plataforma Brasil;
- b) na descrição desta nova fase da metodologia na Plataforma Brasil fazer referência aos questionários que foram acrescidos para avaliação da qualidade do sono e sonolência.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

A emenda foi avaliada pelo colegiado do CEP e encontra-se PENDENTE para atendimento às exigências.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_1907494_E1.pdf	04/03/2022 08:16:00		Aceito
Outros	JUSTIFICATIVA_DE_EMENDA.pdf	04/03/2022 08:09:08	Pedro Pinheiro Paes Neto	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_PESQUISA.pdf	04/03/2022 08:08:46	Pedro Pinheiro Paes Neto	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TALE_TERMO_DE_ASSENTIMENTO.pdf	04/03/2022 08:01:29	Pedro Pinheiro Paes Neto	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_TERMO_DE_CONSENTIMENTO.pdf	04/03/2022 07:56:43	Pedro Pinheiro Paes Neto	Aceito
Outros	CARTA_JUSTIFICATIVA.pdf	12/11/2020 16:30:44	Pedro Pinheiro Paes Neto	Aceito
Outros	CURRICULO_LATTES_MARLENE_CO STA.pdf	10/11/2020 13:25:09	Pedro Pinheiro Paes Neto	Aceito
Outros	CURRICULO_LATTES_AMANDA_GON	10/11/2020	Pedro Pinheiro Paes	Aceito

**Endereço:** Av. das Engenhasria, s/n, 1º andar, sala 4 - Prédio do Centro de Ciências da Saúde  
**Bairro:** Cidade Universitária **CEP:** 50.740-600  
**UF:** PE **Município:** RECIFE  
**Telefone:** [REDACTED] **E-mail:** cephumanos.ufpe@ufpe.br



Continuação do Parecer: 5.296.790

Outros	ALVES.pdf	13:24:01	Neto	Aceito
Folha de Rosto	FOLHA_DE_ROSTO.pdf	24/09/2020 12:13:42	Pedro Pinheiro Paes Neto	Aceito
Outros	CARTA_ANUENCIA.pdf	03/09/2020 13:31:42	Pedro Pinheiro Paes Neto	Aceito
Outros	TERMO_CONFIDENCIALIDADE.pdf	03/09/2020 13:30:38	Pedro Pinheiro Paes Neto	Aceito
Orçamento	ORCAMENTO.pdf	03/09/2020 13:13:14	Pedro Pinheiro Paes Neto	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA.pdf	03/09/2020 13:10:59	Pedro Pinheiro Paes Neto	Aceito
Outros	CURRICULO_LATTES_LAIS_RAMOS.pdf	03/09/2020 13:09:14	Pedro Pinheiro Paes Neto	Aceito
Outros	CURRICULO_LATTES_PEDRO_PAES.pdf	03/09/2020 13:08:18	Pedro Pinheiro Paes Neto	Aceito

**Situação do Parecer:**

Pendente

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

RECIFE, 17 de Março de 2022

Assinado por:  
**LUCIANO TAVARES MONTENEGRO**  
(Coordenador(a))

**Endereço:** Av. das Engenhasria, s/n, 1º andar, sala 4 - Prédio do Centro de Ciências da Saúde  
**Bairro:** Cidade Universitária **CEP:** 50.740-600  
**UF:** PE **Município:** RECIFE  
**Telefone:** [REDACTED] **E-mail:** cephumanos.ufpe@ufpe.br

## ANEXO D – FORMULÁRIO DE ORIENTAÇÃO



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**  
**COORDENAÇÃO DO CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

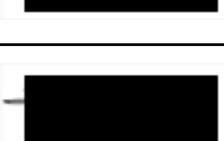
**Formulário de Orientação**

**DADOS DO(A) ORIENTADOR(A)**NOME: Pedro Pinheiro PaesSIAPE: IES: Universidade Federal de PernambucoDEPARTAMENTO: Educação físicaSEMESTRE: 2022.2PERÍODO: 08/02/2022 à 26/04/2023**DADOS DO(A) ORIENTANDO(A)**NOME: Byanka Santos Cavalcante de Oliveira

TÍTULO: Influência do Nível de Atividade Física na Ansiedade, Estresse e Depressão em Jovens Escolares no Período da Pandemia de Covid-19

DATA	ORIENTAÇÃO	ASSINATURA
08/02/2022	Convite para orientação mais orientação e organização para a disciplina de TCC I	
22/02/2022	Escolha do tema, objetivo e desenho do estudo.	
01/03/2022	Orientação acerca dos instrumentos do estudo.	
08/03/2022	Orientação para mudança de título.	

<b>15/03/2022</b>	Orientação sobre introdução e marco teórico.	
<b>22/03/2022</b>	Orientação para início da escrita metodológica	
<b>29/03/2022</b>	Orientação para organização da apresentação em TCC I.	
<b>12/04/2022</b>	<i>Feedback</i> referente a apresentação na disciplina de TCC I e debate acerca de um novo título para o projeto.	
<b>19/04/2022</b>	Orientação sobre análise estatística.	
<b>26/04/2022</b>	Segunda orientação acerca das análises estatísticas.	
<b>10/05/2022</b>	Orientação para analisar um coorientador para ajudar na produção do TCC.	
<b>24/05/2022</b>	Primeira orientação com coorientador e orientador para alinhar demandas.	
<b>14/06/2022</b>	Terceira orientação sobre análise estatística.	

<b>28/06/2022</b>	Primeira orientação de tabulação de dados.	
<b>05/07/2022</b>	Segunda orientação de tabulação de dados.	
<b>12/07/2022</b>	Terceira orientação de tabulação de dados.	
<b>09/08/2022</b>	Correções das análises dos dados.	
<b>23/08/2022</b>	Orientação para a discussão da pesquisa.	
<b>06/09/2022</b>	Orientação para leitura da literatura e atualização das citações e referências da pesquisa.	
<b>20/09/2022</b>	Nova correção do TCC a partir das atualizações das novas referências presente na pesquisa.	
<b>04/10/2022</b>	Orientação da conclusão da pesquisa.	
<b>11/10/2022</b>	Correção da conclusão da pesquisa.	

<b>15/11/2022</b>	Orientação para decidir banca e tirar dúvidas sobre a mesma.	
<b>24/11/2022</b>	Orientação de mudança de banca.	
<b>07/02/2023</b>	Orientação de escolha final da banca.	
<b>21/02/2023</b>	Correções finais do trabalho escrito.	
<b>07/03/2023</b>	Correções finais do trabalho escrito.	
<b>21/03/2023</b>	Correções finais do trabalho escrito.	
<b>04/04/2023</b>	Correção slide de apresentação.	
<b>17/04/2023</b>	Instruções para a defesa.	

**ANEXO E – TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA DEPÓSITO DEFINITIVO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO-TCC**



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
COORDENAÇÃO DO CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

Termo de Autorização para Depósito Definitivo Trabalho De Conclusão De Curso-TCC

Pelo presente instrumento, eu, Professor(a) **Pedro Pinheiro Paes Neto**, Orientador(a) do(a) discente **Byanka Santos Cavalcante de Oliveira** do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco-UFPE, autorizo o depósito definitivo de seu trabalho de conclusão de curso-TCC intitulado: **“INFLUÊNCIA DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA NA ANSIEDADE, ESTRESSE E DEPRESSÃO EM JOVENS ESCOLARES NO PERÍODO DA PANDEMIA DE COVID-19”**.

TIPO DE TRABALHO: ARTIGO CIENTÍFICO (X) MONOGRAFIA ()

CURSO: LICENCIATURA (X) BACHARELADO ()

Recife, 16 de Maio de 2023.

Documento assinado digitalmente  
**gov.br** PEDRO PINHEIRO PAES NETO  
Data: 16/05/2023 23:56:41-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Assinatura do Orientador

Documento assinado digitalmente  
**gov.br** BYANKA SANTOS CAVALCANTE DE OLIVEIRA  
Data: 16/05/2023 15:20:36-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Assinatura do Orientando

## APÊNDICES

### APÊNDICE A – TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TALE)

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

#### **TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (PARA MENORES DE 7 a 18 ANOS)**

***OBS: Este Termo de Assentimento para o menor de 7 a 18 anos não elimina a necessidade da elaboração de um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido que deve ser assinado pelo responsável ou representante legal do menor.***

Convidamos você \_\_\_\_\_, após autorização dos seus pais [ou dos responsáveis legais] para participar como voluntário (a) da pesquisa: NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, COMPOSIÇÃO CORPORAL, MATURAÇÃO BIOLÓGICA, ANSIEDADE, ESTRESSE, DEPRESSÃO E COGNIÇÃO EM ADOLESCENTES DA CIDADE DO RECIFE. Esta pesquisa é da responsabilidade do pesquisador: Prof. Dr. Pedro Pinheiro Paes, professor do Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, telefone: [REDACTED]. Av. Prof. Moraes Rego, 1235, Cidade Universitária CEP: 50760-901. Departamento de Educação Física. E-mail: pppaes@ufpe.br. Também participam também desta pesquisa os pesquisadores: Laís Ramos da Silva, Amanda Gonçalves Barbosa, Marlene Salvina Fernandes da Costa. Telefones para contato: [REDACTED] e está sob a orientação de: Prof. Dr. Pedro Pinheiro Paes. Telefone: [REDACTED] e-mail: pppaes@ufpe.br

Você será esclarecido (a) sobre qualquer dúvida com o responsável por esta pesquisa. Apenas quando todos os esclarecimentos forem dados e você concorde com a realização do estudo, pedimos que rubriche as folhas e assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma via deste termo lhe será entregue para que seus pais ou responsável possam guardá-la e a outra ficará com o pesquisador responsável.

Você estará livre para decidir participar ou recusar-se. Caso não aceite participar, não haverá nenhum problema, desistir é um direito seu. Para participar deste estudo, um responsável por você deverá autorizar e assinar um Termo de Consentimento, podendo retirar esse consentimento ou interromper a sua participação em qualquer fase da pesquisa, sem nenhum prejuízo.

#### **INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:**

- Este projeto tem como objetivo principal verificar se o nível de atividade física pode influenciar na composição corporal, na maturação biológica, nos estados de ansiedade, estresse, depressão e no aspecto cognitivo em adolescentes do Ensino Médio. Os escolares responderão alguns questionários para avaliar nível de atividade física, imagem corporal, insatisfação corporal, ansiedade, estresse, e depressão que serão aplicados pelo avaliador após explicação dos instrumentos.

Além disso, em um momento posterior a composição corporal será avaliada por meio de balança e estadiômetro calculando peso e estatura. As notas serão adquiridas na gestão da escola com autorização prévia dos pais e alunos, em visita posterior.

- A pesquisa será realizada na Escola de Referência em Ensino Médio Professor Trajano de Mendonça e o aluno estará presente para, durante a aula de Educação Física dele, responder os questionários e mensurar suas medidas corporais.
- **Riscos:** Por apresentar um questionário de ansiedade, depressão e estresse, os alunos podem ter lembranças negativas e se sentirem desconfortáveis. Caso ocorra alguma situação onde o aluno precise interromper a resolução do questionário, um dos avaliadores estará à disposição para conversar com aquele aluno e direcionar sobre como procurar ajuda para lidar com seu problema.
- **Benefícios:** Os alunos terão conhecimento do seu nível de atividade física e de sua composição corporal. Além disso, entenderão se há relação entre o nível de atividade física e a composição corporal, a maturação biológica, a ansiedade, o estresse, a depressão e o seu rendimento escolar.

As informações desta pesquisa serão confidenciais e serão divulgadas apenas em eventos ou publicações científicas, não havendo identificação dos voluntários, a não ser entre os responsáveis pelo estudo, sendo assegurado o sigilo sobre a sua participação. Os dados coletados nesta pesquisa ficarão armazenados em pastas de arquivos e computador pessoal, sob a responsabilidade do Orientador Dr. Pedro Pinheiro Paes, no endereço: Av. Prof. Moraes Rego, 1235, Cidade Universitária CEP: 50760-901 Departamento de Educação Física. Pelo período de mínimo 5 anos, após o término da pesquisa.

Nem você e nem seus pais [ou responsáveis legais] pagarão nada para você participar desta pesquisa, também não receberão nenhum pagamento para a sua participação, pois é voluntária. Se houver necessidade, as despesas (deslocamento e alimentação) para a sua participação e de seus pais serão assumidas ou ressarcidas pelos pesquisadores. Fica também garantida indenização em casos de danos, comprovadamente decorrentes da sua participação na pesquisa, conforme decisão judicial ou extra-judicial.

Este documento passou pela aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da UFPE que está no endereço: **(Avenida da Engenharia s/n – 1º Andar, sala 4 - Cidade Universitária, Recife-PE, CEP: 50740-600, Tel.: (81) 2126.8588 – e-mail: cepccs@ufpe.br).**

---

Assinatura do pesquisador

### **ASSENTIMENTO DO(DA) MENOR DE IDADE EM PARTICIPAR COMO VOLUNTÁRIO(A)**

Eu, \_\_\_\_\_, portador (a) do documento de Identidade \_\_\_\_\_, abaixo assinado, concordo em participar do estudo NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, COMPOSIÇÃO CORPORAL, MATURAÇÃO BIOLÓGICA, ANSIEDADE, ESTRESSE, DEPRESSÃO E COGNIÇÃO EM ADOLESCENTES DA CIDADE DO RECIFE, como voluntário (a). Fui informado (a) e esclarecido (a) pelo (a) pesquisador (a) sobre a pesquisa, o que vai ser feito, assim como os possíveis riscos e benefícios que podem acontecer com a minha participação. Foi-me

garantido que posso desistir de participar a qualquer momento, sem que eu ou meus pais precise pagar nada.

Local e data \_\_\_\_\_

Assinatura do (da) menor : \_\_\_\_\_

Presenciamos a solicitação de assentimento, esclarecimentos sobre a pesquisa e aceite do/a voluntário/a em participar. 02 testemunhas (não ligadas à equipe de pesquisadores):

Nome:	Nome:
Assinatura:	Assinatura:

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

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO  
(PARA RESPONSÁVEL LEGAL PELO MENOR DE 18 ANOS)**

Solicitamos a sua autorização para convidar o (a) seu/sua filho (a) \_\_\_\_\_ {ou menor que está sob sua responsabilidade} para participar, como voluntário (a), da pesquisa NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, COMPOSIÇÃO CORPORAL, MATURAÇÃO BIOLÓGICA, ANSIEDADE, ESTRESSE, DEPRESSÃO E COGNIÇÃO EM ADOLESCENTES DA CIDADE DO RECIFE.

Esta pesquisa é da responsabilidade do (a) pesquisador (a) Prof. Dr. Pedro Pinheiro Paes, professor do Departamento de Educação física da Universidade Federal de Pernambuco, telefone: [REDACTED]. Av. Prof. Moraes Rego, 1235, Cidade Universitária CEP: 50760-901. Departamento de Educação Física. E-mail: pppaes@ufpe.br. Também participam desta pesquisa os pesquisadores: Laís Ramos da Silva, Amanda Gonçalves Barbosa, Marlene Salvina Fernandes da Costa. Telefones para contato: [REDACTED] e está sob a orientação de: Prof. Dr. Pedro Pinheiro Paes. Telefone: [REDACTED] e-mail: pppaes@ufpe.br.

O/a Senhor/a será esclarecido (a) sobre qualquer dúvida a respeito da participação dele/a na pesquisa. Apenas quando todos os esclarecimentos forem dados e o/a Senhor/a concordar que o (a) menor faça parte do estudo, pedimos que rubriche as folhas e assine ao final deste documento, que está em duas vias.

Uma via deste termo de consentimento lhe será entregue e a outra ficará com o pesquisador responsável. O/a Senhor/a estará livre para decidir que ele/a participe ou não desta pesquisa. Caso não aceite que ele/a participe, não haverá nenhum problema, pois, desistir que seu filho/a participe é um direito seu. Caso não concorde, não haverá penalização para ele/a, bem como será possível retirar o consentimento em qualquer fase da pesquisa, também sem nenhuma penalidade.

**INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:**

- Este projeto tem como objetivo principal verificar se o nível de atividade física pode influenciar na composição corporal, na maturação biológica, nos estados de ansiedade, estresse, depressão e no aspecto cognitivo em adolescentes do Ensino Médio. Os escolares responderão alguns questionários para avaliar nível de atividade física, imagem corporal, insatisfação corporal, ansiedade, estresse, e depressão que serão aplicados pelo avaliador após explicação dos instrumentos. Além disso, em um momento posterior a composição corporal será avaliada por meio de balança e estadiômetro calculando peso e estatura. As notas serão adquiridas na gestão da escola com autorização prévia dos pais e alunos, em visita posterior.
- A pesquisa será realizada na Escola de Referência em Ensino Médio Professor Trajano de Mendonça e o aluno estará presente para, durante a aula de Educação Física dele,

responder os questionários e mensurar suas medidas corporais. Esse momento ocorrerá durante a aula de Educação Física do aluno.

- **Riscos:** Por apresentar um questionário de ansiedade, depressão e estresse, os alunos podem ter lembranças negativas e se sentirem desconfortáveis. Caso ocorra alguma situação onde o aluno precise interromper a resolução do questionário, um dos avaliadores estará à disposição para conversar com aquele aluno e direcionar sobre como procurar ajuda para lidar com seu problema.
- **Benefícios:** Os alunos terão conhecimento do seu nível de atividade física e de sua composição corporal. Além disso, entenderão se há relação entre nível de atividade física e seu desempenho cognitivo.

As informações desta pesquisa serão confidenciais e serão divulgadas apenas em eventos ou publicações científicas, não havendo identificação dos voluntários, a não ser entre os responsáveis pelo estudo, sendo assegurado o sigilo sobre a participação do/a voluntário (a). Os dados coletados nesta pesquisa ficarão armazenados em pastas de arquivos e computador pessoal, sob a responsabilidade do Orientador Dr. Pedro Pinheiro Paes, no endereço: Av. Prof. Moraes Rego, 1235, Cidade Universitária CEP: 50760-901 Departamento de Educação Física. Pelo período de mínimo 5 anos, após o término da pesquisa.

O (a) senhor (a) não pagará nada e nem receberá nenhum pagamento para ele/ela participar desta pesquisa, pois deve ser de forma voluntária, mas fica também garantida a indenização em casos de danos, comprovadamente decorrentes da participação dele/a na pesquisa, conforme decisão judicial ou extra-judicial. Se houver necessidade, as despesas para a participação serão assumidas pelos pesquisadores (ressarcimento com transporte e alimentação).

Em caso de dúvidas relacionadas aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da UFPE no endereço: **(Avenida da Engenharia s/n – Prédio do CCS - 1º Andar, sala 4 - Cidade Universitária, Recife-PE, CEP: 50740-600, Tel.: (81) 2126.8588 – e-mail: [cepccs@ufpe.br](mailto:cepccs@ufpe.br)).**

---

Assinatura do pesquisador

### **CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO VOLUNTÁRIO (A)**

Eu, \_\_\_\_\_, CPF \_\_\_\_\_, abaixo assinado, após a leitura (ou a escuta da leitura) deste documento e de ter tido a oportunidade de conversar e ter esclarecido as minhas dúvidas com o pesquisador responsável, concordo em participar do estudo **NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, COMPOSIÇÃO CORPORAL, MATURAÇÃO BIOLÓGICA, ANSIEDADE, ESTRESSE, DEPRESSÃO E COGNIÇÃO**, como voluntário (a). Fui devidamente informado (a) e esclarecido (a) pelo(a) pesquisador (a) sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me garantido que posso retirar o meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve a qualquer penalidade (ou interrupção de meu acompanhamento/ assistência/tratamento).

Local e data \_\_\_\_\_

Assinatura do participante: \_\_\_\_\_

**Presenciamos a solicitação de consentimento, esclarecimentos sobre a pesquisa**

**e o aceite do voluntário em participar.** (02 testemunhas não ligadas à equipe de pesquisadores):

Nome:	Nome:
Assinatura:	Assinatura:

## APÊNDICE C – TERMO DE COMPROMISSO DE ORIENTAÇÃO



UNIVERSIDADE FEDERAL DE  
PERNAMBUCO CENTRO DE CIÊNCIAS DA  
SAÚDE DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO  
FÍSICA  
COORDENAÇÃO DO CURSO DE LICENCIATURA OU BACHARELADO EM  
EDUCAÇÃO FÍSICA

### Termo de Compromisso de Orientação

Eu, Byanka Santos Cavalcante de Oliveira, matricula n. [REDACTED], aluno(a) do Curso de Educação Física, Departamento de Educação Física, Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal de Pernambuco, inscrito no CPF [REDACTED] e RG [REDACTED], informo que o(a) Prof.(a) Pedro Pinheiro Paes Neto, SIAPE [REDACTED] Lotado no Departamento de Educação Física, da Universidade Federal de Pernambuco, será o(a) meu(minha) orientador(a) de Trabalho de Conclusão de Curso. Assumo estar ciente do meu compromisso e de todas as normas de construção, acompanhamento, apresentação e entrega do artigo (original ou revisão) e/ou monografia.

Recife, 12 de Fevereiro de 2022.

Assinatura do(a) Orientador(a)

Assinatura do(a) Orientando (a)