



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PIAUÍ
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA
CAMPUS UNIVERSITÁRIO PROFESSOR BARROS ARAÚJO



KAROLAYNNY STEFANY CARVALHO SILVA NORONHA

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, DEPRESSÃO E ANSIEDADE EM
ADOLESCENTES DA REDE ESTADUAL DO MUNICÍPIO DE BELÉM DO PIAUÍ**

PICOS-PIAUÍ
2024

KAROLAYNNY STEFANY CARVALHO SILVA NORONHA

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, DEPRESSÃO E ANSIEDADE EM
ADOLESCENTES DA REDE ESTADUAL DO MUNICÍPIO DE BELÉM DO PIAUÍ**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado
ao curso de Licenciatura em Educação Física, da
Universidade Estadual do Piauí, *Campus Professor*
Barros Araújo, como requisito parcial para a
obtenção do título de Licenciado(a) em Educação
Física.

Orientador: Prof. Esp. Francisco Edenisvaldo da
Costa

PICOS-PIAUÍ
2024

KAROLAYNNY STEFANY CARVALHO SILVA NORONHA

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, DEPRESSÃO E ANSIEDADE EM
ADOLESCENTES DA REDE ESTADUAL DO MUNICÍPIO DE BELÉM DO PIAUÍ**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado
ao curso de Licenciatura em Educação Física, da
Universidade Estadual do Piauí, Campus Professor
Barros Araújo, como requisito parcial para a
obtenção do título de Licenciado(a) em Educação
Física.

Aprovada em: ____/____/_____

Banca Examinadora:

Profº. Esp. Francisco Edenisvaldo da Costa – Orientador (a) / Presidente
(Universidade Estadual do Piauí – UESPI, Campus Professor Barros Araújo)

Profª. Me. Edênia Raquel Barros de Moura – Membro examinador
(Universidade Estadual do Piauí – UESPI, Campus Professor Barros Araújo)

Profª. Me. Ayla de Jesus Moura – Membro examinador
(Universidade Estadual do Piauí – UESPI, Campus Professor Barros Araújo)

“À minha mãe, que sempre me cedeu sua capa
nos meus dias chuvosos”

DEDICO

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço a Deus, que tem sido minha fonte de força e sabedoria durante todo esse percurso.

Aos meus pais, Ângela e Nelbio, minha eterna gratidão. Minha mãe, a quem devo minha vida, por todo amor, apoio incondicional e por ser minha maior inspiração. Ao meu pai, pelo exemplo de dedicação e perseverança, que me motivaram a sempre seguir em frente.

Ao meu filho João Pedro, que, mesmo na sua inocência, me lembra todos os dias da importância do amor e da paciência.

Ao meu bebê, que ainda nem chegou, mas me dar força para seguir em frente. Vocês são a razão de eu buscar sempre o melhor para nós.

Ao meu marido, Jônathas, pela parceria, compreensão e por ser meu alicerce em todos os momentos. Sem o seu apoio, não teria chegado até aqui.

Às minhas irmãs, Kaliny e Karen, por estarem sempre ao meu lado, seja nos momentos de alegria ou nas dificuldades. A cumplicidade de vocês é um dos maiores presentes da minha vida.

Aos meus amigos que estiveram comigo no início do curso, pelo companheirismo, pelas trocas e pelas risadas que tornaram esse período mais leve e prazeroso.

A todos que, de alguma forma, contribuíram para que este trabalho fosse possível, o meu mais sincero agradecimento.

"Tudo posso naquele que me fortalece" (Filipenses 4:13)

Este versículo tem sido meu guia e lembrete constante de que, com fé e perseverança, somos capazes de superar qualquer desafio.

RESUMO

A presente pesquisa buscou analisar o nível de atividade física, depressão e ansiedade em adolescentes da rede estadual do município de Belém do Piauí, apresentando-se como uma temática de relevante, pois procurou refletir sobre os benefícios das práticas de atividade física no desenvolvimento da saúde mental. A partir disso, o ponto primordial da pesquisa fundamentou-se pelo interesse em desenvolver a perspectiva do quanto que o estilo de vida dos adolescentes poderá, consequentemente, refletir diretamente na qualidade de vida e na influência da saúde mental, visto que as atividades físicas trarão uma influência positiva na saúde e permitirá um impacto na melhora do estado psicológico do adolescente. Para tanto, o objetivo deste trabalho constituiu-se em analisar o nível de atividade física, depressão e ansiedade em adolescentes da rede estadual do município de Belém do Piauí, identificar o quanto que a atividade física contribui para obtenção de uma saúde mental de qualidade, discutindo que a prática poderá trazer benefícios significativos no estilo de vida dos adolescentes. Utilizou-se como metodologia uma análise de fontes bibliográficas para a feitura do trabalho, abordando obras com linha teórica relacionada à temática, além de utilizar de uma pesquisa de campo numa escola de rede estadual no município de Belém do Piauí, buscando compreender a realidade em estudo. Como fonte de pesquisa, utilizou-se do instrumento IPAQ e a escala HAD para estudar os níveis de ansiedade e depressão em alunos do ensino médio. Perante essa investigação, constatou-se que a atividade física contribui para a saúde mental dos adolescentes, tornando-se como uma prática com maior eficácia no tratamento da depressão e da ansiedade. Conclui-se que, o estudo visa oferecer um espaço de reflexão e aprofundamento sobre os benefícios da atividade física em adolescentes da rede estadual de Belém do Piauí, demonstrando o quanto melhora a qualidade de vida dos alunos que praticam, uma vez que, auxilia no controle hormonal e colabora de maneira significativa para a redução dos sintomas da ansiedade e depressão.

Palavras-chave: Adolescentes. Ansiedade. Atividade física. Depressão.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	7
2 OBJETIVOS.....	9
2.1 Objetivo Geral.....	9
2.2 Objetivos Específicos.....	9
3 HIPÓTESE.....	10
4 REVISÃO DE LITERATURA.....	11
4.1 Atividade física e saúde mental.....	11
4.2 Prevalência de Depressão e Ansiedade em Adolescentes.....	12
4.3 Benefícios da atividade física na adolescência para redução de sintomas de ansiedade e depressão.....	14
5 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	14
5.1 O local de realização da pesquisa.....	14
5.2 Características da amostra.....	16
5.3 Critérios de inclusão e exclusão dos participantes da pesquisa.....	16
5.3.1 Critérios de inclusão.....	16
5.3.2 Critérios de exclusão	16
5.4 Método a ser utilizado.....	17
5.4.1 Coleta de dados.....	17
5.5 Garantias éticas aos participantes da pesquisa.....	18
5.6 Critério de encerramento ou suspensão de pesquisa.....	19
5.7 Divulgação dos resultados.....	19
5.8 Análise de dados.....	19
5.9 Riscos e benefícios.....	19
5.9.1 Riscos.....	19
5.9.2 Benefícios	19
6 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	20
6.1 Resultados.....	20
6.2 Discussão.....	21
7 CONCLUSÃO.....	24
REFERENCIAS.....	26
APÊNDICE.....	30
ANEXO.....	35

1 INTRODUÇÃO

A depressão e a ansiedade são como transtornos psiquiátricos comuns hoje em dia, sendo iniciados na adolescência, visto que, é um momento em que os adolescentes passam por um turbilhão de emoções, sentimentos e dúvidas, porque é neste período que eles constroem suas próprias identidades.

A partir disso, é perceptível que a prática regular de atividade física auxilia no desenvolvimento de uma qualidade de vida melhor e traz mais bem estar aos sujeitos que se sentem ansiosos e deprimidos. Assim, percebe-se que a atividade física serve como ferramenta eficaz para aquelas pessoas com propensão genética a desenvolver transtornos mentais (Choi *et al*, 2019).

Vale mencionar que, as pessoas que praticam regularmente atividade física detém melhores condições de ter uma saúde mental de qualidade e apresentam menos sinais ansiosos e deprimidos (Hiles *et al*, 2017). Desse modo, comprehende-se que os benefícios da atividade física são nítidos por meio da diminuição dos sintomas de ansiedade e depressão, além de que esta prática contribui para desenvolver melhor autoestima e motiva cada sujeito a desenvolver hábitos saudáveis.

Em decorrência disso, o objetivo da pesquisa parte da premissa que a atividade física se configura como uma prática que ajudará reduzir a ansiedade e a depressão dos adolescentes, sendo que a atividade física permite numa melhora da saúde mental e traz qualidade para a vida de cada sujeito. Nessa perspectiva, justifica-se o estudo como importante abordagem, porque se preocupa em analisar a atividade física, a ansiedade e a depressão dos adolescentes, buscando despertar uma sensibilização da importância da atividade física no desenvolvimento de uma melhor saúde mental e bem estar dos adolescentes.

Compreende-se que com o aumento exponencial de ansiedade e depressão de adolescentes fica ainda mais evidente a importância da prática de atividade física, visto que os transtornos mentais se tornam como um grave problema de saúde pública. A partir disso, o problema da pesquisa a ser respondido: Como caracteriza-se o nível de atividade física, ansiedade e depressão da escola de rede estadual no município de Belém do Piauí?

Assim, a importância da pesquisa correlaciona-se, essencialmente, em direcionar uma perspectiva sobre o cuidado com a saúde mental, tendo em vista que os transtornos mentais

(ansiedade e depressão) têm aumentado gradativamente ao decorrer do tempo, tendo maiores casos entre adolescentes. Reiterando a isso, o interesse em desenvolver a presente pesquisa é justamente discutir o quanto que a atividade física tem forte influência no combate a depressão e a ansiedade, tendo em vista que deve em primeiro lugar impulsionar práticas relevantes no cotidiano dos adolescentes, buscando com que objetive uma superação da problemática abordada e identificada.

Partindo desse pressuposto, é relevante destacar que o estímulo à prática de atividade física poderá promover uma mudança positiva nos hábitos cotidianos dos adolescentes e melhorar os casos de ansiedade e de depressão. Assim, a importância da pesquisa correlaciona-se, essencialmente, em direcionar uma perspectiva sobre o cuidado com a saúde mental e a prática de atividade física, tendo em vista que os transtornos mentais se fundamentam como uma problemática da saúde pública.

Portanto, o estímulo à prática de atividade física poderá promover uma mudança positiva nos hábitos cotidianos dos adolescentes, ajudar prevenir ansiedade e depressão, demonstrando o quanto que a atividade física contribui para uma melhoria da saúde mental e do bem estar dos adolescentes. Sendo assim, a prática de atividade física ajudará o aluno desenvolver tanto os aspectos motores quanto cognitivos, transmitindo-se como uma ferramenta indispensável para o bem estar e a promoção de uma saúde de qualidade para os adolescentes.

2 . OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Analisar o nível de atividade física e a prevalência de sintomas de depressão e ansiedade em adolescentes da rede estadual de Belém do Piauí.

2.2 Objetivos específicos

- Identificar o nível de atividade física entre adolescentes do sexo feminino e masculino na rede estadual de Belém do Piauí.
- Analisar a prevalência de sintomas depressivos e os níveis de ansiedade entre os adolescentes participantes do estudo.
- Estabelecer uma relação entre o nível de atividade física e a ocorrência de sintomas de depressão e ansiedade.

3. HIPÓTESE

Adolescentes da rede estadual do município de Belém do Piauí que apresentam níveis mais elevados de atividade física regular demonstrarão menor prevalência de sintomas de depressão e ansiedade em comparação com aqueles com níveis mais baixos de atividade física.

4.REVISÃO DE LITERATURA

4.1 Atividade Física e saúde mental

A saúde mental dos adolescentes tem se tornado como um assunto de extrema relevância no âmbito Nacional. A adolescência é uma fase de transição sensível, e o suporte apropriado poderá fazer toda e qualquer diferença no desenvolvimento psicológico do jovem (Martin, 2018).

A puberdade e o desenvolvimento acelerado tem gerado mudanças no corpo e no cérebro, o que, consequentemente, poderá afetar as emoções e os sentimentos, causando mudanças de humor e de perca de identidade. Por isso, o cuidado com a saúde mental desde cedo é uma fundamental para o adolescente (Macedo *et. al.*, 2005).

A prática de atividade física é considerada como uma importante prática para melhor adquirir uma saúde mental de qualidade, tendo em vista que quando as atividades físicas são planejadas e executadas com uma intensidade repetitiva poderá proporcionar que o adolescente desenvolva potência aeróbica, flexibilidade, uma melhoria na aptidão física, autoestima e bem estar (Martin, 2018).

De acordo com Batista *et al* (2003), a atividade física transforma-se como uma prática de movimento corporal que percorre toda a contração muscular, tornando-se como uma atividade que proporciona uma maior força física, resistência e flexibilidade do corpo; além de que se pode observar que a atividade física promove aos indivíduos um estilo de vida com mais saúde, torna-se mais ativo e determinado para realizar tarefas cotidianas.

Então, nota-se que a prática de atividade física permeia diversos benefícios para a qualidade da saúde mental dos adolescentes, tornando-se fundamental para os aspectos de promover o bem estar, prevenir ansiedade e depressão, como também, possibilitar no tratamento destes transtornos mentais e promove maior qualidade de vida.

Nesse contexto, percebe-se que a atividade física transforma-se como um fator determinante para o desenvolvimento integral de cada pessoa, porque ajuda na questão fisiológica, contribuindo para reduzir o desenvolvimento de doenças cardiovasculares; contribui para um melhor nível psicológico, porque ajuda no humor, no bem-estar e na própria autoestima; além de colaborar na integração social, aumentando a autonomia convivio e interação social (Martin, 2018).

Em relação a isso, pode-se observar que para manter uma saúde mental de qualidade é preciso desenvolver uma prática regular de atividade física, possibilitando no processo da formação de uma vida mais saudável e adequado para os adolescentes, tendo em vista que quando se adota uma prática regular de atividade física promove para si mesmo uma variedade

de benefícios, direcionados pela melhoria do funcionamento do sistema nervoso, contribui para melhorar a saúde mental e aumenta significativamente o bem estar.

De acordo com Machado (2011), a prática regular de atividade física propõe como uma ferramenta indispensável que previne de maneira atrativa para que possa manter uma saúde tanto física quanto mental, tendo em vista que os benefícios influenciam positivamente na diminuição de transtornos mentais.

No entanto, é importante que os adolescentes possam desenvolver uma atividade física, sendo que poderá ser feita na academia, tendo em vista que se configura como lúdico por que permeia a socialização e o envolvimento com outras pessoas. Portanto, a atividade física fundamenta-se como uma importante prática para melhorar a saúde mental e diminuir a ansiedade e depressão, como também, contribui no estilo de vida mais saudável, sendo que os adolescentes devem ser incentivados para manterem-se ativas a partir da prática regular de exercícios (Machado, 2011).

É necessário frisar que a falta de atividade física tem se tornado como um fator decisivo no desenvolvimento de doenças degenerativas do homem contemporâneo, porque esta prática permite numa transformação positiva no estilo de vida de cada pessoa, oportunizando com que ela crie possibilidades reais do bem-estar e, principalmente contribuindo para uma maior aproximação dos indivíduos com a saúde mental (Macedo *et. al.*, 2005).

Portanto, percebe-se que a atividade física provoca significativos benefícios para a saúde mental dos adolescentes, uma vez que, esta prática promove na qualidade da saúde e que podem prevenir regularmente uma redução da ansiedade e da depressão. Assim, a atividade física trará benefícios para o desenvolvimento de hábitos saudáveis para a vida toda e, principalmente, poderão melhorar de forma significativa no bem-estar e no estilo de vida das crianças, como também, poderá auxiliar no desenvolvimento de uma saúde mental de qualidade.

4.2 Prevalência de Depressão e Ansiedade em Adolescentes

A definição de adolescente é conceituada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), constituindo-se pela faixa etária que abrange indivíduos de 10 a 19 anos (Brasil, 2017). Esta definição destaca que a adolescência é o período de passagem da infância para a vida adulta, caracterizando-se pelas alterações físicas, psicológicas e sociais.

A OMS destaca que os adolescentes estão entre os que mais sofrem com transtornos mentais, que é o caso da ansiedade e depressão, demonstrando que desde a pandemia este número só aumenta. Acrescenta ainda que, existem mais de 300 milhões de pessoas que sofrem depressão. Dentre ambas, a depressão configura-se como uma das principais causas de incapacidade, e a maior causadora do suicídio entre adolescentes (Brasil, 2017).

De acordo com a biblioteca virtual em saúde – Ministério da Saúde (2017), a depressão torna-se como um dos transtornos mais comuns atualmente, estima-se que mais de 300 milhões de pessoas são acometidas por esse distúrbio. Visto que, a condição que cada pessoa desenvolve a depressão se constitui como diferente, porque cada uma terá flutuações de humor e respostas emocionais diferenciadas, sendo que algumas com intensidade moderada e outra mais grave.

Partindo desse pressuposto, os problemas com transtornos mentais (ansiedade e depressão) na adolescência têm influenciado o bem-estar psicológico, mental e emocional, além de que isto tem provocado um comprometimento com o aspecto de atenção, comportamento, concentração, aptidão física, humor e pensamento. Uma vez que, a adolescência tem se constituída como uma fase em que os transtornos mentais podem aparecer com mais facilidade, pois é um período de se conhecer e passa por várias emoções e sentimentos (Martin, 2018).

Por meio dessa discussão, comprehende-se que a adolescência transforma-se como uma fase em que as pessoas passam por muitas mudanças, trazendo uma diferença no estilo de vida, modificando o desenvolvimento emocional, social e físico; tendo em vista que estas mudanças tornam-se como marcantes na vida dos adolescentes, porque é na puberdade que eles desenvolvem a maturação sexual e encontram mudanças no próprio corpo (Scarpal, 2010).

Tem-se notado ainda, que a ansiedade surge como uma emoção vivenciada de maneira frequente entre os adolescentes, tendo determinadas situações como ameaça, seja uma emoção ou obrigações sociais. Visto que, estas ameaças podem ser entendidas por meio das mudanças hormonais e físicas que os adolescentes desenvolvem nesta fase. Assim, a ansiedade surge como uma ferramenta comportamental que o adolescente utiliza para evitar situações que antes eram levadas com facilidade (Bezerra; Bottcher, 2019).

De acordo com Scarpal (2010, p.2), os transtornos mentais devem ser compreendidos e os adolescentes devem ser apoiados neste processo, pois os “efeitos referem-na por seguir uma estrutura organizada, com objetivos claros e dinâmicos, onde ensina o paciente a lidar com suas próprias problemáticas, evitando assim o desenvolvimento de comorbidades e a reincidência do transtorno”.

Desse modo, é necessário destacar que a ansiedade deve ser cuidada e tratada, porque quando o adolescente ansioso quando não tem acompanhamento profissional poderá leva-lo a desenvolver depressão. De acordo Papalia, Olds e Feldman (2013), existe uma prevalência de depressão ao decorrer da adolescência, sendo que é causada pelas alterações biológicas na puberdade.

Em virtude das intensas transformações vivenciadas pelos adolescentes e os diversos sentimento em relação a si mesmo, eles têm dificuldade de fazer atividades que antes eram encaradas como divertidas e prazerosas como é o caso de atividade física e práticas desportivas, sendo que os adolescentes sofrem mudanças no próprio comportamento e na maneira de agir com outras pessoas, transformando-se como sujeitos mais críticos e que acabam se afastando do convívio social.

Desse modo, tem-se em mente que os adolescentes tem sido constantemente bombardeado por pensamentos, preocupações e notícias da internet, sendo que seus comportamentos se alteram ao decorrer do tempo, tendo mais estresse e ficam sem paciência com facilidade. Visto que, é preciso que as famílias promovam momentos de lazer e de prática de esportes, permitindo o adolescente se envolver socialmente e trazer melhores condições de vida para eles, sendo que os familiares necessitam colaborar no tratamento dos distúrbios afetivos e mentais dos adolescentes (Marques, 2014).

Portanto, percebe-se que os transtornos mentais que abrange a ansiedade e a depressão em adolescentes são constituídos como patológicos, tendo uma forte influência em causar danos físicos e psicológicos. Assim, chama-se a atenção do acompanhamento dos adolescentes tanto psicológico quanto o apoio da família, como suporte fundamental da saúde mental.

4.3 Benefícios da atividade física na adolescência para redução de sintomas de ansiedade e depressão

A atividade física contribui significativamente para melhorar os sintomas de ansiedade e depressão, pois a prática regular torna-se como peça-chave para reduzir os transtornos mentais, o declínio cognitivo, auxilia na saúde mental dos adolescentes e, principalmente beneficia o bem estar em geral. Assim, é nítido que a atividade física traz benefícios para enfrentar a ansiedade e a depressão, pois faz com que o sujeito tenha maior qualidade de vida.

Knochel *et. al.* (2012) ressalta que a atividade física traz efeitos cognitivos e comportamentais em doentes psiquiátricos, sendo que a prática regular promove benefícios significativos para as pessoas com transtornos mentais, ajudando na qualidade de vida e na

própria redução de sintomas psicopatológicas, além de funcionar como maneira preventiva em intervenções terapêuticas e no tratamento da ansiedade e depressão.

Com base nisso, percebe-se que a atividade física traz uma eficácia para reduzir a ansiedade e a depressão, porque permite um melhor funcionamento fisiológico e no desenvolvimento de hormônios, auxiliando significativamente no bem-estar das pessoas. Visto que, a atividade física produz efeitos antidepressivos, ajudando na saúde física e mental. Segundo Martinsen (2008, p. 55), a atividade física está estreitamente relacionada a um efeito antidepressivo, sendo que os exercícios de correr e levantar peso tem se transformado como uma prática que ajuda no controle de sintomas ansiosos e depressivos.

A partir disso, tem-se em mente que a atividade física traz contribuições para os sujeitos que praticam, pois esta prática ajuda na qualidade de vida e alivia nos sintomas tanto da ansiedade quanto da depressão, proporcionando no bem-estar de maneira não farmacológica. Assim, comprehende-se que a atividade física melhora os quadros de depressão e diminuem a ansiedade, pois quando praticada de maneira moderada e com duração mínima permitirá na estimulação dos fatores psicossociais.

De acordo com Silva e Bernaldino (2021), a atividade física tem promovido numa melhora no ganho da força muscular, mas, acima de tudo, tem contribuído para que os indivíduos possam construir uma melhor habilidade física e criar condições apropriadas para fazer atividades físicas, tendo em vista que toda a prática deve ser direcionada para ajudar os adolescentes reduzirem os níveis dos sintomas ansiosos e depressivos.

Vale mencionar que, a atividade física melhora a autoestima e promove uma melhora no perfil lipídico, além de fazer a liberação de hormônios que é a serotonina e a dopamina, que se constituem como fatores indispensáveis para o processo de melhora dos sistemas de ansiedade e depressão. Uma vez que, a atividade física, por si só, ajuda na liberação de diferentes neurotransmissores como é a questão da expansão da norepinefrina e seus precursores (Oliveira, 2011). Portanto, a prática de atividade física num período curto de treinamento ajudará na redução dos sintomas da ansiedade e da depressão, oportunizando numa maior qualidade de vida e bem-estar dos indivíduos.

5. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

5.1 O local de realização da pesquisa

O estudo foi realizado em uma escola da rede estadual do município de Belém do Piauí, 383 km da Capital do Piauí, Teresina. O município de Belém do Piauí é uma cidade de aproximadamente 4.000 pessoas, calma e acolhedora, tendo como forma de sustento das famílias de baixa renda a atividade rural, apresentando-se como uma população pequena em comparação a capital Teresina (IBGE, 2022).

A escola funciona nos turnos de manhã, tarde e noite, atendendo desde o ensino fundamental até o ensino médio, com alunos de baixa renda e inscritos no bolsa familia. A escola assiste um total de 299 alunos matriculados, incluindo Ensino Médio e EJA.

5.2 Características da amostra

Alunos matriculados na rede de ensino estadual do Município de Belém do Piauí no ensino médio, totalizando 145 alunos, divididos por 30 no 1º ano A, 25 no 1º ano B, 31 no 2º ano A, 28 no 2º ano B, 31 no 3º ano. Na amostra realizada só participou 64 alunos, constituindo-se por alunos do 1º, 2º e 3º série do Ensino Médio.

5.3 Critérios de inclusão e exclusão dos participantes da pesquisa

5.3.1 *Critérios de Inclusão:*

- Alunos matriculados na rede de ensino estadual do Município de Belém do Piauí, Piauí, entre 15 e 17 anos, cursando do 1º ao 3º série do Ensino Médio, que estiverem presentes na sala de aula no dia e horário que ocorreu a coleta de dados.
- Os alunos que foram incluídos na participação da pesquisa constituíram-se por aqueles que tem capacidades cognitivas para compreender as instruções e consentir voluntariamente com o objeto em estudo. Em relação aos menores de idade foi exigido a permissão dos responsáveis.

5.3.2 *Critérios de exclusão:*

- Alunos com deficiência física como paraplegia, hemiplegia ou uso de cadeira de rodas que impeça a realização da pesquisa, assim como aqueles cujos responsáveis não assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE A) e/ou

aluno que não assinou o Termo de Assentimento Informado Livre e Esclarecido (TALE) (APÊNDICE B). Vale mencionar que, o TCLE é para maiores de 18 anos e o TALE é para os participantes de 15 a 17 anos.

5.4 Método utilizado

Tratou-se de um estudo transversal, descritivo e analítico, com abordagem quantitativa. Conforme Bordalo (2006, p.5), o estudo transversal pode ser “incidência e prevalência. A 1^a investiga determinada doença em grupos de casos novos. É dinâmica, pois oscila ao decorrer do tempo e em diferentes espaços. A de prevalência estuda casos antigos e novos de uma nosologia num determinado local e tempo”.

Segundo Gil (2008, p. 15), o estudo descritivo busca “descrever as características de determinadas populações ou fenômenos. Uma de suas peculiaridades está na utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados, tais como o questionário e a observação sistemática”.

De acordo com Bonita, Beaglehole e Kjellstrom (2010, p. 40) o estudo analítico busca “elucidar os determinantes ou fatores associados à determinada doença, testando hipóteses cujo objetivo é julgar se uma exposição está associada, se causa ou previne doenças”.

Conforme Michel (2005, p. 50), a abordagem quantitativa “é um método de pesquisa social que utiliza a quantificação nas modalidades de coleta de informações e no seu tratamento, mediante técnicas estatísticas, tais como percentual, média, desvio-padrão, coeficiente de correlação, análise de regressão, entre outros”.

5.4.1 Coleta de dados

Pondo em discussão, realizou-se uma roda de conversa com os adolescentes da rede estadual de ensino e os profissionais para poder saber quanto as práticas de atividade física, buscando explorar os benefícios da atividade física na prevenção da ansiedade e da depressão. Ainda mais, aplicou-se um questionário IPAQ na versão curta (ANEXO A) e a escala HAD (ANEXO B) que teve como coleta o levantamento de opiniões e informações sobre a inatividade física, buscando explicar aos adolescentes que a inatividade física torna-se como uma forte influência negativa para os sintomas depressivos e ansiosos.

O IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) é uma ferramenta desenvolvida para avaliar a quantidade de atividade física que um indivíduo realiza, sendo útil em pesquisas e estudos sobre saúde pública. O IPAQ classifica a atividade física em quatro níveis: muito

ativo, ativo, irregular ativo (irregular ativo A e irregular ativo B), sendo que irregular ativo A é aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à freqüência ou quanto à duração da atividade (Frequência: 5 dias /semana ou duração: 150 min / semana) e irregular ativo B é aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à freqüência nem quanto à duração; e sedentário (Guedes *et al*, 2005).

A Escala HAD (*Hospital Anxiety and Depression Scale*) é uma ferramenta psicológica amplamente utilizada para avaliar níveis de ansiedade e depressão em pacientes, principalmente em contextos hospitalares. A escala é composta por 14 itens divididos em duas subescalas: Subescala de Ansiedade (HAD-A): Composta por 7 itens, que avalia sintomas como sensação de tensão, medo, preocupação e nervosismo, e a Subescala de Depressão (HAD-D): também composta por 7 itens, que avalia sentimentos de tristeza, perda de interesse e prazer, bem como a falta de esperança (Barros, 2017).

Os instrumentos foram fixados com base na problemática direcionada a esse estudo, sendo um questionário objetivo, proporcionando ao entrevistado um melhor conforto para responder a estas questões, possibilitando a escolha de informações na qual os sujeitos se identifiquem, ao descreverem suas próprias características, para tentar obter a construção de um perfil.

Quadro 1 – Cronologia da coleta da pesquisa

Data	Etapa	Local	Instrumentos	Pesquisador
JUNHO/JULHO	01	Rede estadual de ensino	Diagnóstico descritivo da realidade dos adolescentes na Escola	Karolaynnny Stefany Carvalho Silva Noronha
AGOSTO	02	Rede estadual de ensino	Aplicação do questionário na instituição de ensino	Karolaynnny Stefany Carvalho Silva Noronha
SETEMBRO/OUTUBRO	03	Rede estadual de ensino	Coleta de dados	Karolaynnny Stefany Carvalho Silva Noronha

Fonte: Elaborado pelo autor, 2024.

5.5 Garantias éticas aos participantes da pesquisa

A elaboração do projeto, bem como toda sua execução foram pautadas nos princípios éticos da Resolução do Conselho Nacional de Saúde (CNS) Nº 466/2012, seguindo todas as orientações éticas previstas. Todos os participantes foram informados sobre os objetivos da pesquisa e assinaram o TCLE (Apêndice A) solicitando a permissão para a mesma, o TALE (Apêndice C) e o termo de anuência da escola (Apêndice B), versando o anonimato dos

participantes, bem como o sigilo das informações e resultados colhidos, cedendo o direito de liberdade de participar ou desistir a qualquer momento do estudo.

5.6 Critérios de conclusão da pesquisa

Os critérios de conclusão da pesquisa se deram quando não alcançou o objetivo pretendido com o estudo, ou pela falta de participação dos entrevistados.

5.7 Divulgação dos resultados

A divulgação dos resultados da pesquisa aconteceu por meio da exposição de citação e tabelas ao decorrer da escrita da análise de dados, tornando-se como uma ferramenta adequada para melhor expor o objeto em estudo. Para a sociedade, a divulgação dos resultados será feita através da produção de artigos científicos em revistas especializadas na área da educação e saúde.

5.8 Análise de dados

A análise de dados constituiu-se por meio da identificação, triagem, elegibilidade e da incorporação dos estudos analisados para desenvolver tanto os resultados quanto as discussões da pesquisa. Os dados foram agrupados em forma descritiva, especificamente, por meio de citação para facilitar a compreensão dos resultados obtidos, buscando identificar as características gerais da população alvo e poder verificar de forma significativa os dados, além de oportunizar os alunos da rede estadual de Belém do Piauí voz ativa e participativa no desenvolvimento do objeto em estudo.

5.9 Riscos e benefícios

5.9.1 *Riscos*

O risco da pesquisa é o risco de exposição emocional, pois os adolescentes podem se sentir desconfortáveis por tratar sobre a questão da saúde mental, como sintomas de ansiedade e depressão, podendo desencadear lembranças e situações passadas que lhe provocam gatilhos.

5.9.2 *Benefícios*

Os benefícios da pesquisa foram de conscientizar os adolescentes da rede estadual de ensino de Belém do Piauí sobre a atividade física como uma prática indispensável para reduzir ansiedade e depressão.

6.RESULTADOS E DISCUSSÃO

6.1 Resultados

A amostra foi composta por 64 alunos do ensino médio da cidade de Belém do Piauí – PI, com uma faixa etária de 15 a 17 anos, caracterizando-se por alunos do 1º série, 2º série e 3º série. Conforme a tabela 1, observou-se que a maioria dos alunos analisados na amostra tinha um nível de atividade classificada como ativo e muito ativo.

Tabela 1. Caracterização da amostra (n = 64), Belém do Piauí, 2024.

	F	%
Nível de Atividade Física		
Sedentário	8	12,0
Irregularmente Ativo B	12	18,0
Irregularmente Ativo A	5	8,0
Ativo	21	34,0
Muito Ativo	18	28,0

F: frequência absoluta; %: frequência relativa.

Fonte: Dados da pesquisa, 2024

A Tabela 2 apresenta os resultados da amostra a respeito do nível de ansiedade e depressão, subdivididos em possível, provável e improvável. Segundo a escala HAD, é possível observar que, a maioria dos alunos, demonstrando que no nível do sedentarismo, em relação aos sintomas ansiosos e depressivos, pode-se perceber que 12% é possível, 71% é provável e 17% é improvável; o nível de atividade física irregularmente ativo B, em relação aos sintomas ansiosos e depressivos, tem o resultado de 83% provável e 17% possível; o nível de atividade física Irregularmente ativa A, em relação aos sintomas ansiosos e depressivos, tem o resultado de 80% provável e 20% improvável; o nível de atividade física Ativo, em relação aos sintomas ansiosos e depressivos, tem o resultado de 62% provável, 19% possível, e 9% improvável; logo, ao nível muito ativo, em relação aos sintomas ansiosos e depressivos, tem 44% provável, 39% possível e 17% improvável.

Tabela 2. Escala HAD (n = 64), Belém do Piauí, 2024.

	Possível	Provável	Improvável
Sedentário	1	6	1
Irregularmente Ativo B	2	10	0
Irregularmente Ativo A	0	4	1
Ativo	6	13	2
Muito Ativo	7	8	3

Fonte: Dados da pesquisa, 2024

A maioria dos indivíduos apresenta sintomas prováveis de ansiedade ou depressão, com um predomínio de casos classificados como "prováveis" em todos os grupos. Embora os grupos mais ativos (Ativo e Muito Ativo) tenham uma maior quantidade de casos "possíveis", ainda há uma alta proporção de sintomas significativos ("prováveis"). Embora não seja observada uma relação linear clara entre o nível de atividade física e a gravidade dos sintomas emocionais, o dado de que os grupos mais ativos (Ativo e Muito Ativo) apresentaram uma maior proporção de casos classificados como possíveis pode indicar que a atividade física não elimina completamente os sintomas emocionais, sendo que isso pode sugerir que, mesmo com níveis elevados de atividade física, os indivíduos podem continuar a experimentar sintomas de ansiedade e depressão, embora de forma mais leve.

O grupo sedentário e os irregularmente ativos também demonstram uma alta prevalência de sintomas prováveis, sendo que esse dado é relevante porque sugere que tanto a falta de atividade física regular quanto os padrões irregulares de exercício podem estar associados a níveis elevados de sintomas emocionais, reforçando a ideia de que a atividade física regular pode ter um impacto positivo na saúde mental, mas não é a única variável a influenciar os sintomas de ansiedade e depressão. Esses resultados podem indicar que, mesmo com diferentes níveis de atividade física, a ansiedade e a depressão ainda estão presentes de forma considerável nos alunos, o que sugere a necessidade de estratégias integradas de promoção de saúde mental e física.

6.2 Discussão

Com base nos resultados obtidos no IPAQ, a maioria dos alunos são considerados ativos e muito ativos, mantendo uma prática regular de atividade física no dia-a-dia. Através deste método IPAQ, que avalia os níveis de atividade física, foi possível obter um resultado positivo, demonstrando que os alunos estão atendendo às recomendações de saúde para a prática de

atividade física, o que trará benefícios para a saúde física e mental. Uma vez que, a atividade física libera endorfinas, conhecidas como hormônios da felicidade, permitindo com que as pessoas tenham uma melhora imediata do humor, além de produzir mais serotonina, dopamina e noradrenalina, neurotransmissores que estão estreitamente relacionados ao bem-estar emocional (Ckeik, 2003).

A prática regular de atividade física tem um papel importante no controle dos níveis de ansiedade e depressão, especialmente entre os alunos, a mesma é eficaz na promoção da saúde mental, assim como, os resultados observados e discutidos comprovam que os alunos são considerados ativos e muito ativos. De acordo Vieira, Porcu e Rocha (2007), a atividade física tem um papel significativo na saúde mental, permitindo com que haja maior alívio dos sintomas de depressão, diminuição da ansiedade e melhora na qualidade de vida.

Através dos resultados, pode-se destacar que a prática de atividade física regular entre os alunos promoverá uma manutenção da saúde mental, quando é prática regularmente, como é o caso dos alunos com perfis ativos e muito ativos, a maioria deles, embora que haja 12% de alunos que sejam considerados sedentários. Visto que, a inclusão de atividades físicas regulares na rotina dos alunos pode ser uma prática transformadora, porque ajudará numa melhora do bem-estar emocional a longo prazo.

Corroborando a isso, Cordeiro (2013) destaca que os benefícios da atividade física é que ela contribui para o tratamento dos transtornos emocionais, como ansiedade e depressão, porém, é preciso que os indivíduos pratique com uma intensidade e uma duração de pelo menos 30 minutos.

Outro ponto importante é que a partir dos resultados, apenas 12% dos alunos tem uma prática sedentária, o que podemos perceber que a maioria dos alunos estão adotando uma estilo de vida saudável e ativo, o que, consequentemente, trará implicações positivas para a saúde mental. Segundo Martin (2018), a prevalência de atividade física entre alunos do ensino médio, adolescentes, é um ponto positivo, porque a prática de atividade física regular promove uma série de benefícios, que vai desde a redução da ansiedade e depressão até a melhora da autoestima e a qualidade do sono.

Knochel *et. al.* (2012) ressalta que a atividade física traz efeitos cognitivos e comportamentais em doentes psiquiátricos, sendo que a prática regular promove benefícios significativos para as pessoas com transtornos mentais, ajudando na qualidade de vida e na própria redução de sintomas psicopatológicas, além de funcionar como maneira preventiva em intervenções terapêuticas e no tratamento da ansiedade e depressão.

Com base nos resultados, percebe-se que a prática de atividade física entre os alunos é regular, tendo uma porcentagem de sedentário 12%, irregularmente ativo B 18%, irregularmente ativo A 8%, ativo 34%, muito ativo 28%; ao modo que, a maioria dos alunos desenvolvem uma

prática mais ativa de atividade física contribuindo para reduzir os sintomas de ansiedade e a depressão, logo a prática regular de atividade física permite um melhor funcionamento fisiológico e no desenvolvimento de hormônios, auxiliando significativamente no bem-estar das pessoas. Visto que, a atividade física produz efeitos antidepressivos, ajudando na saúde física e mental. Segundo Martinsen (2008, p. 55), a atividade física está estreitamente relacionado a um efeito antidepressivo, sendo que os exercícios de correr e levantar peso tem se transformado como uma prática que ajuda no controle de sintomas ansiosos e depressivos.

Através da escala HAD, obteve-se como resultado em todos os grupos analisados (de diferentes níveis de atividade física), a maioria dos indivíduos apresenta sintomas prováveis de ansiedade ou depressão, tendo em vista que isso indica que, muitos alunos estão enfrentando sintomas emocionais significativos, sendo que esse resultado sugere que a prevalência de ansiedade e depressão na amostra é considerável.

A partir disso, é preciso destacar que os adolescentes passam por mudanças tanto biológicas quanto sociais, que podem acarretar o equilíbrio emocional dos jovens, sendo que as transformações geram gatilhos que podem intensificar os sintomas de ansiedade e depressão, sendo que fatores como estresse e mudanças hormonais provocam sentimentos ansiosos e depressivos, contribuindo para uma ciclo vicioso que pode afetar o bem-estar dos adolescentes (Grolli *et. al.*, 2017).

Diante desses resultados, é possível constatar que a prática de atividade física transforma-se como uma aliada não medicamentosa para o combate a ansiedade e a depressão, contribuindo não só para a saúde física, mas para o bem-estar mental dos adolescentes. Visto que, as atividades físicas ajudam a liberar endorfinas e neurotransmissores que provocam sensações de prazer e bem-estar, reduzindo os níveis de estresse e tensão, além de ter um impacto positivo no sono e na regulação emocional, que são fatores que afetam as condições da ansiedade e depressão (Veiga; Gonçalves, 2009). Em consonância a isso, Knochel *et al* (2012, p. 56) destaca que a prática de atividade física regular “poderá funcionar de forma preventiva em intervenções terapêuticas multimodais, fomentando a diminuição de sintomatologia depressiva e ansiosa e a melhoria de funções cognitivas”.

Portanto, a prática de atividade física regular torna-se como um instrumento significativo no tratamento dos transtornos psiquiátricos, possibilitando maiores benefícios cognitivos, emocionais e comportamentais. A atividade física tem ajudado os adolescentes a reduzirem os níveis dos sintomas ansiosos e depressivos, pois oferece uma série de efeitos psicológicos positivos, como a liberação de neurotransmissores que melhoram o humor, a redução do estresse, o aumento da autoestima, e a promoção de interações sociais que diminuem o isolamento emocional (Silva; Bernaldino, 2021).

7. CONCLUSÃO

O presente estudo buscou investigar como a atividade física influencia de forma positiva nos sintomas depressivos e ansiosos, demonstrando que essa prática contribui para o bem-estar emocional e psicológico dos adolescentes, além de oportunizar numa maior independência no cotidiano dos jovens, ajudando cada um a lidar com os desafios emocionais.

Diante dos resultados e discussões, percebe-se que os alunos de Belém do Piauí desenvolvem práticas regulares de atividades físicas, tornando-se como sujeitos que na maioria tem perfis ativos e muito ativos no cotidiano. Esse resultado é positivo, porque indica que a atividade física faz parte do cotidiano dos adolescentes, o que trará benefícios para a saúde tanto física quanto mental.

Os objetivos da pesquisa foram alcançados, pois ao fornecer os dados sobre o nível de atividade física e a prevalência de sintomas de depressão e ansiedade em adolescentes da rede estadual de Belém do Piauí, foi possível constatar que existe uma relação positiva entre a prática de atividade física regular e a diminuição dos sintomas de ansiedade e depressão. Essa perspectiva nos proporciona perceber que o nível de atividade física tem um impacto significativo na saúde mental dos adolescentes.

Vale mencionar que, as limitações deste estudo é o tamanho da amostra, que contou com apenas 64 alunos da rede estadual de Belém do Piauí, representando uma parte menor (aproximadamente 44%) do total de 145 alunos matriculados na rede de ensino. Essa limitação pode impactar a representatividade dos resultados e até mesmo na generalização das conclusões para toda a população de adolescentes da cidade.

A prática de atividade física regular promove uma série de benefícios, que vai desde ao aspecto físico até o contexto psicológico; sendo que o físico está estreitamente relacionado a saúde cardiovascular, a força muscular e a flexibilidade; logo, psicológico está voltado para a redução do estresse, no melhoramento do humor e do próprio bem-estar emocional dos sujeitos.

Em relação aos adolescentes, a prática de atividade física é fundamental, porque eles estão numa fase de transição, lidando com desafios emocionais, o que requer de uma atenção e melhor cuidado, sendo que a atividade física é uma excelente ferramenta para melhorar significativamente a qualidade de vida e a saúde mental.

Diante das evidências e das contextualizações teóricas, comprehende-se que a atividade física associada a uma prática regular promove resultados satisfatórios para diminuir os níveis de ansiedade e depressão entre adolescentes. Isso devido que a atividade física diminui a tensão emocional, oportunizando os alunos uma sensação de alívio e prazer.

A recomendação para estudo futuro seria a expansão da amostra, a diversificação das atividades físicas e a avaliação desta prática num período mais longo para poder trazer uma análise mais robusta, contribuindo na construção de evidências que possa ajudar na fundamentação da relação entre o nível de atividade física e a saúde mental, como os sintomas de ansiedade e depressão.

Portanto, conclui-se que a atividade física proporciona benefícios psicológicos e fisiológicas, permitindo uma diminuição da tensão muscular e melhorando o estresse, porque quando o indivíduo pratica uma atividade física o corpo fica relaxado fisicamente e a mente fica mais calma, contribuindo para que haja uma redução do nível de tensão mental e emocional, mas, acima de tudo, liberar os neurotransmissores que são os responsáveis para regular o humor, resultando numa redução significativa dos níveis de tensão, permitindo com que as pessoas tenham mais alívio para enfrentar momentos de ansiedade e sintomas de depressão.

REFERÊNCIAS

- BARROS, R. F. O. **Ansiedade e depressão em universitários estudantes de educação física da Universidade Federal de Santa Catarina.** 2017. 41f. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Educação Física) Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis. 2017.
- BATISTA, D. C. et al. Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal. **Revista Brasileira de Saúde Materno-Infantil**, Recife, v. 3, n. 2, abr./jun. 2003.
- BEZERRA, M.; BOTTCHER, L.. **Ansiedade, estresse e níveis de atividade física em escolares.** Revista Interdisciplinar Encontro das Ciências V.2, N.1. 2019
https://www.researchgate.net/profile/Marcos-Bezerra3/publication/331971385_ANSIEDADE_ESTRESSE_E_NIVEIS_DE_ATIVIDAD_E_FISICA_EM_ESCOLARES/links/5c9692ca45851506d727575f/ANSIEDADEESTRESSE-E-NIVEIS-DE-ATIVIDADE-FISICA-EM-ESCOLARES.pdf
- BONITA, R.; BEAGLEHOLE R.; KJELLSTROM T. **Epidemiologia Básica.** São Paulo: Santos; 2010.
- BORDALO, A. A.. **Estudo transversal e/ou longitudinal.** Revista Paraense de Medicina versão impressa ISSN 0101-5907 Rev. Para. Med. v.20 n.4 Belém dez. 2006. Disponível em: http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-59072006000400001. Acesso em: 22 de Maio de 2024.
- BRASIL. BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE. **Dia Mundial da Saúde 2017:** Depressão. 2017. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/07-4-dia-mundial-da-saude-2017-depressao/>. Acesso em: 15 de maio de 2024.
- CHEIK, N. C. et al. **Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 11, n. 3, p. 45-52, 2003.
- CHOI, K.W., et al. A atividade física compensa o risco genético de incidentes de depressão avaliado por meio de registros eletrônicos de saúde em um estudo de coorte de biobancos. **Depressão e Ansiedade**, v. 37, n. 2, p. 106-114. 2019 Disponível em: <https://doi:10.1002/da.22967>. Acesso em: 15 de maio de 2024.

CORDEIRO, Diana. **Relação entre Atividade Física, Depressão, Autoestima e Satisfação com a Vida.** Mestrado em atividades físicas em populações especiais. Instituto Politécnico de Santarém - Escola Superior de Desporto de Rio Maior. Rio Maior, Portugal; 2013.

GIL, A. C.. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008. Disponível em: <https://wp.ufpel.edu.br/ecb/files/2009/09/Tipos-de-Pesquisa.pdf>. Acesso em: 22 de Maio de 2024.

GROLLI, Verônica; WAGNER, Marcia Fortes; DALBOSCO, Simone Nenê Portela.

Sintomas Depressivos e de Ansiedade em Adolescentes do Ensino Médio. Rev. Psicol.

IMED, Passo Fundo , v. 9, n. 1, p. 87-103, jun. 2017. Acesso em: 22 de Janeiro de 2025.

Disponível em: <http://dx.doi.org/10.18256/2175-5027.2017.v9i1.2123>.

GUEDES DP, LOPES CC; GUEDES JERP. **Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes.** Rev Bras Med Esporte. 2005.

HILES, S.A., et al. Sentar, pisar, suar: associações longitudinais entre padrões de atividade física, ansiedade e depressão. **Medicina Psicológica**, v. 47, n. 08, p. 1466–1477. 2017. Disponível em: <https://doi:10.1017/S0033291716003548>. Acesso em: 15 de maio de 2024.

KNOCHEL, C. et al. Efeitos cognitivos e comportamentais do exercício físico em pacientes psiquiátricos. 46-68. 2012. **Revista: progresso em neurobiologia.** Doi: 10.1016/j.pneurobio.2011.11.007. Acesso em: 15 de Maio de 2024.

MACEDO, C. D., et al. Benefícios do Exercício Físico Para Qualidade de Vida. **Revista Brasileira de Atividade Física, Saúde**, 19-27. 2005.

MACHADO, Y. L. **Sedentarismo e suas Consequências em Crianças e Adolescentes.** Muzambinho: Instituto Federal De Educação Ciências e Tecnologia Sul de Minas – Campus Muzambinho. Trabalho de Conclusão de Curso – TCC, 2011. Disponível em: https://www2.muz.ifsuldeminas.edu.br/attachments/1681_17.pdf. Acesso em: 15 de Maio de 2024.

MARTÍN, G. O desporto como um meio de tratamento não farmacêutico para a doença mental. **Mens Project Policy Papers** |, 121-132. 2018. Disponível em: <https://mensproject.eu/wp-content/uploads/policy-papers-pt.pdf>. Acesso em: 15 de Maio de 2024.

MARTINSEN, E. W. Atividade física na prevenção e tratamento da ansiedade e depressão. **Nordic Journal of Psychiatry**, v. 62, n. 47, p. 25-29, 2008. DOI: 10.1080/08039480802315640. Disponível em: <https://mensproject.eu/wp-content/uploads/policy-papers-pt.pdf>. Acesso em: 15 de Maio de 2024.

MARQUES, N. N. C. DEPRESSÃO EM ADOLESCENTES E SUAS

CONSEQUÊNCIAS: uma revisão bibliográfica. Centro Universitário de Brasília. Faculdade de Ciências da Educação e Saúde- FACES, Trabalho de conclusão de curso- TCC. Brasília, 2014. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/5663/1/m1.pdf>. Acesso em: 15 de Maio de 2024.

MICHEL, M. H.. Metodologia e pesquisa científica em ciências sociais: um guia prático para acompanhamento da disciplina e elaboração de trabalhos monográficos. São Paulo, Atlas, 2005. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/513285896/MICHEL-Metodologia-e-Pesquisa-Cientifica-Em-Ciencias-Sociais-2009>. Acesso em: 15 de Maio de 2024.

OLIVEIRA, E. N. Benefícios da atividade física para saúde mental. **Saúde Coletiva**, v. 8, n. 50, p. 126-130, 2011. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/842/84217984006.pdf>. Acesso em: 15 de maio de 2024.

PAPALIA, D. E., OLDS, S. W.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento humano**. Artmed Editora. 386-449. 2013.

SCARPATIL, B. G.. Depressão na adolescência: causas, sintomas e tratamento. 2010. **Revista de Iniciação Científica**, Criciúma, v. 18, n. 2, 2010 | ISSN 2594-7931.

SILVA, F. D.; DE SOUZA BERNALDINO, E. Os benefícios do treinamento resistido para a terceira idade. **Saber Científico (1982-792X)**, v. 10, n. 1, p. 65-73. 2021. Disponível em: <https://periodicos.saolucas.edu.br/index.php/resc/article/view/1605>. Acesso em: 15 de maio de 2024.

SOUSA JÚNIOR, I. de. **Exercício físico como remédio para adolescentes:** o impacto na qualidade do sono, depressão e ansiedade. 2021. 94 f. Tese (Programa Stricto Sensu em Educação Física) - Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2021.

VEIGAS, Jorge; GONÇALVES, Martinho. **A influência do exercício físico na ansiedade, depressão e stress.** Portal dos Psicólogos, v. 1, n. 1, p. 1-19, 2009.

VIEIRA, J. L. L.; PORCU, M.; ROCHA, P. G. M. da. **A prática de exercícios físicos regulares como terapia complementar ao tratamento de mulheres com depressão.** Jornal Brasileiro de Psiquiatria, v. 56, p. 23-28, 2007.

APÊNDICES



APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE

Estamos solicitando a você a autorização para que o menor pelo qual você é responsável participe da pesquisa: “Nível de atividade física, depressão e ansiedade em adolescentes da rede estadual do município de Belém do Piauí”, que tem como pesquisador responsável Francisco Edenisvaldo da Costa.

Esta pesquisa pretende analisar o nível de atividade física e a prevalência de sintomas de depressão e ansiedade em adolescentes da rede estadual de Belém do Piauí.

O motivo que nos leva a fazer este estudo é contribuir para uma melhoriana qualidade de vida e na saúde mental.

Caso decida participar desta pesquisa o menor será submetido ao preenchimento de dois instrumentos (Escala HAD e IPAQ), concomitantemente. Sendo, o IPAQ para estimar o tempo gasto em atividades físicas e passivas, em diferentes contextos do dia a dia e a Escala HAD para avaliar o nível de ansiedade e depressão.

As respostas obtidas por esta pesquisa poderão contribuir para que haja maior visibilidade da importância da atividade física para combater a depressão e a ansiedade. Os riscos durante a pesquisa serão mínimos e poderão estar relacionados a perdas de dados, bem como possíveis constrangimentos. Quanto a possíveis constrangimentos aos participantes, nada que venha a interferir na sua integridade física ou moral.

Você tem o direito de não autorizar ou retirar o seu consentimento da participação do menor em qualquer fase da pesquisa, sem nenhum prejuízo para o mesmo.

Não haverá nenhuma despesa como também nenhuma remuneração referente a esta pesquisa. Entretanto, caso haja alguma despesa decorrente desta pesquisa será totalmente resarcido pelo pesquisador responsável.

Os dados que o menor irá fornecer serão confidenciais e serão divulgados apenas em congressos ou publicações científicas, sempre de forma anônima, não havendo divulgação de nenhum dado que possa lhe identificar. Esses dados serão guardados pelo pesquisador responsável por essa pesquisa em local seguro e por um período de 5 anos.

Para qualquer outra informação, o(a) Sr(a) poderá entrar em contato com o pesquisador no seguinte endereço: Travessa Santo Antônio, nº 2940; CEP 64607-765; Bairro Junco, Picos-

PI, pelo telefone (89)98130-5436, e-mail fraciscodacosta@pcs.uespi.br, ou poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual do Piauí, Rua Olavo Bilac 2334, Centro, Teresina-PI, Telefone 3221- 4749.

Este documento foi impresso em duas vias. Uma ficará com você e a outra com o pesquisador responsável Francisco Edenisvaldo da Costa.

CONSENTIMENTO DE PARTICIPAÇÃO

Eu, _____, abaixo assinado, concordo com a participação de _____ no presente estudo como participante. O pesquisador me informou sobre tudo o que vai acontecer na pesquisa, o que ele(a) deverá fazer, inclusive sobre os possíveis riscos e benefícios envolvidos na participação dele(a). O pesquisador me garantiu que ele(a) poderá sair da pesquisa a qualquer momento e que eu poderei retirar meu consentimento, sem que tenhamos que dar alguma explicação, e que esta decisão não nos trará nenhum tipo de penalidade ou interrupção de qualquer tratamento ou atendimento.

Assinatura do responsável legal

DECLARAÇÃO DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL

Como pesquisador responsável pelo estudo Francisco Edenisvaldo da Costa, declaro que assumo a inteira responsabilidade de cumprir fielmente os procedimentos metodologicamente e direitos que foram esclarecidos e assegurados ao participante desse estudo, assim como manter sigilo e confidencialidade sobre a identidade do mesmo.

Declaro ainda estar ciente que na inobservância do compromisso ora assumido estarei infringindo as normas e diretrizes propostas pela Resolução 510/16 do Conselho Nacional de Saúde – CNS, que regulamenta as pesquisas envolvendo o ser humano.

Picos-PI, ____/____/____

Francisco Edenisvaldo da Costa
Assinatura do(a) Pesquisador(a) Responsável



APÊNDICE B – TERMO DE ANUÊNCIA

Autorizo a realização da pesquisa intitulada **“NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, DEPRESSÃO E ANSIEDADE EM ADOLESCENTES DA REDE ESTADUAL DO MUNICÍPIO DE BELÉM DO PIAUÍ”**, coordenada pelo pesquisador Francisco Edenisvaldo da Costa, a ser realizada na Escola CETI Sebastião de Sousa da qual sou responsável, em conformidade com os objetivos e metodologias previamente apresentados.

Como representante da referida Escola, estou ciente das corresponsabilidades associadas ao projeto de pesquisa no compromisso do resguardo da segurança e bem-estar dos participantes da pesquisa recrutados. Declaro ainda estar ciente da autonomia de cada indivíduo em aceitar ou recusar a participar da pesquisa, independente da anuênciia que apresento.

Esta autorização está condicionada à aprovação da pesquisa elencada acima por um Comitê de Ética em Pesquisa, legalmente instituído, como forma de resguardar o cumprimento das Resoluções nºs 466/2012 e 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde/ CNS, e suas complementares.

O descumprimento desses condicionamentos assegura-me o direito de retirar minha anuênciia a qualquer momento da pesquisa.

Belém do Piauí-PI, _____ de
_____ de 2024.

Assinatura do Representante Legal



APÊNDICE C – TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TAILE)

Você está sendo convidado a participar da pesquisa “Nível de atividade física, depressão e ansiedade em adolescentes da rede estadual do município de Belém do Piauí”, coordenada pelo pesquisador Francisco Edenisvaldo da Costa. Seus pais permitiram que você participe. Queremos saber como a atividade física pode ajudar diminuir sintomas ansiosos e depressivos, contribuindo numa melhoria na qualidade de vida e na saúde mental. Você só precisa participar da pesquisa se quiser, é um direitoseu e não terá nenhum problema se desistir. As pessoas que irão participar desta pesquisa têm de 15 a 17 anos de idade. A pesquisa será feita no CETI Sebastião de Sousa, Av. Deputado Julio Cesar, S/N, Centro. 64678-000 Belém do piauí – PI, ondedeverão responder a dois questionarios. Para isso, será usado dois instrumentos de pesquisa (IPAQ e Escala HAD) considerados seguros, mas é possível ocorrer durante apesquisa riscos mínimos relacionados a perdas de dados, bem como possíveis constrangimentos. Quanto a possíveis constrangimentos aos participantes, nada que venha a interferir na sua integridade física ou moral. Em caso de dúvidas, você pode nos procurar pelo telefone (89) 98130-5436. Essa pesquisa visa contribuir maior alcance da conscientização da importância da atividade física para combater a depressão e a ansiedade. Todos os dados fornecidos para essa pesquisa serão mantido o sigilo e a privacidade de identidade dos participantes . Os resultados da pesquisa vãoser publicados apenas em congressos ou publicações científicas, sempre de forma anônima, não havendo divulgação de nenhum dado que possa lhe identificar.

Sendo assim, eu

aceito participar da pesquisa “Nível de atividade física, depressão e ansiedade em adolescentes da rede estadual do município de Belém do Piauí”. Entendi as coisas ruins e as coisas boas que podem acontecer. Entendi que posso dizer “sim” e participar, masque, a qualquer momento, posso dizer “não” e desistir eque ninguém vai ficar com raiva/chateado comigo. Os pesquisadores tiraram minhas dúvidas e conversaram com os meus responsáveis. Recebi uma cópia deste termo de assentimento, li e concordo em participar da pesquisa.

Assinatura do Participante

Assinatura do Pesquisador responsável

Picos-PI, _____ / _____ / _____

ANEXOS

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

NAME: _____

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 quão ativos nós somos em relação às pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gastou 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, porexercício 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:

1.a. Em quantos dias da última semana você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos em casa, na escola 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

1.b. Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo nototal você gastou caminhando **por dia**?

1.c. 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, fazerginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticosna casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividadeque fez aumentar **moderadamente** sua respiração ou batimentos do coração? (**NÃO INCLUACAMINHADA**)

- dias por **SEMANA** () Nenhum

1.d. 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**?

3.a. 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

3.b. 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.

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

_____ horas _____ minutos

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

_____ horas _____ minutos

ANEXO B – 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):			
(<input type="checkbox"/>) a maior parte do tempo[3]	(<input type="checkbox"/>) boa parte do tempo[2]	(<input type="checkbox"/>) de vez em quando[1]	(<input type="checkbox"/>) nunca [0]
2. Eu ainda sinto que gosto das mesmas coisas de antes:			
(<input type="checkbox"/>) sim, do mesmo jeito que antes [0]	(<input type="checkbox"/>) não tanto quanto antes [1]	(<input type="checkbox"/>) só um pouco [2]	(<input type="checkbox"/>) já não consigo ter prazer em nada [3]
3. Eu sinto uma espécie de medo, como se alguma coisa ruim fosse acontecer			
(<input type="checkbox"/>) sim, de jeito muito forte [3]	(<input type="checkbox"/>) sim, mas não tão forte [2]	(<input type="checkbox"/>) um pouco, mas isso não me preocupa [1]	(<input type="checkbox"/>) não sinto nada disso[1]
4. Dou risada e me divirto quando vejo coisas engraçadas			
(<input type="checkbox"/>) do mesmo jeito que antes[0]	(<input type="checkbox"/>) atualmente um pouco menos[1]	(<input type="checkbox"/>) atualmente bem menos[2]	(<input type="checkbox"/>) não consigo mais[3]
5. Estou com a cabeça cheia de preocupações			
(<input type="checkbox"/>) a maior parte do tempo[3]	(<input type="checkbox"/>) boa parte do tempo[2]	(<input type="checkbox"/>) de vez em quando[1]	(<input type="checkbox"/>) raramente[0]
6. Eu me sinto alegre			
(<input type="checkbox"/>) nunca[3]	(<input type="checkbox"/>) poucas vezes[2]	(<input type="checkbox"/>) muitas vezes[1]	(<input type="checkbox"/>) a maior parte do tempo[0]
7. Consigo ficar sentado à vontade e me sentir relaxado:			
(<input type="checkbox"/>) sim, quase sempre[0]	(<input type="checkbox"/>) muitas vezes[1]	(<input type="checkbox"/>) poucas vezes[2]	(<input type="checkbox"/>) nunca[3]
8. Eu estou lenta (o) para pensar e fazer coisas:			
(<input type="checkbox"/>) quase sempre[3]	(<input type="checkbox"/>) muitas vezes[2]	(<input type="checkbox"/>) poucas vezes[1]	(<input type="checkbox"/>) nunca[0]
9. Eu tenho uma sensação ruim de medo, como um frio na barriga ou um aperto no estômago:			
(<input type="checkbox"/>) nunca[0]	(<input type="checkbox"/>) de vez em quando[1]	(<input type="checkbox"/>) muitas vezes[2]	(<input type="checkbox"/>) quase sempre[3]
10. Eu perdi o interesse em cuidar da minha aparência:			
(<input type="checkbox"/>) completamente[3]	(<input type="checkbox"/>) não estou mais me cuidando como eu deveria[2]	(<input type="checkbox"/>) talvez não tanto quanto antes[1]	(<input type="checkbox"/>) 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:			
(<input type="checkbox"/>) sim, demais[3]	(<input type="checkbox"/>) bastante[2]	(<input type="checkbox"/>) um pouco[1]	(<input type="checkbox"/>) não me sinto assim[0]
12. Fico animada (o) esperando animado as coisas boas que estão por vir			
(<input type="checkbox"/>) do mesmo jeito que antes[0]	(<input type="checkbox"/>) um pouco menos que antes[1]	(<input type="checkbox"/>) bem menos do que antes[2]	(<input type="checkbox"/>) quase nunca[3]
13. De repente, tenho a sensação de entrar em pânico:			
(<input type="checkbox"/>) a quase todo momento[3]	(<input type="checkbox"/>) várias vezes[2]	(<input type="checkbox"/>) de vez em quando[1]	(<input type="checkbox"/>) não senti isso[0]
14. Consigo sentir prazer quando assisto a um bom programa de televisão, de rádio ou quando leio alguma coisa:			
(<input type="checkbox"/>) quase sempre[0]	(<input type="checkbox"/>) várias vezes[1]	(<input type="checkbox"/>) poucas vezes[2]	(<input type="checkbox"/>) 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 _____			

Referências:

Zigmond, A.S.7 Snaith,R.P.The Hospital Anxiety and Depression Scale.Acta Psychiatrica Scandinavica 1983; 67,361 -370
 Botega NJ, Bio MR, Zomignani MA, Garcia JR C, Pereira WAB. 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.