



FACULDADE VALE DO SALGADO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM LICENCIATURA EDUCAÇÃO FÍSICA

JAMARK FERREIRA JULIÃO

ANSIEDADE, ESTRESSE E NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLARES

ICÓ - CEARÁ
2018

JAMARK FERREIRA JULIÃO

ANSIEDADE, ESTRESSE E NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLARES

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Licenciatura em Educação Física da Faculdade Vale do Salgado, como requisito para a obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. Esp. Marcos Antônio Araújo Bezerra

ICÓ - CEARÁ
2018

JAMARK FERREIRA JULIÃO

ANSIEDADE, ESTRESSE E NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLARES

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Coordenação do Curso de Graduação em
Licenciatura em Educação Física da Faculdade Vale
do Salgado, como requisito para a obtenção do grau
de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. Esp. Marcos Antônio Araújo
Bezerra

Data da aprovação: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Prof. Esp. Marcos Antônio Araújo Bezerra
Orientador

Prof. Esp. Cícero Cleber Brito Pereira
Examinador 1

Prof. Esp. Luiz Martiniano Ferreira Neto
Examinador 2

ICÓ - CEARÁ
2018

Dedico este trabalho a minha família, em especial a minha mãe Sra. Jusileuda que está ao meu lado em todos os momentos da minha vida, acreditando e me apoiando em toda essa jornada com muito carinho e amor.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus primeiramente, ele que me colocou no lugar em que estou hoje e que me deu saúde, sabedoria e perseverança para superar todas as dificuldades.

Agradeço aos meus pais, Válter e Jusileuda, pela educação e amor que sempre me deram, pelo suporte e apoio desde o princípio desta grande jornada até a conclusão desta etapa. Por serem os meus maiores incentivadores, sempre acreditando no meu potencial, sendo meu alicerce de todo esse processo, visto que, nunca mediram esforços para me proporcionar o melhor que eu podia obter. Eles são a razão da minha existência.

Agradeço ao Prof. Msc. Josué Barros Júnior que, gentilmente, ofereceu sua ajuda desde o princípio desta empreitada para me ajudar nesta importante etapa da minha vida, a começar com a iniciativa de me levar todos os dias até a faculdade em seu transporte, e com seus conhecimentos e vivências me estimulou a cada vez mais adquirir conhecimento e me dedicar a vida acadêmica.

Agradeço ao meu Prof. orientador Marcos Antônio Araújo Bezerra, por todos os ensinamentos dados a mim, e principalmente por todo o incentivo de produção acadêmica, por sempre estar me cobrando pelos resultados para que pudesse evoluir como aluno e também profissionalmente. Com seu carisma e profissionalismo contribuiu grandiosamente para a minha formação, com certeza, parte desse trabalho é mérito das suas orientações.

Agradeço a minha namorada Valécia Kilmmer, por todo o carinho e incentivo que sempre demonstrou estando ao meu lado, me dando coragem e força para buscar ser alguém melhor.

Agradeço ao meu tio João Filho que me ajudou de maneira significativa durante todo esse período, usando de sua boa vontade para que eu pudesse ter melhores condições de estudo.

Agradeço a toda minha família que sempre me apoiou e incentivou para seguir buscando os estudos.

Agradeço aos meus colegas de turma que estiveram comigo durante todo esse período.

Agradeço a todos os profissionais de Educação Física que se fizeram presentes desde o início na minha trajetória acadêmica até aqui. Em especial a Banca Examinadora por aceitar o convite de fazer parte desse momento especial pra mim.

Por fim, agradeço a todos que direta ou indiretamente contribuíram para realização desse projeto.

RESUMO

A qualidade de vida de um indivíduo perpetua diante de diversos fatores intrínsecos e extrínsecos do ser humano, desde o sedentarismo e os maus hábitos até fatores hereditários. Mas um dos aspectos mais discutidos ultimamente, para que um indivíduo possa desenvolver uma má qualidade de vida são os seus níveis de estresse, ansiedade, juntamente com fatores emocionais. Estes influenciam diretamente no cotidiano da nossa população contemporânea. Neste estudo busca-se analisar os níveis de estresse, ansiedade, correlacionando ambos com a prática de atividade física de escolares da cidade de Umari - Ceará. O estudo foi realizado com um caráter quantitativo e de corte transversal, com 116 escolares de ambos os sexos, com faixa etária entre 15 a 17 anos, com idade média geral de $16,15 \pm 0,77$, regularmente matriculados na rede estadual do ensino médio de Umari-CE. Para medidas de estresse, foi utilizada a Escala de Stress para adolescentes (ESA); a atividade física foi mensurada por meio do questionário IPAQ – versão curta; para medida de ansiedade, utilizou-se a Escala HAD - avaliação do nível de ansiedade e depressão. Os dados revelaram que 69% dos escolares apresentaram níveis improváveis de ansiedade, 23,3% foram classificados com escores possíveis de ansiedade e apenas 7,8% dos alunos participantes apresentou escores realmente prováveis quanto aos níveis de ansiedade, com prevalência maior em indivíduos do sexo feminino. Na variável de estresse, pôde-se observar que 75% dos escolares foram classificados como indivíduos “Sem Estresse” e os outros 25% foram classificados “Com Estresse”, não houve diferença significativa na comparação entre os sexos. A média geral do escore de estresse foi de $2,28 \pm 0,63$. No nível de atividade física constatou-se a prevalência de indivíduos mais ativos fisicamente 51,7%, 27,6% se mostraram insuficientemente ativos e 20,7% aparecem como indivíduos sedentários, a maior prevalência de indivíduos ativos foi constatado em adolescentes do sexo masculino. Utilizando o teste Qui-quadrado para buscar associações entre as variáveis, identificou-se que os níveis de ansiedade apresentam associação com ambas variáveis, visto que possui relação com o estresse ($p=0,02$), e com ainda maior prevalência com o nível de atividade física ($p=0,006$). Já as variáveis de estresse e atividade física não mostraram possuir valores significantes de associação. O referido estudo fortalece a literatura e os estudos que defendem a prática de atividade física para reduzir os índices de ansiedade na adolescência. Por outro lado, não foram encontrados valores de relação significativa entre as variáveis de estresse e atividade física. Maiores evidências acerca das variáveis estudadas devem ser desenvolvidas em estudos futuros, considerando aspectos do contexto familiar e o ambiente, fatores como o gênero dos indivíduos, o nível socioeconômico até mesmo os hábitos alimentares.

Palavras chave: Adolescência. Atividade Física. Estresse. Transtornos de Ansiedade.

ABSTRACT

The quality of life of an individual perpetuates in front of several intrinsic and extrinsic factors of the human being, from the sedentarismo and the bad habits until hereditary factors. But one of the most discussed aspects lately, for an individual to develop a poor quality of life are their stress levels, anxiety along with emotional factors. These directly influence the daily life of our contemporary population. This study aims to analyze the levels of stress and anxiety, correlating both with the physical activity of schoolchildren from the city of Umari - Ceará. The study was carried out with a quantitative and cross-sectional character, with 116 students of both sexes, aged 15 to 17 years, with a general mean age of 16.15 ± 0.77 , regularly enrolled in the state education network of Umari-CE. For stress measures, the Stress Scale for adolescents (ESA) was used; physical activity was measured using the IPAQ questionnaire - short version; for the measurement of anxiety, the HAD Scale - anxiety and depression level evaluation was used. The data revealed that 69% of the students presented unlikely levels of anxiety, 23.3% were classified with possible anxiety scores, and only 7.8% of the students presented a probable probability of anxiety levels, with a higher prevalence in the women. In the stress variable, it was observed that 75% of the students were classified as "No Stress" individuals and the other 25% were classified "With Stress", there was no significant difference in the comparison between the sexes. The overall mean of the stress score was 2.28 ± 0.63 . In the physical activity level, the prevalence of physically more active individuals was 51.7%, 27.6% were insufficiently active and 20.7% appeared as sedentary individuals, the highest prevalence of active individuals was found in sex adolescents male. Using the Chi-square test to search for associations between variables, it was identified that anxiety levels are associated with both variables, since it has a relation with stress ($p = 0.02$), and with even greater prevalence with the level of physical activity ($p = 0.006$). However, the stress and physical activity variables did not show significant association values. This study strengthens the literature and studies that advocate the practice of physical activity to reduce anxiety rates in adolescence. On the other hand, no significant relationship values were found between the variables of stress and physical activity. Further evidence on the studied variables should be developed in future studies, considering aspects of the family context and the environment, factors such as the gender of the individuals, the socioeconomic level, even the eating habits.

Keywords: Adolescence. Physical activity. Stress. Anxiety Disorders.

LISTAS DE ABREVIACOES

- ESA - Escala de Stress para Adolescentes
- Extra - Extrínseco
- HAD - Avaliação do nível de Ansiedade e Depressão
- Intra - Intrínseco
- IPAQ - Questionário Internacional de Atividade Física
- OMS - Organização Mundial da Saúde
- SPSS - Statistical Package for Science Social
- TCLE - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

LISTA DE GRÁFICOS

- Gráfico 01 - Distribuição de frequência da variável ansiedade entre escolares do município de Umari-CE.
- Gráfico 02 - Distribuição de frequência da variável estresse entre escolares do município de Umari-CE.
- Gráfico 03 - Distribuição de frequência da variável atividade física entre escolares do município de Umari-CE.

LISTA DE TABELAS

- Tabela 01 - Comparativo por sexo das características gerais de escolares do município de Umari-CE, 2018
- Tabela 02 - Comparativo por sexo das variáveis de ansiedade, estresse e atividade física de escolares do município de Umari-CE, 2018.
- Tabela 03 - Associação entre as categorias analisadas de escolares do município de Umari-CE, 2018.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	12
2. OBJETIVOS	14
2.1 OBJETIVO GERAL.....	14
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	14
3. REVISÃO DE LITERATURA	15
3.1 Estresse	15
3.2 Ansiedade.....	16
3.3 Atividade Física	18
4. MATERIAIS E MÉTODOS	20
4.1. Tipo de Pesquisa;	20
4.2. Lócus da Pesquisa;	20
4.3. População e Amostra;	20
4.4. Procedimentos e Instrumentos para coleta de dados;.....	21
4.5. Análise dos dados.....	21
4.6. Aspectos éticos da pesquisa.	22
4.6.1. Riscos e medidas de proteção de riscos.....	22
4.6.2. Benefícios para o voluntário	22
4.6.3. Critérios de encerramento e suspensão	23
4.6.4. Declaração de tornar público os resultados e à confidencialidade	23
5. RESULTADOS E DISCUSSÕES	24
6. CONCLUSÕES	32
REFERÊNCIAS	33
APÊNDICES	38
ANEXOS	40

1. INTRODUÇÃO

A qualidade de vida de um indivíduo perpetua diante de diversos fatores intrínsecos e extrínsecos do ser humano, desde o sedentarismo e os maus hábitos até fatores hereditários. Mas um dos aspectos mais discutidos ultimamente, para que um indivíduo possa desenvolver uma má qualidade de vida são os seus níveis de estresse, ansiedade, juntamente com fatores emocionais. Estes influenciam diretamente no cotidiano da nossa população contemporânea. (NUNOMURA, TEIXEIRA, CARUSO, 2004).

Conforme Alves e Baptista (2006) certo grau de estresse é considerado normal, inclusive até ajuda o indivíduo a desempenhar melhor funções diárias e desafios que a vida propõe, porém, altos níveis de estresse podem causar diversas situações desagradáveis ao homem, podendo prejudicar a saúde.

O estresse é desenvolvido no corpo do ser humano como uma resposta espontânea (não específica), que surge como consequência dos fatores intra/extra citados anteriormente na vida do indivíduo, neste caso, o mesmo é gerado com o intuito de manter o equilíbrio fisiológico causado por um novo estímulo dado ao nosso corpo. (FREITAS, 2015).

Algumas controvérsias ainda são encontradas ao discutir o significado do termo estresse, às vezes definido como estímulo, outras vezes definido como resposta ao estímulo. Pode-se dizer que o estresse são respostas orgânicas e/ou comportamentais que servem para adaptar o indivíduo a qualquer estímulo novo que venha a ser gerado, desta forma ele está presente diretamente no nosso cotidiano, agindo incisivamente no sistema de tomada de decisão passando sempre pelo processo de estímulo/resposta. (NUNOMURA, TEIXEIRA, CARUSO, 2004).

Segundo Vorkapic e Rangé (2011) junto com o estresse, outro fator que pode agir e/ou influenciar de forma negativa na vida de um indivíduo é a ansiedade. Arruda (2006) define ansiedade como uma condição emocional complexa e aversiva que é retida como resultado de uma série de estímulos. Um evento aversivo pode influenciar um indivíduo e sua condição de ansiedade a ficar perante o controle de estímulos imprevistos, ou seja, quando uma pessoa é resignada a uma situação a qual foi desagradável, resulta em um alto grau de ansiedade, desta forma quando estiver em uma situação semelhante, o mesmo associará o sentimento de ansiedade com a situação ocorrida. (GUIMARÃES et al, 2015).

Desta maneira pode-se atribuir a ansiedade como um estado emocional negativo caracterizado por apreensão, preocupação e nervosismo, podendo manifestar assim um

desequilíbrio psicológico e fisiológico no indivíduo, sendo responsável pela adaptação do organismo a situações de desconforto e perigo. (ARRUDA, 2006).

Estas características são notórias em alguns dos indivíduos afetados pela ansiedade, de maneira que muitos não sabem lidar com determinadas situações e agem de maneira impulsiva, ou seja, sem o real controle de suas capacidades podendo ocasionar uma situação indesejada e vergonhosa diante de suas ações, devido a bloqueios gerados pela ansiedade. (GARCIA, 2010).

A ansiedade e o estresse passam a ser tratados como patologia quando são exagerados, descontrolados, desproporcionais em relação ao estímulo, ou até mesmo quando distorce substancialmente do estado real do indivíduo podendo prejudicar o raciocínio e o desempenho de atividades diárias, afetando assim a qualidade de vida. (GUIMARÃES et al, 2015).

De acordo com Nunomura, Teixeira e Caruso (2004) existe uma estreita relação entre qualidade de vida e saúde, da mesma forma entre saúde e atividade física, logo podemos também propor a relação que a qualidade de vida possui com atividade física. A atividade física proporciona ao indivíduo inúmeros benefícios, que incluem bem-estar, autoestima, autoconfiança, interação social, estes, por sua vez ajudam na melhora das capacidades físicas, mentais, afetivas, sociais, contribuindo na prevenção e tratamento de doenças. (VALENTE, 2015).

Segundo Jarrete (2011) a atividade física possui uma forte ação antidepressiva, sendo bastante eficaz de acordo com o tempo do programa e a intensidade da atividade, desde uma simples caminhada até mesmo a prática de esportes melhora a saúde mental, devido a adaptações biológicas resultadas pela atividade física, que diminuem a ansiedade e o estresse.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Verificar a associação existente entre os níveis de estresse, ansiedade e atividade física de escolares da cidade de Umari-Ce.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar as características gerais dos escolares da cidade de Umari-CE;
- Verificar a associação entre níveis de ansiedade, estresse e atividade física de acordo com o sexo dos escolares;
- Esclarecer acerca da importância da prática de atividade física, controle da ansiedade e do estresse para a promoção de saúde e qualidade de vida.

3. REVISÃO DE LITERATURA

3.1 Estresse

O estresse tem sido enfatizado por ser considerado a “doença do século” afetando cada dia mais um número maior de pessoas, isto, é consequência do somatório de diversos fatores, intrínsecos e extrínsecos ao ser. A exposição contínua ao estado de estresse pode gerar consequências negativas ao indivíduo, que caso não seja controlado pode causar uma série de complicações a saúde (MAIO, 2011).

Os momentos de estresse são provocados pelos chamados agentes estressores, os quais podemos aqui elencar uma série destes agentes, que podem ser classificados em internos e externos, estando eles relacionados a características específicas de cada indivíduo. Os internos equivalem a estímulos que partem da concepção do interior do ser, como os sentimentos, os valores e crenças, suas vulnerabilidades e a maneira que cada um enxerga o mundo. Em contraparte os externos correspondem aos momentos vivenciados pelos indivíduos, como os causados pelo ambiente que está inserido, problemas econômicos, dificuldade nas relações interpessoais, além de diversos outros. (VALLE, 2011).

Segundo Zuardi (2014) o estado de estresse é o momento da adaptação do indivíduo ao novo estímulo gerado causado pelo agente estressor, desta forma a adaptação tem a função de preparar o organismo para o enfrentamento dos desafios advindos ao estímulo, assim a resposta ao estímulo deve ocorrer de forma rápida, e de um ponto de vista biológico esta adaptação é caracterizada por um gasto de energia superior ao que o organismo está habituado, tendo como consequência um aumento da frequência cardíaca e respiratória, além da pressão arterial que auxilia na distribuição de energia a todo o organismo.

Com isso, o estado de estresse é relativo as individualidades de cada indivíduo, sendo desta maneira variável de acordo com a maneira que cada um interpreta e reage as diversas situações a qual se depara diariamente, tendo direta relação com os fatores afetivos, comportamentais e fisiológicos, além da capacidade do organismo de manifestar respostas instantâneas as necessidades que podem surgir. (ROSA, 2016).

Assim podemos relacionar aos indivíduos o estado de estresse constante, alguns mais outros menos, levando em consideração sempre as fases de desenvolvimento e maturação, principalmente na adolescência, período em que o jovem se encontra na escola e tem de lidar com diversos dilemas como pré-vestibular, convívio social nas relações com amigos e família, podendo prejudicar diretamente nas suas atividades. (TRAPÉ et al, 2011).

Trapé et al (2011) traz no seu estudo a discussão sobre os problemas que os adolescentes têm de lidar nesta fase da vida, relacionando a sua vida social com o ambiente escolar, buscando identificar a interferência do estresse dos adolescentes, na relação do desempenho no esporte com o momento vivido enquanto alunos. O mesmo aborda que os alunos apresentaram informações indicando que conciliar a vida estudantil na preparação para o vestibular juntamente com a vida de atleta é uma circunstância geradora de estresse, da mesma maneira como situações cotidianas como “namorar” e “estar com a família e os amigos” se tornam também complicadas de conciliar com a vida escolar se preparando para o vestibular.

De acordo com Pinto et al (2017), a fase da adolescência é considerada um período crítico para o desenvolvimento do estresse, devido à baixa experiência dos jovens em lidar com as situações conflituosas, como as relacionadas às responsabilidades e obrigações estudantis, sem esquecer também das relações interpessoais entre família, amigos e relacionamentos amorosos, desta maneira o estresse pode ser considerado como indicador da saúde mental, sendo apontado como um fator de risco para o aparecimento de transtornos depressivos na adolescência, requerendo, portanto, maior atenção de profissionais que estão ligados a essa população e órgãos da saúde.

3.2 Ansiedade

As recentes e altas incidências de diagnóstico de transtornos de ansiedade nas últimas décadas são preocupantes, segundo Guimarães et al (2015) os transtornos de ansiedade começam a surgir desde a infância, e caso não sejam devidamente tratados podem se estender e causar problemas no futuro podendo afetar inclusive o desenvolvimento do indivíduo.

Segundo Machado et al (2016) a ansiedade é encarada como um estado subjetivo de inquietação e/ou desordem, que pode ser gerado de uma situação antecipada de ameaça real ou ilusória, podendo ser considerado como uma característica permanente da personalidade do indivíduo (ansiedade traço), ou como um estado emocional transitório (ansiedade-estado), aparecendo desta forma em momentos específicos.

De acordo com Barreto (2017), a ansiedade traço é uma característica individual do ser, o mesmo convive com o transtorno de ansiedade constantemente, é relativamente estável, sendo considerada uma predisposição diretamente ligada ao perfil psicológico do indivíduo, desta maneira, convivendo diariamente com este transtorno que causa medo e angústia até mesmo para realizar tarefas fáceis do dia-dia. Trata-se de uma disposição pessoal, na qual o

indivíduo responde com ansiedade desproporcional situações diferentes entendendo-as como ameaçadoras, assim, para essas pessoas o medo de falhar torna-se maior até do que o próprio erro. (SOUZA, TEIXEIRA, LOBATO, 2012).

A ansiedade-estado por sua vez manifesta-se apenas em situações específicas, é caracterizada por sentimentos de preocupação e nervosismo momentâneos que são expostos durante determinadas circunstâncias, apresenta-se como um estado emocional transitório que varia ao longo do tempo, este estado é resultado do aparecimento de um estímulo perturbador, o que pode influenciar de forma negativa no desempenho das ações do indivíduo diante de algumas situações que fogem da sua realidade habitual. (BARRETO, 2017).

A exposição a estímulos perturbadores produz respostas de ansiedade, que segundo Fernandes et al. (2012) integram duas dimensões: a ansiedade cognitiva e a ansiedade somática. A ansiedade cognitiva corresponde a experiências anteriormente vividas sem sucesso, enquanto a ansiedade somática é referida aos aspectos fisiológicos do estado de tensão por se sentir ansioso, sendo provocadas alterações diretas nas funções do sistema autônomo, como por exemplo, tremores, aumento da frequência cardíaca e sudorese.

As duas dimensões são diferentes, enquanto a primeira está direcionada aos aspectos cognitivos, ou seja, ligadas diretamente aos pensamentos, como por exemplo, o nível de preocupação do indivíduo, ou a auto avaliação negativa, a segunda é direcionada ao nível de ativação física sentida, a percepção de alterações fisiológicas, não relacionadas a alteração de fato, mas sim a percepção da mudança destes fatores. (SILVA et al., 2012).

Segundo Barreto (2017) o aumento no nível de ansiedade-estado de uma pessoa na realização de determinadas atividades estando fora de controle, seja na dimensão cognitiva ou somática, pode causar alterações negativas no seu desempenho, piorando desta forma a sua performance. A ansiedade está presente em qualquer fase da vida de um indivíduo, principalmente em períodos de mudanças de hábitos e comportamentos, desta forma a adolescência surge como um período de grande probabilidade para que os transtornos da ansiedade se desenvolvam, é neste período da vida que ocorrem intensas modificações no desenvolvimento humano, destacado por alterações biológicas causadas pela puberdade, e associado à maturação biopsicossocial do indivíduo. (JATOBÁ, BASTOS, 2007).

De acordo com Batista e Oliveira (2005, p. 43)

A adolescência é uma fase da vida em que se desenvolve um conjunto de mudanças evolutivas na maturação física e biológica, ajustamento psicológico e social do indivíduo. São grandes as adaptações pelas quais os jovens devem pensar durante o seu desenvolvimento. Nesse processo eles enfrentam realidades diferentes das que já

enfrentaram e, diante disso, reagem e sentem-se ansiosos considerando ser difícil se adaptar a essa nova fase.

Segundo Silva (2016), nesta fase da vida a ansiedade está constantemente aliada a situações de interação social, comportamento familiar, processo de tomada de decisões, imposição de regras e limites, assim podendo interferir em muitos destes fatores de modo negativo. A autora ainda aborda que é importante saber identificar estas situações conflituosas nesta fase da vida, assim o indivíduo pode aprender a controlar estes processos que podem se tornar prejudiciais, programando de maneira eficaz e adequada as respostas a estas situações promovendo um desenvolvimento salutar das suas capacidades.

3.3 Atividade Física

Segundo Silva et al (2012), para se possuir uma boa qualidade de vida, com saúde e maior longevidade, um dos fatores fundamentais contribuintes é a prática de atividade física regular, que além de agir na prevenção/manutenção em doenças crônicas degenerativas também melhora a autoestima e o bem-estar. A atividade física pode ser compreendida como todo e qualquer movimento corporal que resulte em um gasto energético acima dos níveis de repouso, desta maneira, a atividade física seja nas atividades do dia a dia (como nas tarefas domésticas), o lazer (como se exercitar, praticar esportes) ou no trabalho (como andar, carregar objetos) é considerada importante aliada quando relacionada à manutenção corporal, como também na prevenção e no tratamento de doenças. (JARRETE, 2011).

Estudos de Silva et al (2010) indicam que para se adquirir uma boa qualidade de vida é necessário entender a importância da atividade física e seus benefícios em relação a saúde, este estudo aponta a atividade física regular como uma importante aliada no combate ao sedentarismo e seus malefícios, de forma que o sedentarismo é consequência da inatividade física, sendo também um dos principais fatores para o desenvolvimento e agravamento de doenças coronárias e alterações metabólicas e cardiovasculares.

Nesse sentido a cada dia mais o sedentarismo vem atingindo a sociedade moderna, principalmente se atentarmos ao público jovem, justamente nessa fase a prática de atividade física juntamente com os esportes se tornam fundamentais, pois contribuem diretamente para que o indivíduo tenha uma vida ativa e saudável, além do que, estes hábitos se estimulados na infância ou adolescência, tendem a permanecerem na futura vida adulta. (SILVA et al, 2012).

Silva et al (2012) continua falando que o nível de atividade física durante a adolescência tem diminuído, essa redução se relaciona tanto a fatores biológicos quanto a

fatores psicossociais, além das novas tecnologias que têm contribuído circunstancialmente para o aumento desta população inativa. Tal problemática tem preocupado pesquisadores de diferentes áreas, de modo que procuram investigar maneiras que instiguem os jovens a praticar atividades físicas promovendo assim uma busca maior por hábitos saudáveis e um estilo de vida mais ativo.

A recomendação atual para prática de atividades físicas na infância e adolescência é de que todo jovem deveria envolver-se diariamente por 60 minutos ou mais de atividades físicas moderadas em cinco ou mais dias da semana, somando-se pelo menos 300 minutos de atividades físicas por semana. Entretanto, estudos de intervenção realizados em grandes centros urbanos demonstram que mais de 50% das crianças e adolescentes não atingem as recomendações atuais de atividade física. (LUCIANO, 2016, p. 192).

Para Freire et al (2014) o crescimento da inatividade física está diretamente relacionado com as mudanças no estilo de vida da sociedade moderna, vindo de encontro à facilidade que as inovações tecnológicas produzem, como a utilização de automóveis, elevadores, escadas rolantes, controles remotos, celulares e vídeo game. Com isso, pessoas que possuem um estilo de vida menos ativo estão cada dia mais suscetíveis a desenvolver problemas de saúde, e nas últimas décadas alguns distúrbios começaram a se destacar na deterioração da nossa saúde, tais como: depressão, ansiedade e transtornos alimentares. (SILVA et al, 2012).

A prática de atividade física regular também influencia de forma positiva nos âmbitos psicológico e social. Um estudo desenvolvido por Tomé e Valentini (2006), verificaram que indivíduos que praticam atividade física sistematizada apresentaram níveis menores de ansiedade e agressividade, já os indivíduos sedentários apresentaram maior nível de ansiedade e um comportamento mais agressivo em relação aos fisicamente ativos. No âmbito social, os indivíduos que praticam atividade física interagem com mais pessoas, ampliam o seu ciclo de amizades, desta forma se sentem mais confiantes e ativos para desempenhar as outras atividades do dia a dia. (JARRETE, 2011).

Com base nisso, é importante que órgãos governamentais desenvolvam políticas públicas, projetos e programas que se preocupem com a saúde coletiva, de forma que venha a oferecer os benefícios que a atividade física proporciona, contribuir para manutenção corporal, prevenir o desenvolvimento de doenças, além de estimular a população à se tornar mais ativa com hábitos mais saudáveis. (KNUTH, 2011).

4. MATERIAIS E MÉTODOS

4.1. Tipo de Pesquisa;

Esse estudo se caracteriza como uma pesquisa de natureza quantitativa, descritiva exploratória, de campo e de corte transversal. Por meio de um estudo com elaboração de questionários e utilizando-se da categorização, por uma análise de conteúdo que expressasse os resultados de modo enriquecedor.

Diferentemente da pesquisa qualitativa, os resultados da pesquisa quantitativa podem ser quantificados. Como as amostras geralmente são grandes e consideradas representativas da população, os resultados são tomados como se constituíssem um retrato real de toda a população alvo da pesquisa. A pesquisa quantitativa se centra na objetividade. Influenciada pelo positivismo, considera que a realidade só pode ser compreendida com base na análise de dados brutos, recolhidos com o auxílio de instrumentos padronizados e neutros. A pesquisa quantitativa recorre à linguagem matemática para descrever as causas de um fenômeno, as relações entre variáveis, etc. A utilização conjunta da pesquisa qualitativa e quantitativa permite recolher mais informações do que se poderia conseguir isoladamente. (FONSECA, 2002, p.20).

4.2. Lócus da Pesquisa;

O estudo foi realizado na Escola de Ensino Médio Monsenhor Manoel Carlos de Moraes, situada no município de Umari no estado do Ceará, e fica a 418 km da capital Fortaleza. A referida escola faz parte da rede estadual de ensino, local onde funciona o ensino médio e funciona nos turnos diurno e noturno.

4.3. População e Amostra;

A população do estudo presente corresponde a 116 escolares de ambos sexos, Feminino=66 (56,9%) e Masculino=50 (43,1%), com faixa etária entre 15 a 17 anos, com idade média geral de $16,15 \pm 0,77$, regularmente matriculados na rede estadual do ensino médio de Umari, no estado do Ceará. Para os critérios de inclusão foram considerados todos os alunos matriculados na rede de ensino médio do município que concordaram em participar do estudo e trouxeram a assinatura do seu responsável que consta no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Como critérios de exclusão foram os alunos que se recusaram a participar do projeto e os que não conseguiram a assinatura do responsável no Termo de Consentimento

Livre e Esclarecido (TCLE), como também os alunos que faltaram no dia da coleta de dados na escola.

4.4. Procedimentos e Instrumentos para coleta de dados;

Em primeiro momento o projeto de pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, após a aprovação do mesmo, com os questionários em mãos, foi efetuada a visita nas escolas de ensino médio. Nesta primeira visita, o estudo foi apresentado aos avaliados que iriam participar da pesquisa, em seguida foram tiradas dúvidas para que o estudo pudesse ser melhor esclarecido. Sequencialmente os estudantes foram convidados a participarem de forma voluntária mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) que foi assinado pelo responsável legal do aluno.

Posteriormente foi realizada outra visita a escola, fazendo a abordagem aos escolares voluntários para a aplicação do questionário, para aqueles estudantes que conseguiram a assinatura do responsável legal para o TCLE. Em primeiro momento foi feita uma explicação prévia acerca dos objetivos da pesquisa e uma orientação de como responder os questionários, após o preenchimento dos questionários, os mesmos foram devidamente recolhidos para ser realizado a análise de dados.

Para a aquisição dos dados foi utilizado primeiramente um questionário sócio demográfico, para os dados de estresse foi utilizado a Escala de Stress para adolescentes (ESA) (TRICOLI, LIPP, 2006), para ansiedade foi utilizado a Escala HAD - avaliação do nível de ansiedade e depressão (ZIGMOND et al, 1983) e para a coleção de dados da prática de atividade física foi utilizado o questionário IPAQ – versão curta. Para a organização e criação de tabelas foi utilizado o Software Microsoft Office Excel 2007 e o Programa Statistical Package for Science Social (SPSS) para efetuar a análise da média, desvio padrão e distribuição de frequência dos dados e teste associativo.

4.5. Análise dos dados

Após a aquisição de todas as informações dos escolares, foi executada a organização e elaboração de tabelas dos dados coletados através do software Microsoft Office Excel, os dados foram processados no programa Statistical Package for Science Social (SPSS) para a

obtenção da distribuição de frequência das variáveis pesquisadas. Posteriormente através dos dados foi feita uma análise associativa utilizando o teste Qui-quadrado.

4.6. Aspectos éticos da pesquisa.

O pesquisador apresentou o TCLE, bem como os objetivos da pesquisa aos voluntários do estudo, momento esse que foram relatados todos os riscos e benefícios da pesquisa para os participantes. Foram respeitando todos os critérios da resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde a respeito da ética em trabalhos de pesquisas com seres humanos, sendo o mesmo submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio: CAAE: 89503118.5.0000.5048; Parecer 2.776.616.

4.6.1. Riscos e medidas de proteção de riscos

Considera-se que esse estudo possui riscos mínimos ao participante, já que não foi realizada nenhuma intervenção ou modificação intencional nas variáveis fisiológicas ou psicológicas e sociais dos indivíduos que participam no estudo, pode-se citar como riscos do estudos o cansaço ou aborrecimento ao responder questionários, constrangimento ao se expor durante a realização de testes de qualquer natureza, alterações na autoestima provocadas pela evocação de memórias ou por reforços na conscientização sobre uma condição física ou psicológica restritiva ou incapacitante; o risco de quebra de sigilo.

Para amenizar os riscos os participantes foram avaliados de forma individualizada em uma sala específica para esse fim no qual o pesquisador, caso o participante não se sentisse confortável poderia desistir da participação a qualquer momento. Caso posteriormente o participante venha a desenvolver algum sintoma de efeito físico ou psicologia devido a participação da pesquisa, o mesmo seria encaminhado ao setor de apoio ambulatorial e/ou psicológico mais próximo.

4.6.2. Benefícios para o voluntário

O estudo trará como benefícios para o participante, o conhecimento da sua situação atual referentes as variáveis pesquisadas. Podendo assim, servir como parâmetro para mudanças ou manutenções de comportamento.

4.6.3. Critérios de encerramento e suspensão

A pesquisa seria suspensa caso as escolas da rede estadual de ensino adentrem em greve, sendo que a mesma foi encerrada quando as informações desejadas forem obtidas.

4.6.4. Declaração de tornar público os resultados e à confidencialidade

O pesquisador declara que, de acordo com as práticas editoriais e éticas, os resultados da pesquisa serão publicados em revistas científicas específicas, ou apresentados em reuniões científicas, congressos, jornadas etc., independentemente dos resultados serem favoráveis ou não. Assegura ainda que o caráter anônimo dos escolares será mantido e que suas identidades serão protegidas, afim de manter sigilo em relação às informações consideradas confidenciais a que poderá ter acesso na qualidade de avaliador

5. RESULTADOS E DISCUSSÕES

O estudo acerca dos níveis de ansiedade, estresse e prática de atividade de atividade física dos estudantes de Umari - Ceará contou com a participação de 116 estudantes da rede estadual de ensino, no qual 43,1% (50) dos alunos participantes do estudo são homens e 56,9% (66) são mulheres, com idade média geral de $16,15 \pm 0,77$.

Estudos de Schermann et al (2014) acerca do estresse em adolescentes estudantes de uma cidade do Sul do Brasil apresentaram resultados semelhantes ao referente estudo no que compete as características gerais dos indivíduos da pesquisa, visto que a maioria de sua amostra é composta pelo gênero feminino (58,9%), possuem entre 14 e 15 anos (48,6%), são estudantes do ensino médio (84,2%) e não trabalham (79,9%).

Tabela 01 – Comparativo por sexo das características gerais de escolares do município de Umari-CE, 2018. (n=116)

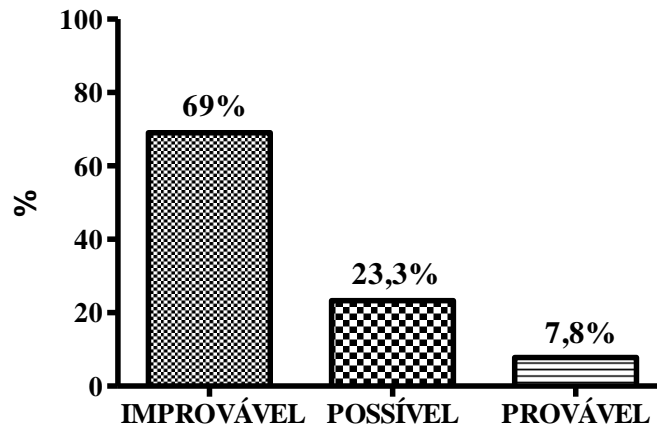
		MASCULINO		FEMININO	
		N	%	N	%
Ano (Série)	1º Ano	14	28%	13	19,7%
	2º Ano	21	42%	23	34,8%
	3º Ano	15	30%	30	45,5%
Renda (R\$)	Até 1 Salário	20	40%	27	40,9%
	1 a 2 Salários	15	30%	25	37,9%
	2 a 3 Salários	8	16%	9	13,6%
	+ de 3 Salários	7	14%	5	7,6%
Raça	Branco	13	26%	20	30,3%
	Pardo	32	64%	36	54,5%
	Preto	4	8%	9	13,6%
	Amarelo	1	2%	1	1,5%
Função Laboral	Sim	6	12%	12	18,2%
	Não	44	88%	54	81,8%
Moradia	Zona Urbana	33	66%	41	62,1%
	Zona Rural	17	34%	25	37,9%

Fonte: Dados da pesquisa, 2018

No Gráfico 01 podemos observar a distribuição de frequência de ansiedade dos estudantes, no qual em sua maioria se mostraram com menores escores de ansiedade, sendo assim menos ansiosos, 69% dos escolares foram classificados com níveis improváveis de

ansiedade, 23,3% foram classificados com escores possíveis de ansiedade, ou seja, possivelmente são ansiosos e apenas 7,8% dos alunos participantes apresentou escores realmente prováveis quanto aos níveis de ansiedade.

Gráfico 01 – Distribuição de frequência da variável ansiedade entre escolares do município de Umari-CE.



Fonte: Dados da pesquisa, 2018

Um estudo com achados semelhante foi realizado por Jatobá e Bastos (2007) com adolescentes de escolas públicas e privadas da cidade do Recife - PE, foram pesquisados os dados de 242 estudantes, na faixa etária de 14 a 16 anos, no qual 80,2% foram identificados com grau leve de ansiedade, 11,2% com grau moderado e 8,7% em grau severo. Já outro estudo realizado por Aplewicz et al. (2009) com escolares praticantes de voleibol de faixa etária de 15 a 17 anos, pode-se observar que 12,5% dos estudantes possuíam níveis de ansiedade de média-baixa, 71,9% foram classificados como nível médio de ansiedade e 15,6% possuíam média-alta.

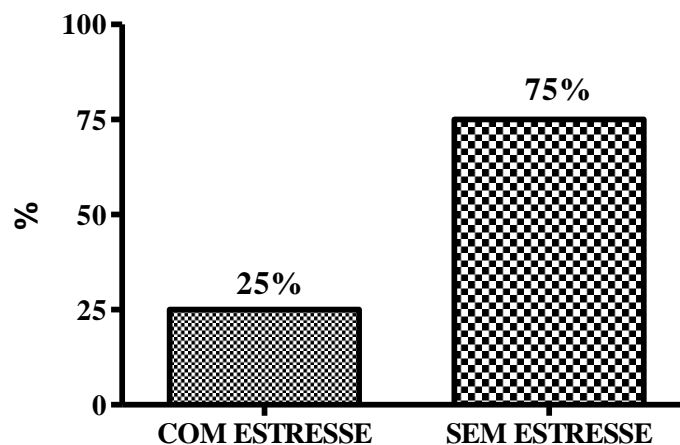
A ansiedade é uma reação natural do organismo, em outras palavras é um extinto desenvolvido para que o ser humano reaja diante uma situação de perigo, porém quando excede o nível da normalidade do organismo é necessária uma análise dos sintomas, que podem ser identificados desde a infância. É importante a identificação destes possíveis fatores desencadeantes desde o princípio, para que assim o indivíduo possa ter um acompanhamento dos seus extintos, para que esse fato não venha a atrapalhar o desenvolvimento da criança. (BRITO, 2011).

Silva (2016) relata em seus estudos que a ansiedade na adolescência está atrelada a uma série de fatores, podendo aparecer em maiores escalas em razão ao devido momento em

que os indivíduos estão vivendo, por exemplo, influenciados pelas relações interpessoais, a vida estudantil, ao estado maturacional, a puberdade e todas as mudanças fisiológicas e psicológicas que ela traz com si, além do lado afetivo que também pode ser influenciado por esta etapa da vida. Todas essas transformações estão presentes na fase da adolescência e podem ou não, de acordo com o nível que estes estímulos são gerados, influenciar na vida e no desenvolvimento desses indivíduos e suas capacidades.

A distribuição de frequência dos níveis de estresse da amostra estudada, está representada no Gráfico 02, no qual 75% dos escolares foram classificados como indivíduos “Sem Estresse” e os outros 25% foram classificados “Com Estresse”. A média geral do escore de estresse foi de $2,28 \pm 0,63$.

Gráfico 02 – Distribuição de frequência da variável estresse entre escolares do município de Umari-CE.



Fonte: Dados da pesquisa, 2018

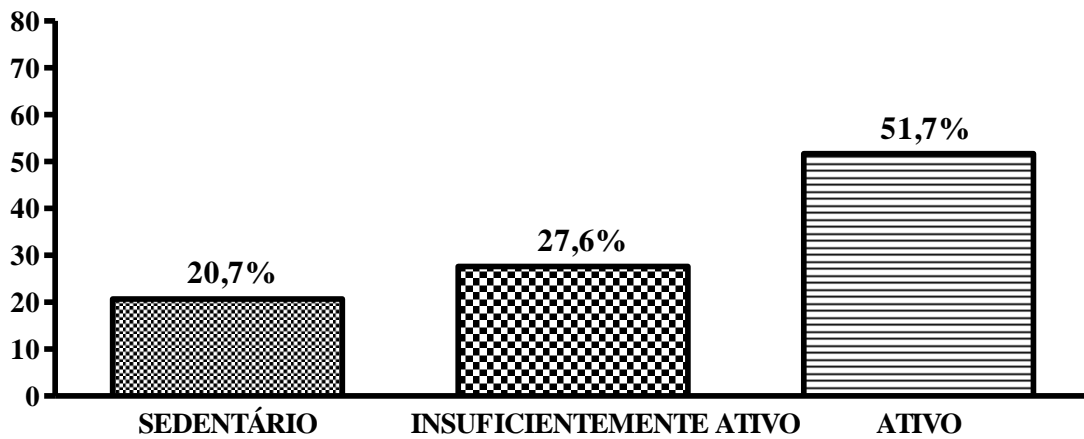
Como representado graficamente (Gráfico 02) a prevalência total de estresse neste estudo foi de 25%. Este dado está semelhante aos estudos de Pinto et al (2017) com adolescentes da rede estadual de ensino do Amazonas, no qual 19% dos estudantes foram identificados com estresse, outro estudo apresentou percentual de estresse ainda mais baixos, realizado por Schermann et al (2014) com 475 escolares de 14 a 18 anos de uma cidade do sul do Brasil, apontou uma prevalência de estresse de 10,9%.

Estudos de Andrade, Souza e Castro (2016) acerca de estudantes concluintes do ensino médio, trazem resultados diferentes do referido estudo, visto que observaram que apenas 27,3% dos estudantes não possuíam estresse, outro estudo com resultados bem semelhantes realizado

por Gonzaga e Lipp (2012) com alunos do ensino médio, identificaram que apenas 27,03% de sua amostra não possuíam estresse.

O Gráfico 03 apresenta a distribuição de frequência do nível de atividade física dos estudantes, nele podemos observar a prevalência de indivíduos mais ativos fisicamente 51,7%, 27,6% se mostraram insuficientemente ativos e 20,7% aparecem como indivíduos sedentários.

Gráfico 03 – Distribuição de frequência da variável atividade física entre escolares do município de Umari-CE.



Fonte: Dados da pesquisa, 2018

Estes resultados encontrados se assemelham a outra pesquisa realizada por Dresch et al (2013), a qual desenvolveu um trabalho com escolares entre 15 e 18 anos da rede pública de ensino de um município do Rio Grande do Sul, utilizando o mesmo questionário deste estudo (IPAQ - versão curta), nele observou-se que 57,5% dos sujeitos eram ativos, 26,3% moderadamente ativos e 16,2% inativos.

Santos et al (2016) ao avaliar 180 escolares de ambos os sexos, com idade entre 15 a 21 anos matriculados no ensino médio de uma escola pública da zona urbana da cidade de Mossoró/RN, utilizando o mesmo questionário IPAQ em seu formato curto também encontrou valores superiores de indivíduos ativos, no qual 40% foram classificados como muito ativos, 36% como ativos, 18% como irregularmente ativos e 6% sedentários.

Na mesma linha Mota e Coutinho (2014) analisaram o nível de atividade física de escolares do Sítio Queimadas, zona rural do Município de Serra Redonda – PB, os resultados se mostraram positivos quanto ao nível de atividade física, no qual apenas 2% dos alunos estudados classificaram-se como inativos, seguido de 20% moderadamente ativos, 45% ativos e 33% muito ativos.

Em contrapartida Voser et al (2017) realizou um estudo com 105 adolescentes de 15 a 17 anos de idade, estudantes de uma escola pública na cidade de Pelotas-RS, para mensurar o nível de atividade física utilizando também o IPAQ, em sua versão curta. Nele os resultados apontaram a prevalência de inatividade física em 40,95% dos adolescentes. Outro estudo desenvolvido por Mello et al (2014) procurando identificar a associação entre nível de atividade física e excesso de peso corporal em adolescentes de 10 a 17 anos de uma cidade do Sul do país, avaliou 1.455 estudantes e constatou que 68,0% estavam expostos à inatividade física.

Lourenço et al (2017) aborda que os benefícios da prática de atividade física para a saúde da população são consensuais, especialmente dos jovens, nesse sentido recomendações da prática regular de atividade física são propostas, um exemplo, são as recomendações globais de atividade física para saúde, da OMS (2010) em que faz-se a recomendação de que jovens de (5 a 17 anos) devem realizar 60 minutos diários de atividades físicas moderadas a vigorosas para obtenção de aspectos de saúde física e mental.

A Tabela 02 apresenta o valor de associação entre as variáveis e o sexo do participante. Dados estatisticamente significativos foram encontrados para a variável atividade física ($p < 0,05$) já na análise da ansiedade foram identificados resultados ainda mais significantes ($p < 0,001$). Fato contrário ocorreu para a variável estresse $p > 0,05$.

Tabela 02 – Comparativo por sexo das variáveis de ansiedade, estresse e atividade física de escolares do município de Umari-CE, 2018. (n=116).

	MASCULINO		FEMININO		<i>p-valor</i>
	N	%	N	%	
Ansiedade					
Improvável	42	84%	38	57,6%	0,00**
Possível	7	14%	20	30,3%	
Provável	1	2%	8	12,1%	
Estresse					
Com Estresse	12	24%	17	25,8%	0,82
Sem Estresse	38	76%	49	74,2%	
NAF					
Ativo	33	66%	27	40,9%	0,01*
Insuficiente Ativo	12	24%	20	30,3%	
Sedentário	5	10%	19	28,8%	

Fonte: Dados da pesquisa, 2018

Em relação ao nível de atividade física, Silva et al (2018) realizou um estudo acerca do nível de atividade física em adolescentes escolares do município de Rio Verde – Goiás, e encontrou resultados semelhantes na comparação entre os gêneros, o mesmo constatou que os indivíduos do sexo masculino eram mais ativos do que as do sexo feminino, 86,03% de ativos para o sexo masculino e 70,26% para o sexo feminino, esta mesma tendência ocorreu nos estudos de (DRESCH et al, 2013; VOSER et al, 2018).

Em relação ao nível de ansiedade, os estudos de Jatobá e Bastos (2007) também apresentaram uma associação mais prevalente de adolescentes do sexo feminino com os sintomas de ansiedade, principalmente de graus moderado e severo. Nesta mesma linha, a pesquisa de Fontão Neto (2016) acerca dos níveis de ansiedade-traço em jovens atletas praticantes de voleibol com idade entre 12 e 17 anos, constatou-se que os meninos obtiveram um nível de ansiedade menor em comparação com as meninas, os meninos ficaram classificados como “ansiedade média”, já as meninas apresentaram um nível como “ansiedade média alta”.

Estudo realizado por Fernandes et al (2017) acerca da relação entre estresse, atividade física e desempenho escolar em adolescentes, aborda que também não houve associação significativa entre o estresse e sexo, seguindo o mesmo padrão o estudo Schermann et al (2014).

Tabela 03 – Associação entre as categorias analisadas de escolares do município de Umari-CE, 2018. (n=116)

	ANSIEDADE		ESTRESSE		NAF	
	X ²	<i>p</i> -valor	X ²	<i>p</i> -valor	X ²	<i>p</i> -valor
ANSIEDADE	-	-	7,783	0,020*	14,445	0,006**
ESTRESSE	7,783	0,020*	-	-	0,256	0,0880
NAF	14,445	0,006**	0,256	0,0880	-	-

Fonte: Dados da pesquisa, 2018

A Tabela 03 apresenta as associações entre as variáveis ansiedade, estresse e atividade física. Podemos observar que os níveis de ansiedade apresentam associação com ambas variáveis, visto que possui relação com o estresse ($p=0,02$), e com ainda maior prevalência com o nível de atividade física ($p=0,006$). Já as variáveis de estresse e atividade física não mostraram possuir valores significantes de associação.

Segundo Parente (2017), a prática regular de atividade física interfere de maneira positiva no controle dos níveis de ansiedade, agindo de forma direta no funcionamento

fisiológico do indivíduo, visto que ao final de uma atividade física, há um alívio das tensões e uma sensação de cansaço que faz com que, naturalmente, o corpo precise de recuperação e descanso, essa sensação é o que reduz consideravelmente o estado de ansiedade, sem deixar de ressaltar que a atividade física estimula a produção do hormônio endorfina, este, ligado a sensação de prazer e de bem-estar, sensações estas que se contrapõem a ansiedade.

Rueter et al (1999) mostra a relação entre eventos estressores e os transtornos de ansiedade, no estudo com 303 adolescentes, de ambos os sexos, com faixa etária de 12 e 13 anos, avaliados anualmente durante quatro anos, observou a relação entre desavenças entre pais e filhos como um agente estressor, sintomas iniciais de ansiedade e depressão e o surgimento de transtornos de ansiedade e depressão aos 19 e 20 anos. Entre os adolescentes, a presença persistente ou crescente de desavenças com os pais foi preditiva de sintomas de ansiedade e depressão. As taxas de transtornos de ansiedade foram de 6,9% entre as meninas e 5,6% entre os meninos, o que mostrou que os eventos de vida estressores surtiram efeitos para o surgimento de sintomas de ansiedade e depressão, reforçando a associação com o estresse.

Segundo Margis et al (2003), os sintomas iniciais de ansiedade podem surgir anos antes do aparecimento de um transtorno definido e completo, em resposta a eventos estressores. Caso consiga-se acabar ou solucionar o evento estressor, isso causará uma diminuição do volume fisiológico ativado, ao contrário, se a resposta ao estresse gerar ativação fisiológica constante e permanente ou intensa, pode ocasionar um esgotamento dos recursos fisiológicos do sujeito com o surgimento de transtornos psicofisiológicos diversos, podendo apresentar uma predisposição ao aparecimento de transtornos de ansiedade entre outros transtornos mentais.

Fernandes et al (2017) nos seus estudos, mesmo afirmando que a prática de atividade física está relacionada com menores indicadores de estresse, também não encontrou relação de estresse e atividade física nos seus avaliados, mesmo com a maioria dos adolescentes sendo classificados como ativos, não se observou benefício da prática de atividade física para menores escores de estresse, nem os indivíduos classificados como menos ativo, não foram observados com maiores índices de estresse.

Outro estudo realizado por Pires et al (2004) com adolescentes de Florianópolis-SC obtiveram resultados diferentes do referido estudo, visto que os indivíduos classificados com menores índices de estresse apresentaram maior tempo de atividade física intensa e muito intensa, quando comparado ao grupo com níveis de estresse maiores e prejudiciais, sendo verificada diferença significativa ($p < 0,05$) no nível de esforço muito intenso.

Em busca de estudos mais relevantes acerca da relação da prática de atividade física com o estresse em adolescentes, Peixoto et al (2018) realizou um estudo sistemático, nele foram

identificados 19.460 títulos, no qual 176 resumos foram analisados e 104 artigos apreciados na íntegra, ao final do processo 11 artigos foram selecionados por apresentarem melhores qualidades metodológicas. Os resultados do estudo indicaram uma associação inexistente ou de índices mínimos entre a prática de atividade física e o estresse entre adolescentes investigados, porém cita que estudos experimentais parecem demonstrar um efeito mais positivo da atividade física em relação ao estresse.

Entre as três variáveis estudadas pôde-se observar também que não foi encontrado diferença significativa nos escores, entre os indivíduos que residem na zona rural em relação aos que residem na zona urbana. Um dado que apresentou diferença entre as variáveis, foi na ansiedade em relação aos adolescentes que exercem função laboral (trabalham), visto que apresentaram maiores níveis de ansiedade em relação aos que não trabalham ($p=0,033$).

6. CONCLUSÕES

Neste estudo podemos identificar que houve uma associação de relevante significância entre a variável ansiedade e a prática de atividade física, como também da ansiedade com o estresse, fato esse que fortalece a literatura e os estudos que defendem a prática de atividade física para reduzir os índices de ansiedade na adolescência. Por outro lado, não foram encontrados valores de relação significativa entre as variáveis de estresse e atividade física.

Constatou-se também a associação das variáveis em questão com o sexo dos indivíduos, na qual constatamos uma associação mais prevalente de adolescentes do sexo feminino com os sintomas de ansiedade, em contrapartida os indivíduos do sexo masculino se mostraram mais fisicamente ativos. Na variável de estresse não houve associação significativa entre os sexos dos adolescentes.

O referido estudo possui limitações por se tratar de um estudo com corte transversal, visto que a população é estudada em um momento particular, fornecendo apenas um retrato da situação momentânea, os grupos são formados no momento da análise dos resultados, pois somente nesta etapa sabe-se quem são os doentes e não doentes e expostos e não expostos, além de que não evidencia a relação temporal entre o fator e a doença, o que prejudica as interferências sobre a relação causa e efeito.

Sugere-se que estudos futuros possam ser desenvolvidos acerca de aprofundar os conhecimentos sobre a associação existente entre o nível de atividade física, o estresse e a ansiedade em adolescentes, visto que poucos estudos foram encontrados para discutir as relações existentes entre ambas as variáveis referidas deste estudo.

Além disto, há a necessidade de considerar uma uniformidade de instrumentos e possibilidades de avaliação destas variáveis para a população adolescente, principalmente para considerar aspectos do contexto familiar e o ambiente que está inserido, fatores como o gênero dos indivíduos, o nível socioeconômico, a diferença existente entre pessoas que exercem função laboral e as que não exercem e até hábitos alimentares.

Torna-se essencial que políticas públicas sejam desenvolvidas afim de investir em projetos sociais que estimulem a promoção da saúde, como também promover intervenções voltadas para a prática regular de atividade física voltada a toda a comunidade, principalmente ao público jovem, visto que estes são o futuro da sociedade.

REFERÊNCIAS

- ALVES, Audrey dos Santos; BAPTISTA, Marcio Rodrigues. A atividade física no controle do estresse. **Corpus Et Scientia**, S.i, v. 2, n. 2, p.5-15, set. 2006.
- ANDRADE, Thatiana Mucci; SOUZA, Vitoria das Neves de; CASTRO, Nelimar Ribeiro de. Nível de ansiedade e estresse em adolescentes concluintes do ensino médio. **Revista Científica Univiçosa**, Viçosa - MG, v. 8, n. 1, p.595-600, jan./dez. 2016.
- APLEWICZ, João Guilherme Ferri et al. Níveis de ansiedade em atletas escolares de voleibol de faixa etária de 15 a 17 anos. **Revista Cpaqv: Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, S.i, v. 1, n. 1, p.1-8, 2009.
- ARRUDA, Mônia Camilla da Cunha. **A modificação comportamental da ansiedade de universitários em situações de exposições orais**. 2006. 55 f. Monografia (Especialização) - Curso de Psicologia, Centro Universitário de Brasília, Brasília-DF, 2006.
- BARRETO, Patrícia Marques. **Perfil de estado de humor, ansiedade-traço e ansiedade-estado em jovens ginastas**. 2017. 52 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Psicologia, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Bauru, 2017.
- BATISTA, Marcos Antonio; OLIVEIRA, Sandra Maria da Silva Sales. Sintomas de ansiedade mais comuns em adolescentes. **Revista de Psicologia da Vetor Editora**, S.i, v. 6, n. 2, p.43-50, jul./dez. 2005.
- BRITO, Isabel. Ansiedade e depressão na adolescência. **Rev Port Clin Geral**, S.i, v. 27, n. 2, p.208-214, mar. 2011.
- DRESCH, Franciele et al. Nível de atividade física de escolares da rede pública de ensino de um município do Rio Grande do Sul. **Rev Bras Promoc Saude**, Fortaleza, v. 26, n. 3, p.360-365, jul./set. 2013.
- FERNANDES, Marcus Gimenes; VASCONCELOS-RAPOSO, José; FERNANDES, Helder M.. Relação entre orientações motivacionais, ansiedade e autoconfiança, e bem-estar subjetivo em atletas brasileiros. **Motricidade**, [s.l.], v. 8, n. 3, p.4-18, 30 set. 2012. Desafio Singular, Lda. [http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.8\(3\).1152](http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.8(3).1152).
- FERNANDES, Ramon Lopes et al. Relação entre estresse, atividade física e desempenho escolar em adolescentes. **Arquivos de Ciências do Esporte**, S.i, v. 2, n. 2, p.37-39, 2017.
- FREIRE, Rafael Silveira et al. Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no Norte de Minas Gerais, Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [s.l.], v. 20, n. 5, p.345-349, out. 2014. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1517-86922014200502062>.
- FREITAS, Geisa Rodrigues de. **Estresse, ansiedade e qualidade de vida em professores: efeitos do relaxamento progressivo**. 2015. 49 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Psicologia, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Bauru, 2015.

FONSECA, João José Saraiva. **Metodologia da pesquisa científica**. Disponível em <[http://leg.ufpi.br/subsiteFiles/lapnex/arquivos/files/Apostila - METODOLOGIA DA PESQUISA%281%29.pdf](http://leg.ufpi.br/subsiteFiles/lapnex/arquivos/files/Apostila_-_METODOLOGIA_DA_PESQUISA%281%29.pdf)>. Acesso em 22 out. 2017.

FONTÃO NETO, Cláudio Luiz. **Níveis de ansiedade-traço em jovens atletas praticantes de voleibol**. 2016. 38 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2016.

GARCIA, Julian Mendes. **Efeitos da ansiedade em atletas da natação, causados pela interferência da torcida**. 2010. 23 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Rio Claro, 2010.

GONZAGA, Luiz Ricardo Vieira; LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. Relação entre escolha profissional, vocação e nível de estresse em estudantes do ensino médio. **Psicologia Argumento**, Curitiba, v. 32, n. 78, p.149-156, jul./set. 2014.

GUIMARÃES, Ana Margarida Voss et al. Transtorno de ansiedade: um estudo de prevalência sobre as fobias específicas e a importância da ajuda psicológica. **Ciências Biológicas e da Saúde**, Maceió, v. 3, n. 1, p.115-128, nov. 2015.

JARRETE, Aline Pincerato. **Nível de atividade física e composição corporal dos funcionários administrativos da Universidade Estadual Paulista – Unesp – Rio Claro**. 2011. 43 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Rio Claro, 2011.

JATOBÁ, Joana D’arc Vila Nova; BASTOS, Othon. Depressão e ansiedade em adolescentes de escolas públicas e privadas. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, [s.l.], v. 56, n. 3, p.171-179, 2007. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0047-20852007000300003>.

KNUTH, Alan Goularte et al. Prática de atividade física e sedentarismo em brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) 2008. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s.l.], v. 16, n. 9, p.3697-3705, set. 2011. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1413-81232011001000007>.

LOURENÇO, Camilo L. M. et al. Atividade física no lazer como critério discriminante do menor nível de estresse percebido em adolescentes. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, S.i, v. 25, n. 3, p.90-97, ago. 2017.

LUCIANO, Alexandre de Paiva et al. Nível de atividade física em adolescentes saudáveis. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [s.l.], v. 22, n. 3, p.191-194, jun. 2016. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1517-869220162203139863>.

MACHADO, Thais do Amaral et al. Ansiedade estado pré-competitiva em atletas de voleibol infanto-juvenis. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, [s.l.], v. 30, n. 4, p.1061-1067, dez. 2016. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1807-55092016000401061>.

MAIO, J. M.. **Fatores que contribuem para aumentar o nível de stress nos alunos do Curso de Licenciatura em Enfermagem**. 2011. 76 f. TCC (Graduação) - Curso de Enfermagem, Universidade Fernando Pessoa, Porto, 2011.

MARGIS, Regina et al. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, [s.l.], v. 25, n. 1, p.65-74, abr. 2003. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0101-81082003000400008>.

MELLO, Julio Brugnara et al. Associação entre nível de atividade física e excesso de peso corporal em adolescentes: um estudo transversal de base escolar. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Pelotas/rs, v. 19, n. 1, p.23-34, 31 jan. 2014. Brazilian Society of Physical Activity and Health. <http://dx.doi.org/10.12820/rbafs.v.19n1p25>.

MOTA, Allan Kardec Alves da. **Análise do nível de atividade física em escolares do Sítio Queimadas, zona rural do Município de Serra Redonda, PB**. 2012. 23 f. Monografia (Especialização) - Curso de Educação Física, Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande-PB, 2012.

NUNOMURA, Myrian; TEIXEIRA, Luis Antonio Cespedes; CARUSO, Mara Regina Fernandes. Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, S.i, v. 3, n. 3, p.125-134, 2004.

PARENTE, Cristiano. **Atividade física no combate à ansiedade**. Disponível em:< <https://vidasaudavel.gazetaesportiva.com/bem-estar/atividade-fisica-no-combate-a-ansiedade/>>. Acesso em: 31 out. 2018.

PEIXOTO, Marcio Botelho et al. ATIVIDADE FÍSICA E ESTRESSE PSICOLÓGICO EM ADOLESCENTES: REVISÃO SISTEMÁTICA. **Saúde em Redes**, [s.l.], v. 4, n. 1, p.143-159, 22 jun. 2018. Associação Brasileira da Rede Unida. <http://dx.doi.org/10.18310/2446-4813.2018v4n1p143-159>.

PINTO, André de Araújo et al. Associação entre estresse percebido na adolescência, peso corporal e relacionamentos amorosos. **Revista Paulista de Pediatria**, [s.l.], v. 35, n. 4, p.422-428, 21 set. 2017. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1984-0462/2017;35;4;00012>.

PIRES, Edna Aparecida Goulart et al. Hábitos de atividade física e o estresse em adolescentes de Florianópolis – SC, Brasil. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, S.i, v. 12, n. 1, p.51-56, mar. 2004.

ROSA, Thais Gonçalves. **Influência dos agentes estressores no aumento dos níveis de cortisol plasmático**. 2016. 46 f. TCC (Graduação) - Curso de Farmácia, Universidade de Rio Verde, Rio Verde - GO, 2016.

RUETER, M.A. et al. First onset of depressive or anxiety disorders predicted by the longitudinal course of internalizing symptoms and parentadolescent disagreements. **Arch Gen Psychiatry** 1999; 56: 726-732.

SANTOS, Isis Kelly dos et al. Sono e atividade física de escolares. **Adolescência & Saúde**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 3, p.25-30, jul./set. 2016.

SCHERMANN, Lígia Braun et al. Estresse em adolescentes: estudo com escolares de uma cidade do sul do Brasil. **Aletheia**, Canoas, v. , n. , p.160-173, jan./ago. 2014.

SILVA, Cleimar Rosa da. **Ansiedade no meio escolar**. 2011. 28 f. TCC (Graduação) - Curso de Biologia, Universidade de Brasília e Universidade Estadual de Goiás, Brasília-DF, 2011.

SILVA, Mauro Menegolli Ferreira da et al. Ansiedade e desempenho de jogadoras de voleibol em partidas realizadas dentro e fora de casa. **Revista da Educação Física/uem**, [s.l.], v. 25, n. 4, p.585-596, 1 dez. 2014. Universidade Estadual de Maringá. <http://dx.doi.org/10.4025/reveducfis.v25i4.24347>.

SILVA, Renato Canevari Dutra da et al. Nível de atividade física em adolescentes escolares do município de Rio Verde - Goiás. **Revista Inspirar: movimento & saúde**, Rio Verde- GO, v. 16, n. 2, p.20-25, jan./mar. 2018.

SILVA, Rodrigo Batalha et al. Relação da prática de exercícios físicos e fatores associados às regulações motivacionais de adolescentes brasileiros. **Motricidade**, [s.l.], v. 8, n. 2, p.8-21, 1 jun. 2012. Desafio Singular, Lda. [http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.8\(2\).708](http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.8(2).708).

SILVA, Rodrigo Sinnott et al. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, S.i, v. 15, n. 1, p.115-120, jan. 2010.

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.

SOUZA, Mário Alberto Pereira de; TEIXEIRA, Robson Bonoto; LOBATO, Paulo Lanes. Manifestação da ansiedade pré-competitiva em nadadores amadores. **Revista Educação Física**, S.i, v. 23, n. 2, p.195-203, fev. 2012.

TOMÉ, Tiago Hoff; VALENTINI, Nadia Cristina. Benefícios da atividade física sistemática em parâmetros psicológicos do praticante: um estudo sobre ansiedade e agressividade. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 17, n. 2, p.123-130, 2006.

TRAPÉ, Átila Alexandre et al. Estresse em jovens atletas de voleibol e alunas do ensino médio. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, S.i, v. 10, n. 2, p.32-48, 2011.

TRICOLI, Valquíria Aparecida Cintra; LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. **Escala de stress para adolescentes**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2006.

VALENTE, Tamires Gomes. **Qualidade de vida e atividade física em idosos**. 2015. 48 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Rio Claro, 2015.

VALLE, Luiza Elena L. Ribeiro do. **Estresse e distúrbios do sono no desempenho de professores: saúde mental no trabalho**. 2011. 207 f. Tese (Doutorado) - Curso de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2011.

VORKAPIC, Camila Ferreira; RANGÉ, Bernard. Os benefícios do yoga nos transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 1, p.50-54, out. 2011.

VOSER, Rogério da Cunha et al. Mensuração do nível de atividade física de escolares da rede pública de ensino da cidade de Pelotas-RS. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 11, n. 70, p.820-825, jan./dez. 2017.

World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva, Switzerland: **World Health Organization**; 2010.

ZUARDI, Antonio Waldo. **Fisiologia do estresse e sua influência na saúde**. Disponível em< http://www.academia.edu/8514738/FISIOLOGIA_DO_ESTRESSE_E_SUA_INFLU%C3%84NCIA_NA_SA%C3%94DE>. Acesso em 13 out. 2017.

ZIGMOND, A. S.; SNAITH, R. P. **The Hospital Anxiety and Depression Scale**. Acta Psychiatrica Scandinavica 1983; 67,361 -370 BOTEGA, N.J.; BIO, M.R.; ZOMIGNANI, M.A.; GARCIA, J. R. C; PEREIRA, W. A. B. **Transtornos do humor em enfermaria de clínica médica e validação de escala de medida (HAD) de ansiedade e depressão**. Revista de Saúde Pública, 29(5): 355-63, 1995.

APÊNDICES

**FACULDADE VALE DO SALGADO
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

QUESTIONARIO Nº _____

CARACTERÍSTICAS GERAIS

1. SEXO

<input type="checkbox"/> Masculino	<input type="checkbox"/> Feminino
------------------------------------	-----------------------------------

2. QUAL SUA IDADE: _____

3. RENDA FAMILIAR		4. COR/RAÇA	
<input type="checkbox"/>	Menos de 1 salário	<input type="checkbox"/>	Branco
<input type="checkbox"/>	1 a 2 salários	<input type="checkbox"/>	Pardo
<input type="checkbox"/>	2 a 3 salários	<input type="checkbox"/>	Preto
<input type="checkbox"/>	Mais de 3 salários	<input type="checkbox"/>	Amarelo (oriental)

5. EXERCE FUNÇÃO LABORAL?

<input type="checkbox"/> SIM	<input type="checkbox"/> NÃO
------------------------------	------------------------------

6. MORADIA

<input type="checkbox"/> Zona Urbana	<input type="checkbox"/> Zona Rural
--------------------------------------	-------------------------------------

ANEXOS

ESCALA HAD - AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO

DADOS PESSOAIS			
NOME			
ORIENTAÇÕES PARA REALIZAÇÃO DO TESTE			
Assinale com "X" a alternativa que melhor descreve sua resposta a cada questão.			
1. Eu me sinto tensa (o) ou contraída (o):			
() a maior parte do tempo[3]	() boa parte do tempo[2]	() de vez em quando[1]	() nunca [0]
2. Eu ainda sinto que gosto das mesmas coisas de antes:			
() sim, do mesmo jeito que antes [0]	() não tanto quanto antes [1]	() só um pouco [2]	() já não consigo ter prazer em nada [3]
3. Eu sinto uma espécie de medo, como se alguma coisa ruim fosse acontecer			
() sim, de jeito muito forte [3]	() sim, mas não tão forte [2]	() um pouco, mas isso não me preocupa [1]	() não sinto nada disso[0]
4. Dou risada e me divirto quando vejo coisas engraçadas			
() do mesmo jeito que antes[0]	() atualmente um pouco menos[1]	() atualmente bem menos[2]	() não consigo mais[3]
5. Estou com a cabeça cheia de preocupações			
() a maior parte do tempo[3]	() boa parte do tempo[2]	() de vez em quando[1]	() raramente[0]
6. Eu me sinto alegre			
() nunca[3]	() poucas vezes[2]	() muitas vezes[1]	() a maior parte do tempo[0]
7. Consigo ficar sentado à vontade e me sentir relaxado:			
() sim, quase sempre[0]	() muitas vezes[1]	() poucas vezes[2]	() nunca[3]
8. Eu estou lenta (o) para pensar e fazer coisas:			
() quase sempre[3]	() muitas vezes[2]	() poucas vezes[1]	() nunca[0]
9. Eu tenho uma sensação ruim de medo, como um frio na barriga ou um aperto no estômago:			
() nunca[0]	() de vez em quando[1]	() muitas vezes[2]	() quase sempre[3]
10. Eu perdi o interesse em cuidar da minha aparência:			
() completamente[3]	() não estou mais me cuidando como eu deveria[2]	() talvez não tanto quanto antes[1]	() me cuido do mesmo jeito que antes[0]
11. Eu me sinto inquieta (o), como se eu não pudesse ficar parada (o) em lugar nenhum:			
() sim, demais[3]	() bastante[2]	() um pouco[1]	() não me sinto assim[0]
12. Fico animada (o) esperando animado as coisas boas que estão por vir			
() do mesmo jeito que antes[0]	() um pouco menos que antes[1]	() bem menos do que antes[2]	() quase nunca[3]
13. De repente, tenho a sensação de entrar em pânico:			
() a quase todo momento[3]	() várias vezes[2]	() de vez em quando[1]	() não senti isso[0]
14. Consigo sentir prazer quando assisto a um bom programa de televisão, de rádio ou quando leio alguma coisa:			
() quase sempre[0]	() várias vezes[1]	() poucas vezes[2]	() quase nunca[3]
RESULTADO DO TESTE			
OBSERVAÇÕES:			
Ansiedade: [] questões (1,3,5,7,9,11,13) Depressão: [] questões (2,4,6,8,10,12 e 14)		Escore: 0 – 7 pontos: improvável 8 – 11 pontos: possível – (questionável ou duvidosa) 12 – 21 pontos: provável	
NOME RESPONSÁVEL PELA APLICAÇÃO DO TESTE			
DATA			

ESCALA DE STRESS PARA ADOLESCENTES - ESA

INSTRUÇÕES

A seguir você vai encontrar uma relação de sintomas que adolescentes na faixa etária de 14-18 anos costumam sentir quando estão estressados.

Não existem respostas certas ou erradas.

Gostaria que você assinalasse com um X, primeiro qual a frequência que você costuma sentir esses sintomas, da seguinte forma:

- 1 – não sente
- 2 – raramente sente 3 – às vezes sente
- 4 – quase sempre sente 5 – sente sempre

E num segundo momento você deve refletir sobre o período que esses sintomas vêm sendo observados por você, assinalando com um X, quando:

- 1 – não ocorreu
- 2 – tem ocorrido nas últimas 24 horas 3 – tem ocorrido na última semana
- 4 – tem ocorrido no último mês
- 5 – tem ocorrido nos últimos 6 meses

SINTOMAS					ITENS	PERÍODO				
1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
					- Tenho dores de cabeça					
					- Sinto-me tenso (a)					
					- Aperto um dente contra o outro					
					- Fico introvertido (a) de repente – (fecho-me)					
					- Estou agressivo (a)					
					- Sinto-me impaciente para tudo					
					- Choro à toa					
					- Fico ansioso (a)					
					- Tenho tido dificuldades de relacionamento					
					- Sinto dores no peito					
					- Estou desanimado (a)					
					- Minha sensibilidade está aumentada – (excesso de emoção)					
					- Sinto-me inseguro (a)					
					- Não consigo deixar minha pele como quero					



**QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA
– VERSÃO CURTA -**

Nome: _____

Data: _____/_____/_____ Idade: _____ Sexo: F () M ()

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação à pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na **ÚLTIMA** semana. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são **MUITO** importantes. Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação !

Para responder as questões lembre que:

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

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez.

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

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

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

horas: _____ Minutos: _____

2a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar **moderadamente** sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA**)

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

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

horas: _____ Minutos:

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

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

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

horas: _____ Minutos: _____

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

4a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana**?

_____ horas _____ minutos

4b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um **dia de final de semana**?

_____ horas _____ minutos