



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

ISABELA MIRANDA BARBOSA DA SILVA

**ATIVIDADE FÍSICA E SINTOMAS DE ANSIEDADE EM ESCOLARES DE 11 A 17
ANOS, RECIFE-PE.**

Recife
2023

ISABELA MIRANDA BARBOSA DA SILVA

ATIVIDADE FÍSICA E SINTOMAS DE ANSIEDADE EM ESCOLARES DE 11 A 17 ANOS, RECIFE-PE.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física, do Departamento de Educação Física, da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), como pré-requisito para obtenção do título de Licenciada em Educação Física.

Orientador: Daniela Karina Da Silva Ferreira

Recife
2023

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

Silva, Isabela Miranda Barbosa da.

Atividade física e sintomas de ansiedade em escolares de 11 e 17 anos,
Recife-PE / Isabela Miranda Barbosa da Silva - Recife, 2023.

45 p. : il., tab.

Orientador(a): Daniela Karina da Silva Ferreira

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

Inclui referências, apêndices, anexos.

1. Adolescentes. 2. Atividade física. 3. Ansiedade. I. Ferreira, Daniela
Karina da Silva. (Orientação). II. Título.

610 CDD (22.ed.)

ISABELA MIRANDA BARBOSA DA SILVA

ATIVIDADE FÍSICA E SINTOMAS DE ANSIEDADE EM ESCOLARES DE 11 A 17 ANOS, RECIFE-PE.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física, do Departamento de Educação Física, da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), como pré-requisito para obtenção do título de Licenciada em Educação Física.

Aprovado em: 03/04/2023.

BANCA EXAMINADORA



Documento assinado digitalmente
DANIELA KARINA DA SILVA FERREIRA
Data: 16/05/2023 17:01:53-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Dra. Daniela Karina da Silva Ferreira
Universidade Federal de Pernambuco



Documento assinado digitalmente
CARLA MENESES HARDMAN
Data: 22/05/2023 13:06:45-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Dra. Carla Meneses Hardman
Universidade Federal de Pernambuco



Documento assinado digitalmente
RAFAEL DOS SANTOS HENRIQUE
Data: 19/05/2023 12:30:13-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. Rafael dos Santos Henrique
Universidade Federal de Pernambuco

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer primeiramente a Deus, por ter me dado a oportunidade de iniciar esse ciclo na minha vida que foi a graduação, e permitido que eu concluísse com orgulho e satisfação. Portanto, gostaria de agradecer também a mim mesma, por ter sido forte e persistente durante todo esse trajeto e ter conseguido superar os desafios e dificuldades que surgiram ao longo do processo.

À minha família por sempre depositar esperanças em mim e na minha futura profissão, em especial aos meus pais, Avani e Roberto, que me educaram, ensinaram, incentivaram a ser quem eu sou hoje, e que estão sempre ao meu lado me orientando e guiando para o melhor caminho.

Ao meu noivo, Luiz Alberto, que está sempre comigo, me dando forças, esperanças, e me ajudando a enfrentar todos os desafios e dificuldades que a vida trás. Ele teve um papel muito importante também na construção desse trabalho, visto que no momento em que mais precisei, pois fiquei sem computador, ele se dispôs a me ceder o dele nos momentos oportunos, assim como ajudando a organizar minha rotina de estudos, me incentivando a sempre focar e nunca desistir dos meus objetivos, reforçando sempre que sou uma pessoa determinada e capaz de tudo.

Às minhas amigas que fizeram parte de toda essa trajetória e que também me incentivaram a não desistir, que sempre estiveram dispostas a ajudar, vibrando comigo cada conquista, e me ajudando a passar pelas dificuldades. À UFPE que me proporcionou diversas experiências, que me fizeram sair da zona de conforto, superar os medos e vencer os desafios.

Aos meus professores que tiveram um papel significativo nesse percurso, em especial minha orientadora, Prof. Dra. Daniela Karina da Silva Ferreira, que me deu a oportunidade de vivenciar a experiência dentro da iniciação científica, dando continuidade ao projeto do PIBIC, que me fez enxergar outros âmbitos dentro da graduação, dos quais eu ainda não conhecia.

Por fim, agradecer a minha avó, Janete Miranda, que quando soube da minha aprovação na universidade, ficou muito feliz e orgulhosa, e que foi essa reação dela que me fez permitir iniciar a graduação, na qual no momento, eu não estava pensando em fazer, portanto, toda essa trajetória e agradecimentos eu dedico especialmente a ela, minha guerreira, que sempre esteve ao meu lado, e ensinou a ser essa mulher forte que sou hoje, e que eu sei que está comigo onde eu estiver, à senhora vó, o meu muito obrigada por tudo, saudades.

RESUMO

Atualmente é possível perceber, devido à alta prevalência de inatividade física e sedentarismo, que a população, sobretudo adolescente, passou a adotar um estilo de vida que implica diretamente na saúde, porém, vale ressaltar que a atividade física é um importante elemento de promoção à saúde, proporcionando bem estar e qualidade de vida, além de influenciar na saúde mental, como por exemplo nos sintomas de ansiedade. A presente pesquisa teve como objetivo analisar a relação entre níveis de atividade física e sintomas de ansiedade em escolares de 11 a 17 anos da cidade do Recife-PE. O estudo é transversal, com amostra composta por 25 estudantes com idade entre 11 e 17 anos, de escolas públicas e privadas da cidade do Recife-PE, dos bairros Iputinga, Engenho do Meio, Cidade Universitária e Várzea, sendo 16 estudantes do sexo feminino. A coleta de dados foi realizada através de questionário eletrônico, composto por dados sociodemográficos, onde se utilizaram as questões do Questionário da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2015 (PENSE), níveis de atividade físicas, avaliados pelo instrumento GSHS, e sintomas de ansiedade, avaliados pelo instrumento DASS-21, enquanto que os dados foram analisados por estatística descritiva (média, desvio padrão, frequência absoluta e relativa), e a correlação das variáveis foi realizada pelo teste de correlação de Pearson. De modo geral, os dados descritivos mostraram que 80% dos adolescentes encontram-se com níveis de atividade física abaixo do recomendado pela OMS (2020), que se resume em 150 a 300 minutos semanais de atividade física, no qual foi adotado para esse estudo 300 minutos semanais. A maioria revelou não apresentar sintomas de ansiedade, classificando-se no nível 1, de acordo com os níveis de interpretação do instrumento DASS-21, que varia entre 1 e 5, de normal a extremamente severo, respectivamente, porém 16% encontram-se no nível 3 de sintomas, classificado como moderado. Concluiu-se que os adolescentes entre 11 e 17 anos são inativos fisicamente, porém com baixos percentuais níveis de ansiedade.

PALAVRAS- CHAVE: Adolescentes; Atividade física; Ansiedade.

ABSTRACT

Currently, it is possible to perceive, due to the high prevalence of physical inactivity and sedentary lifestyle, that the population, especially adolescents, started to adopt a lifestyle that directly implies health, however, it is worth mentioning that physical activity is an important element of promoting health. health, providing well-being and quality of life, in addition to influencing mental health, such as anxiety symptoms. This research aimed to analyze the relationship between levels of physical activity and anxiety symptoms in schoolchildren aged 11 to 17 years in the city of Recife-PE. The study is cross-sectional, with a sample of 25 students aged between 11 and 17 years, from public and private schools in the city of Recife-PE, in the neighborhoods Iputinga, Engenho do Meio, Cidade Universitária and Várzea, 16 of which are female students. . Data collection was performed using an electronic questionnaire, consisting of sociodemographic data, using questions from the 2015 National School Health Survey (PENSE), levels of physical activity, assessed by the GSHS instrument, and symptoms of anxiety, evaluated using the DASS-21 instrument, while the data were analyzed using descriptive statistics (mean, standard deviation, absolute and relative frequency), and the correlation of variables was performed using Pearson's correlation test. In general, the descriptive data showed that 80% of adolescents have physical activity levels below the recommended by the WHO (2020), which boils down to 150 to 300 minutes of physical activity per week, which was adopted for this study 300 minutes per week. The majority did not show anxiety symptoms, classifying themselves at level 1, according to the interpretation levels of the DASS-21 instrument, which varies between 1 and 5, from normal to extremely severe, respectively, but 16% are at level 3 of symptoms, classified as moderate. It was concluded that adolescents between 11 and 17 years old are physically inactive, but with low levels of anxiety.

KEYWORDS: Teenagers; Physical Activity; Anxiety.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	08
2 OBJETIVOS	11
2.1 Geral	11
2.2 Específicos.....	11
3 REFERENCIAL TEÓRICO	12
3.1 Anos Finais do Ensino Fundamental: transição da infância para adolescência	12
3.2 Benefícios de Atividades Físicas na adolescência.....	13
3.3 Ansiedade na adolescência	15
4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	18
4.1 Delineamento do Estudo (tipo).....	18
4.2 Local, População e Amostra.....	18
4.3 Critérios de inclusão e exclusão	18
4.4 Recrutamento.....	18
4.5 Variáveis do Estudo.....	19
4.6 Procedimentos de coleta	19
4.7 Tratamento de dados.....	20
4.8 Riscos e benefícios	20
5 ASPECTOS ÉTICOS.....	21
6 RESULTADOS.....	22
7 DISCUSSÃO	26
8 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	28
REFERÊNCIAS.....	29
APÊNDICES	38
ANEXOS.....	42

1 INTRODUÇÃO

Nos dias atuais, a população passou a adotar um estilo de vida com implicações diretamente na saúde, predominando uma alta prevalência de inatividade física e sedentarismo principalmente entre os jovens adolescentes (COSTA et al. 2021; SANTANA et al. 2021). Visto isso, estudos como o de Ferreira et al. (2020) relatam que esses hábitos de inatividade e sedentarismo influenciam diretamente na saúde mental dos adolescentes, favorecendo assim, conseqüentemente, o aumento também dos níveis de transtornos mentais, geralmente comuns à adolescência, como ansiedade e depressão.

A atividade física (AF) tem como característica ser inerente ao ser humano e fundamental para a saúde de pessoas de todas as idades. Tem-se como definição da AF, uma prática que abrange os movimentos voluntários do corpo, auxiliando no gasto de energia acima do repouso, que propicia o convívio com situações sociais e ambientais, pois está presente em momentos de lazer, nas tarefas do dia a dia, no trabalho, dentre outros (BRASIL, 2021).

É um importante elemento de promoção à saúde e prevenção de doenças, a exemplo das doenças crônicas não transmissíveis (TASSITANO et al. 2007), como a diabetes, hipertensão, dentre outras, além de proporcionar bem estar, qualidade de vida e saúde mental (OMS, 2018). Devendo-se interpretar saúde mental como “um estado de bem-estar no qual um indivíduo realiza suas próprias habilidades, pode lidar com o estresse normal da vida, pode trabalhar de forma produtiva e é capaz de contribuir para sua comunidade” (OMS, 2018, p. 01), permitindo considerar a presença de transtornos mentais como depressão e ansiedade, como um fator gerador de falta de saúde mental.

“A ansiedade refere-se a vários fenômenos mentais e fisiológicos, incluindo o estado consciente de preocupação de uma pessoa com um evento futuro indesejado ou o medo de uma situação real” (EVANS et al. 2005, p. 01). De uma maneira geral, a ansiedade possui aspectos negativos, trazendo consigo sintomas desagradáveis, como dores de cabeça, sudorese, enjoos, decorrentes de um sinal de alerta a alguma ameaça desconhecida (SADOCK; SADOCK; RUIZ, 2017; SILVA FILHO; SILVA, 2013). A ansiedade é um transtorno mental muito comum entre adolescentes, sobretudo, no contexto atual de maior interação eletrônica e menor interação social (SILVA; SILVA, 2017).

Dentre todas as idades, a fase da adolescência é a mais propensa a desencadear sintomas que afetam a saúde mental, como por exemplo ansiedade, estresse, medo,

insegurança, tudo isso decorrente do processo de mudança e desenvolvimento pelos quais passam os indivíduos nessa fase (CAMPOS et al. 2019). Campos et al. (2019), com 302 adolescentes de 14 a 19 anos da escola estadual de um município de Minas Gerais, objetivou explorar o conhecimento dos adolescentes referente aos benefícios do exercício físico para a saúde mental. Para tanto, utilizaram instrumentos como, o *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) versão curta, para medir os níveis de atividade física, um questionário produzido pelos próprios pesquisadores, sobre exercício físico e saúde mental. Chegando-se à conclusão de que quanto maior o conhecimento sobre os benefícios da atividade física na saúde mental, ou seja, na prevenção da depressão, ansiedade, estresse, nervosismo, dentre outros, maior é o incentivo à prática, além de que foi salientado que o conhecimento apenas, não é suficiente, que de fato é preciso que haja intervenções sobre o assunto na vida desses adolescentes.

Entretanto, estudos constataam que o índice de inatividade física, sobretudo nos jovens, têm apresentado aumento (HALLAL et al., 2010; CESCHINI et al., 2016). Visto isso, pode-se ter como um possível fator, as conclusões tomadas por O'loughlin et al. (1999) e Seabra et al. (2008), afirmam que existe uma relação inversamente proporcional entre a idade e o nível de atividade física, ou seja, à medida que a idade aumenta, os níveis de AF tendem a cair, mas deve-se levar em consideração que a falta dela pode gerar malefícios para os seres humanos. Porém, existem estudos divergentes, feitos com adolescentes de em média 10 a 14 anos, como os de Latt et al. (2015) e Fawkner et al. (2014), que alcançaram como resultados, fatores que associaram a fase de maturidade do adolescente, a um momento de total incentivo às práticas de atividade física.

Merikangas et al. (2010) citam que os adolescentes estão propensos a desenvolverem problemas psíquicos, como por exemplo ansiedade, ao longo da vida. É possível que esse fato, seja decorrente entre diversos aspectos, da falta de atividade física dos jovens, assim como expõe Costa et al. (2021), em pesquisa realizada com 516 jovens de 14 a 19 anos de escolas públicas de Goiás, objetivando comparar a prática de atividade física e os sintomas de ansiedade, estresse e depressão em jovens das escolas de tempo parcial e integral, utilizando como instrumentos o IPAQ e o EDAAE-A, versão adaptada do DASS-21, onde dizem que o sedentarismo dos jovens podem refletir em fatores de risco à saúde, sobretudo no desenvolvimento de doenças crônico degenerativas e psíquicas.

Santos et al. (2019) em estudo realizado com 3617 jovens entre 14 e 19 anos de Sergipe, utilizando o GSHS, com objetivo de estudar o nível de insuficiência de atividade

física e comportamentos que trazem risco a saúde dos adolescentes, constatou que de fato existe uma alta prevalência nos baixos níveis de atividade ou inatividade física entre essa população, confirmando que esses índices trazem enorme risco à saúde de maneira geral, podendo eles estar ligados a diversos fatores, dentre eles o sociodemográfico e econômico.

Além disso, recentemente, no ano de 2020, foi decretado no mundo, emergência na saúde pública, devido a vasta contaminação da doença transmitida pelo novo coronavírus, a chamada Covid-19. Desse modo, várias medidas foram tomadas, como forma de combate e prevenção à doença, dentre as quais, o distanciamento social. Porém, com essa medida, percebeu-se que a população acima de tudo, jovem, passou a ter hábitos que podem impactar negativamente sobre a qualidade de vida, como o comportamento sedentário e baixo nível de atividade física, que acaba por influenciar na saúde mental, ou seja, no aumento dos índices de ansiedade dos jovens (GOMES et al. 2021).

De tal modo que se faz importante a realização desta análise, visto que cada vez mais os índices de inatividade física entre os jovens adolescentes têm sofrido aumento, criando a hipótese de que a partir desse fato, existe uma maior probabilidade de aparecimento de sintomas referentes à danos na saúde mental dos jovens, a exemplo da ansiedade. Assim como conclui Ferreira et al. (2020) em estudo realizado com 73.399 adolescentes, que a prática de atividade física seguindo a recomendação da OMS (2020) reduz as chances de aparecimento de transtornos mentais nessa fase da adolescência.

Este projeto possui uma alta relevância prática e social, visto que serão apresentados às escolas, relatórios contendo os resultados da pesquisa, com o intuito de incentivá-las na criação de projetos, ações e intervenções, a serem realizadas com os estudantes e toda a comunidade escolar, pensando na melhoria dos aspectos negativos, podendo-se trabalhar em conjunto com os professores de Educação Física.

2 OBJETIVOS

2.1 Geral

Analisar a relação entre tempo de prática de atividades físicas e sintomas de ansiedade em escolares de 11 a 17 anos da cidade do Recife-PE.

2.2 Específicos

- Caracterizar o perfil sociodemográfico dos escolares Região Político Administrativa IV (RPA4) da cidade do Recife-PE.
- Verificar os hábitos de atividades físicas dos escolares Região Político Administrativa IV (RPA4) da cidade do Recife-PE.
- Classificar os sintomas de ansiedade dos escolares Região Político Administrativa IV (RPA4) da cidade do Recife-PE.
- Descrever os dados relacionados aos níveis de atividade física e sintomas de ansiedade Região Político Administrativa IV (RPA4) da cidade do Recife-PE.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Anos Finais do Ensino Fundamental: transição da infância para adolescência

O período da infância é marcado, segundo Munhoz et al. (2022), pelo desenvolvimento de inúmeras habilidades e capacidades, a exemplo das habilidades motoras e capacidades cognitivas, linguagem, dentre outros. De acordo com Dias e Campos (2015), é o momento em que a criança constrói e vê o mundo baseado em suas relações sociais, mediadas por uma outra pessoa. Se dissociando em parte, da fase da adolescência, que assim como dito por Salles (2005), é caracterizada pela transição da dependência infantil para a obtenção de autonomia, isso inclui os modos de comportamento, a imposição de limites por parte dos professores, dentre outros.

A transição da infância para a adolescência também carrega consigo mudanças no âmbito escolar, nas quais as crianças tendem a enfrentar demandas mais desafiadoras, assim como fala Marturano (2013, p. 52) em seu estudo publicado no livro de Elisabete Castelon Konkiewitz, “a criança se depara com uma extensa agenda de novas habilidades a serem desenvolvidas e conhecimentos a serem dominados”. Principalmente quando essa transição ocorre do Ensino Fundamental I (Anos Iniciais) para o Ensino Fundamental II (Anos Finais), pois o aluno passa a lidar com situações diferentes das vivenciadas nas etapas de ensino anteriores.

Tem-se como exemplo o aumento do número de professores e disciplinas, e a independência emocional para com os professores, visto que no Ensino Infantil os professores trabalham com base na afetividade, fato que se perdura ainda no Fundamental I, dentre outros fatores, sendo essas informações retiradas do estudo de Cunha e Martinez (2016), que trabalharam com alunos do 6º ano A e 8 professores do Colégio Estadual Coronel Joaquim Pedro de Oliveira, localizado no município de Japira, no Estado do Paraná.

Com relação aos parâmetros da Educação Física frente a essa transição, no período da infância, usufrui-se em totalidade da ludicidade, pois ela “estabelece inter-relação entre as necessidades e os interesses das crianças e as propostas educativas da escola infantil, ajustada à singularidade da infância e do ser criança” (MELLO et al., 2014, p. 476). Segundo a BNCC, no Ensino Fundamental geral, tem-se como conteúdo da Educação Física, os jogos e brincadeiras, esportes, ginástica, dança, lutas e práticas corporais de aventura, salientando que a característica lúdica se faz presente em todos os momentos. A diferença entre o fundamental I e II está nos objetos de conhecimento, ou seja, no que será abordado dentro daquela unidade

temática, visto que se entende que os alunos do Fundamental II possuem um conhecimento mais aprofundado com relação a algumas práticas e o seu modo de realização.

Em complemento aos fatos anteriores, relacionado à Educação Física escolar, é sábio falar que, o estudo de Ferreira, Oliveira e Sampaio (2013, p. 680), de natureza qualitativa realizado em seis escolas públicas municipais de Fortaleza, mostra que, “é na escola que a Educação Física se legitima como um meio efetivo para a educação em saúde”. Visto que a saúde de modo geral, não se resume apenas a ausência de doenças, mas sim que é um estado de bem estar que inclui o físico, mental e social (TAKEDA; STEFANELLI, 2006). A prática de atividade física na adolescência tende a desencadear uma vida ativa na idade adulta (HALLAL et al., 2010), portanto ela é de extrema importância, pois proporciona inúmeros benefícios para a saúde, como a atuação no domínio motor, cognitivo e afetivo social (TAKEDA; STEFANELLI, 2006), sobretudo no contexto escolar.

Um estudo feito por Ferreira et al. (2020), teve como objetivo, investigar a associação da inatividade física, âmbito escolar e transtornos mentais comuns durante a adolescência, utilizando uma amostra de adolescentes entre 12 e 17 anos, matriculados em escolas públicas e particulares de municípios brasileiros com mais de 100.000 habitantes. Foram utilizados instrumentos como *self-administered physical activity checklist* e *general health questionnaire* (GHQ-12), para coleta dos dados dos níveis de atividade física e o estado de saúde mental respectivamente, e concluíram que a Educação Física escolar também pode trazer efeitos benéficos para a saúde mental dos jovens, como a prevenção à sintomas de ansiedade e depressão, e que a não participação nas aulas juntamente com a inatividade física são fatores que se associam a uma maior propensão a desencadear esses transtornos mentais comuns da idade.

3.2 Benefícios de Atividades Físicas na adolescência

Segundo descrito no Guia de Atividade Física, pelo Ministério de Saúde (BRASIL 2021), a Atividade Física (AF) é um comportamento que engloba os movimentos voluntários do corpo, nos quais favorecem o gasto de energia acima do repouso, proporcionando um maior convívio com situações sociais e do ambiente, podendo acontecer nos momentos livres, durante as tarefas domésticas, no deslocamento, no estudo ou trabalho. Sendo assim, ela é importante para o total desenvolvimento do ser humano e deve se fazer presente de maneira constante na vida de todos os indivíduos, independente da faixa etária, pois em cada fase, o hábito da prática é capaz de promover melhorias, a exemplo dos adultos, que são beneficiados

com a redução da probabilidade de desenvoltura de doenças cardiovasculares e crônico-degenerativas (LAZZOLI et al., 1998).

Entre adolescentes, segundo a OMS (2010) o enfoque dos benefícios das atividades físicas para este grupo populacional é fundamental para melhorias da saúde, em geral, quanto da aptidão física, dos marcadores cardiometabólicos, das taxas metabólicas, da adiposidade corporal, perfil lipídico e redução da predisposição à obesidade (POITRAS et al. 2016; LAZZOLI et al., 1998). Além desses benefícios, a prática melhora a socialização, o desempenho escolar, promove o desenvolvimento e bem estar, dentre outros. O Guia de Atividade Física lançado para a população no ano de 2021 considera que os jovens adolescentes até 18 anos devem praticar no mínimo 60 minutos por dia de atividade física moderada a vigorosa, por pelo menos 3 vezes na semana.

Fernandez et al. (2004), buscaram verificar as influências do exercício aeróbio e anaeróbio na composição corporal de 28 adolescentes obesos do sexo masculino (15 e 19 anos). Já Farias et al. (2009), verificaram o efeito da atividade física programada na escola sobre a composição corporal em escolares adolescentes durante 1 ano letivo. A amostra foi de 383 alunos, divididos em grupo controle composto por 197 alunos e grupo caso, com 186 alunos, e foram usados instrumentos de avaliação física, para coleta de dados.

Observando os resultados de ambos, é possível perceber que eles comprovam alguns benefícios decorrentes da atividade física nos jovens, chegando-se à conclusão que a atividade física e os exercícios aeróbios e anaeróbios são ótimos aliados no combate e prevenção da obesidade. Assim como os seus baixos índices, ligados a comportamentos sedentários podem se tornar um fator de risco para desenvoltura da mesma (ENES; SLATER, 2010). Farias et. al (2010), em outro estudo, utilizando a mesma amostra do estudo anteriormente citado, mas agora com objetivo de verificar o efeito da atividade física programada sobre os testes de aptidão física em escolares adolescentes, mostrou melhora na aptidão física dos escolares, quando são realizadas atividades controladas por níveis de intensidade, nas aulas de Educação Física Escolar.

Silva et al. (2019) em estudo feito com uma amostra de 6259 adolescentes entre 14 e 19 anos de 85 escolas em 48 municípios da rede pública de Pernambuco, teve como objetivo avaliar a associação entre atividade física total, no tempo livre e o estado nutricional com a autopercepção de saúde (APS) dos adolescentes. Para isso, foi utilizado como instrumento de coleta o *Global School- based Student Health Survey (GSHS)* em sua versão adaptada, para medir os níveis de atividade física, além de questionários para mensuração da APS e variáveis

sociodemográficas. Os adolescentes que apresentaram uma maior autopercepção de saúde negativa, se encontravam em sobrepeso, com classificação de insuficientemente ativos, residentes de área rural, que tinham como preferência, nos momentos de lazer, praticar atividades passivas, de baixo gasto energético. Ressaltando que os adolescentes do sexo feminino obtiveram porcentagem superior (33%) de APS negativa, em comparação ao masculino (19%).

Ademais, a “Atividade Física traz benefícios orgânicos ao indivíduo, tendo também ação benéfica sobre a sua saúde mental” (TAKEDA; STEFANELLI, 2006, p. 172), auxiliando na prevenção do enfraquecimento cognitivo e sintomas de depressão e ansiedade (BULL; WILLUMSEN, 2020), influenciando também no aumento dos neurotransmissores, além de provocar mudanças nas estruturas cerebrais (OLIVEIRA et al., 2011). Um estudo feito por Tomé e Valentini (2006) com 80 pessoas entre 13 e 30 anos, objetivou verificar se a prática regular de atividade física e esportiva traz benefícios psicológicos aos indivíduos que a realizam. Logo, os instrumentos de coleta relacionados a saúde mental utilizados foram o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE), e o *State Trait Anger Expression Inventory* (STAXI), adotando que 40 eram sedentários e 40 praticantes de atividade física. Portanto, os sintomas de ansiedade têm relação com a não prática de atividade física, de tal modo que os praticantes de atividade física apresentam níveis menores de sintomas de ansiedade.

3.3 Ansiedade na adolescência

O período da adolescência é marcado por fortes alterações no desenvolvimento, transformações biológicas, devido a puberdade, e psicológicas (JATOBÁ; BASTOS, 2006). Nesta fase, “o cérebro humano passa por mudanças substanciais para o desenvolvimento e aperfeiçoamento próprio e habitual do sujeito” (CAMPOS et al. 2019, p. 2952). Visto isso, é comum que os adolescentes apresentem sintomas relacionados à ansiedade, estresse, medo, nervosismo e insegurança (CAMPOS et al. 2019). A afetividade negativa é um fator de sofrimento abstrato, que engloba uma série de estados de humor negativos, como por exemplo o medo, ansiedade, desprezo, desgosto, nojo, dentre outros, além dos relacionados a depressão, como a solidão e tristeza (WATSON; CLARK; CAREY, 1988).

Martins et al. (2019) e Nascimento et al. (2014) falam que a ansiedade tem como característica ser decorrente de eventos negativos acumulados a longo prazo, e que ela pode ser adaptativa, ocorrendo ocasionalmente, ou um transtorno psicológico, que se expressa de forma excessiva o medo. De acordo com Sadock, Sadock, e Ruiz (2017), a ansiedade é

descrita como algo desagradável e impreciso, geralmente acompanhada de sintomas como dor de cabeça, enjôos, sensação de aperto no peito, inquietação, sudorese, dentre outros, sendo ela caracterizada como um sinal de alerta, que indica um perigo próximo a acontecer. Ela é vista como “uma resposta a uma ameaça desconhecida, interna, vaga e conflituosa” (SILVA FILHO; SILVA, 2013, p. 32).

Pessoas com ansiedade tendem a viver angustiadas, tensas, nervosas, irritadas, com problemas de insônia e dificuldade de concentração (DALGALARRONDO, 2008). O tratamento da ansiedade pode se dar por via não medicamentosa, como por exemplo através da psicoterapia, e medicamentosa, como através do uso de antidepressivos e ansiolíticos (SILVA FILHO; SILVA, 2013). Porém, a atividade e exercício físico são capazes de auxiliar nos sintomas dos casos de patologias mentais, como possível ação terapêutica, podendo eles serem classificados como tratamento não medicamentoso (CAMPOS et al., 2019), visto isso, torna-se importante não só aos adolescentes, o hábito da prática de AF. Constatando-se que “Talvez esse impacto positivo seja decorrente da melhoria da aptidão física, com redução de tensão muscular, aumento do autoconceito, da auto-estima e da tolerância emocional ao estresse, o que conduziria ao bem-estar mental” (TOMÉ; VALENTINI, 2006, p. 127).

Um estudo observacional feito por Gomes et al. (2017), com 309 jovens adolescentes entre 10 e 19 anos, de ambos os sexos, da cidade de Petrolina- Pernambuco, teve como objetivo observar a associação entre a má qualidade de sono e os sintomas psicológicos como depressão, ansiedade e estresse em adolescentes atletas amadores. Foram utilizados instrumentos de avaliação como um questionário para obtenção de informações pessoais (sexo, idade e medidas antropométricas), o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), para avaliar a qualidade do sono, e a Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse (EADS-21), que é uma adaptação do DASS-21 para o público adolescente, com intenção de avaliar a presença de sintomas de depressão, ansiedade e estresse. Ao final, chegou-se ao resultado de que os jovens atletas com má qualidade de sono possuem uma maior probabilidade de apresentar sintomas de ansiedade, depressão e estresse, assim como também os atletas mais velhos e que se encontram em sobrepeso possuem uma tendência maior em obter uma má qualidade de sono.

Já Cunha et al. (2017) fizeram uma pesquisa relacionada a um comportamento social inerente a idade, a questão da vergonha, com uma amostra de 834 adolescentes com idade entre 12 e 18 anos, estudantes de escola pública, residentes em Portugal. A mesma teve como objetivo analisar as características psicométricas da vergonha, através da Escala de Vergonha

Externa para Adolescentes (OASB-A). Outros instrumentos foram utilizados também para coleta de dados, a Escala do Impacto do Acontecimento-Revista (IES-R), para avaliar o sofrimento subjetivo decorrente de uma experiência específica, e a Escala de Depressão, Ansiedade e Stress (DASS-21), para complementar os resultados da OASB-A, visto que houve uma investigação que mostrou que a vergonha pode estar associada a sintomas ansiosos e depressivos. O resultado da pesquisa mostrou que as meninas apresentam um pensamento onde creem que a elas são atribuídos adjetivos negativos e de desvalorização, deixando-as mais vulneráveis aos casos de vergonha em comparação aos meninos, além disso, constatou-se também que valores mais altos de vergonha externa podem estar relacionados aos altos índices de sintomas de estresse, depressão, ansiedade.

4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

4.1 Delineamento do Estudo (tipo)

Trata-se de um estudo descritivo com delineamento transversal realizado com adolescentes de escolas públicas e privadas da cidade do Recife, Pernambuco.

4.2 Local, População e Amostra

As escolas participantes do estudo estão inseridas na RPA4 da cidade do Recife-PE, composta por 12 bairros, as quais localizam-se mais especificamente nos bairros Iputinga, Engenho do Meio e Várzea. Os mesmos possuem 13, 7 e 11 escolas respectivamente, porém, participaram do estudo apenas duas escolas de cada bairro, visto que do total, apenas esse quantitativo apresentou ensino fundamental anos finais. Fizeram parte adolescentes voluntários, de 11 a 17 anos (Figura 1).

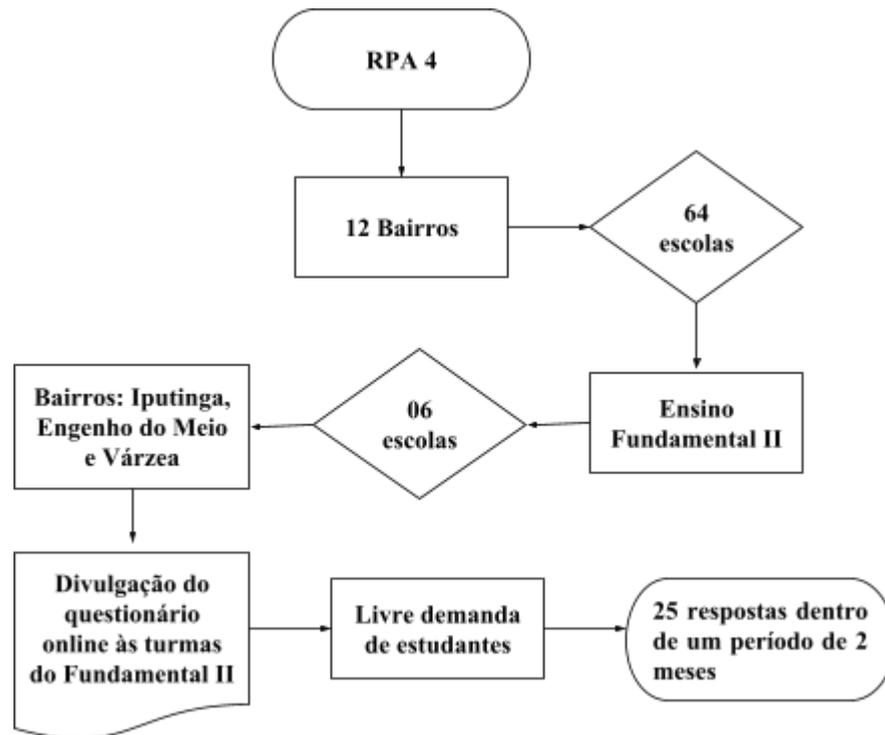
4.3 Critérios de inclusão e exclusão

Como critério de inclusão, participaram apenas adolescentes matriculados em escolas públicas e privadas, entre 11 e 17 anos. Como critério de exclusão, adolescentes com deficiências, doenças ou quaisquer outras condições que sob prescrição médica, limitem ou impeçam a prática de atividades físicas.

4.4 Recrutamento

Os voluntários foram recrutados através de convite eletrônico mediante anuência e colaboração das escolas, que foram encaminhados para o preenchimento dos questionários na plataforma *Google Forms*. Foi anexado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para os pais ou responsáveis autorizarem seus filhos a participarem do estudo, além do Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) para os adolescentes assinarem concordando em participar do estudo.

Fluxograma 1– Etapas do processo de local, população, amostra e recrutamento



4.5 Variáveis do Estudo

As variáveis estudadas foram os níveis de atividade física e os sintomas de ansiedade dos adolescentes. Os instrumentos utilizados foram a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (2015)- PeNSE, o *Global School-based Student Health Survey* (GSHS) e a Escala de Depressão, Ansiedade e Stress (DASS-21).

4.6 Procedimentos de coleta

A coleta de dados aconteceu em um período de dois meses, e cada escolar voluntário do estudo foi designado a responder informações:

- Sociodemográficas - Questões do Questionário da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (2015) referente as variáveis: deficiências/limitações, sexo, série escolar atual, turno escolar; e incluídas perguntas sobre renda familiar em salários-mínimos, número de residentes na casa, escolaridade do chefe da família e quantidade de dispositivos eletrônicos presentes na residência.
- Atividades físicas - Foi utilizado para avaliar o nível de atividade física o *Global School-based Student Health Survey* (GSHS), desenvolvido em 2001 pela OMS (PAHO, 2018), assim como o quantitativo de aulas de educação física na semana e o tempo de prática de atividade física por dia, em uma semana típica. Um questionário autoaplicável, de baixo custo, com validação para aplicação em adolescentes de 13 a 17 anos, que apresenta

aceitáveis propriedades de medida para verificar o Nível de Atividade Física. A análise dos níveis foi realizada mediante escore de frequência e tempo de atividade física semanal e aos finais de semana.

c) Sintomas de Ansiedade - Para avaliar os sintomas de ansiedade, utilizou-se a Escala de Depressão, Ansiedade e Stress (DASS-21), em sua versão curta de 21 perguntas, das quais, foram selecionadas apenas as 7 referentes à ansiedade. A escala traduzida e adaptada no Brasil por Vignola e Tucci (2014) é válida para uso em adolescentes, pois desenvolve estratégias que caracterizam bem sintomas de ansiedade e depressão. Os sintomas foram analisados mediante classificação adotada pelo instrumento, sendo de 1 a 5, normal a extremamente severo respectivamente.

4.7 Tratamento de dados

Os dados foram tabulados em uma planilha do Excel, utilizando-se estatística descritiva para apresentação dos dados e variáveis em média, desvio padrão, frequência absoluta e relativa. Os dados apresentaram distribuição normal, e para análise da relação entre as variáveis atividade física e ansiedade foi utilizado o teste de Correlação de Pearson. Os dados foram analisados utilizando pacote estatístico SPSS versão 25.0.

4.8 Riscos e benefícios

Os possíveis riscos associados à realização dessa pesquisa poderiam ser ocasionados por algum constrangimento quando da aplicação dos questionários. Os benefícios envolvem o conhecimento a respeito dos níveis de atividade física e da saúde mental dos escolares de 11 a 17 anos, possibilitando a elaboração de uma proposta de intervenção com foco nesses aspectos para promoção da saúde do escolar.

5 ASPECTOS ÉTICOS

Os dados desta pesquisa são oriundos do projeto “Percepção da Qualidade De Vida e Comportamento Sedentário em Escolares da Rede Pública e Privada, no Contexto da Pandemia de Covid-19, Em Recife-PE”, vinculado ao projeto “Comportamento Sedentário e Qualidade de Vida de Adolescentes em Situação de Pandemia”, que utilizou como amostra adolescentes voluntários, e necessitou da anuência das escolas, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) devidamente assinados. A presente pesquisa utilizou algumas informações do banco de dados do projeto mencionado acima, que obedece aos preceitos éticos da Resolução 466/12 ou 510/16 do Conselho Nacional de Saúde e foi aprovado no Comitê de ética em Pesquisa do CCS/UFPE, CAAE: 40412920.6.0000.5208. Portanto a mesma se mostra devidamente aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal de Pernambuco, CAAE: 64990322.40000.5208, número do parecer: 5.783.279.

6 RESULTADOS

Respondeu ao questionário no *Google Forms*, um total de 25 estudantes, sendo 64% do sexo feminino (n=16), com idades de 11 a 17 anos. Do total de estudantes, a maioria declarou-se de cor branca (n=11). Em relação à renda familiar, cerca de 60% referiram renda mensal de um a dois salários mínimos. Todos os entrevistados eram estudantes de escolas públicas e privadas pertencentes à Região Político Administrativa quatro (RPA4) de Recife, com maioria no 7º ano do ensino fundamental (n=7), no qual 18 declararam estar assistindo aula somente presencial. Dos escolares participantes, 9 declararam renda mensal de apenas um salário mínimo, apesar da maioria da rede privada. (Tabela 1).

Tabela 1- Características sociodemográficas dos estudantes das escolas públicas e privadas da RPA4 da cidade do Recife-PE.

Variável	Todos	
	%	n
Sociodemográfico		
Sexo		
Feminino	64	16
Masculino	36	09
Cor		
Branco	44	11
Preto	16	04
Amarelo	04	01
Pardo	36	09
Escola		
Pública	12	03
Privada	88	22
Ano escolar (fundamental II)		
6º	16	04
7º	28	07
8º	08	02
9º	16	04
Outros	32	08
Atividades escolares		
Somente presencial	72	18
Somente online	04	01
Online e presencial	24	06
Turno		
Manhã	36	09
Tarde	60	15
Integral	04	01
Renda mensal (nº de salários mínimos)		
1	36	09

2	24	06
3	16	04
≥ 4	24	06

Quanto aos dispositivos eletrônicos presentes em casa, destaca-se que todos os estudantes possuem ao menos um aparelho celular em casa, porém 16 não possuem tablet ou iPad, 8 não possuem computador ou notebook. Para o acesso à internet WI-FI em casa, a maior parte declarou ter uma boa internet (Tabela 2).

Tabela 2- Quantitativo de dispositivos eletrônicos presentes na residência dos estudantes das escolas públicas e privadas da RPA4 da cidade do Recife-PE.

Variável	Todos	
	%	n
Dispositivo eletrônicos		
Celular		
1	20	05
2	12	03
3	36	09
4 ou mais	32	08
Tablet		
1	66,7	06
2	33,3	03
Computador		
1	76,5	13
2	17,6	03
3	5,9	01
Televisão		
1	33,3	08
2	54,2	13
3	8,3	02
4 ou mais	4,2	01
Vídeo game		
1	66,6	04
2	16,7	01
4 ou mais	16,7	01
Acesso à internet WI-FI		
Muito bom	36	09
Bom	56	14
Ruim	08	02

Tratando-se dos dados relacionados aos níveis de atividade física, dos 25 estudantes, 10 alegaram participar de duas aulas de educação física na semana, e 3 informaram não participar de nenhuma aula. Cerca de 15 estudantes responderam à pergunta referente a

prática de atividades físicas no tempo livre de maneira afirmativa, enquanto que 5 informaram ser fisicamente ativo há mais de 6 meses, 7 desejavam tornar-se ativo fisicamente nos próximos 6 meses, e 10 dos alunos concordaram totalmente com a afirmação “EU GOSTO DE FAZER ATIVIDADES FÍSICAS” (tabela 3).

Tabela 3- Dados sobre as práticas de atividade física dos estudantes das escolas públicas e privadas da RPA4 da cidade do Recife-PE.

Variável	Todos	
	%	n
Atividade Física (AF) – (GSHS)		
Aulas de educação física na semana		
0	12	03
1	36	09
2	40	10
3	12	03
Atividade física no tempo livre		
Não	40	10
Sim	60	15
Hábitos de atividade física		
Não sou, e não pretendo me tornar fisicamente ativo nos próximos 6 meses	08	02
Não sou, mas pretendo me tornar fisicamente ativo nos próximos 30 dias	24	06
Não sou, mas pretendo me tornar fisicamente ativo nos próximos 6 meses	28	07
Sou fisicamente ativo há mais de 6 meses	20	05
Sou fisicamente ativo há menos de 6 meses	20	05
“Eu gosto de fazer atividades físicas”		
Concordo em partes	40	10
Concordo totalmente	40	10
Nem concordo, nem discordo	20	05

A média de prática de atividade física moderada a vigorosa por dia, em uma semana típica dos entrevistados foi de 2 dias, com a média de tempo 55 minutos por semana. Considerando as respostas, a respeito das atividades físicas moderada a vigorosa dos últimos sete dias, 5 relataram praticar apenas um dia na semana e 10 disseram não ter realizado nenhuma atividade física nos últimos sete dias. Na classificação do nível de atividades físicas, os 25 estudantes foram considerados inativos fisicamente por apresentarem tempo inferior a 300 minutos/dia de atividades físicas pelo menos moderadas (tabela 4).

Tabela 4 - Descrição das atividade física dos estudantes das escolas públicas e privadas da RPA4 da cidade do Recife-PE.

Atividade Física (AF) – (GSHS)	n	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
AF moderada a vigorosa (dias/sem)	25	0	06	2,16	1,95
AF moderada a vigorosa (min/dia)	25	0	240	55,28	55,30
AF moderada a vigorosa nos últimos 7 dias(dias/sem)	25	0	06	1,64	1,91
AF moderada a vigorosa nos últimos 7 dias(min/dia)	25	0	240	45,68	54,66

No que se refere aos sintomas de ansiedade, o instrumento DASS-21 utilizado na coleta, adota como interpretação dos dados, uma classificação dos sintomas de ansiedade de 1 a 5, que se divide de 0 a 42, sendo de 0 a 6 normal, 7 a 9 leve, 10 a 14 moderado, 15 a 19 severo e 20 a 42 extremamente severo. A maioria se encontra na classificação 1 (tabela 5).

Tabela 5- Classificação dos níveis de ansiedade dos estudantes das escolas públicas e privadas da RPA4 da cidade do Recife-PE.

Variável	Todos	
	%	n
Ansiedade – (DASS-21)		
1- Normal		
0 a 6	68,0	17,0
2- Leve		
7 a 9	4,0	01,0
3- Moderado		
10 a 14	16,0	04,0
4- Severo		
15 a 19	12,0	03,0
5- Extremamente severo		
20 a 42	0,0	0,0

A respeito da relação entre as variáveis níveis de atividades físicas e sintomas de ansiedade, utilizando o coeficiente de Correlação de Pearson, obteve-se resultado inversamente proporcional, porém não significativo ($r = - 0,235$; $p = 0,258$).

7 DISCUSSÃO

Os resultados indicaram que os níveis de atividade física dos adolescentes entre 11 e 17 anos se encontram abaixo do recomendado, visto que a OMS (2020) recomenda 300 minutos semanais de atividade física para crianças e adolescentes. A maioria dos participantes da pesquisa foi classificada como fisicamente inativa, ainda que 40% (n=10) afirmaram gostar de fazer atividades físicas e que participaram de aulas de educação física por pelo menos duas vezes na semana. Tais resultados se assemelham ao estudo de Monteiro et al. (2020), com uma amostra de 51.192 estudantes do 9º ano, com faixa etária média entre 14 e 15 anos, onde observaram que a maioria dos estudantes, cerca de 80% do sexo feminino e 63% masculino, encontraram-se inativos fisicamente.

Apesar desses resultados, 28% (n=7) disseram não serem ativos fisicamente, mas pretendem se tornar nos próximos seis meses. Visto isso, é válido salientar que a Educação física escolar possui um papel imprescindível na promoção à saúde, levando em consideração que o conhecimento acerca da saúde, assim como seus conceitos relacionados às práticas corporais, é importante, pois permite ao estudante construir um pensamento crítico com relação ao aspecto social, coletivo, individual, afetivo, dentre outros (SPOHR et al. 2014). Sendo assim, para que a Educação Física seja cada mais vista como um meio de promoção a saúde, é preciso que o seu trabalho seja voltado para as necessidades dos estudantes, trazendo propostas de intervenções que incentivem a prática de atividades físicas.

Já com relação à ansiedade dos estudantes, foi identificado que a maioria não apresenta sintomas de ansiedade. Diferentemente do estudo realizado por Santos et al. (2021), com 113 estudantes de 14 a 19 anos de escolas públicas de São Gonçalo, que identificou a maioria (82%) dos estudantes com presença de sintomas de ansiedade, sendo 46% com classificação considerada grave, e 36% moderada, divergência essa que pode ter como causa, a discrepância entre o número da amostra.

No presente estudo, independente do quantitativo de estudantes que apresentaram sintomas de ansiedade ser pequeno, deve-se levar em consideração os sintomas desses estudantes, pois Flôr et al (p. 2, 2022) mencionam que, “Os transtornos de ansiedade na adolescência são considerados patológicos, o que provoca o comprometimento e agravo no cotidiano de muitos jovens, causando problemas físicos e psicológicos”, como por exemplo, influência no nível de atenção, concentração, humor, entre outros.

Nenhuma relação significativa foi observada entre níveis de atividade física e ansiedade, diferentemente de Bezerra et. al, com resultados positivos em relação a associação

entre as variáveis que possui relevante significância, em estudo feito com 116 adolescentes, levando a conclusão que a divergência entre os resultados deva-se ao número de amostra. Portanto, Tourinho, Hemanny e Oliveira (2020) e Silva (2016) mencionam que na adolescência esses sintomas de ansiedade, como por exemplo a preocupação excessiva, são comuns da idade e podem surgir por diversos fatores como puberdade, mudanças psicológicas e fisiológicas e até mesmo podem estar atrelada a temáticas relacionadas à escola, como autocobrança, insegurança no desempenho esportivo, dentre outros, não necessariamente afirmando que o aparecimento desses sintomas decorrem dos baixos níveis de atividade física.

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto, conclui-se que os escolares entre 11 e 17 foram classificados em sua maioria como inativos fisicamente, porém, com baixos percentuais níveis de ansiedade. Diante dos achados ressalta-se a necessidade de intervenções para promoção do estilo de vida ativo, como por exemplo, fazendo uso de estratégias para ampliar as possibilidades de uma vida ativa nas aulas de educação física, oferecendo atividades diversificadas e considerando as preferências dos escolares, estimulando a participação ativa dos mesmos, com o intuito de fomentar o interesse e o prazer pela prática de atividades físicas ao longo de toda a vida transformando em hábito, de tal modo que influenciará na saúde positivamente.

Foram encontradas algumas limitações no estudo, como o baixo número da amostra, provavelmente em função do instrumento eletrônico utilizado na coleta, que desfavoreceu o processo de adesão dos estudantes, além de que a maioria dos participantes são de rede privada, inviabilizando a comparação entre estudantes da rede pública e privada.

REFERÊNCIAS

APÓSTOLO, João Luís Alves; MENDES, Aida Cruz; AZEREDO, Zaida Aguiar. Adaptation to Portuguese The Depression, Anxiety And Stress Scales (DASS). **Revista Latino-Americana de Enfermagem [online]**. 2006, v. 14, n. 6, pp. 863-871. Epub 09 Fev 2007. ISSN 1518-8345. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0104-11692006000600006>>. Acesso em: 05 Mar. 2022.

Base Nacional Comum Curricular. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf>. Acesso em: 13 Mar. 2022.

BEZERRA, Marcos Antônio Araújo et al. Ansiedade, estresse e níveis de atividade física em escolares. **Revista Interdisciplinar Encontro das Ciências**. Icó-Ceará, v.2, n.1, p. 462 - 475, Jan-Abr, 2019. Disponível em: <<https://riec.univs.edu.br/index.php/riec/article/view/56>>. Acesso em: 12 Mai. 2023.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília : Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf>. Acesso em: 08 Mar. 2022.

BULL, Fiona; WILLUMSEN, Juana. Recomendações da OMS para atividade física e comportamento sedentário: Resumo [WHO guidelines on physical activity sedentary behavior: at a glance]. 2020. Disponível em: <<https://www.mun-setubal.pt/wp-content/uploads/2021/02/OMS-recomendacoes-exercicio-sedentarismo.pdf>>. Acesso em: 08 Mar. 2022.

CAMPOS, Cezenário Gonçalves et al. Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental. **Ciência & Saúde Coletiva [online]**. 2019, v. 24, n. 8, pp. 2951-2958. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232018248.17982017>>. Epub 05 Ago 2019. ISSN 1678-4561. Acesso em: 19 Mar. 2022.

CESCHINI, Fabio Luis et al. Nível de atividade física em adolescentes brasileiros determinado pelo questionário internacional de atividade física (ipaq) versão curta: estudo de revisão sistemática. **R. bras. Ci. e Mov.** 2016; 24 (4):199-212. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/6584>>. Acesso em: 09 Mai. 2023.

CORRÊA, Cinthia Andriota et al. Níveis de estresse, ansiedade, depressão e fatores associados durante a pandemia de COVID-19 em praticantes de Yoga. **Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde [Internet]**. 14º de setembro de 2020;25:1-7. Disponível em: <<https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14288>>. Acesso em: 07 Mar. 2022.

COSTA, Marcos Paulo da Silva et al. Inatividade física e sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes estudantes. **Acta Paulista de Enfermagem [online]**. 2021, v. 34, eAPE 03364. Epub 26 Nov 2021. ISSN 1982-0194. Disponível em: <<https://doi.org/10.37689/acta-ape/2021AO03364>>. Acesso em: 11 Abr. 2022.

CUNHA, Andréia Cristina da; MARTINEZ, Flavia Wegrzyn Magrinelli. Transição do 5º para o 6º Ano do Ensino Fundamental: a relação entre professores e os alunos. **Cadernos PDE. Os Desafios da Escola Pública Paranaense na Perspectiva do Professor PDE**, 2016, v. 1, pp. 1-28. Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2016/2016_artigo_ped_uenp_andreiacristinadacunha.pdf> ISBN: 978-85-8015093-3. Acesso em: 13 Mar. 2022.

CUNHA, Marina et al. Avaliação da vergonha em adolescentes: 'the other as shamer scale'. **Psicologia: Teoria e Pesquisa [online]**. 2017, v. 33, e3336. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0102.3772e3336>>. Epub 30 Nov 2017. ISSN 1806-3446. Acesso em: 28 Mar. 2022.

DALGALARRONDO, Paulo. Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais [recurso eletrônico] – 2. ed. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre : Artmed, 2008. Disponível em: <<https://monitoriapsiq2015.files.wordpress.com/2015/02/psicopatologia-e-semiologia-dos-transtornos-mentais-paulo-dalgalarrodo.pdf>>. Acesso em: 20 Mar. 2022.

Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21). Disponível em: <<http://ambulim.org.br/wp-content/uploads/2020/10/Escala-de-Depressao-Ansiedade-Estresse.pdf>>. Acesso em: 07 Mar. 2022.

DIAS, Edilamar Borges; CAMPOS, Rosânia. Sob o olhar das crianças: o processo de transição escolar da educação infantil para o ensino fundamental na contemporaneidade. **Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos [online]**. 2015, v. 96, n. 244, pp. 635-649. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S2176-6681/346813580>>. ISSN 2176-6681. Acesso em: 13 Mar. 2022.

ENES, Carla Cristina; SLATER, Betzabeth. Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes. **Revista Brasileira de Epidemiologia [online]**. 2010, v. 13, n. 1, pp. 163-171. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1415-790X2010000100015>>. Epub 05 Abr 2010. ISSN 1980-5497. Acesso em: 09 Mar. 2022.

EVANS, Dwight et al. Treating And Preventing Adolescent mental health disorders: What We Know And What We Don't Know: A research agenda for improving the mental health our youth. **Oxford University Press**. 2005. Disponível em: <<https://doi.org/10.1093/9780195173642.001.0001>>. Acesso em: 11 Abr. 2022.

FAWKNER, Samantha et al. The influence of maturation, body size and physical self-perceptions on longitudinal changes in physical activity in adolescent girls. **J Sports Sci**. 2014; 32(4): 392-401. Epub 2013 Sep 9. Disponível:

<<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02640414.2013.825733?scroll=top&needAccess=true>>. Acesso em: 01 Abr. 2022.

FARIAS, Edson dos Santos et al. Efeito da atividade física programada sobre a aptidão física em escolares adolescentes. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano** [online]. 2010, v. 12, n. 2, pp. 98-105. Disponível em: <<https://doi.org/10.5007/1980-0037.2010v12n2p98>>. Epub 09 Out 2012. ISSN 1980-0037. Acesso em: 09 Mar. 2022.

FARIAS, Edson S. et al. Efeito da atividade física programada sobre a composição corporal em escolares adolescentes. **Jornal de Pediatria** [online]. 2009, v. 85, n. 1, pp. 28-34. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0021-75572009000100006>>. Epub 26 Feb 2009. ISSN 1678-4782. Acesso em: 09 Mar. 2022.

FERREIRA, Vanessa Roriz et al. Physical inactivity during leisure and school time is associated with the presence of common mental disorders in adolescence. **Revista De Saúde Pública**, 2020 54: 128. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/rsp/article/view/180545/167699>>. ISSN 1518-8787. Acesso em: 18 Mar. 2022.

FERREIRA, Heraldo Simões; OLIVEIRA, Braulio Nogueira de; SAMPAIO, José Jackson Coelho. Análise da percepção dos professores de Educação Física acerca da interface entre a saúde e a Educação Física escolar: conceitos e metodologias. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte** [online]. 2013, v. 35, n. 3, pp. 673-685. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0101-32892013000300011>>. Epub 24 Jan 2014. ISSN 2179-3255. Acesso em: 14 Mar. 2022.

FERNANDEZ, Ana Cláudia et al. Influência do treinamento aeróbio e anaeróbio na massa de gordura corporal de adolescentes obesos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**[online]. 2004, v. 10, n. 3, pp. 152-158. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1517-86922004000300004>>. Epub 13 Aug 2004. ISSN 1806-9940. Acesso em: 09 Mar. 2022.

FLÔR, Sander Paulo Carneiro et al. Impactos do transtorno de ansiedade em adolescentes: uma revisão de literatura. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 15, e437111537344, 2022. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/37344>>. Acesso em: 26 Mar. 2023.

GOMES, Aline Dias et al. Emotions Manifested By School Adolescents in the COVID-19 pandemic. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 3, p. e47110313179, 2021. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/13179>>. Acesso em: 20 Abr. 2022.

GOMES, Gabriel Cordeiro et al. Qualidade de sono e sua associação com sintomas psicológicos em atletas adolescentes. **Rev. paul. pediatr.** ; 35(3): 316-321, jul.-set. 2017. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/rpp/a/7CxdWDvSLgrXJ5gTRPrNcLR/?format=pdf&lang=pt>>.

Acesso em: 27 Mar. 2022.

HALLAL, Pedro Curi et al. Prática de atividade física em adolescentes brasileiros. **Ciência & Saúde Coletiva [online]**. 2010, v. 15, suppl 2, pp. 3035-3042. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1413-81232010000800008>>. Epub 25 Out 2010. ISSN 1678-4561. Acesso em: 16 Mar. 2022.

JATOBÁ, Joana D'Arc Vila Nova; BASTOS, Othon. Depressão e ansiedade em adolescentes de escolas públicas e privadas. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria [online]**. 2007, v. 56, n. 3, pp. 171-179. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0047-20852007000300003>>. Epub 03 Jan 2008. ISSN 1982-0208. Acesso em: 09 Mar. 2022.

KONKIEWITZ, Elisabete Castelon. Aprendizagem, comportamento e emoções na infância e adolescência : uma visão transdisciplinar. Dourados-MS :Ed. UFGD, 2013. 312p. Disponível em:

<<https://cienciasecognicao.org/neuroemdebate/wp-content/uploads/2015/08/aprendizagem-comportamento-e-emocoes-na-infancia-e-adolescente-uma-visao-transdisciplinar-elisabete-castelon-konkiewitz-org.pdf>>. Acesso em: 11 Mar. 2022.

LATT, Evelin et al. Maturity-related differences in moderate, vigorous, and moderate-to-vigorous physical activity in 10-14-year-old boys. **Percept Mot Skills**. 2015 Apr;120(2): 659-70. Epub 2015 Apr 14. Disponível em:

<<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25871472/>>. Acesso em: 01 Abr. 2022.

LAZZOLI, José Kawazoe et al. Atividade física e saúde na infância e adolescência. **Rev. Bras. Med. Esporte**. Vol. 4, Nº 4 – Jul/Ago, Curitiba- Paraná, 1998. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/rbme/a/FYF9LC6DWWKRDQCz33xwNLk/?format=pdf&lang=pt>>.

Acesso em: 08 Mar. 2022.

MARCINO, Lethícia Farias et al. Prática de lazer em adolescentes e fatores associados: implicações para o cuidado. **Acta Paulista de Enfermagem [online]**. 2022, v. 35, eAPE 02041. Disponível em: <<https://doi.org/10.37689/acta-ape/2022AO02041>>. Epub 11 Mar 2022. ISSN 1982-0194. Acesso em: 01 Abr. 2022.

MARTINS, Bianca Gonzalez et al. Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse: propriedades psicométricas e prevalência das afetividades. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria [online]**. 2019, v. 68, n. 1, pp. 32-41. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0047-2085000000222>>. Epub 13 Maio 2019. ISSN 1982-0208. Acesso em: 09 Mar. 2022.

MELLO, André da Silva et al. Educação Física na educação infantil: produção de saberes no cotidiano escolar. Auxílio financeiro FACITEC - bolsa de iniciação científica. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte [online]**. 2014, v. 36, n. 2, pp. 467-484. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0101-32892014000200013>>. ISSN 2179-3255. Acesso em 13 Mar. 2022.

MERIKANGAS, Kathleen Ries et al. Lifetime Prevalence Of mental disorders in U.S. adolescents: results from the Nation Comorbidity Survey Replication- Adolescent Supplement (NCS-A). **J Am Acad Child Adolesc Psychiatry**. 2010 Oct; 49 (10): 980-9. Epub 2010 Jul 31. PMID: 20855043. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2946114/pdf/nihms214371.pdf>>. Acesso em: 11 Abr. 2022.

MONTEIRO, Luciana Zaranza et al. Hábitos alimentares, atividade física e comportamento sedentário entre escolares brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, 2015. **Revista Brasileira de Epidemiologia [online]**. v. 23, e200034. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1980-549720200034>>. Acesso em: 13 Abr. 2023.

MUNHOZ, Tiago N. et al. Fatores associados ao desenvolvimento infantil em crianças brasileiras: linha de base da avaliação do impacto do Programa Criança Feliz. **Cadernos de Saúde Pública [online]**. 2022, v. 38, n. 2, e00316920. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0102-311X00316920>>. Epub 11 Fev 2022. ISSN 1678-4464. Acesso em: 11 Mar. 2022.

NASCIMENTO, Maria Inês Corrêa et al. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais [recurso eletrônico] : DSM-5 /- 5. ed. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre : Artmed, 2014. Disponível em: <<http://www.institutopebioetica.com.br/documentos/manual-diagnostico-e-estatistico-de-transtornos-mentais-dsm-5.pdf>>. Acesso em: 09 Mar. 2022.

OLIVEIRA, Eliany Nazaré et al. Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental Saúde Coletiva, vol. 8, núm. 50, 2011, pp. 126-130 Editorial Bolina São Paulo, Brasil. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/842/84217984006.pdf>>. Acesso em: 09 Mar. 2022.

O'LOUGHLIN Jennifer et al. Prevalence And correlates of physical activity behavior among elementary school children in multiethnic, low income, inner-city neighborhoods in Montreal, Canada. **Ann Epidemiol**. 1999 Oct;9(7):397-407. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10501407/>>. Doi: 10.1016/s1047-2797(99)00030-7. PMID: 10501407. Acesso em: 09 Mar. 2022.

Pan American Health Organization. PAHO. Visão geral da Pesquisa Global de Saúde do Aluno Escolar (GSHS). 2018. Disponível em: <<https://www.paho.org/en/documents/global-school-based-student-health-survey-gshs-overview>>. Acesso em: 11 Mai. 2023.

PAIS- RIBEIRO, José Luís; HONRADO, Ana; LEAL, Isabel. Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de ansiedade, depressão e stress (eads) de 21 itens de lovibond e lovibond. **Psicologia, Saúde e Doenças**, vol. 1, núm. 2, 2004, pp. 229-239. Sociedade Portuguesa de Psicologia da Saúde Lisboa, Portugal. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/362/36250207.pdf>>. Acesso em: 05 Mar. 2022

PATIAS, Naiana Dapieve et al. Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21) - Short Form: Adaptação e Validação para Adolescentes Brasileiros. *Psico-USF* [online]. 2016, v. 21, n. 3 [Acessado 4 Março 2022] , pp. 459-469. ISSN 2175-3563. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-82712016210302>>. Acesso em: 06 Abr. 2022.

PESQUISA NACIONAL DE SAÚDE DO ESCOLAR: 2015 / IBGE, Coordenação de População e Indicadores Sociais. – Rio de Janeiro: **IBGE**, 132 p., 2016. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv97870.pdf>>. Acesso em: 07 Abr. 2022.

POITRAS, Veronica Joan et al. Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), S197-S239, 2016. Disponível em: <<https://cdnsiencepub.com/doi/pdf/10.1139/apnm-2015-0663>>. Acesso em: 08 Mar. 2022.

QUESTIONÁRIO PeNSE 2015 – ALUNO. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/instrumentos_de_coleta/doc4595.pdf>. Acesso em: 07 Abr. 2022.

SADOCK, Benjamin J.; SADOCK, Virginia A.; Ruiz, Pedro. *Compêndio de psiquiatria: ciência do comportamento e psiquiatria clínica* [recurso eletrônico]; tradução: Marcelo de Abreu Almeida et al.; revisão técnica: Gustavo Schestatsky et al. – 11. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2017. Disponível em: <<https://oitavaturmadepsicofm.files.wordpress.com/2019/03/compecc82ndio-de-psiquiatria-kaplan-e-sadock-2017.pdf>>. Acesso em: 20 Mar. 2022.

SALLES, Leila Maria Ferreira. Infância e adolescência na sociedade contemporânea: alguns apontamentos. *Estudos de Psicologia (Campinas)* [online]. 2005, v. 22, n. 1, pp. 33-41. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0103-166X2005000100005>>. Epub 07 Nov 2007. ISSN 1982-0275. Acesso em: 11 Mar. 2022.

SANTANA, Clara Pereira et al. Associação entre supervisão parental e comportamento sedentário e de inatividade física em adolescentes brasileiros. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. 2021, v. 26, n. 02, pp. 569-580. Epub 12 Feb 2021. ISSN 1678-4561. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232021262.07272019>>. Acesso em: 24 Abr. 2022.

SANTOS, Lucas Souza et al. Association between insufficient level of physical activity and multiple health risk behaviors in adolescents. *Motriz: Revista de Educação Física* [online]. 2019, v. 25, n., e101918. Epub 14 Oct 2019. ISSN 1980-6574. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1980-6574201900030003>>. Acesso em: 01 Mai. 2022.

SANTOS, Taynan Silva et al. Analisando os distúrbios funcionais do transtorno de ansiedade em adolescentes de 14 a 19 anos pela terapia ocupacional. *Recisatec - revista científica saúde e tecnologia - issn 2763-8405*, [s. L.], v. 1, n. 2, p. E1218, 2021. Disponível em: <<https://recisatec.com.br/index.php/recisatec/article/view/18>>. Acesso em: 13 Abr. 2023.

SEABRA, André F. et al. Determinantes biológicos e sócio-culturais associados à prática de atividade física de adolescentes. **Cadernos de Saúde Pública [online]**. 2008, v. 24, n. 4, pp. 721-736. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0102-311X2008000400002>>. Epub 26 Mar 2008. ISSN 1678-4464. Acesso 09 Mar. 2022.

SILVA, Alison Oliveira da et al. Health self-perception and its association with physical activity nutritional status in adolescents. **Jornal de Pediatria [online]**. 2019, v. 95, n. 4, pp. 458-465. Epub 12 Sept 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.jped.2018.05.007>>. ISSN 1678-4782. Acesso em: 03 Abr. 2022.

SILVA FILHO, Orli Carvalho da; SILVA, Mariana Pereira da. Transtornos de ansiedade em adolescentes: considerações para a pediatria e hebiatria. **Adolesc. Saúde**, Rio de Janeiro, v. 10, supl. 3, p. 31-41, outubro 2013. Disponível em: <<https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/8411/1/Transtornos%20de%20ansiedade.pdf>>. Acesso em: 20 Mar. 2022.

SILVA, Gabriely Azevêdo Gonçalo et al. Nível de atividade física e aptidão cardiorrespiratória em escolares com sobrepeso/obesidade. **ConScientiae Saúde**, vol. 14, núm. 2, 2015, pp. 263-269. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/929/92941499010.pdf>>. Acesso em: 28 Mar. 2022.

SILVA, Telma Cristina Canelas Montês da. Projeto de intervenção em adolescentes com ansiedade em contexto de ambulatório. 2016. 203 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Enfermagem, Universidade de Évora, S.i, 2016. Disponível em: <<http://rdpc.uevora.pt/handle/10174/19435>>. Acesso em: 12 Mai. 2023.

SILVA, Thayse de Oliveira; SILVA, Lebiã Tamar Gomes. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. **Rev. psicopedag.**, São Paulo, v. 34, n. 103, p. 87-97, 2017. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862017000100009&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 08 Mai. 2023.

SPOHR, Carla Francieli et al. Atividade física e saúde na Educação Física escolar: efetividade de um ano do projeto “Educação Física +”. **Rev. Bras. Ativ. Fis. e Saúde**. Pelotas/RS, 19(3):300-313. Mai/2014. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/270274401_Atividade_fisica_e_saude_na_Educacao_Fisica_escolar_efetividade_de_um_ano_do_projeto_Educacao_Fisica>. Acesso em: 12 Abr. 2023.

TAKEDA, Osvaldo Hakio; STEFANELLI, Maguida Costa. Atividade física, saúde mental e reabilitação psicossocial. **REME – Rev. Min. Enf.**; 10(2): 171-175, abr./jun., 2006. Disponível em: <<https://cdn.publisher.gn1.link/remem.org.br/pdf/v10n2a12.pdf>>. Acesso em: 18 Mar. 2022.

TASSITANO, Rafael Miranda et al. Atividade física em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. **Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum.** 2007;9(1):55-60. Disponível em:

<https://www.researchgate.net/profile/Rafael-Tassitano/publication/26455315_Physical_activity_in_brazilian_adolescents_A_systematic_review/links/59c01a780f7e9b48a29ba9d2/Physical-activity-in-brazilian-adolescents-A-systematic-review.pdf>. Acesso em: 29 Mar. 2022.

TOMÉ, Tiago Hoff; VALENTINI, Nadia Cristina. Benefits of systematic physical activities on individual's psychological parameters: a study about anxiety and aggression. **Journal of Physical Education**, v. 17, n. 2, p. 123-130, 15 May 2008. Disponível em: <<https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/3350/2407>>. Acesso em: 18 Mar. 2022.

TOURINHO, Stefano Emanuel Santos; HEMANY, Curt; OLIVEIRA, Irismar Reis de. Ocorrência de sintomas de transtorno de ansiedade generalizada (TAG) e transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) em estudantes de 11 a 18 anos de uma escola pública de Salvador. **Revista de Ciências Médicas e Biológicas**, [S. l.], v. 19, n. 4, p. 547–552, 2020. Disponível em: <<https://periodicos.ufba.br/index.php/cmbio/article/view/42669>>. Acesso em: 28 mar. 2023.

UPE. Versão adaptada do global student health survey. Disponível em: <<https://docplayer.com.br/70970411-Versao-adaptada-do-global-student-health-survey.html>>. Acesso em: 07 Abr. 2022.

VIGNOLA, Rose Claudia Batistelli; TUCCI, Adriana Marcassa. Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. **J Affect Disord**. 2014 Feb; 155:104-9. Epub 2013 Oct 28. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/258634537_Adaptation_and_validation_of_the_depression_anxiety_and_stress_scale_DASS_to_Brazilian_Portuguese>. Acesso em: Abr. 2022.

WATSON, David; CLARK, Lee Anna; CAREY, Greg. Positive and negative affectivity and correlation anxiety depressive disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 97(3), 346–353, 1988. Disponível em: <<https://doi.org/10.1037/0021-843X.97.3.346>>. Acesso em: 27 Mar. 2022.

World Health Organization. Child And Adolescent Health And Development: progress report 2009: highlights. Geneva: WHO; 2010. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44314/9789241599368_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 08 Mar. 2022.

World Health Organization. Global School-based Student Health Survey. 2022. Disponível em: <<https://www.who.int/teams/noncommunicable-diseases/surveillance/systems-tools/global-school-based-student-health-survey>>. Acesso em: 04 Abr. 2022.

World Health Organization. WHO guidelines physical activity and sedentary behavior: at a glance. World Health Organization. 2020. Disponível em: <<https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/54/24/1451.full.pdf>>. Acesso em: 13 Fev. 2023.

World Health Organization. Mental health: strengthening our response. 2018. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>>. Acesso em: 01 Mai. 2022.

World Health Organization. Plano de ação global para a atividade física 2018-2030. WHO. Disponível em: <<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272721/WHO-NMH-PND-18.5-por.pdf>>. Acesso em: 31 Mar. 2022.

ZHAN, Xuzhi et al. Association Between Physical Education classes and physical activity among 187,386 adolescents aged 13–17 years from 50 low and middle-income countries. **Jornal de Pediatria [online]**. 2021, v. 97, n. 05, pp. 571-578. Epub 11 Oct 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2020.11.009>>. Acesso em: 01 Abr. 2022.

APÊNDICES

APÊNDICE A- Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - COLETA DE DADOS VIRTUAL

Convidamos o (a) Sr. (a) para participar como voluntário (a) da pesquisa ATIVIDADE FÍSICA E SINTOMAS DE ANSIEDADE EM ESCOLARES DE 11 A 17 ANOS, RECIFE-PE, que está sob a responsabilidade da pesquisadora Daniela Karina da Silva Ferreira. Departamento de Educação Física. Av. Professor Moraes Rego, Recife-PE. Telefone (81) 996090420, e-mail daniela.karina@ufpe.br

Todas as suas dúvidas podem ser esclarecidas com o responsável por esta pesquisa. Apenas quando todos os esclarecimentos forem dados e você concorde em participar desse estudo, pedimos que assinale a opção de “Aceito participar da pesquisa” no final desse termo.

O (a) senhor (a) estará livre para decidir participar ou recusar-se. Caso não aceite participar, não haverá nenhum problema, desistir é um direito seu, bem como será possível retirar o consentimento em qualquer fase da pesquisa, também sem nenhuma penalidade.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

- Descrição da pesquisa e esclarecimento da participação:** O intuito desta pesquisa é identificar na situação atual de pandemia como está a relação entre os níveis de atividade física e os sintomas de ansiedade em adolescentes escolares. Ela tem como objetivo analisar a relação entre níveis de atividade física e sintomas de ansiedade em escolares de 11 a 17 anos da cidade do Recife-PE. Cada estudante voluntário do estudo será conduzido a responder um questionário online via Google Forms a partir de um link divulgado via e-mail, contendo neste questionário questões referentes aos respectivos temas: 1. Sociodemográficas; 2. Atividade Física; 3. Sintomas de ansiedade. Todas as etapas da pesquisa ocorrerão de modo virtual e individual com duração máxima a depender do escolar voluntário para responder os questionários.
- RISCOS:** Os possíveis riscos associados à participação nesta pesquisa podem ser ocasionados por algum constrangimento com relação a algumas das respostas ao questionário. Caso ocorra algum constrangimento durante o andamento da pesquisa, o participante será orientado que poderá desistir a qualquer hora e os seus dados serão retirados da pesquisa a qualquer momento do estudo.
- BENEFÍCIOS:** Os benefícios envolvem o conhecimento a respeito dos níveis de atividade física e sintomas de ansiedade nos adolescentes, possibilitando a elaboração de uma proposta de intervenção com foco nesses aspectos para promoção da saúde dos escolares.

Esclarecemos que os participantes dessa pesquisa têm plena liberdade de se recusar a participar do estudo e que esta decisão não acarretará penalização por parte dos pesquisadores. Todas 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 (Questionários) ficarão armazenados em computador pessoal, sob a responsabilidade da pesquisadora, no Departamento de Educação Física, Av. Professor Moraes Rego, Recife-PE, pelo período de no mínimo 5 anos após o término da pesquisa.

Nada lhe será pago e nem será cobrado para participar desta pesquisa, pois a aceitação é voluntária, mas fica também garantida a indenização em casos de danos, comprovadamente decorrentes da participação na

pesquisa, conforme decisão judicial ou extrajudicial. Se houver necessidade, as despesas para a sua participação serão assumidas pelos pesquisadores (ressarcimento de transporte e alimentação).

Em caso de dúvidas relacionadas aos aspectos éticos deste estudo, o (a) senhor (a) poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da UFPE no endereço: **Avenida da Engenharia s/n – 1º Andar, sala 4 - Cidade Universitária, Recife-PE, CEP: 50740-600, Tel.: (81) 2126.8588 – e-mail: cephumanos.ufpe@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 ATIVIDADE FÍSICA E SINTOMAS DE ANSIEDADE EM ESCOLARES DE 11 A 17 ANOS, RECIFE-PE, 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.

Tendo em vista os itens acima apresentados, eu, de forma livre e esclarecida, manifesto meu consentimento para participar da pesquisa.

- () Aceito Participar da pesquisa
- () Não aceito participar da pesquisa

APÊNDICE B- Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE)

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
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: ATIVIDADE FÍSICA E SINTOMAS DE ANSIEDADE EM ESCOLARES DE 11 A 17 ANOS, RECIFE-PE. Esta pesquisa é da responsabilidade da pesquisadora Daniela Karina da Silva Ferreira. Departamento de Educação Física. Av. Professor Moraes Rego, Recife-PE. Telefone (81) 996090420, e-mail daniela.karina@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 rubrique 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 guarda-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:

- **Descrição da pesquisa e esclarecimento da participação:** O intuito desta pesquisa é identificar na situação atual de pandemia como está a relação entre os níveis de atividade física e os sintomas de ansiedade em adolescentes escolares. Ela tem como objetivo analisar a relação entre níveis de atividade física e sintomas de ansiedade em escolares de 11 a 17 anos da cidade do Recife-PE. Cada estudante voluntário do estudo será conduzido a responder um questionário online via Google Forms a partir de um link divulgado via e-mail, contendo neste questionário questões referentes aos respectivos temas: 1. Sociodemográficas; 2. Atividade Física; 3. Sintomas de ansiedade. Todas as etapas da pesquisa ocorrerão de modo virtual e individual com duração máxima a depender do escolar voluntário para responder os questionários.
- **RISCOS:** Os possíveis riscos associados à participação nesta pesquisa podem ser ocasionados por algum constrangimento com relação a algumas das respostas ao questionário. Caso ocorra algum constrangimento durante o andamento da pesquisa, o participante será orientado que poderá desistir a qualquer hora e os seus dados serão retirados da pesquisa a qualquer momento do estudo.
- **BENEFÍCIOS:** Os benefícios envolvem o conhecimento a respeito dos níveis de atividade física e sintomas de ansiedade nos adolescentes, possibilitando a elaboração de uma proposta de intervenção com foco nesses aspectos para promoção da saúde dos escolares.

Esclarecemos que os participantes dessa pesquisa têm plena liberdade de se recusar a participar do estudo e que esta decisão não acarretará penalização por parte dos pesquisadores. Todas 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 (Questionários) ficarão armazenados em computador pessoal, sob a responsabilidade da pesquisadora, no endereço Departamento de Educação Física, Av. Professor Moraes Rego, Recife-PE, pelo período de no 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 extrajudicial.

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: cephumanos.ufpe@ufpe.br).**

Assinatura do pesquisador (a)

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

Eu, _____, portador (a) do documento de Identidade _____ (se já tiver documento), abaixo assinado, concordo em participar do ATIVIDADE FÍSICA E SINTOMAS DE ANSIEDADE EM ESCOLARES DE 11 A 17 ANOS, RECIFE-PE, 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:

ANEXOS

ANEXO A- Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS 21)

Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21) - Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse

Conceitos avaliados: afetividade negativa (3 fatores: Depressão: itens 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21; Ansiedade: itens 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20; Estresse: itens 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18).

Referência da versão em original: LOVIBOND, S. H.; & LOVIBOND, P. F. Manual for the Depression, Anxiety, Stress Scales Australia. 1995. Disponível em: <http://www2.psy.unsw.edu.au/dass>.

Referência da versão em português: MARTINS, B. G.; SILVA, W. R.; MARÔCO, J.; & CAMPOS, J. A. D. B. Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse: propriedades psicométricas e prevalência das afetividades em universitários. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v.68(1), p.32-41, 2019. **E-mail:** wandersonroberto22@gmail.com http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0047-20852019000100032

Item		Opções de Resposta			
		Não se aplicou de maneira alguma	Aplicou-se em algum grau, ou por algum tempo	Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo	Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo
1	Tive dificuldade em acalmar-me	0	1	2	3
2	Estava consciente que minha boca estava seca	0	1	2	3
3	Parecia não conseguir ter nenhum sentimento positivo	0	1	2	3
4	Senti dificuldade em respirar (ex. respiração excessivamente rápida, falta de ar, na ausência de esforço físico)	0	1	2	3
5	Tive dificuldade em tomar iniciativa para fazer as coisas	0	1	2	3
6	Tive a tendência de reagir de forma exagerada a situações	0	1	2	3
7	Senti tremores (ex. nas mãos)	0	1	2	3
8	Senti que estava geralmente muito nervoso	0	1	2	3
9	Preocupe-me com situações em que eu pudesse entrar em pânico e parecesse ridículo (a)	0	1	2	3
10	Senti que não tinha nada a esperar do futuro	0	1	2	3
11	Senti que estava agitado	0	1	2	3
12	Tive dificuldade em relaxar	0	1	2	3
13	Senti-me desanimado e deprimido	0	1	2	3
14	Fui intolerante com as coisas que impediam-me de continuar o que eu estava fazendo	0	1	2	3
15	Senti que ia entrar em pânico	0	1	2	3
16	Não consegui me entusiasmar com nada	0	1	2	3
17	Senti que não tinha muito valor como pessoa	0	1	2	3
18	Senti que estava sensível	0	1	2	3
19	Eu estava consciente do funcionamento/batimento do meu coração na ausência de esforço físico (ex. sensação de aumento da frequência cardíaca, disritmia cardíaca)	0	1	2	3
20	Senti-me assustado sem ter uma boa razão	0	1	2	3
21	Senti que a vida estava sem sentido	0	1	2	3

ANEXO B- *Global School-based Student Health Survey (GSHS)*

2

ATIVIDADES FÍSICAS

- 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 considere o tempo que você gastou em todas as atividades que realizou.

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

- 0
 1
 2
 3 ou mais

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

- Sim
 Não

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

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

23. Considera-se fisicamente 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
 Sou fisicamente ativo há menos de 6 meses
 Não sou, mas pretendo me tornar fisicamente ativo nos próximos 30 dias
 Não sou, mas pretendo me tornar fisicamente ativo nos próximos 6 meses
 Não sou, e não pretendo me tornar fisicamente ativo nos próximos 6 meses

24. Durante os últimos 7 dias, quantos dias você foi fisicamente ativo por um total de pelo menos 60 minutos por dia?

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

25. Durante uma semana típica ou normal, em quantos dias você é fisicamente ativo por um total de pelo menos 60 minutos ao dia?

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

26. Qual a atividade de lazer de sua preferência? (marcar 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

ANEXO C- Questionário da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PENSE)

Continuar → continua questionário

B01021

06. Em que ano/série você está?

- 6º ano / 5ª série do Ensino Fundamental
- 7º ano / 6ª série do Ensino Fundamental
- 8º ano / 7ª série do Ensino Fundamental
- 9º ano / 8ª série do Ensino Fundamental
- 1º ano Ensino Médio
- 2º ano Ensino Médio
- 3º ano Ensino Médio

B01022

07. Em que turno você estuda?

- Manhã
- Intermediário
- Tarde
- Noite
- Integral

Se o aluno respondeu que não quer participar da pesquisa (B00004), alertar:

“Você quer continuar respondendo o questionário?”

- Sim → continua normalmente (questão B01023)
- Não → encerra o questionário

B01023

08. Você estuda em regime integral (tem atividades escolares por 7 horas ou mais diárias, durante todo o período escolar)?

- Sim
- Não

B01024

09. Você estuda em regime de internato (a escola possui alojamento onde os alunos permanecem e dormem diariamente, durante todo o período escolar)?

- Sim
- Não

B01025

10. Qual o grau de escolaridade mais elevado que você pretende concluir?

- Ensino Fundamental
- Ensino Médio
- Ensino Médio Técnico
- Ensino Superior

Pós-graduação

Não sei

B01026

11. Quando terminar o ciclo/curso que você está frequentando atualmente, você pretende?

- Somente continuar estudando
- Somente trabalhar
- Continuar estudando e trabalhar
- Seguir outro plano
- Não sei

B01006

12. Você mora com sua mãe?

- Sim
- Não

B01007

13. Você mora com seu pai?

- Sim
- Não

B01010a

14. Contando com você, quantas pessoas moram na sua casa ou apartamento?

- 1 pessoa (moro sozinho)
- 2 pessoas
- 3 pessoas
- 4 pessoas
- 5 pessoas
- 6 pessoas
- 7 pessoas
- 8 pessoas
- 9 pessoas
- 10 pessoas ou mais

Se B01006 e B01007 = “Sim” então B01010 ≥ 3, alertar “Você respondeu que mora com seus pais ou responsáveis”

- Corrigir → volta para questão
- Continuar → continua questionário

Se B01006 ou B01007 = “Sim”, então B01010 ≥ 2, alertar “Você respondeu que mora com um de seus pais ou responsáveis”

- Corrigir → volta para questão
- Continuar → continua questionário

Se B01010 > 10 alertar “Moram 10 ou mais pessoas na sua casa?”