

ESCOLAS MUNICIPAIS SÃO DOMINGOS SÁVIO E IACY VAZ FAGUNDES

**ATIVIDADE FÍSICA NA ADOLESCÊNCIA: IMPACTO NA SAÚDE E BEM-ESTAR
DE ESTUDANTES DE SALVADOR**

SALVADOR - BA

2025



Ana Luiza Silva Passos
Anna Julia dos Santos Pires
Sophia de Jesus Fiuza Braga

Júlia Café Fonsêca Cardoso
Suzane Rocha Teixeira
Rafaela Mota Ardigó

ATIVIDADE FÍSICA NA ADOLESCÊNCIA: IMPACTO NA SAÚDE E BEM-ESTAR DE ESTUDANTES DE SALVADOR

Relatório apresentado à 9ª FEMIC - Feira
Mineira de Iniciação Científica.

Orientação de Rafaela Mota Ardigó e
coorientação de Júlia Café Fonsêca Cardoso e
Profa. Suzane Rocha Teixeira.

SALVADOR-BA

2025



RESUMO

A prática regular de atividade física na adolescência está associada a diversos benefícios à saúde, incluindo a prevenção de doenças crônicas e promoção do bem-estar físico e mental. Estudos demonstram que exercícios frequentes reduzem riscos cardiorrespiratórios, favorecem o desenvolvimento osteomuscular, além de auxiliarem no tratamento de condições psicológicas como depressão e ansiedade. A relação entre a prática de exercícios físicos e saúde dialoga com o objetivo do desenvolvimento sustentável número 3 que prevê “*a garantia do acesso à saúde de qualidade e a promoção do bem-estar para todos, em todas as idades*”, sendo que a sua meta de número 3.4 é de grande relevância para esta pesquisa ao propor a redução de doenças não transmissíveis até 2030. Este estudo tem como objetivo identificar a percepção de saúde e bem-estar entre adolescentes praticantes de atividade física regular, ou seja, a partir de 3 vezes na semana, em relação aos não praticantes ou pouco praticantes. A pesquisa possui delineamento quantitativo, onde foi aplicado um questionário para coleta de dados primários entre 30 adolescentes praticantes dos esportes jiu-jitsu, barco a vela e remo, além de 30 adolescentes com pouca frequência na prática de atividade física no ambiente das escolas municipais Iacy Vaz e São Domingos Sávio, ambas na cidade de Salvador, BA. A organização e interpretação dos dados foram realizadas com ferramentas acessíveis como Excel e Python, utilizando técnicas de estatística exploratória, como o cálculo de frequência absoluta e relativa, para analisar as respostas. Os principais resultados confirmaram a hipótese de que adolescentes fisicamente ativos relatam uma percepção de bem-estar e autoestima significativamente maior. Contudo, a análise também revelou uma maior incidência de ansiedade declarada neste grupo, sugerindo que a atividade física é utilizada como uma importante ferramenta para o manejo da saúde mental. Como considerações finais, espera-se que estes achados contribuam para a discussão sobre a importância do esporte na saúde integral de adolescentes e sirvam como subsídio para a proposição de campanhas de incentivo à prática esportiva nas escolas.

Palavras-chave: Atividade física, saúde adolescente, ODS 3



SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	5
2 JUSTIFICATIVA	7
3 OBJETIVOS	8
3.1 Objetivo geral	8
3.2 Objetivos específicos	8
4 METODOLOGIA	9
4.1 Delineamento da Pesquisa e Definição da Amostra	9
4.2 Construção do Instrumento de Coleta de Dados	9
4.3 Procedimentos para Coleta de Dados	10
4.4 Análise dos Dados	11
5 RESULTADOS OBTIDOS	12
5.1 Perfil dos Participantes e Frequência da Atividade Física	12
5.2 Comparativo da Percepção de Saúde e Bem-Estar	14
5.2.1 Condição de Saúde Física	14
5.2.2 Percepção dos Benefícios do Exercício	15
5.3 Associação entre Prática Esportiva e Saúde Psicológica	16
5.3.1 Incidência de Condições de Saúde Psicológica	16
5.4 Associação entre Frequência de Atividade Física de Ansiedade	17
5.5 Síntese dos Resultados	18
6 CONCLUSÕES OU CONSIDERAÇÕES FINAIS	19
REFERÊNCIAS	21



1 INTRODUÇÃO

A prática regular de atividade física é reconhecida como um dos principais fatores de promoção da saúde e prevenção de doenças em todas as fases da vida. No caso dos adolescentes, período marcado por intensas transformações físicas e emocionais, o exercício físico contribui para o desenvolvimento saudável e para a formação de hábitos que tendem a se estender até a vida adulta. Estudos apontam que adolescentes fisicamente ativos apresentam benefícios relacionados à saúde esquelética, ao controle da pressão arterial e da obesidade, além de menor risco de desenvolver doenças crônicas (Tassitano *et. al.*, 2009). De forma semelhante, o sedentarismo nessa faixa etária representa um risco para a saúde futura, visto que a inatividade iniciada na adolescência tende a permanecer estável ao longo da vida adulta, dificultando sua reversão (Hallal, *et. al.*, 2006).

A atividade física pode ser definida como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que aumenta o gasto energético acima dos níveis de repouso, englobando não apenas práticas esportivas, mas também atividades cotidianas (SBMEE, 2021). De forma geral, seus benefícios incluem a redução da mortalidade cardiovascular e geral, a prevenção da obesidade, da hipertensão arterial e do diabetes, além de impactos positivos sobre a saúde mental, como a diminuição de sintomas de ansiedade e depressão. Nesse sentido, manter um estilo de vida ativo desde a infância e adolescência representa um dos pilares para a construção de uma vida adulta mais saudável (SBMEE, 2021).

Durante a adolescência, especificamente, a prática regular de atividade física é considerada essencial para o fortalecimento osteomuscular, o desenvolvimento de habilidades motoras e a regulação metabólica (SBMEE, 2021). Além disso, adolescentes que se envolvem em práticas esportivas tendem a relatar maior bem-estar psicológico, autoestima e melhores indicadores de saúde emocional. Por outro lado, pesquisas brasileiras apontam índices preocupantes de sedentarismo entre adolescentes: 39% em Pelotas (Oehlschlaeger *et. al.*, 2004) e até 93,5% entre estudantes de Maceió (Silva e Malina, 2005). Esses números evidenciam a necessidade de compreender como a prática ou a ausência de atividade física influencia a percepção de saúde e bem-estar



entre os jovens.

Diante desse cenário, o presente estudo tem como objetivo identificar a percepção de saúde e bem-estar entre adolescentes praticantes de atividade física regular (pelo menos três vezes por semana) e não praticantes ou pouco praticantes. Para isso, foram aplicados questionários em 30 adolescentes praticantes de esportes (jiu-jitsu, barco a vela e remo) e 30 que não praticam com frequência, matriculados em escolas municipais de Salvador, BA. Pretende-se, assim, contribuir para o debate científico sobre a relevância da atividade física para a saúde física e mental dos adolescentes e fornecer subsídios para ações escolares e comunitárias de incentivo ao esporte e à adoção de um estilo de vida ativo.



2 JUSTIFICATIVA

A alta prevalência de sedentarismo entre adolescentes no Brasil é um grave problema de saúde pública, pois os hábitos formados nesta fase crítica tendem a se consolidar na vida adulta, elevando o risco de doenças crônicas. Embora os benefícios da atividade física sejam amplamente conhecidos, ainda faltam dados sobre como seus impactos na saúde física e mental são percebidos pela juventude de Salvador.

Para criar intervenções eficazes, é importante identificar as barreiras, sejam elas sociais, ambientais ou individuais, que de fato limitam a prática de atividades físicas no contexto soteropolitano. Desta forma, esta pesquisa se justifica por gerar evidências locais indispensáveis para que gestores, escolas e comunidades de Salvador possam desenvolver estratégias de promoção da saúde mais assertivas e verdadeiramente alinhadas à realidade dos seus jovens.



3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo geral

Identificar a percepção de saúde e bem-estar entre adolescentes praticantes de atividade física regular, ou seja, a partir de 3 vezes na semana, em relação aos pouco praticantes.

3.2 Objetivos específicos

- Comparar a percepção de saúde e bem-estar entre adolescentes praticantes de atividade física regular, pelo menos 3 vezes na semana, e pouco praticantes.
- Identificar possíveis associações entre a prática esportiva e a redução de sintomas relacionados à ansiedade e depressão nos adolescentes.

4 METODOLOGIA

Esta pesquisa foi realizada como um estudo de campo de natureza quantitativa, com abordagem descritivo-comparativa, visando analisar e contrastar as percepções de dois grupos distintos de adolescentes. A seguir, cada etapa do processo de construção do projeto será detalhada.

4.1 Delineamento da Pesquisa e Definição da Amostra

A fase inicial do projeto consistiu na delimitação do problema e dos objetivos da pesquisa. Com base na prevalência de sedentarismo entre jovens, optou-se por focar na comparação entre adolescentes praticantes e não praticantes de atividade física. O público-alvo foi definido como adolescentes de aulas de jiu-jitsu, barco a vela e remo (praticantes com frequência) e adolescentes das escolas municipais São Domingos Sávio e Iacy Vaz Fagundes:

A amostra foi definida em 60 participantes, divididos em dois grupos de 30:

- Grupo 1 (Praticantes): Composto por adolescentes que realizam atividades físicas com frequência igual ou superior a 3 vezes por semana.
- Grupo 2 (Não Praticantes/Pouco Praticantes): Composto por adolescentes que realizam atividades físicas 1 ou 2 vezes por semana, ou nenhuma vez.

A seleção dos participantes ocorreu por conveniência e quotas, onde os questionários foram aplicados até que o número estipulado para cada grupo fosse atingido.

4.2 Construção do Instrumento de Coleta de Dados

O instrumento escolhido para a coleta de dados foi um questionário estruturado, desenvolvido pela própria equipe. A elaboração das perguntas foi fundamentada na seção de dados sociodemográficos do Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM), por ser um instrumento de pesquisa já validado, e na base teórica do projeto fundamentada na introdução, buscando contemplar as seguintes dimensões: perfil sociodemográfico,



frequência e tipo de atividade física, percepção sobre saúde física, percepção sobre saúde mental e bem-estar, e barreiras para a prática de exercícios.

4.3 Procedimentos para Coleta de Dados

Os questionários foram aplicados após autorização formal da Secretaria Municipal de Ensino de Salvador (SMED), da direção das escolas envolvidas e da anuência dos estudantes participantes. Os questionários foram aplicados no formato presencial pelas pesquisadoras, isso pode ser visto na figura 1 abaixo, no mês de setembro de 2025. Para os praticantes com frequência foram aplicados no local das aulas dos esportes, até o alcance das 30 respostas pré-definidas. Já para os poucos praticantes, foram realizadas 15 coletas na escola Iacy Vaz Fagundes e 15 na São Domingos Sávio.

Figura 1 – Coleta de Dados na Escola São Domingos Sávio



Fonte: Equipe

4.4 Análise dos Dados

Após o encerramento do período de coleta, os dados obtidos através dos questionários impressos foram passados para o Google Forms e organizados em uma planilha no *software* Microsoft Excel. A análise foi realizada de forma quantitativa e descritiva. Para cada pergunta, foi calculada a frequência absoluta e relativa das respostas, tanto para a amostra total quanto para cada grupo separadamente. Os resultados são apresentados em formato de tabelas e gráficos para facilitar a visualização e a comparação direta entre o grupo de praticantes e não praticantes, permitindo assim identificar as diferenças de percepção que são o foco deste estudo.



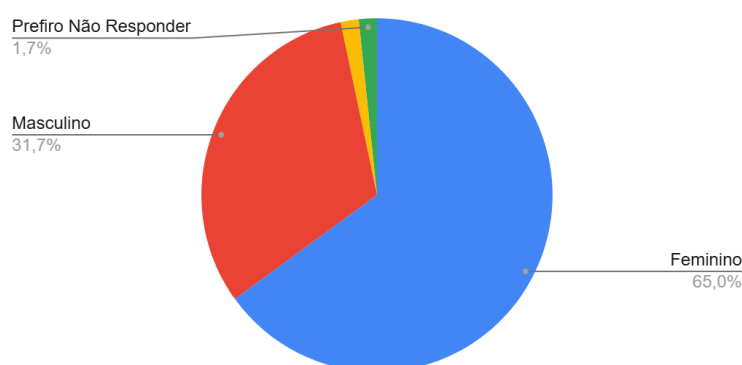
5 RESULTADOS OBTIDOS

O presente estudo buscou investigar a percepção de saúde e bem-estar entre adolescentes, comparando aqueles que praticam atividades físicas com regularidade (3 ou mais vezes por semana) com os que não praticam ou o fazem com baixa frequência. A análise dos dados coletados revela uma relação complexa entre a prática de exercícios e a saúde física e mental dos jovens.

5.1 Perfil dos Participantes e Frequência da Atividade Física

A amostra da pesquisa foi majoritariamente composta por adolescentes do gênero feminino (65%), sendo que a grande maioria não exerce atividade remunerada (77,6%). Isso pode ser observado nas figuras 2 e 3 abaixo.

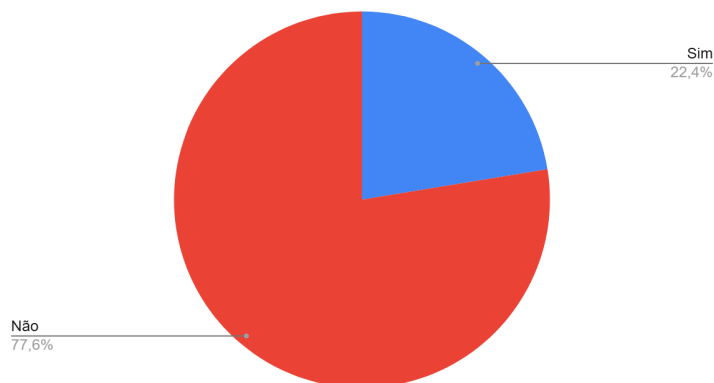
Figura 2 – 1. Com qual gênero você mais se identifica?



Fonte: Dados da Pesquisa



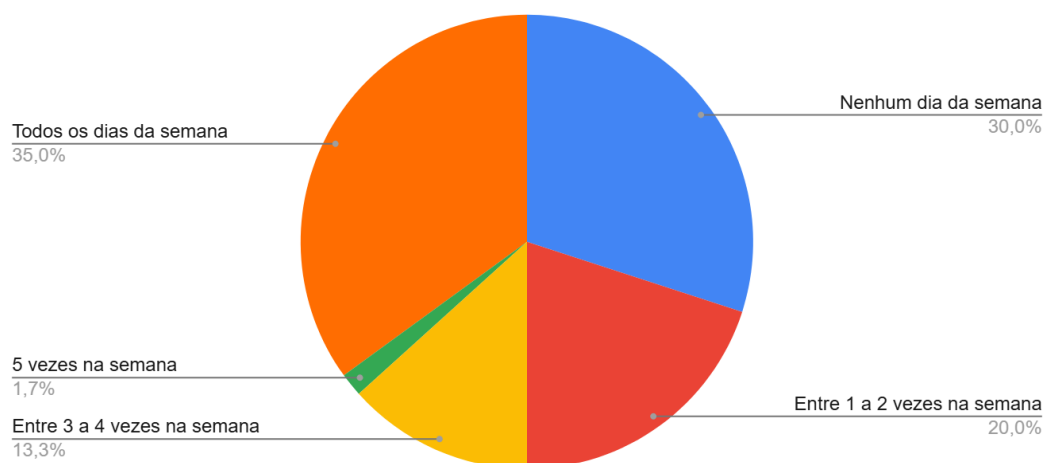
Figura 3 – 2. Você trabalha ou tem alguma atividade remunerada?



Fonte: Dados da Pesquisa

Um dado central para a pesquisa é a frequência com que os adolescentes se exercitam, o que pode ser visto na figura 4 abaixo. Enquanto 35% dos entrevistados afirmam praticar atividades físicas todos os dias da semana, uma parcela significativa de 30% relata não praticar em nenhum dia. Essa divisão clara permite uma análise comparativa robusta entre os grupos de interesse do estudo.

Figura 4 – 4. Com que frequência você faz atividades físicas na semana?



Fonte: Dados da Pesquisa



5.2 Comparativo da Percepção de Saúde e Bem-Estar

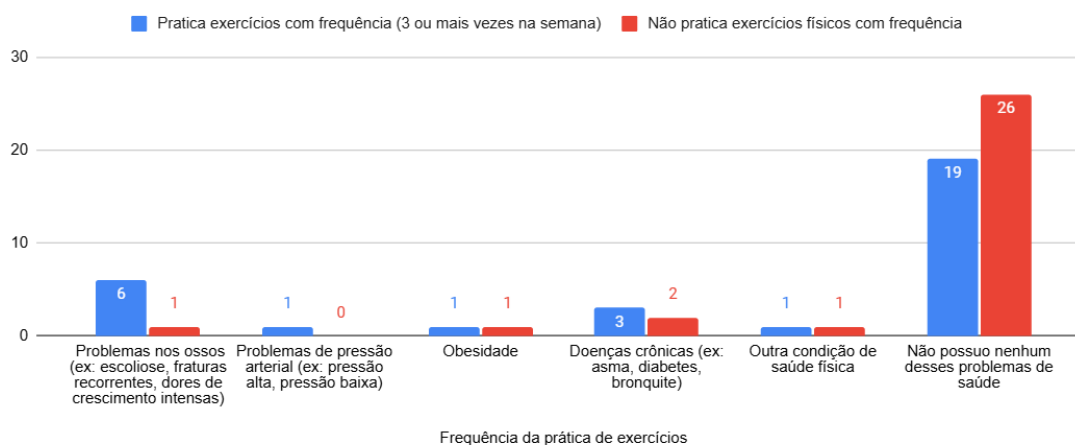
A análise comparativa entre os praticantes regulares de exercícios e os pouco praticantes revela achados que, em alguns casos, vão contra as hipóteses levantadas pelas pesquisadoras e merecem uma discussão aprofundada.

5.2.1 Condição de Saúde Física

Ao analisar a relação entre a frequência de exercícios e a presença de problemas de saúde física, os dados, que podem ser melhor observados na figura 5 abaixo, mostram que:

- Praticantes regulares: 19 indivíduos deste grupo afirmam não possuir nenhum problema de saúde. No entanto, é neste grupo que se concentra a maior parte dos relatos de problemas nos ossos (ex: escoliose, dores de crescimento), com 6 casos.
- Pouco praticantes: Um número maior de indivíduos deste grupo (26) relatou não possuir nenhum problema de saúde física, resultado que precisa ser melhor avaliado em estudos futuros.

Figura 5 – Condição de saúde física vs frequência da prática de exercícios



Fonte: Dados da Pesquisa



A maior incidência de problemas osteomusculares entre os praticantes de exercício pode ser interpretada de duas formas: a atividade física está gerando um maior desgaste e lesões, ou adolescentes com essas condições são incentivados a praticar exercícios como forma de tratamento e fortalecimento. Por outro lado, o maior número de "nenhum problema de saúde" no grupo sedentário pode indicar que, na ausência de esforço físico, problemas subjacentes podem não se manifestar com tanta evidência. No entanto, como este é um estudo exploratório, essas novas hipóteses precisam ser melhor avaliadas em estudos complementares ou futuros.

5.2.2 Percepção dos Benefícios do Exercício

Quando questionados sobre os benefícios percebidos, a diferença entre os grupos é expressiva e alinhada com os objetivos da pesquisa.

- Adolescentes que se exercitam com frequência relatam uma percepção maior de aumento do bem-estar psicológico (22 contra 12), melhora da autoestima (25 contra 8) e melhora em sintomas físicos (19 contra 10).

É notável que 8 dos pouco praticantes afirmaram "não sentir nenhuma diferença", enquanto apenas 2 do grupo ativo fizeram a mesma afirmação, isso pode ser visto na figura 6 abaixo.

Figura 6 – Percepção dos benefícios da prática de exercícios vs a frequência da prática de exercícios



Fonte: Dados da Pesquisa



Este resultado pode demonstrar que, independentemente da presença de condições de saúde preexistentes, a prática regular de atividade física parece estar associada a uma forte percepção subjetiva de melhora na qualidade de vida, autoestima e bem-estar geral. Isso traz reflexões sobre a hipótese de que o exercício é um componente fundamental para a percepção de saúde positiva entre os jovens, no entanto a validação desta hipótese exige estudos complementares no futuro.

5.3 Associação entre Prática Esportiva e Saúde Psicológica

A análise da saúde psicológica trouxe resultados mais complexos e que demandam maior cuidado na interpretação.

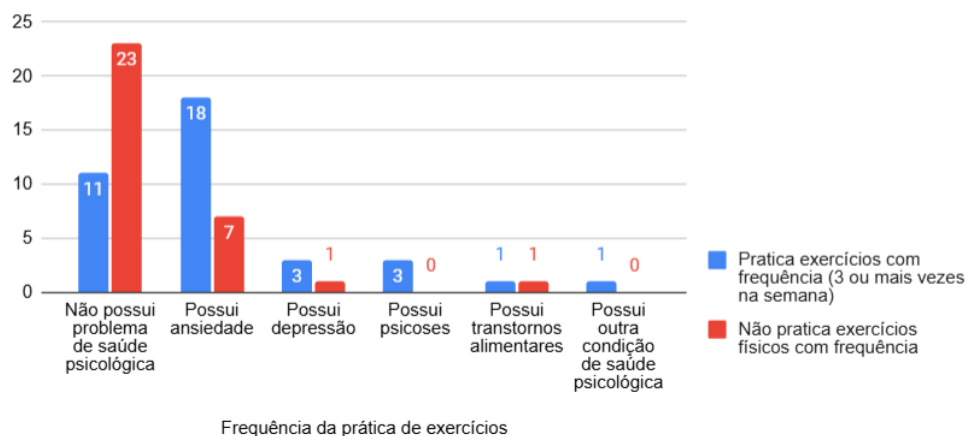
5.3.1 Incidência de Condições de Saúde Psicológica

O gráfico (figura 7) que cruza a prática de exercícios com problemas de saúde psicológica mostra um resultado inesperado:

- Praticantes regulares: 18 indivíduos relataram possuir ansiedade e 3 relataram depressão. Apenas 11 afirmaram não ter nenhum problema de saúde psicológica.
- Pouco praticantes: Apenas 7 relataram ansiedade. A maioria expressiva deste grupo (23) afirmou não possuir problemas de saúde psicológica.



Figura 7 – Frequência da prática de exercícios versus problemas de saúde psicológicos



Fonte: Dados da Pesquisa

Em primeira análise, a prática de exercícios está associada com uma maior incidência de ansiedade, entretanto, como este é um estudo de natureza exploratória baseado principalmente em dados qualitativos, uma conclusão direta de causalidade seria precipitada. Entretanto, podemos tecer algumas hipóteses, por exemplo, adolescentes que já sofrem com ansiedade e outras questões de saúde mental buscam a atividade física como uma ferramenta de manejo e tratamento? Se, em um estudo futuro, conseguirmos validar que há uma relação de causa e efeito para esta hipótese, poderíamos inferir que o exercício não seria a causa, mas sim uma resposta à condição. Isso é reforçado pelo fato de que quase 42% do total de entrevistados relataram possuir algum problema de saúde psicológica, um número considerado expressivo.

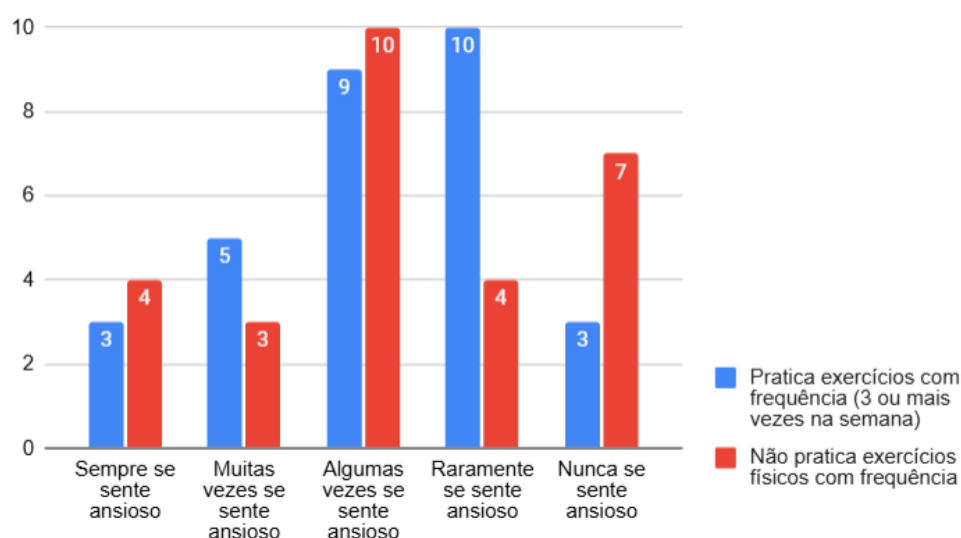
5.4 Associação entre Frequência de Atividade Física de Ansiedade

Analisando a frequência com que os adolescentes se sentem ansiosos (figura 8), o cenário se torna mais claro:



- Poucos praticantes tendem a se concentrar nos extremos: é o grupo com mais indivíduos que "nunca se sentem ansiosos" (7), mas também com um número relevante que "sempre se sentem ansiosos" (4).
- Praticantes regulares estão mais distribuídos, com destaque para as categorias "raramente" (10) e "algumas vezes" (9).

Figura 8 – Frequência de exercícios versus frequência de ansiedade



Isso sugere que a atividade física regular pode atuar como um fator de modulação emocional. Embora não elimine a ansiedade, visto que muitos praticantes ainda a sentem, ela parece ajudar a reduzir a frequência e a intensidade do sintoma, deslocando os indivíduos das categorias extremas ("sempre" ou "nunca") para um estado mais equilibrado ("raramente" ou "algumas vezes").

5.5 Síntese dos Resultados

A lógica do projeto consistiu em segmentar os adolescentes em dois grupos: i) praticantes regulares e, ii) pouco praticantes de atividade física. Esta estratégia está alinhada com o objetivo secundário descrito neste projeto de comparar suas percepções



e condições de saúde. As variáveis (saúde física, saúde psicológica, percepção de benefícios) atuaram em conjunto para formar um panorama completo.

As análises individuais demonstraram:

- Saúde Física: Mostrou que a ausência de exercício não significa ausência de problemas relatados.
- Saúde Psicológica: Indicou uma correlação não causal entre praticar exercícios e relatar ansiedade, sugerindo que o exercício é usado como ferramenta de enfrentamento.
- Percepção de Benefícios: Comprovou que, independentemente dos desafios, quem se exercita percebe uma melhora clara no bem-estar e na autoestima.

- As análises do conjunto de resultados demonstraram:

Os resultados, quando analisados em conjunto, embora não sejam inferenciais, refutam uma visão simplista. O projeto revela que a relação entre exercício e saúde é um ciclo: um adolescente pode iniciar a prática de exercícios por causa de um problema de saúde (físico ou mental). Ao praticar, ele passa a perceber benefícios diretos em seu bem-estar e autoestima, o que o incentiva a continuar, mesmo que a condição de base ainda exista.



6 CONCLUSÕES OU CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo foi concebido com o objetivo central de identificar e comparar a percepção de saúde e bem-estar entre adolescentes de Salvador, divididos em dois grupos: praticantes regulares de atividade física (três ou mais vezes por semana) e pouco ou não praticantes. Ao sistematizar o percurso da pesquisa, desde sua idealização até a análise final dos dados, é possível afirmar que os objetivos propostos foram alcançados, ainda que tenham revelado uma complexidade maior do que a inicialmente prevista.

O primeiro objetivo específico visava comparar diretamente a percepção de saúde e bem-estar entre os dois grupos. Embora este não seja um resultado inferencial, os resultados obtidos confirmaram a hipótese central do projeto de que adolescentes mais ativos fisicamente relatam uma percepção significativamente mais positiva sobre sua própria saúde. O segundo objetivo específico buscava identificar associações entre a prática esportiva e a redução de sintomas de ansiedade e depressão. Neste ponto, a pesquisa encontrou resultados que, à primeira vista, contrariavam as expectativas das pesquisadoras, o que exigiu uma reinterpretação dos dados, levando à formulação de uma nova hipótese a ser explorada em estudos futuros: a atividade física, em vez de ser uma causa, poderia estar sendo utilizada como uma ferramenta de manejo e enfrentamento por adolescentes que já convivem com a ansiedade. Conclui-se, portanto, que a atividade física regular atua como um importante fator de modulação emocional, ajudando a regular a intensidade e a frequência dos sintomas, ainda que não os elimine por completo.

No geral, o estudo não apenas confirmou a percepção positiva associada ao exercício, mas, através de seus resultados inesperados para as pesquisadoras, revelou um ciclo virtuoso: um problema de saúde preexistente, como a ansiedade, pode motivar o início da prática esportiva, que por sua vez gera uma percepção de melhora no bem-estar e na autoestima, incentivando a continuidade da prática. Deste modo, o trabalho contribui com evidências locais sobre a realidade dos jovens de Salvador, fornecendo subsídios objetivos para a discussão sobre a relevância do esporte como estratégia de promoção da saúde física e mental e reforçando a importância de

campanhas de incentivo à adoção de um estilo de vida mais ativo nas comunidades escolares.

REFERÊNCIAS

HALLAL, Pedro C. et al. Physical activity in adolescents: a systematic review. *Revista de Saúde Pública*, v. 40, n. 4, p. 642-650, 2006.

OEHLSCHLAEGER, Maria Helena Knuth et al. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de área urbana. *Revista de Saúde Pública*, v. 38, n. 2, p. 157-163, 2004.

SILVA, Regina Coeli R. da; MALINA, Robert M. Nível de atividade física em adolescentes do Município de Maceió, Alagoas, Brasil. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, v. 5, n. 1, p. 39-48, 2005.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO EXERCÍCIO E DO ESPORTE (SBMEE). Atividade física e saúde na infância e adolescência. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 27, n. 4, p. 320-335, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/FYF9LC6DWWKRDQCz33xwNLk/>. Acesso em: 10 set. 2025.

TASSITANO, Rafael M. et al. Physical activity in Brazilian adolescents: a systematic review. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, v. 9, n. 4, p. 377-383, 2009. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/26455315_Physical_activity_in_Brazilian_adolescents_A_systematic_review. Acesso em: 10 set. 2025.



APÊNDICE 1

Questionário

1) Com qual gênero você mais se identifica?

- ☐ Feminino
- ☐ Masculino
- ☐ Prefiro usar outro termo: _____
- ☐ Prefiro não responder

2) Você trabalha ou tem alguma atividade remunerada?

- ☐ Sim
- ☐ Não

3) Se você respondeu sim à pergunta anterior, quantas horas você trabalha durante a semana?

- ☐ Sem jornada fixa, até 10 horas semanais (ex: aulas de reforço, bicos, trabalhos de freelancer; equivale a cerca de 1 a 2 horas por dia, em horários flexíveis)
- ☐ De 11 a 20 horas semanais (ex: trabalho de meio período; equivale a cerca de 2 a 4 horas por dia)
- ☐ De 21 a 30 horas semanais. (ex: jornada ampliada de meio período; equivale a cerca de 4 a 6 horas por dia)
- ☐ De 31 a 40 horas semanais (ex: jornada de trabalho padrão; equivale a cerca de 6 a 8 horas por dia)
- ☐ Mais de 40 horas semanais (ex: jornada de trabalho integral com horas extras; equivale a mais de 8 horas por dia)

4) Com que frequência você faz atividades físicas na semana?

- ☐ Entre 1 a 2 vezes na semana
- ☐ Entre 3 a 4 vezes na semana
- ☐ 5 vezes na semana
- ☐ Todos os dias da semana
- ☐ Nenhum dia da semana

5) Identifique as opções que se aplicam a escola que você estuda: (Marque todas que se aplicam)



- ☐ A minha escola possui quadra de esporte
 - ☐ A minha escola não possui quadra de esporte
 - ☐ Tenho aulas de educação física na escola semanalmente
 - ☐ Não tenho aulas de educação física na escola
- 6) Identifique as opções que se encaixam a você sobre atividades físicas: (Marque todas as que se aplicam)
- ☐ Eu pratico atividades físicas na escola
 - ☐ Eu pratico atividades físicas em centros de esportes, clubes ou academias
 - ☐ Eu pratico atividades físicas em quadras de esportes no meu bairro ou na praia
 - ☐ Eu não pratico atividades físicas
- 7) Você possui algum dos seguintes problemas de saúde física?
- ☐ Problemas nos ossos (ex: escoliose, fraturas recorrentes, dores de crescimento intensas)
 - ☐ Problemas de pressão arterial (ex: pressão alta, pressão baixa)
 - ☐ Obesidade
 - ☐ Doenças crônicas (ex: asma, diabetes, bronquite)
 - ☐ Outra condição de saúde física
 - ☐ Não possuo nenhum desses problemas de saúde
- 8) Você possui alguma das seguintes condições de saúde psicológica:
- ☐ Ansiedade (Sentimento de preocupação intensa, medo e nervosismo diante de situações do dia a dia, que pode vir acompanhado de sintomas físicos como coração acelerado e falta de ar)
 - ☐ Depressão (Transtorno de humor que causa um sentimento persistente de tristeza, perda de interesse e prazer em atividades cotidianas, podendo afetar o sono, o apetite e a energia)
 - ☐ Psicoses (ex: esquizofrenia, transtorno bipolar.)
 - ☐ Transtornos alimentares (ex: anorexia, bulimia)
 - ☐ Outra condição de saúde psicológica
 - ☐ Não possuo nenhum dessas condições psicológicas
- 9) Quando você pratica atividades físicas você consegue identificar alguma das seguintes sensações:
- ☐ Aumento do bem estar psicológico (ex: me sinto mais calmo, menos triste, mais concentrado...etc)
 - ☐ Melhora da auto estima (ex: me sinto mais feliz, me sinto mais bonita, etc....)
 - ☐ Melhora em sintomas físicos no corpo (ex: dor nas juntas, falta de ar, dor no estômago)



- ☐ Não sinto nenhuma diferença
- ☐ Não pratico atividades físicas

10) Quando você fica sem fazer alguma atividade física você sente uma diminuição no seu bem estar físico ou emocional?

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Não pratico atividades físicas

11) Você se sente ansioso(a), ou seja, com medo e preocupação excessiva com que frequência:

- ☐ Sempre
- ☐ Muitas vezes
- ☐ Algumas vezes
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca

12) Você se sente triste de forma recorrente com que frequência:

- ☐ Sempre
- ☐ Muitas vezes
- ☐ Algumas vezes
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca

13) Quais as principais razões para você não fazer atividade física?

- ☐ Falta de tempo devido aos estudos
- ☐ Falta de tempo devido ao trabalho
- ☐ Falta de interesse em atividades físicas
- ☐ Falta de incentivo da minha família para praticar atividades físicas
- ☐ Ausência de locais para praticar esportes
- ☐ Falta de segurança para praticar esportes em locais públicos
- ☐ Pratico atividades físicas
- ☐ Outra situação