



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA**

MARIA EDUARDA FEITOSA DOS SANTOS

**ASSOCIAÇÃO ENTRE OS DIFERENTES ENFOQUES DAS PRÁTICAS
ESPORTIVAS E A SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES**

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2024

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

MARIA EDUARDA FEITOSA DOS SANTOS

**ASSOCIAÇÃO ENTRE OS DIFERENTES ENFOQUES DAS PRÁTICAS
ESPORTIVAS E A SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES**

TCC apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico da Vitória, como requisito para a obtenção do título de graduada em Licenciatura em Educação Física.

Orientador: Prof^o. Dr. Luciano Machado
Ferreira Tenório de Oliveira

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2024

MARIA EDUARDA FEITOSA DOS SANTOS

**ASSOCIAÇÃO ENTRE OS DIFERENTES ENFOQUES DAS PRÁTICAS
ESPORTIVAS E A SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES**

TCC apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, como requisito para a obtenção do título de graduada em Licenciatura em Educação Física.

Aprovado em: 14/03/2024.

BANCA EXAMINADORA

Prof^o. Dr. Luciano Machado Ferreira Tenório de Oliveira (Orientador)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof^a. Dra. Rosana Christine Cavalcanti Ximenes (Interno)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof^o. Dr. Edil de Albuquerque Rodrigues Filho (Interno)
Universidade Federal de Pernambuco

RESUMO

A atividade física é considerada um fator protetivo para a saúde mental de adolescentes, contribuindo para o bem estar mental e para o desenvolvimento de relações sociais, aumentando a coragem e a autoconfiança. O presente estudo objetivou analisar possíveis associações entre os diferentes enfoques das práticas esportivas e a saúde mental dos adolescentes. Trata-se de um estudo epidemiológico, quantitativo, descritivo e transversal, com base escolar, na cidade de Caruaru, Brasil. A amostra incluiu 955 adolescentes (14 a 19 anos) de ambos os sexos, matriculados em escolas da rede pública estadual. Identificou-se que 25,8% dos adolescentes apresentam problemas relacionados à saúde mental geral. A prática de esportes, independentemente do enfoque, foi associada com a saúde mental geral dos adolescentes ($p=0,006$). A prática esportiva foi tida como fator de proteção para os problemas de relacionamento, mas um fator de proteção maior foi observado naqueles que praticavam o esporte de alto rendimento ($OR=0,495$; $IC95\%:0,29-0,83$; $p=0,008$). Dentre os domínios relacionados à saúde mental, foi observada associação com os diferentes enfoques esportivos apenas os sintomas emocionais, e o esporte com foco nas competições e de alto rendimento também demonstrou um fator protetivo maior em relação aos sintomas emocionais ($OR=0,150$; $IC95\%:0,07-0,31$; $p<0,001$). Independente do enfoque esportivo (lazer, educacional ou alto rendimento), a prática esportiva se mostrou como um fator protetivo para a saúde mental geral e, dentre os domínios, houve um impacto maior relacionado aos sintomas emocionais. O alto rendimento demonstrou maior proteção tanto na saúde mental geral, quanto no controle das emoções entre os adolescentes.

Palavras-chave: esporte; saúde mental; adolescentes.

ABSTRACT

Scientific evidence points to the practice of physical activity as a protective factor for the mental health of adolescents. Among these physical activities, sports practice stands out, which brings in essence advantages that range from improving mental well-being to cultivating social connections, increasing courage and self-confidence. In this sense, the present study aims to analyze the association between different approaches to sports practices and the mental health of adolescents. This is an epidemiological, quantitative, descriptive and cross-sectional study with a school base and municipal coverage. The target population included adolescents (14 to 19 years old) of both sexes, enrolled in state public high school schools in the municipality of Caruaru. It was identified that 25.8% of adolescents have problems related to general mental health. Playing sports, regardless of focus, was associated with adolescents' overall mental health. When analyzing the different approaches, it was noted that practicing sports was seen as a protective factor for relationship problems, but a greater protective factor was observed in those who practiced high-performance sports. It is concluded that regardless of the sporting focus, be it leisure, educational or high performance, practicing sports proved to be a protective factor for general mental health and, among the domains, a greater impact related to emotional symptoms. Furthermore, high performance demonstrated greater protection both in general mental health and in controlling emotions among adolescents.

Keywords: sports; mental health; adolescents.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	6
MÉTODOS.....	6
RESULTADOS	9
DISCUSSÃO	10
REFERÊNCIAS	13
ANEXO A – NORMAS DE PUBLICAÇÃO DA REVISTA.....	21
APÊNDICE A – CARTA DE ANUÊNCIA	22
APÊNDICE B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	23
APÊNDICE C – TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	24
APÊNDICE D – VERSÃO ADAPTADA GLOBAL SCHOOL BASED STUDENT HEALTH SURVEY (GSHS)	25

O PRESENTE TRABALHO ESTÁ APRESENTADO NO FORMATO DE ARTIGO REQUERIDO PELA REVISTA **MENTAL HEALTH AND PHYSICAL ACTIVITY**, CUJAS NORMAS PARA SUBMISSÃO DE ARTIGOS SE ENCONTRAM NO ANEXO A.

INTRODUÇÃO

Evidências científicas apontam a prática de atividade física como fator protetivo para a saúde mental de adolescentes [1–3]. Ademais, adolescentes fisicamente ativos demonstram níveis elevados de autodeterminação, qualificações e convivência interpessoal [4], fatores estes que influenciam na saúde mental.

Dentre estas atividades físicas destaca-se a prática esportiva, que traz em sua essência vantagens que vão desde a melhoria do bem-estar mental até o estabelecimento de ligações sociais, aumentando a coragem e a autoconfiança [5-6]. As práticas desportivas se manifestam através de enfoques que podem ser determinados como educacional, lazer e alto rendimento [7].

O esporte educacional durante a adolescência pode atenuar comportamentos depressivos e o estresse [8]. Além disso, o esporte na perspectiva do lazer promove melhorias no bem-estar físico e emocional dos indivíduos, além de contribuir nas interações interpessoais e no aumento da autoestima [9]. Por outro lado, o esporte de alto rendimento pode ter potencial negativo para saúde mental, dado que retarda a evolução do atleta e influencia o afastamento em casos de frustração e quebra de expectativas [10].

De forma geral, a prática esportiva pode repercutir positivamente na saúde mental do jovem, podendo reduzir níveis de distúrbios psíquicos nesta população [11]. No entanto, é preciso analisar possíveis associações entre os diferentes enfoques das práticas esportivas e a saúde mental dos adolescentes, sendo este o objetivo deste estudo.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo epidemiológico, quantitativo, descritivo e transversal com base escolar e abrangência municipal. As diretrizes de estudos observacionais padronizados em epidemiologia (STROBE) para estudos transversais foram seguidas para este estudo [12]. O protocolo de investigação foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Faculdade ASCES (CAAE 31081320.6.0000.5203 e Número do Parecer: 4.041.592). Todas as determinações da Resolução nº 466/12, do Conselho Nacional de Saúde, foram respeitadas. Além disso, a presente pesquisa teve a anuência da Secretaria de Educação e Cultura (SEDUC) do Estado de Pernambuco, que forneceu os dados referentes ao censo

escolar.

A população do presente estudo incluiu adolescentes (14 a 19 anos) de ambos os sexos, matriculados em escolas da rede pública estadual de ensino médio do município de Caruaru, Brasil. Esta população foi estimada em 10.033 (dez mil e trinta e três) jovens distribuídos nas 19 escolas estaduais, segundo dados do Sistema de Informação da Educação de Pernambuco (SIEPE).

Para o cálculo do tamanho da amostra foram adotados os seguintes parâmetros: intervalo de confiança de 95%; erro máximo tolerável de 2%; efeito de delineamento amostral de dois; e prevalência estimada em 50% (opção adotada em função dos múltiplos fatores analisados no estudo) e acréscimo de 20% para possíveis perdas e recusas. A partir destes parâmetros, o tamanho amostral mínimo foi estimado em 852 escolares. Este procedimento foi efetuado, utilizando-se o programa SampleXS, distribuído pela Organização Mundial de Saúde para apoiar o planejamento amostral em estudos transversais.

A seleção dos estudantes foi realizada por meio de amostragem por conglomerados em dois estágios. No primeiro estágio, a unidade amostral foi a turma (1º, 2º e 3º) e o segundo estágio foi o turno de estudo, considerando a distribuição das escolas, em diurno (manhã e tarde) e noturno. O sorteio das escolas e das turmas foi realizado mediante o programa randomizer, disponível em: www.randomizer.org, que forneceu números aleatórios.

Antes do início da coleta de dados, um estudo piloto foi conduzido a fim de testar a aplicabilidade do instrumento. Os dados foram coletados em uma escola de referência da rede pública estadual, com uma amostra de 89 adolescentes com idade de 14 a 19 anos. Os indicadores de reprodutibilidade apresentaram um coeficiente de correlação intraclasse de moderados a altos na maioria dos itens do questionário, tendo os coeficientes de concordância (índice kappa) variado de 0,563 a 1,00.

A aplicação dos questionários foi efetuada de forma individual, em sala de aula separada para a pesquisa, sem a presença dos professores. Os estudantes foram assessorados por dois aplicadores previamente treinados, que esclareceram e auxiliaram no preenchimento dos dados. Todos os alunos foram informados que sua participação era voluntária e que os questionários não continham qualquer tipo de identificação pessoal. Os alunos também foram informados de que poderiam desistir em qualquer etapa da coleta de dados. Foram utilizados os termos de consentimento para os adolescentes com 18 anos ou mais e de assentimento para aqueles estudantes com idade inferior a 18 anos, previamente assinados pelos pais ou responsáveis, permitindo a participação do estudante na pesquisa.

Os dados foram coletados mediante uso de uma versão adaptada do questionário Global

School-Based Student Health Survey (GSHS), proposto pela Organização Mundial de Saúde [13] previamente validado e comumente usados em pesquisas com adolescentes [14-15]. As informações pessoais, variáveis socioeconômicas e sociodemográficas foram adquiridas de perguntas diretas relacionadas ao sexo, idade, cor da pele, estado civil, local da residência, ocupação e escolaridade da mãe a saber: "Qual o seu sexo?", "Qual a sua idade, em anos?", "Você se considera: branco, preto, pardo, amarelo ou indígena?", "A sua residência fica localizada na região/área urbana ou rural?", "Você trabalha?" e "Marque a alternativa que melhor indica o nível de estudo da sua mãe", respectivamente.

Sobre a prática de atividade física no tempo livre foi questionado "Você realiza, regularmente, algum tipo de atividade física no seu tempo livre, como exercícios, esportes, danças ou artes marciais?" O adolescente poderia marcar apenas uma alternativa: "SIM" ou "NÃO", nos casos em que a resposta tenha sido "SIM". Também foi avaliado "Como você classifica o esporte que você preferencialmente pratica" tendo como opção "Não pratico esportes", "Realizo para me divertir", "Realizo com o objetivo de socialização e educação" e "Participo de competições e busco o alto rendimento".

A avaliação da saúde mental foi realizada através do questionário de Habilidades E Dificuldades, Strengths and Difficultties Questionnaire (SDQ), previamente validado para avaliação de problemas de saúde mental na infância/adolescência [16]. Tal questionário é composto por 25 itens, subdivididos em cinco subescalas: hiperatividade, sintomas emocionais, problemas de conduta, relacionamentos interpessoais e comportamento pró-social.

A Pontuação Total de Dificuldades Normal (0-15), Limítrofe (16-19) e Anormal (20-40). O SDQ está disponível gratuitamente em mais de 40 idiomas (<http://www.sdqinfo.com>). Ressalta-se que tal instrumento demonstrou bons resultados relacionados à validade e fidedignidade, em adolescentes de 21 países, incluindo o Brasil [17].

O procedimento de tabulação dos dados foi efetuado por meio do programa Epi Data (versão 3.1), um sistema de domínio público distribuído pelo Departamento de Saúde e Serviço Social dos Estados Unidos. No caso em tela, o questionário foi importado de um formato de arquivo de texto (extensão TXT) para o formato de arquivo de questionário (extensão QES) do Epi Data. No caso em tela, o questionário foi importado de um formato de arquivo de texto (extensão TXT) para o formato de arquivo de questionário (extensão QES) do Epi Data. O recurso "CHECK" foi utilizado para controlar eletronicamente a entrada de dados na fase de digitação. Com o intuito de detectar erros na entrada de dados, os dados foram redigitados em outro computador. Através do programa "VALIDATE" do Epi Data, foi gerado um arquivo,

contendo informações sobre os erros de digitação, a fim de corrigi-los e orientar o processo de revisão e limpeza do banco de dados.

A análise dos dados foi realizada por meio do programa IBM SPSS Statistics (versão 20.0) para Windows. Foram utilizados procedimentos de estatística descritiva e inferencial. Na análise descritiva foi observada a distribuição de frequências. Na análise inferencial, foi utilizado o teste de Qui-quadrado de Pearson (χ^2), a fim de analisar a associação entre a atividade física no tempo livre e seu enfoque e a saúde mental em adolescentes, explorar os possíveis fatores de confusão e identificar a necessidade de ajustamento estatístico das análises.

Recorreu-se à regressão logística binária através da estimativa da razão de chances (odds ratio = OR) e intervalos de confiança de 95%, para expressar o grau de associação entre a variável independente (saúde mental) e as variáveis dependentes relacionadas à atividade física no tempo livre e seus enfoques, recorrendo-se ao ajustamento para potenciais fatores de confusão.

Para analisar a inclusão ou não das variáveis no modelo estatístico, recorreu-se ao teste de “Omnibus” ($p < 0,05$) para cada modelo, sendo testadas as variáveis que possuíam alguma associação de acordo com a literatura como sexo, idade, ocupação e escolaridade materna. Além da análise das variáveis preditivas do modelo final, foi testada a ocorrência de interação e sendo encontrada, as análises foram realizadas de forma estratificada a depender das categorias referentes à variável. As variáveis foram introduzidas nos modelos utilizando o método “Enter”.

RESULTADOS

No dia da realização da pesquisa estavam presentes 1038 estudantes das 13 escolas sorteadas do município de Caruaru. Após 16 recusas por parte dos pais e estudantes e exclusão de 67 questionários (12 questionários incompletos e 55 estudantes com idade inferior a 14 ou superior a 19 anos), a amostra final foi constituída por 955 adolescentes, 53,2% do sexo feminino, cujas características estão apresentadas na tabela 1.

64,6% dos adolescentes praticavam alguma atividade física no tempo livre como exercícios, esportes, danças ou artes marciais, sendo estes a maioria por diversão 40,3% e que 25,8% dos jovens possuíam algum problema relacionado à saúde mental geral. Ao analisar os domínios da saúde mental, foi verificado que 28,2% tinham problemas relacionados à hiperatividade, 26,1% à sintomas emocionais, 17,7% à problemas de conduta, 12,0% aos relacionamentos interpessoais e 8,5% ao comportamento pró-social, conforme demonstrado na tabela 2.

Na análise ajustada, encontrou-se que os adolescentes que praticam esportes, independentemente do enfoque, têm menos chances de ter problemas de saúde mental de forma geral ($p=0,006$), sendo observado um maior fator protetivo naqueles que praticam esportes com o objetivo de participação em competições e no alto rendimento ($OR=0,495$; $IC95\%:0,29-0,83$; $p=0,008$), em comparação aqueles que participam com foco na socialização e educação ($OR=0,580$; $IC95\%:0,34-0,99$; $p=0,048$) e naqueles que participam para se divertir ($OR=0,648$; $IC95\%: 0,46-0,90$; $p=0,012$).

Dentre os domínios relacionados à saúde mental, foi observada associação com os diferentes enfoques esportivos apenas os sintomas emocionais, e da mesma forma que avaliado na saúde mental geral, o esporte com foco nas competições e alto rendimento também demonstrou um fator protetivo maior em relação aos sintomas emocionais ($OR=0,150$; $IC95\%:0,07-0,31$; $p<0,001$) em comparação aqueles que participam com foco na socialização e educação ($OR=0,478$; $IC95\%:0,28-0,82$; $p=0,008$) e naqueles que participam para se divertir ($OR=0,649$; $IC95\%: 0,47-0,90$; $p=0,009$).

DISCUSSÃO

O objetivo do presente estudo foi analisar possíveis associações entre os diferentes enfoques das práticas esportivas e a saúde mental dos adolescentes. (I) Identificou-se que um nível elevado dos adolescentes apresentavam problemas relacionados à saúde mental geral; (II) A prática de esportes, independentemente do enfoque, foi associada com a saúde mental geral dos adolescentes; (III) Ao analisar os diferentes enfoques, notamos se que a prática esportiva foi tida como fator de proteção para os problemas de relacionamento, mas um fator de proteção maior foi observado naqueles que praticavam o esporte de alto rendimento.

Considerando a presença de problemas relacionados a saúde mental em adolescentes, as prevalências encontradas neste estudo foram similares às aquelas observadas em estudos anteriores, que mostraram variações de 13 a 30% [18-19]. Essa variação pode ser explicada em parte pela característica das populações estudadas, possíveis diferenças culturais, níveis socioeconômicos e pelo uso de instrumentos adequados [18].

A prática esportiva, de modo geral, se mostrou como fator protetivo, conforme observado em estudos anteriores, para a saúde mental geral [5,1]. Esse fator protetivo pode se dar pelos benefícios do envolvimento esportivo como o aperfeiçoamento das aptidões e estímulo do autocontrole, da capacidade resolutiva e da superação de desafios [20].

Foi observada uma associação significativa quando se analisou a relação entre os diferentes enfoques e a saúde mental em adolescentes, mas com magnitudes distintas ao avaliar os diferentes enfoques, não só para a saúde mental geral mas também especificamente para

problemas relacionados à saúde emocional. O enfoque educacional atua como ferramenta de promoção à saúde nas aulas de educação física, oportunizando experiência através do movimento humano, podendo contribuir com a redução para comportamentos ansiosos e depressivos em adolescentes [21]. Do mesmo modo, na dimensão do lazer, a atividade física esportiva também se associa a níveis elevados de bem-estar subjetivo [22].

Mesmo ciente de que todos os enfoques se mostraram como fator protetivo tanto para a saúde mental geral como para a emocional, a prática esportiva visando competições e o alto rendimento mostrou uma magnitude maior de fator de proteção. Diferentemente do encontrado em outros estudos, que ressaltam que indivíduos atletas tem um impacto negativo na saúde mental quando comparados aos sujeitos não atletas [23]. Contudo, esse estresse mental dos sujeitos pode estar relacionado à carga de treinamento e competições [24].

Apesar de saber da maior pressão, principalmente próximo às competições, o esporte de alto rendimento traz consigo características de resiliência, devido a níveis superiores de autoconfiança e determinação dos atletas quando comparado a outros indivíduos [25]. A competição em si submete o atleta a uma constante evolução, contribuindo para o aperfeiçoamento de seu equilíbrio emocional, foco em seus objetivos e respeito às regras [26]. Comportamentos estes que podem retratar ações que se aproximam da vida no cotidiano, tendo efeito preventivo para distúrbios afetivos na adolescência [27]. Entretanto, ainda são necessários mais estudos sobre a repercussão positiva no alto rendimento nesta população [28].

Algumas limitações merecem menção como o erro de causalidade reversa, frequente na interpretação de estudos transversais, fato que requer cautela nos resultados, sendo necessários ensaios clínicos para uma avaliação causa efeito entre a prática esportiva e a saúde mental. É importante destacar que o instrumento usado no nosso estudo pode trazer indícios de problemas relacionados à saúde mental, mas o ideal seria a confirmação do diagnóstico por meio de entrevista psiquiátrica estruturada.

Mesmo ciente dos pontos mencionados, ressalta-se que o estudo traz pontos fortes como a amostra representativa, a rigorosidade metodológica usada no processo de amostragem, os indicadores de reprodutibilidade que apresentaram coeficiente de correlação intraclasse de moderados a altos, além do resultado, que objetivou analisar não só a prática esportiva como seus diferentes enfoques relacionados à saúde mental.

Considerando estes aspectos, é importante que futuros estudos sejam realizados visando avaliar o efeito crônico entre os diferentes enfoques e a saúde mental dos adolescentes. Ademais, nessa conjectura, frisa-se a pertinência do fomento de políticas públicas voltadas para o incentivo esportivo, com a finalidade de qualificar e ofertar a população meios para atingir

uma melhor qualidade de vida, por meio das práticas esportivas.

CONCLUSÃO

Observamos que independentemente do enfoque esportivo, seja ele lazer, educacional ou alto rendimento, a prática esportiva se mostrou como um fator protetivo para a saúde mental geral; e dentre os domínios, um impacto maior relacionado aos sintomas emocionais. Ademais, a prática esportiva visando as competições e o alto rendimento apresentou uma maior proteção em relação não só à saúde mental geral e também no controle das emoções entre os adolescentes.

REFERÊNCIAS

1. Bailey, A. P., Hetrick, S. E., Rosenbaum, S., Purcell, R., & Parker, A. G. (2018). Treating depression with physical activity in adolescents and young adults: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Psychological medicine*, 48(7), 1068–1083. <https://doi.org/10.1017/S0033291717002653>
2. Oliveira, Luciano Machado, Silva, Alison Oliveira da, Farah, Breno Quintella, Leão, Iberê Caldas Souza, Souza, Fabiano Tadeu Costa, Santiago, Fátima Larissa, Machado, Leonardo, & Diniz, Paula Rejane Beserra. (2023). Team sports as a protective factor against mental health problems and suicidal ideation in adolescents. *Salud mental*, 46(4), 177-184. Epub 16 de octubre de 2023. <https://doi.org/10.17711/sm.0185-3325.2023.022>
3. Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., Molina-García, P., Henriksson, H., Mena-Molina, A., Martínez-Vizcaíno, V., Catena, A., Löf, M., Erickson, K. I., Lubans, D. R., Ortega, F. B., & Esteban-Cornejo, I. (2019). Role of Physical Activity and Sedentary Behavior in the Mental Health of Preschoolers, Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 49(9), 1383–1410. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5>
4. Doré, I., Sylvester, B., Sabiston, C., Sylvestre, M. P., O'Loughlin, J., Brunet, J., & Bélanger, M. (2020). Mechanisms underpinning the association between physical activity and mental health in adolescence: a 6-year study. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 17(1), 9. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-0911-5>
5. Hopkins, C. S., Hopkins, C., Kanny, S., & Watson, A. (2022). A Systematic Review of Factors Associated with Sport Participation among Adolescent Females. *International journal of environmental research and public health*, 19(6), 3353. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063353>
6. Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical Activity and Sports-Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. *Sports (Basel, Switzerland)*, 7(5), 127. <https://doi.org/10.3390/sports7050127>

7. Tubino MJG. O que é esporte. Brasiliense; 2017.
8. Jewett, R., Sabiston, C. M., Brunet, J., O'Loughlin, E. K., Scarapicchia, T., & O'Loughlin, J. (2014). School sport participation during adolescence and mental health in early adulthood. *The Journal of adolescent health: official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 55(5), 640–644. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.04.018>
9. Samsudin, N., Bailey, R. P., Ries, F., Hashim, S. N. A. B., & Fernandez, J. A. (2024). Assessing the impact of physical activity on reducing depressive symptoms: a rapid review. *BMC sports science, medicine & rehabilitation*, 16(1), 107. <https://doi.org/10.1186/s13102-024-00895-5>
10. Lukanović, B., Babić, M., Katić, S., Čerkez Zovko, I., Martinac, M., Pavlović, M., & Babić, D. (2020). Mental Health and Self-Esteem of Active Athletes. *Psychiatria Danubina*, 32(Suppl 2), 236–243.
11. Fossati, C., Torre, G., Vasta, S., Giombini, A., Quaranta, F., Papalia, R., & Pigozzi, F. (2021). Physical Exercise and Mental Health: The Routes of a Reciprocal Relation. *International journal of environmental research and public health*, 18(23), 12364. <https://doi.org/10.3390/ijerph182312364>
12. von Elm, Erik, Altman, Douglas G., Egger, Matthias, Pocock, Stuart J., Gøtzsche, Peter C., & Vandenbroucke, Jan P.. (2008). Declaración de la Iniciativa STROBE (Strengthening the Reporting of Observational studies in Epidemiology): directrices para la comunicación de estudios observacionales. *Gaceta Sanitaria*, 22(2), 144-150. Recuperado en 10 de septiembre de 2024, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-91112008000200011&lng=es&tlng=es.
13. World Health Organization. Global school-based student health survey [Internet]. 2008. Available from: <https://www.who.int/teams/noncommunicable-diseases/surveillance/systems-tools/global-school-based-student-health-survey/questionnaire>
14. Oliveira, L. M. F. T. , Santos, A. R. M. , Farah, B. Q. , Ritti-Dias, R. M. , Freitas,

C. M. S. M. , & Diniz, P. R. B. (2018). Influência do tabagismo parental no uso de álcool e drogas ilícitas entre adolescentes. *Einstein* (São Paulo), 17 (1), eAO4377. https://doi.org/10.31744/einstein_journal/2019AO4377

15. Santos TR de MF, André Luiz Torres Pirauá, Breno Quintella Farah, Alison Oliveira da Silva Mauro, Virgílio Gomes de Barros, Raphael Mendes Ritti-Dias, et al. QUAL O IMPACTO DAS ESCOLAS DE TEMPO INTEGRAL OU SEMI-INTEGRAL SOBRE O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO DE ADOLESCENTES? ESTUDO TRANSVERSAL [Internet]. 2020. Available from: <http://lattes.cnpq.br/7971412342122230>. ORCID:<https://orcid.org/0000-0001-5257-4610>. E-mail: andrepiraua@hotmail.com

16. Goodman R. (1999). The extended version of the Strengths and Difficulties Questionnaire as a guide to child psychiatric caseness and consequent burden. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 40(5), 791–799.

17. SAUR, A. M., & LOUREIRO, S. R. (2012). Qualidades psicométricas do Questionário de Capacidades e Dificuldades: revisão da literatura. *Estudos De Psicologia*, 29(4). Recuperado de <https://periodicos.puc-campinas.edu.br/estpsi/article/view/8821>

18. Maurer, J., Meyrose, A. K., Kaman, A., Mauz, E., Ravens-Sieberer, U., & Reiss, F. (2023). Socioeconomic Status, Protective Factors, and Mental Health Problems in Transition from Adolescence to Emerging Adulthood: Results of the Longitudinal BELLA Study. *Child psychiatry and human development*, 10.1007/s10578-023-01582-1. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s10578-023-01582-1>

19. Ferreira, V. R., Jardim, T. V., Póvoa, T. I. R., Viana, R. B., Sousa, A. L. L., & Jardim, P. C. V. (2020). Inatividade física no lazer e na escola está associada à presença de transtornos mentais comuns na adolescência. *Revista De Saúde Pública*, 54, 128. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2020054001888>

20. Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., & Eime, R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the

'Mental Health through Sport' conceptual model. *Systematic reviews*, 12(1), 102. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8>

21. Cunha, G. de O. K. da, Hartwig, T. W., & Bergmann, G. G. . (2023). Intervenções nas aulas de educação física e a saúde mental de escolares: Estudo de protocolo. *Revista Brasileira De Atividade Física & Saúde*, 28, 1–9. <https://doi.org/10.12820/rbafs.28e0302>

22. Marcino LF, Giacon-Arruda BCC, Teston EF, Souza/ AS de, Marcheti PM, Lima H de P, et al. Prática de lazer em adolescentes e fatores associados: implicações para o cuidado. *Acta Paulista de Enfermagem*. 2022 Feb 22;35.

23. Colagrai, A. C., Barreira, J., Nascimento, F. T., & Fernandes, P. T. (2022). Saúde e transtorno mental no atleta de alto rendimento: mapeamento dos artigos científicos internacionais. *Movimento*, 28, e28008. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.118845>

24. Farias, E. R. ., & Silva, M. F. L. da . (2021). Mental stress in elite athletes: A systematic review. *Research, Society and Development*, 10(7), e55710716838. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i7.16838>

25. Cevada T, Cerqueira LS, Moraes HS de, Santos TM dos, Pompeu FAMS, Deslandes AC. Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*. 2012;39(3):85–9.

26. Hermens, N., Super, S., Verkooijen, K. T., & Koelen, M. A. (2017). A Systematic Review of Life Skill Development Through Sports Programs Serving Socially Vulnerable Youth. *Research quarterly for exercise and sport*, 88(4), 408–424. <https://doi.org/10.1080/02701367.2017.1355527>

27. Logan, K., Cuff, S., & COUNCIL ON SPORTS MEDICINE AND FITNESS (2019). Organized Sports for Children, Preadolescents, and Adolescents. *Pediatrics*, e20190997. Advance online publication. <https://doi.org/10.1542/peds.2019-0997>

28. Walton, C. C., Purcell, R., Henderson, J. L., Kim, J., Kerr, G., Frost, J., Gwyther,

K., Pilkington, V., Rice, S., & Tamminen, K. A. (2024). Mental Health Among Elite Youth Athletes: A Narrative Overview to Advance Research and Practice. *Sports health*, 16(2), 166–176. <https://doi.org/10.1177/19417381231219230>

TABELAS

Tabela 1. Características sociodemográficas e comportamentais dos adolescentes estudantes do ensino médio da rede pública estadual de Caruaru- PE.

Variável	Total (666)	
	n	(%)
Sexo		
Rapazes	447	(46,8)
Moças	508	(53,2)
Idade (anos)		
14 – 15	132	(13,9)
16 – 17	639	(67,3)
18 – 19	178	(18,8)
Ocupação		
Não trabalha	729	(76,7)
Trabalha	222	(23,3)
Cor da pele		
Branca	355	(37,4)
Não branca	595	(62,6)
Local de residência		
Urbano	750	(79,5)
Rural	193	(20,5)
Escolaridade materna		
Maior que 8 anos de estudo	393	(45,9)
Menor ou igual a 8 anos de estudo	464	(54,1)

Fonte: A autora (2024).

Tabela 2. Prevalências relacionadas à saúde mental e atividade física no tempo livre dos adolescentes estudantes do ensino médio da rede pública Estadual do município de Caruaru.

Variáveis	Total	
	n	%
Realização de atividade física no tempo livre		
Não	337	35,4
Sim	615	64,6
Enfoque da prática esportiva		
Não realiza	336	35,7
Realiza por diversão	379	40,3
Realizo com o objetivo de socialização e educação	101	10,7
Participo de competições e busca o alto rendimento	124	13,2
Saúde mental geral		
Normal ou limítrofe	689	74,2
Anormal	239	25,8
Hiperatividade		
Normal ou Limítrofe	677	71,8
Anormal	266	28,2
Sintomas emocionais		
Normal ou Limítrofe	699	73,9
Anormal	247	26,1
Problemas de conduta		
Normal ou Limítrofe	776	82,3
Anormal	167	17,7
Relacionamentos interpessoais		
Normal ou Limítrofe	834	88,0
Anormal	114	12,0
Comportamento pró-social		
Normal ou Limítrofe	865	91,5
Anormal	80	8,5

Fonte: A autora (2024).

Tabela 3. Associação entre as variáveis relacionadas à saúde mental e os diferentes enfoques da prática esportiva em adolescentes estudantes do ensino médio da rede pública Estadual do município de Caruaru-PE.

Prática esportiva	Odds ratio (ajustada)	IC95%	p-valor	p-valor geral
Enfoque na prática esportiva Saúde mental geral Anormal				
Não realiza	1			
Realiza por diversão	0,648	0,46-0,90	0,012	0,006
Realizo com o objetivo de socialização e educação	0,580	0,34-0,99	0,048	
Participo de competições e busca o alto rendimento	0,495	0,29-0,83	0,008	
Enfoque na prática esportiva Sintomas emocionais Anormal				
Não realiza	1			
Realiza por diversão	0,649	0,47-0,90	0,009	<0,001
Realizo com o objetivo de socialização e educação	0,478	0,28-0,82	0,008	
Participo de competições e busca o alto rendimento	0,150	0,07-0,31	<0,001	
Enfoque na prática esportiva Hiperatividade Anormal				
Não realiza	1			
Realiza por diversão	0,922	0,67-1,28	0,626	0,033
Realizo com o objetivo de socialização e educação	0,665	0,39-1,13	0,134	
Participo de competições e busca o alto rendimento	0,624	0,38-1,03	0,063	
Enfoque na prática esportiva Problemas de conduta				
Não realiza	1			
Realiza por diversão	0,953	0,65-1,40	0,807	0,641
Realizo com o objetivo de socialização e educação	0,892	0,49-1,62	0,707	
Participo de competições e busca o alto rendimento	0,897	0,51-1,60	0,701	
Enfoque na prática esportiva Relacionamentos interpessoais				
Não realiza	1			
Realiza por diversão	0,073	0,45-1,20	0,220	0,084
Realizo com o objetivo de socialização e educação	1,300	0,68-2,49	0,433	
Participo de competições e busca o alto rendimento	1,615	0,90-2,90	0,108	
Enfoque na prática esportiva Comportamento pró-social				
Não realiza	1			
Realiza por diversão	0,720	0,42-1,22	0,224	0,565
Realizo com o objetivo de socialização e educação	0,693	0,30-1,62	0,400	
Participo de competições e busca o alto rendimento	0,899	0,44-1,84	0,771	

Ajustado pela idade e turno

Fonte: A autora (2024).

ANEXO A – NORMAS DE PUBLICAÇÃO DA REVISTA

[Mental Health and Physical Activity](#)

APÊNDICE A – CARTA DE ANUÊNCIA



CARTA DE ANUÊNCIA

Declaramos para os devidos fins, que aceitamos os pesquisadores Flávio Henrique Cavalcanti Dantas, Juan Carlos Torres e Eronildo José da Silva, a desenvolver o projeto de Pesquisa “**Associação entre o Exercício Físico e a Saúde Mental em adolescentes**”, que está sob a coordenação/orientação dos Professores **Luciano Machado e Alisson Oliveira**, cujo objetivo é realizar um levantamento sobre comportamentos de risco à saúde dos adolescentes. A aceitação está condicionada ao cumprimento dos pesquisadores aos requisitos da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde – CNS. Comprometendo-se a utilizar os dados e matérias coletados, exclusivamente para os fins da pesquisa.

BETTJANE WALERIA SILVA

Gestora Regional

Bettjane Waléria Silva
Gestora Regional
Mat. 174.668-5

Caruaru, 18 de outubro de 2017.

APÊDICE B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO DO ADOLESCENTE FACULDADE ASCES-UNITA

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO DO ADOLESCENTE

Você está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa intitulada ASSOCIAÇÃO ENTRE O EXERCÍCIO FÍSICO E A SAÚDE MENTAL EM ADOLESCENTES, cujo objetivo será "Identificar a prevalência e analisar a associação entre a saúde mental e os principais fatores de risco para sua ocorrência entre adolescentes da rede de ensino público de Caruaru. Pesquisa coordenada pelos professores Luciano Machado F T de Oliveira, Breno Quintela Farah e André Luiz Torres Pirauá.

Para participar desta pesquisa, o responsável por você deverá autorizar e assinar um termo de consentimento. Você não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Você será esclarecido (a) em qualquer aspecto que desejar e estará livre para participar ou recusar-se. O responsável por você poderá retirar o consentimento ou interromper a sua participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que é atendido (a) pelo pesquisador que irá tratar a sua identidade com padrões profissionais de sigilo. Você não será identificado em nenhuma publicação. Esta pesquisa apresenta risco mínimo aos envolvidos, tendo em vista a possibilidade do constrangimento do entrevistado por não saber responder alguma pergunta, na verificação das medidas antropométricas bem como na verificação da pressão arterial. Os resultados deste projeto contribuirão para a elaboração de uma campanha de saúde, incluindo orientação aos pais, professores das escolas e famílias. Os achados poderão subsidiar o planejamento de intervenções para promoção à saúde de estudantes da rede de ensino público de Caruaru. Seu nome ou o material que indique sua participação não será liberado sem a permissão do responsável por você. Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 anos, e após esse tempo serão destruídos.

Eu, _____, fui informado (a) dos objetivos da presente pesquisa, de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações, e o meu responsável poderá modificar a decisão de participar se assim o desejar. Portanto, declaro que concordo em participar dessa pesquisa.

Local: Caruaru - PE

Data: ____/____/2017

Assinatura do Estudante

Assinatura do Pesquisador _____ - Luciano Machado

Assinatura do Pesquisador _____ - Breno Farah

Assinatura do Pesquisador _____ - André Piruá

Logradouro Ascес-Unita: Av. Portugal – 584. Bairro Universitário, Caruaru-PE. _____

APÊNDICE C – TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO DO ADOLESCENTE FACULDADE ASCES-UNITA

TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO DO ADOLESCENTE

Você está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa intitulada PREVALÊNCIA E FATORES ASSOCIADOS AOS PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO NO MUNICÍPIO DE CARUARU PERNAMBUCO: estudo de tendência temporal (2014-2017-2022), cujo objetivo será “Identificar a prevalência e fatores associados aos problemas de saúde mental de estudantes do ensino médio da rede pública estadual do município de Caruaru-PE, considerando três levantamentos (2014-2017-2022)”. Pesquisa coordenada pelo professor Dr. Luciano Machado F. T. de Oliveira (telefone: [REDACTED] e e-mail: [REDACTED]), do professor graduado em Educação Física Afonso Vinícius Clementino da Silva (telefone: [REDACTED] e-mail: [REDACTED]) e da professora Fátima Larissa Santiago Silva ([REDACTED] e e-mail: [REDACTED]).

Para esta pesquisa adotaremos o(s) seguinte(s) procedimento(s): Além do preenchimento do questionário serão aferidas medidas antropométricas (peso, altura e circunferência da cintura) e a pressão arterial. Para participar desta pesquisa, o responsável por você deverá autorizar e assinar um termo de consentimento. Você não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Você será esclarecido (a) em qualquer aspecto que desejar e estará livre para participar ou recusar-se. O responsável por você poderá retirar o consentimento ou interromper a sua participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que é atendido (a) pelo pesquisador que irá tratar a sua identidade com padrões profissionais de sigilo. Você não será identificado em nenhuma publicação.

Esta pesquisa apresenta o risco relacionado à possibilidade de constrangimento do entrevistado por não saber responder alguma pergunta, mas visando minimizar tal ponto, o pesquisador fará a leitura com os alunos para dirimir qualquer tipo de dúvida. Outro fato que pode levar ao constrangimento é a verificação das medidas antropométricas bem como na verificação da pressão arterial, mas todos os procedimentos serão realizados profissionais da área de saúde, sob pena de punição pelo não respeito dos preceitos éticos. Os resultados deste projeto contribuirão para a elaboração de uma campanha de saúde, incluindo orientação aos pais, professores das escolas e famílias. Os achados poderão subsidiar o planejamento de intervenções para promoção à saúde de estudantes da rede de ensino público de Caruaru. Seu nome ou o material que indique sua participação não será liberado sem a permissão do responsável por você. Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 anos, e após esse tempo serão destruídos.

Eu, _____, fui informado (a) dos objetivos da presente pesquisa, de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações, e o meu responsável poderá modificar a decisão de participar se assim o desejar. Portanto, declaro que concordo em participar dessa pesquisa.

Local: Caruaru - PE

Data: ____/____/ 2022

Assinatura do Estudante

Assinatura do Pesquisador

Logradouro Asces-Unita: Av. Portugal – 584. Bairro Universitário, Caruaru-PE. Tel: [REDACTED]

APÊNDICE D – VERSÃO ADAPTADA GLOBAL SCHOOL BASED STUDENT HEALTH SURVEY (GSHS)



GRUPO DE PESQUISA EM ESPORTE, SAÚDE E EXERCÍCIO

PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS E COMPORTAMENTOS DE RISCO À SAÚDE EM ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO NO MUNICÍPIO DE CARUARU

- VERSÃO ADAPTADA DO GLOBAL STUDENT HEALTH SURVEY - ORIENTAÇÕES:

- ESTE QUESTIONÁRIO É SOBRE SEUS HÁBITOS E COSTUMES. AS SUAS RESPOSTAS DEVEM SE BASEAR NAQUILO QUE VOCÊ REALMENTE CONHECE, SENTE OU FAZ.
- EM TODO O MUNICÍPIO DE CARUARU, ESTUDANTES DE ESCOLAS DE ENSINO MÉDIO ESTARÃO RESPONDENDO ESTE PROTOCOLO. AS INFORMAÇÕES FORNECIDAS POR VOCÊ SERÃO UTILIZADAS PARA DESENVOLVER PROGRAMAS DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA.
- LEMBRE-SE QUE A SUA PARTICIPAÇÃO NESTA PESQUISA É VOLUNTÁRIA.
- ATENÇÃO! NINGUÉM IRÁ SABER O QUE VOCÊ RESPONDEU, POR ISTO SEJA BASTANTE SINCERO NAS SUAS RESPOSTAS.
- POR FAVOR, LEIA COM ATENÇÃO TODAS AS QUESTÕES! LEMBRE-SE QUE NÃO HÁ RESPOSTAS “CERTAS” OU “ERRADAS”, MAS SE VOCÊ ESTIVER INSEGURO SOBRE COMO RESPONDER NÃO DEIXE DE PERGUNTAR E PEDIR AJUDA AO APLICADOR.
- NÃO DEIXE QUESTÕES EM BRANCO (SEM RESPOSTA).

ATENÇÃO: PREENCHA O QUADRO ABAIXO CONFORME ORIENTAÇÕES DO APLICADOR

Escola: _____

Turno: Manhã Tarde Noite Integral ou Semi-integral

Turma:

1º) Qual o seu sexo?

Masculino

Feminino

2º) Qual a sua idade, em anos?

Anos

3º) Você trabalha? (remunerado ou não)

Não trabalho

Sim, até 20 horas semanais

Sim, mais de 20 horas semanais

4º) A sua residência fica localizada na região/área:

Urbana

Rural

5º) Você se considera:

Branco(a)

Preto(a)

Pardo(a)

Amarelo(a)

Indígena(a)

6º) Marque a alternativa que melhor indica o nível de estudo da sua mãe. (Mãe biológica ou social)

Minha mãe NUNCA estudou

Minha mãe não concluiu o 1º. Grau

Minha mãe concluiu o 1º. Grau

Minha mãe NÃO concluiu o 2º. Grau

Minha mãe concluiu o 2º. Grau

Minha mãe NÃO concluiu a faculdade

Minha mãe concluiu a faculdade

Não sei

7º) Qual a sua renda familiar mensal (total)?

R\$ _____

8º) Quantas pessoas moram com você? _____

9º) Na sua casa tem televisão?

Sim

Não

10º) Na sua casa tem televisão no seu quarto?

Sim, e assisto antes de dormir

Sim, mas não assisto antes de dormir

Não

11º) Normalmente antes de dormir você tem o costume de assistir TV, usar computador ou celular?

Não

Sim, TV

Sim, computador

Sim, Celular

12º) Nos dias de aula (SEGUNDA A SEXTA-FEIRA), quanto tempo **POR DIA** você assiste TV?

_____ Horas _____ minutos Nenhum

13º) Nos finais de semana (SÁBADO E DOMINGO), quanto tempo **POR DIA** você assiste TV?

_____ Horas _____ minutos Nenhum

14º) Normalmente você se alimenta enquanto assiste TV

Não assisto TV

Não me alimento quando assisto TV

Sim Qual(is)? _____

15º) Na sua casa tem computador?

Sim

Não

16º) Na sua casa tem computador conectado à internet?

Sim

Não

17º) Nos dias de aula (SEGUNDA A SEXTA-FEIRA), quanto tempo **POR DIA** você usa computador?

_____ Horas _____ minutos Nenhum

18º) Nos dias de final de semana (SÁBADO E DOMINGO), quanto tempo **POR DIA** você usa computador?

_____ Horas _____ minutos Nenhum

19º) **NORMALMENTE** você usa o computador com que fim? (Marque apenas uma)

Diversão ou entretenimento

Estudo ou trabalho

20º) Normalmente você se alimenta enquanto usa o computador

Não uso computador

Não me alimento quando uso o computador

Sim Qual(is)? _____

21°) Nos dias de aula (segunda a sexta-feira), quanto tempo **POR DIA** você usa videogame?

_____ Horas _____ minutos Nenhum

22°) Nos dias de final de semana (sábado e domingo), quanto tempo **POR DIA** você usa videogame?

_____ Horas _____ minutos Nenhum

23°) O videogame que você joga é ativo (com captação de movimento? Ex: Xbox, Nitendo Wii, Kinect etc)

Não jogo videogame

Sim.

Não.

24°) Normalmente você se alimenta enquanto usa o videogame?

Não jogo videogame

Não me alimento quando jogo videogame

Sim Qual(is)? _____

25°) Em relação ao **VIDEOGAME**, marque a alternativa que mais se enquadra com você:

Não jogo videogame

Normalmente jogo sozinho

Normalmente jogo em rede

Normalmente jogo pessoalmente com meus amigos

26°) Você possui telefone celular?

Sim

Não

27°) O seu celular tem acesso à internet?

Não possuo celular

Sim

Não

28°) Em uma semana normal (típica), você utiliza o seu celular para acessar à internet?

Não possuo celular

Não

Sim - Quantos dias? _____ dia(s)

29°) Nos dias de aula (segunda a sexta-feira), quanto tempo, **POR DIA**, você gasta acessando à internet por meio do celular, incluindo Whatsapp?

_____ Horas _____ minutos Nenhum

30°) Nos dias de final de semana (sábado e domingo), quanto tempo, **POR DIA**, você gasta acessando à internet por meio do celular:

_____ Horas _____ minutos Nenhum

31°) Nos dias de aula (segunda a sexta-feira), quanto tempo, **POR DIA**, você gasta sentado, conversando com amigos, jogando cartas ou dominó, falando ao telefone, dirigindo ou como passageiro, lendo ou estudando? (não considerar o tempo de TV, computador, videogame, smartphone e/ou tablet).

_____ Horas _____ minutos Nenhum

32°) Nos dias de final de semana (sábado e domingo), quanto tempo, **POR DIA**, você gasta sentado, conversando com os amigos, jogando cartas ou dominó, falando ao telefone, dirigindo ou como passageiro, lendo ou estudando? (não considerar o tempo de TV, computador, videogame, smartphone e/ou tablet).

_____ Horas _____ minutos Nenhum

33°) Durante a semana, quanto tempo, **POR DIA**, você gasta lendo? (não contabilizar o tempo que fica na escola)

_____ Horas _____ minutos Nenhum

34°) Em geral, você considera que a sua saúde é:

Excelente

Boa

Regular

Ruim

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.

35°) Durante uma semana típica ou normal, em quantas aulas de Educação Física você participa?

A escola não oferece aula de Educação Física

A escola oferece, mas não participo da aula

Participo de 1 aula

Participo de 2 aulas

Participo de 3 ou mais aulas

36°) Você realiza, regularmente, algum tipo de atividade física no seu tempo livre, como exercícios, esportes, danças ou artes marciais?

- Não
 Sim

Qual ou quais (colocar em ordem de preferência):

37°) Quantas vezes por semana você pratica o seu esporte ou atividade de preferência?

- 0 (nenhum dia) Se a resposta 36° for “Não”
 1 dia
 2 dias
 3 dias
 4 dias
 5 dias
 6 dias
 7 dias

38°) Há quanto tempo você pratica o seu esporte ou atividade de preferência?

_____ Anos _____ Meses Não pratico

39°) Como você classifica o esporte que você preferencialmente pratica

- Não pratico esportes
 Realizo para me divertir
 Realizo com o objetivo de socialização e educação
 Participo de competições e busco o alto rendimento

40°) Seus PAIS praticam, regularmente, algum tipo de atividade física no seu tempo livre, como exercícios, esportes, danças ou artes marciais?

- Os dois
 Apenas meu pai
 Apenas minha mãe
 Nenhum dos dois

41°) Seus amigos mais próximos praticam, regularmente, algum tipo de atividade física no seu tempo livre, como exercícios, esportes, danças ou artes marciais?

- Não
 Sim

42°) 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

43°) 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

44°) 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
 Ler
 Outras atividades

Qual: _____

Mais ou

	Falso	Mais ou menos verdadeiro	Verdadeiro
69°) Eu pego coisas que não são minhas, em casa, na escola ou de outros lugares	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
70°) Dou-me melhor com adultos do que com os da minha idade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
71°) Tenho muitos medos, assusto-me facilmente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
72°) Geralmente acabo as atividades que começo. Tenho uma boa atenção	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

73°) Pensando no que acabou de responder, você acha que você tem alguma dificuldade? Pode ser uma dificuldade emocional, de comportamento, pouca concentração ou para se dar bem com outras pessoas.

- Não
 Sim- pequenas dificuldades
 Sim- dificuldades bem definidas
 Sim- dificuldades graves

74°) Há quanto tempo estas dificuldades existem?

- Não tenho dificuldades
 Menos de 1 mês
 Entre 1 e 5 meses
 Entre 6 e 12 meses
 Mais de 1 ano

75°) Estas dificuldades incomodam ou aborrecem você?

- Não tenho dificuldades
 Não incomodam nada
 Um pouco
 Muito
 Mais que muito

76°) Estas dificuldades atrapalham o seu dia-a-dia em casa?

- Não tenho dificuldades
 Não incomodam nada
 Um pouco
 Muito
 Mais que muito

77°) Estas dificuldades atrapalham o seu dia-a-dia com as amizades?

- Não tenho dificuldades
 Não incomodam nada
 Um pouco
 Muito
 Mais que muito

78°) Estas dificuldades atrapalham o seu dia-a-dia em relação ao aprendizado?

- Não tenho dificuldades
 Não incomodam nada
 Um pouco
 Muito
 Mais que muito

79°) Estas dificuldades atrapalham o seu dia-a-dia durante suas atividades de lazer (passeios, esportes etc.)

- Não tenho dificuldades
 Não incomodam nada
 Um pouco
 Muito
 Mais que muito

80°) Estas dificuldades tornam as coisas mais difíceis para as pessoas que convivem com você (família, amigos, professores etc.)

- Não tenho dificuldades
 Não incomodam nada
 Um pouco
 Muito
 Mais que muito

81°) Como você descreve o nível de estresse em sua vida?

- Nunca fico estressado
 Raramente fico estressado
 Às vezes fico estressado
 Quase sempre fico estressado
 Sempre fico estressado

82°) Durante os últimos 12 meses, quantas vezes você se sentiu sozinho(a)?

- Nunca
 Raramente
 Algumas vezes
 A maioria das vezes
 Sempre

83°) Durante os últimos 12 meses, você se sentiu “muito triste” ou “sem esperança”, quase todos os dias, durante duas semanas ou mais seguidas, a ponto de você ter que parar de fazer suas atividades normais?

- Sim
 Não

84°) Durante os últimos 12 meses, você já pensou seriamente em tentar suicídio?

- Sim
 Não

85°) Durante os últimos 12 meses, você fez planos sobre como tentaria se suicidar?

- Sim
 Não

86°) Durante o **último mês**, você pensou que seria melhor estar morto (a) ou desejou estar morto (a)?

- Não
 Sim

87°) Durante o **último mês**, você quis fazer mal a si mesmo (a)?

- Não
 Sim

88°) Durante o **último mês**, você pensou em suicídio?

- Não
 Sim

89°) Durante o **último mês**, você pensou numa maneira de se suicidar?

- Não
 Sim

90°) Durante o **último mês**, você tentou o suicídio?

- Não
 Sim

91°) **Ao longo da vida**, você já fez alguma tentativa de suicídio?

- Não
 Sim

92°) Quantos amigos próximos você tem? (amigos próximos são pessoas com quem você pode contar se precisar, **NÃO CONSIDERAR PAI, MÃE E IRMÃOS**)

- 0 (nenhum)
 1
 2
 3 ou mais

93°) Quanto ao seu relacionamento com seus colegas de classe e amigos, você está:

- Muito insatisfeito
 Insatisfeito
 Indiferente
 Satisfeito
 Muito satisfeito

94°) Quanto ao seu relacionamento com seus pais ou responsáveis, você está:

- Muito insatisfeito
 Insatisfeito
 Indiferente
 Satisfeito
 Muito satisfeito

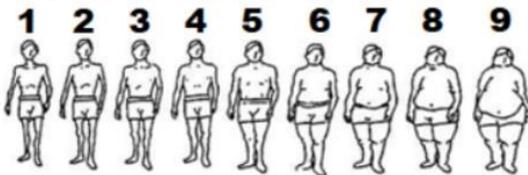
95°) Quanto ao seu relacionamento com sua MÃE, você está:

- Não convivo com minha mãe
 Muito insatisfeito
 Insatisfeito
 Indiferente
 Satisfeito
 Muito satisfeito

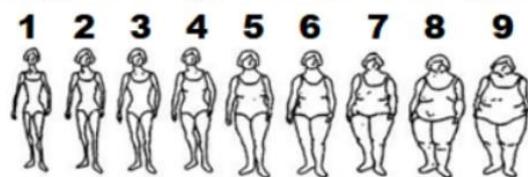
96°) Quanto ao seu relacionamento com seu PAI, você está:

- Não convivo com meu pai
 Muito insatisfeito
 Insatisfeito
 Indiferente
 Satisfeito
 Muito satisfeito

105° Qual a imagem que mais se aproxima da imagem do seu corpo do seu **PAI**? (Circule o número)



106° Qual a imagem que mais se aproxima da imagem do seu corpo da sua **MÃE**? (Circule o número)



Marque com um "X" a resposta que melhor corresponder a como você tem se sentido na **ÚLTIMA SEMANA**. Não é preciso ficar pensando muito em cada questão. Neste questionário as respostas espontâneas têm mais valor do que aquelas em que se pensa muito. Marque apenas uma resposta para cada pergunta

107° Eu me sinto tenso ou contraído:

- A maior parte do tempo
- Boa parte do tempo
- De vez em quando
- Nunca

108° Eu ainda sinto gosto pelas mesmas coisas de antes:

- Sim, do mesmo jeito que antes
- Não tanto quanto antes
- Só um pouco
- Já não sinto mais prazer em nada

109° Eu sinto uma espécie de medo, como se alguma coisa ruim fosse acontecer:

- Sim, e de um jeito muito forte
- Sim, mas não tão forte
- Um pouco, mas isso não me preocupa
- Não sinto nada disso

110° Dou risada e me divirto quando vejo coisas engraçadas:

- Do mesmo jeito que antes
- Atualmente um pouco menos
- Atualmente bem menos
- Não consigo mais

111° Estou com a cabeça cheia de preocupações:

- A maior parte do tempo
- Boa parte do tempo
- De vez em quando
- Raramente

112° Eu me sinto alegre:

- Nunca
- Poucas vezes
- Muitas vezes
- A maior parte do tempo

113° Consigo ficar sentado à vontade e me sentir relaxado:

- Sim, quase sempre
- Muitas vezes
- Poucas vezes
- Nunca

114° Eu estou lento para pensar e fazer as coisas:

- Quase sempre
- Muitas vezes
- De vez em quando
- Nunca

115° Eu tenho uma sensação ruim de medo, como um frio na barriga ou um aperto no estômago:

- Nunca
- De vez em quando
- Muitas vezes
- Quase sempre

116° Eu perdi o interesse em cuidar da minha aparência:

- Completamente
- Não estou mais me cuidando como deveria
- Talvez não tanto quanto antes
- Me cuido do mesmo jeito que antes

117° Eu me sinto inquieto, como se eu não pudesse ficar parado em lugar nenhum:

- Sim, demais
- Bastante
- Um pouco
- Não me sinto assim

118° Fico esperando animado as coisas boas que estão por vir:

- Do mesmo jeito que antes
- Um pouco menos do que antes
- Bem menos do que antes
- Quase nunca

119° De repente, tenho a sensação de entrar em pânico:

- A quase todo momento
- Várias vezes
- De vez em quando
- Não sinto isso

120°) Consigo sentir prazer quando assisto a um bom programa de televisão, de rádio ou quando leio alguma coisa:

- Quase sempre
 Várias vezes
 Poucas vezes
 Quase nunca

As seguintes perguntas são relativas aos seus hábitos de sono **DURANTE O ÚLTIMO MÊS SOMENTE**. Suas respostas devem indicar a lembrança mais exata da maioria dos dias e noites do último mês. Por favor, responda a todas as perguntas.

121°) Você normalmente toma remédio para dormir?

- Não
 Sim

122°) Durante o mês passado, a que horas você foi habitualmente dormir?

Horário habitual de dormir: _____

123°) Durante o mês passado, quanto tempo (em minutos) habitualmente você levou para adormecer à cada noite:

Número de minutos: _____

124°) Durante o mês passado, a que horas você habitualmente despertou?

Horário habitual de despertar: _____

125°) Durante o mês passado, quantas horas de sono realmente você teve à noite? (isto pode ser diferente do número de horas que você permaneceu na cama)

Horas de sono por noite: _____

Para cada uma das questões abaixo, marque a melhor resposta. Por favor, responda a todas as questões.

Durante o mês passado, com que frequência você teve problemas de sono porque você...

126°) Não conseguia dormir em 30 minutos

- nunca no mês passado
 menos de uma vez por semana
 uma ou duas vezes por semana
 três ou mais vezes por semana

127°) Despertou no meio da noite ou de madrugada

- nunca no mês passado
 menos de uma vez por semana
 uma ou duas vezes por semana
 três ou mais vezes por semana

128°) Teve que levantar à noite para ir ao banheiro

- nunca no mês passado
 menos de uma vez por semana
 uma ou duas vezes por semana
 três ou mais vezes por semana

129°) Não conseguia respirar de forma satisfatória

- nunca no mês passado
 menos de uma vez por semana
 uma ou duas vezes por semana
 três ou mais vezes por semana

130°) Tossia ou roncava alto

- nunca no mês passado
 menos de uma vez por semana
 uma ou duas vezes por semana
 três ou mais vezes por semana

131°) Sentia muito frio

- nunca no mês passado
 menos de uma vez por semana
 uma ou duas vezes por semana
 três ou mais vezes por semana

132°) Sentia muito calor

- nunca no mês passado
 menos de uma vez por semana
 uma ou duas vezes por semana
 três ou mais vezes por semana

133°) Tinha sonhos ruins

- nunca no mês passado
 menos de uma vez por semana
 uma ou duas vezes por semana
 três ou mais vezes por semana

134°) Tinha dor

- nunca no mês passado
 menos de uma vez por semana
 uma ou duas vezes por semana
 três ou mais vezes por semana

135°) Outra razão (por favor, descreva)

136°) Durante o mês passado, com que frequência você teve problemas com o sono por essa causa acima?

- nunca no mês passado
 menos de uma vez por semana
 uma ou duas vezes por semana
 três ou mais vezes por semana

137°) Durante o mês passado, como você avaliaria a qualidade geral do seu sono?

- muito bom
 bom
 ruim
 muito ruim

138°) Durante o mês passado, com que frequência você tomou medicamento (prescrito ou por conta própria) para ajudar no sono?

- () nunca no mês passado
 () menos de uma vez por semana
 () uma ou duas vezes por semana
 () três ou mais vezes por semana

139°) Durante o mês passado, com que frequência você teve dificuldades em permanecer acordado enquanto estava dirigindo, fazendo refeições, ou envolvido em atividades sociais?

- () nunca no mês passado
 () menos de uma vez por semana
 () uma ou duas vezes por semana
 () três ou mais vezes por semana

140°) Durante o mês passado, quanto foi problemático para você manter-se suficientemente entusiasmado ao realizar suas atividades?

- () nunca no mês passado
 () menos de uma vez por semana
 () uma ou duas vezes por semana
 () três ou mais vezes por semana

141°) Você divide com alguém o mesmo quarto ou a mesma cama?

- () mora só
 () divide o mesmo quarto, mas não a mesma cama
 () divide a mesma cama

Se você divide com alguém o quarto ou a cama, ou alguém já relatou, com qual frequência durante o último mês você tem tido:

142°) Ronco alto

- () nunca no mês passado
 () menos de uma vez por semana
 () uma ou duas vezes por semana
 () três ou mais vezes por semana

143°) Longas pausas na respiração enquanto estava dormindo

- () nunca no mês passado
 () menos de uma vez por semana
 () uma ou duas vezes por semana
 () três ou mais vezes por semana

144°) Movimentos de chutar ou sacudir as pernas enquanto estava dormindo

- () nunca no mês passado
 () menos de uma vez por semana
 () uma ou duas vezes por semana
 () três ou mais vezes por semana

145°) Episódios de desorientação ou confusão durante a noite?

- () nunca no mês passado
 () menos de uma vez por semana
 () uma ou duas vezes por semana
 () três ou mais vezes por semana

146°) Outras inquietações durante o sono (por favor, descreva):

147°) Com qual frequência você dorme ou sente sono em sala de aula?

- Sempre
 Frequentemente
 Às vezes
 Quase nunca
 Nunca

148°) Com qual frequência você fica com sono ao fazer a lição de casa?

- Sempre
 Frequentemente
 Às vezes
 Quase nunca
 Nunca

149°) Você está atento/alerta na maior parte do dia?

- Sempre
 Frequentemente
 Às vezes
 Quase nunca
 Nunca

150°) Com qual frequência você se sente cansado e mal humorado durante o dia?

- Sempre
 Frequentemente
 Às vezes
 Quase nunca
 Nunca

151°) Com qual frequência você tem dificuldades para sair da cama de manhã?

- Sempre
 Frequentemente
 Às vezes
 Quase nunca
 Nunca

152°) Com qual frequência você volta a dormir depois de acordar de manhã?

- Sempre
 Frequentemente
 Às vezes
 Quase nunca
 Nunca

153°) Com qual frequência você precisa de alguém ou de auxílio de despertador para te acordar de manhã?

- Sempre
 Frequentemente
 Às vezes
 Quase nunca
 Nunca

154°) Com que frequência você acha que precisa dormir mais?

- Sempre
 Frequentemente
 Às vezes
 Quase nunca
 Nunca

155°) Qual o seu peso? _____

156°) Qual a sua altura? _____

157°) Quando foi a última vez que você mediu sua altura

- Há menos de 6 meses
 Entre 6 meses e 1 ano
 Entre 1 e 2 anos
 Entre 2 e 3 anos
 Entre 3 e 4 anos
 Entre 4 e 5 anos
 Há 5 anos ou mais
 Nunca medi minha altura



158°) Com que frequência você mede seu peso

- Diariamente (1 vez por dia)
 Semanalmente (1 vez por semana)
 Mensalmente (1 vez por mês)
 Anualmente (1 vez por ano)
 Nunca

159°) Quando foi a última vez que você mediu seu peso?

- Há menos de 6 meses
 Entre 6 meses e 1 ano
 Entre 1 e 2 anos
 Entre 2 e 3 anos
 Entre 3 e 4 anos
 Entre 4 e 5 anos
 Há 5 anos ou mais
 Nunca medi minha altura



OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO!
ASSINE O TERMO A SEGUIR E SIGA PARA A
SALA DE MEDIDAS, LEVANDO COM VOCÊ
ESTE QUESTIONÁRIO.

Medida	1°	2°	3°
Massa (Kg)			
Estatura (cm)			
Circunferência da cintura (cm)			
Handgrip braço dominante			
Pressão arterial primeiro dia			
Pressão arterial sistólica			
Pressão arterial diastólica			
Frequência cardíaca			
Pressão arterial segundo dia			
Pressão arterial sistólica			
Pressão arterial diastólica			
Frequência cardíaca			
Pressão arterial terceiro dia			
Pressão arterial sistólica			
Pressão arterial diastólica			
Frequência cardíaca			