

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA - UFSC
CENTRO DE DESPORTOS - CDS
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – Hab. em Licenciatura

THIAGO DA VEIGA PACHECO

**ATIVIDADE FÍSICA ANTES E DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19 EM
ESTUDANTES DE UMA ESCOLA DO MUNICÍPIO DE FLORIANÓPOLIS**

Florianópolis

2022

Thiago da Veiga Pacheco

ATIVIDADE FÍSICA ANTES E DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19 EM
ESTUDANTES DE UMA ESCOLA DO MUNICÍPIO DE FLORIANÓPOLIS

Trabalho de Conclusão do Curso de Graduação em Educação Física – Hab. Licenciatura, Centro de Desportos/CDS, da Universidade Federal de Santa Catarina/UFSC, como requisito parcial para a obtenção do Título de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Rodrigo Sudatti Delevatti

Florianópolis

2022

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA – UFSC
CENTRO DE DESPORTOS - CDS
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – Habilitação: Licenciatura

Termo de Aprovação

A Comissão Examinadora abaixo, aprova o Trabalho de Conclusão de Curso,
ATIVIDADE FÍSICA ANTES E DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19 EM
ESTUDANTES DE UMA ESCOLA DO MUNICÍPIO DE FLORIANÓPOLIS

Elaborado por

THIAGO DA VEIGA PACHECO

Como pré-requisito parcial para obtenção do grau de Licenciado em Educação
Física

Coordenador do Curso - Prof. Dr. Carlos Luiz Cardoso

Comissão Examinadora (Banca):

Orientação - Prof. Dr. Rodrigo Sudatti Delevatti - CDS/UFSC

Membro titular – Prof^a. Dra. Lisiane Poeta - CDS/UFSC

Membro titular – Prof. Licelli Amante Cardoso – UFSC

Florianópolis, SC., 17 de março de 2022

RESUMO

ATIVIDADE FÍSICA ANTES E DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19 EM ESTUDANTES DE UMA ESCOLA DO MUNICÍPIO DE FLORIANÓPOLIS

Autor: Thiago da Veiga Pacheco

Orientador: Rodrigo Sudatti Delevatti

A importância da atividade física como fator de prevenção de doenças, manutenção da saúde e do aumento da qualidade de vida já está comprovada por diversos estudos. Entretanto, ainda são escassas as pesquisas que comparem tais quesitos com situações de isolamento social, como um período de pandemia. Dito isto, este estudo objetiva comparar a prática de atividade física entre os estudantes de uma escola antes e durante a pandemia do Covid-19 no município de Florianópolis. Esta pesquisa caracteriza-se como observacional, *do tipo ex post facto*. Foram avaliados os estudantes das turmas de primeiro e segundo ano do ensino médio de uma escola privada da região central de Florianópolis. Como instrumento de avaliação, aplicou-se o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) Versão Curta, adaptado, e também um questionário criado para contemplar os objetivos específicos deste estudo. Os sujeitos foram selecionados a partir dos seguintes critérios a) Termo de consentimento livre e esclarecido assinado pelo responsável; b) Termo de assentimento livre e esclarecido assinado pelo participante; c) Estar regularmente matriculado. Os dados normais foram descritos por média e desvio-padrão com as comparações sendo realizadas usando o teste t dependente. Os dados não-normais foram descritos por mediana e intervalo interquartil com as comparações sendo realizadas usando o teste de Wilcoxon. Em ambos foi adotando um nível de significância de 5%. Os resultados mostraram que durante a pandemia houve uma diminuição da prática de atividade física e algumas mudanças nos hábitos como os locais escolhidos, impedimentos ou barreiras e uso de mídias online ou redes sociais como auxílio para a prática. A quantidade de minutos semanais de atividade física diminuiu e o tempo de permanência dos indivíduos sentados aumentou. A pandemia e seus efeitos como o distanciamento social, insegurança em relação à contaminação pelo coronavírus, protocolos de segurança, entre outros, claramente influenciaram na quantidade menor de atividade física praticada. Fica evidente o poder que a prática de atividade física tem na saúde e sua importância dada pelos adolescentes, diferente da visão que os mesmos tem sobre a Educação Física escolar.

Palavras chave: exercício físico, adolescentes, qualidade de vida, pandemia.

ABSTRACT

PHYSICAL ACTIVITY BEFORE AND DURING THE COVID-19 PANDEMIC IN STUDENTS OF A SCHOOL IN THE MUNICIPALITY OF FLORIANÓPOLIS

Author: Thiago da Veiga Pacheco

Advisor: Rodrigo Sudatti Delevatti

The importance of physical activity as a factor in preventing diseases, maintaining health and increasing quality of life is already proven by several studies. However, there are still few studies that compare such questions with situations of social isolation, such as a pandemic period. That said, this study aims to compare the practice of physical activity among students at a school before and during the Covid-19 pandemic in the municipality of Florianópolis. This research is characterized as observational, ex post facto. Students from the first and second year of high school classes of a private school in the central region of Florianópolis were evaluated. As an evaluation instrument, the adapted International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) Short Version was applied, as well as a questionnaire created to address the specific objectives of this study. The subjects were selected based on the following criteria: a) Free and informed consent form signed by the person in charge; b) Free and informed consent form signed by the participant; c) Be regularly enrolled. Normal data were described by mean and standard deviation with comparisons being performed using the dependent t test. Non-normal data were described by median and interquartile range with comparisons being performed using the Wilcoxon test. In both, a significance level of 5% was adopted. The results showed that during the pandemic there was a decrease in the practice of physical activity and some changes in habits such as chosen places, impediments or barriers and use of online media or social networks as an aid to practice. The amount of weekly minutes of physical activity decreased and the time spent by individuals seated increased. The pandemic and its effects such as social distancing, insecurity regarding contamination by the coronavirus, safety protocols, among others, clearly influenced the lower amount of physical activity practiced. It is evident the power that the practice of physical activity has on health and its importance given by adolescents, different from the view they have on school Physical Education.

Keywords: physical exercise, adolescents, quality of life, pandemic.

LISTA DE ABREVIATURAS

ApFRS	Aptidão Física relacionada à Saúde
IMC	Índice de massa corporal
OMS	Organização Mundial da Saúde
IPAQ	Questionário Internacional de Atividade Física

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO.....	07
1.1	OBJETIVOS.....	09
1.1.1	Objetivo Geral.....	09
1.1.2	Objetivos Específicos.....	09
1.2.	JUSTIFICATIVA.....	10
1.3.	DELIMITAÇÃO DE TERMOS.....	11
2.	REVISÃO DE LITERATURA	12
2.1	ATIVIDADE FÍSICA E APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE... 12	
2.2	ATIVIDADE FÍSICA E APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE EM ESTUDANTES.....	14
2.3	ATIVIDADE FÍSICA, ISOLAMENTO SOCIAL, ENSINO REMOTO E A PANDEMIA DA COVID-19.....	19
3.	METODOLOGIA.....	21
3.1	CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO.....	21
3.2	PARTICIPANTES DO ESTUDO.....	21
3.3	INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS.....	21
3.4	PROCEDIMENTO DE COLETA.....	22
3.5	ANÁLISES DE DADOS.....	22
3.6	ASPECTOS ÉTICOS.....	23
4	APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DE RESULTADOS.....	24
4.1	PRÁTICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, ATIVIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS EXTRACURRICULARES ANTES E DURANTE A PANDEMIA COVID-19.....	24
4.2	PERCEPÇÃO DE SAÚDE ANTES E DURANTE A PANDEMIA.....	27
4.3	IPAQ – QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA..	28
4.4	ATIVIDADE E INATIVIDADE FÍSICA.....	29
4.5	LIMITAÇÕES E PONTOS FORTES.....	30
5.	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	32
	REFERÊNCIAS.....	33
	APÊNDICES E ANEXOS.....	40

1 INTRODUÇÃO

De acordo com Nahas (2006, 2017), a aptidão física e a atividade física estão diretamente ligadas à qualidade de vida, saúde e bem-estar das pessoas em todas as faixas etárias. A prática de atividade física regular é um dos mais importantes fatores associados à aptidão física. Seu baixo nível está conectado a muitos fatores de risco, como obesidade, doenças crônicas não-transmissíveis, problemas cardiovasculares, diabetes, entre outros, incidindo cada vez mais entre os mais jovens (PATE, 1988; NAHAS, 2006, MONTORO et al., 2016).

Podendo ser classificada como uma condição mínima para a realização das atividades diárias com plena eficiência, a aptidão física relacionada à saúde (ApFRS) reúne características que possibilitam mais energia para o trabalho e o lazer, permitindo a execução dos movimentos físicos diários, necessários para realização das diversas atividades em seus mais diversos contextos; uma baixa ApFRS é prejudicial à saúde diminuindo a qualidade de vida (PATE, 1988; ARAÚJO, ARAÚJO, 2000; NAHAS, 2006). Ressalte-se que saúde não se define apenas como a ausência de doenças e sim como um estado de bem-estar físico e mental (OMS, 2004).

Nas últimas décadas, o emprego de baterias de testes e de questionários como método para avaliar a quantidade de atividade física praticada assim como o nível de aptidão física de diversos grupos humanos, se tornou uma prática comum. Isso se mostrou tão significativo como meio avaliativo da saúde das pessoas, que medir seus níveis se tornou imprescindível para determinar se há situação de risco e, a partir disso, promover mudanças no comportamento (SILVA, 2008).

Hobold (2003) afirma que níveis elevados de aptidão física no público juvenil promovem mudanças positivas relacionadas à saúde e que grande parte das atitudes que estão relacionadas à prática de exercícios físicos na vida adulta são decorrentes de atitudes semelhantes adotadas por tais indivíduos, quando jovens. A prática da atividade física regular deve iniciar na faixa etária escolar, que é o período em que o indivíduo é estimulado e, principalmente, sofre as influências das aulas de Educação Física na escola (GRIGOLLO, 2009) e a atividade física se torna essencial para o desenvolvimento, crescimento saudável e bom desempenho físico (LEAL, 2008). Em síntese, o simples fato de ser ativo, ou melhor ainda, possuir uma boa aptidão física, estão relacionados à uma melhora da saúde.

A prática da Educação Física escolar pode ser um meio de ensinar sobre a importância da atividade física e aptidão física para favorecer uma vida saudável. Contudo, os dados sobre a aptidão física relacionada à saúde em jovens na faixa etária

escolar sugerem que esse aspecto da disciplina Educação Física ainda não está sendo bem utilizado no Brasil. Apenas no fim da década de 1980 e início de 1990, respectivamente com as publicações de Nahas (1989) e Guedes e Guedes (1993, 1995), as ideias sobre Aptidão Física relacionada à saúde começaram a ser difundidas. Segundo Ferreira (2001), a Educação Física escolar pode mostrar a necessidade e despertar o prazer pelo exercício e pelo esporte para adotar um estilo de vida ativo e saudável. Entretanto, deve ser considerado que apenas as aulas de Educação Física podem não ser suficientes para se ter e manter uma boa aptidão física, pois representam poucas horas semanais de atividade física. Uma alternativa para aumentar o número de horas semanais dedicadas à atividade física pode ser a oferta de aulas, projetos, escolinhas e treinamentos extracurriculares oferecidos nas escolas, clubes, secretarias, prefeituras, associações comunitárias, etc.

A pandemia da Covid-19, devido ao novo coronavírus (Sars-CoV-2), mudou o contexto social no Brasil em meados de março de 2020 quando, em todo o país, começaram a ser decretados isolamentos sociais, períodos de quarentena além de inúmeras paralisações de serviços, comércio e aulas escolares. Os ambientes escolares também foram atingidos. As relações sociais, as formas de ensino, os hábitos físicos e esportivos, muitos fatores da rotina das pessoas, foram drasticamente alteradas devido a esses acontecimentos. Assim sendo, houve uma mudança no processo de formação educacional para enfrentar a situação da Covid-19, com precauções de isolamento afetando toda a população (SENHORAS, 2020).

Nesse período pandêmico, enquanto se esperou a imunização das comunidades, através da vacina, o distanciamento social se tornou a principal medida para conter a disseminação do vírus. Por todo o Brasil houve o fechamento do comércio, de shoppings, escolas, restaurantes, cinemas, academias praças, parques, praias, entre os muitos locais com concentração de pessoas. Foram reabertos posteriormente, com limitações na capacidade e recomendações para o cumprimento de protocolos de segurança. Com essas medidas, o aumento da inatividade física e do sedentarismo cresceu exponencialmente (DE AZEVEDO RAIOL, SAMPAIO, FERNANDES, 2020; RAIOL, 2020). Decorrentes desse aumento do sedentarismo e da falta de interação social, muitos efeitos negativos na saúde física e mental acabam acometendo a população afetada (RAIOL, 2020).

Com as escolas impedidas de realizarem aulas presenciais por um grande período de tempo, da noite para o dia surgiram os desafios do ensino remoto. Desafios para professores, alunos, seus pais e responsáveis. Além disso, as aulas de Educação Física que ocorriam predominantemente em espaços esportivos ou em áreas onde os

alunos podiam se movimentar e interagir, deixaram de ocorrer. Como a essência das aulas presenciais de Educação Física é coletiva, a nova prática no período desse isolamento, reuniu os alunos de forma virtual e foi preciso buscar atividades que os alunos pudessem realizar individualmente ou com a família (GODOI, KAWASHIMA, DE ALMEIDA GOMES, 2020). Em boa parte dos casos, esse momento de atividade física nas aulas de Educação Física, para muitos o único evento do tipo na semana, pode ter sido removido da rotina dos estudantes, com a introdução do ensino remoto. Com todas essas mudanças e limitações no cotidiano, a quantidade de atividade física semanal pode ter sido prejudicada.

Com base na literatura estudada e procurando contribuir com quantidade de informações sobre atividade física dos jovens no município de Florianópolis, este estudo, busca responder à pergunta: O período de isolamento social na pandemia da Covid-19 impactou as aulas de Educação Física, a prática esportiva e o nível geral de atividade física de estudantes do ensino médio?

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo Geral

Comparar a prática de atividade física realizada antes e durante a pandemia do Covid-19 em estudantes do primeiro e segundo ano do ensino médio de uma escola privada.

1.1.2 Objetivos Específicos

Antes e durante a pandemia:

- Mensurar a quantidade de tempo semanal dedicada à prática de atividade física entre os estudantes;
- Comparar os locais onde é praticada atividade física entre os estudantes;
- Identificar as dificuldades/barreiras/impedimentos para a prática de atividade física entre os estudantes;
- Verificar e comparar a frequência com que os estudantes praticam atividade física nas aulas de Educação Física;
- Comparar o uso das redes sociais e mídias online para a prática de atividade física entre os estudantes;
- Verificar a percepção de saúde entre os estudantes.

1.2 JUSTIFICATIVA

A minha experiência pessoal e vivência junto aos esportes já por mais de uma década, está associada à observação prática e também teórica da temática em foco neste Trabalho de Conclusão de Curso. As experiências a seguir foram as que mais contribuíram com este trabalho: Estudante de Educação Física desde 2005; Bacharel formado desde 2012; Atleta, integrante de seleção brasileira de hóquei sobre grama de 2007 a 2013; Treinador de hóquei sobre grama e indoor, com experiência em projeto social voluntário junto a jovens de 9 a 18 anos integrantes de escola pública, em um projeto desenvolvido desde 2007, com interação junto aos familiares destes jovens; Treinador de hóquei e outras modalidades esportivas em instituição de ensino privada desde 2010; *personal trainer* desde 2012; Instrutor de academia e centro de treinamento físico desde 2018. Com essa trajetória foi possível acumular muita informação sobre o comportamento de saúde e prática de atividade física das pessoas em diversas idades e níveis socioeconômicos.

De acordo com a experiência vivida e com o compromisso do bacharelado em Educação Física, este profissional se qualifica e se compromete a analisar criticamente a realidade social, para contribuir, através das diferentes manifestações da atividade física e esportiva, visando ampliar as possibilidades de adoção de um estilo de vida fisicamente ativo e saudável. Assim sendo, em mais de duas décadas de experiências e socializações acadêmicas, profissionais e esportivas do autor deste estudo, percebeu-se que uma grande parcela da população não possui aptidão física adequada, não praticam exercícios físicos regularmente, não fazem atividade física suficiente, não tem hábitos alimentares adequados, entre outros fatores de risco e assim, deteriorando sua saúde e qualidade de vida. Ainda, em contraponto a essa realidade, observo que, o compromisso do licenciado em Educação Física prega atuar como professor nas diferentes etapas e modalidades da educação básica, portanto, para atuação específica e especializada com a componente curricular Educação Física. Sendo assim, cada profissional, seja o bacharel ou o licenciado, tem o seu papel e contribuição na sociedade, para agregar positivamente à saúde.

A literatura aponta que impactar positivamente a saúde da população se destaca dentre os principais objetivos dos profissionais vinculados à área da saúde e também, que o professor de Educação Física escolar e a própria escola podem promover a

compreensão dos benefícios da atividade e exercício físico à saúde entre as crianças e adolescentes, para que se tornem mais ativos, durante e após o período escolar (GUEDES, GUEDES, 1993; 2001; BERGMANN et al., 2005). As experiências físicas nessa faixa etária são fundamentais para que se adquira o hábito de se exercitar (ARAÚJO, ARAÚJO, 2000) além de que a escola é a única chance que muitos jovens têm para a prática de uma atividade física orientada (BERGMANN et al., 2005; LUNARDI, 2007).

É grande a quantidade de pesquisas e documentos com foco no questionamento acerca dos efeitos da prática de atividade física, exercício físico ou ApFRS, da população em faixa etária escolar assim como um estilo de vida sedentário identificado nesta parcela da sociedade, em que crianças e adolescentes acabam não tendo o hábito de praticar atividades físicas nas rotinas do seu dia a dia (GUEDES; GUEDES, 2001; FARIAS JUNIOR, 2002; HOBOLD, 2003; BERGMANN et al., 2005; NAHAS, 2006; LUNARDI, 2007; NASCIMENTO, PEREIRA, GLANER, 2010; PELEGRINI et. al., 2011; MASCARENHAS et al., 2013; MORAES, 2014; FERNANDES, MARTINS, PANDA, 2015). Dito isso, é importante fortalecer a base de estudos regionais, pois são primordiais para identificar como estão os jovens de cada município em relação à atividade física, exercício físico e ApFRS e assim fornecer dados aos educadores para intervir e promover uma melhor qualidade de vida aos educandos.

1.3 DELIMITAÇÃO DE TERMOS

Atividade física: Sua definição é dita como qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética, resultando em um gasto energético acima dos níveis de repouso (CASPERSEN, POWELL, CHRISTENSON, 1985). Guedes e Guedes (1995) afirmam que também é possível, de forma mais prática, usar a medição da frequência cardíaca para medir a atividade física e que as atividades esportivas e programas de condicionamento físico provocam as principais alterações nos níveis da prática de atividade física.

Exercício físico: É uma atividade física, porém o contrário não se aplica; resume-se a todas as atividades voltadas ao condicionamento físico e práticas esportivas (GUEDES, GUEDES, 1995). “Por definição, é toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem por objetivo a melhoria e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física” (CASPERSEN, POWELL, CHRISTENSON, 1985).

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 ATIVIDADE FÍSICA E APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE

Segundo Nahas (2006), a aptidão física pode ser definida como a capacidade de realizar atividades físicas. Pode ser interpretada a partir de duas abordagens, uma relacionada às habilidades esportivas ou performance motora e a outra relacionada à saúde, diferindo-as quanto ao nível de exigência, considerando-se sexo, idade, estágio maturacional, trabalho exercido, esporte que pratica e nível competitivo, enfatizando alguns componentes, dependendo da modalidade, diretamente relacionados com a especificidade da atividade referida (JACKSON, 2006; NAHAS, 2006).

A aptidão física relacionada à saúde (ApFRS) pode ser considerada como uma condição mínima para a realização das atividades diárias com plena eficiência, congregando características que possibilitam mais energia para o trabalho e lazer, permitindo a execução dos movimentos físicos diários, necessários para realização das diversas atividades em seus mais diversos contextos (PATE, 1988; NAHAS, 2006). Os mesmos autores mostram a importância da ApFRS no papel de prevenção sobre o risco de doenças ou condições crônico-degenerativas associadas a baixos níveis de atividade física habitual e contribuições com a manutenção da composição corporal. Por sua vez, a saúde é definida como um estado de bem-estar físico e mental, não representado apenas pela ausência de doenças (Organização Mundial de Saúde - OMS, 2004).

Já a prática regular de atividade física, de acordo com a Organização Mundial de Saúde e Stein et al. (2007), promove o bem-estar, reduz o estresse, a ansiedade e a depressão, previne o excesso de peso (reduzindo o risco de obesidade), auxilia na prevenção ou redução da hipertensão arterial, câncer, diabetes tipo 2 e osteoporose. Corroborando à tais afirmações, Farias Junior (2002) explicita que:

“A aquisição e manutenção de níveis satisfatórios de atividade física representam um dos principais componentes de um estilo de vida saudável, tendo em vista as fortes evidências científicas que demonstram os efeitos positivos à saúde decorrentes da adoção de um estilo de vida ativo” (p. 8).

Na área da saúde já foi provado em diversos estudos que tanto a inatividade física como a baixa aptidão física são prejudiciais à saúde, portanto diminuem a qualidade de vida (ARAÚJO, ARAÚJO, 2000). Dentro da qualidade de vida estão fatores como estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e até espiritualidade (NAHAS, 2006).

Os componentes que fazem parte da ApFRS são a aptidão/resistência cardiorrespiratória, a força/resistência muscular, a flexibilidade e a composição corporal (NAHAS, 2006; SILVA, 2008). Bons níveis de aptidão física e atividade física trazem benefícios à saúde para todas as idades, promovendo autonomia física, evitando lesões, favorecendo boa postura, bem-estar, qualidade de vida e fatores psicológicos (GRUND et al., 2000; SANTOS SILVA, 2003; NAHAS, 2006).

Como a ApFRS se mostra tão impactante na saúde das pessoas, medir seus fatores se torna imprescindível para avaliar as condições físicas e determinar se o sujeito encontra-se em situação de risco, para assim promover mudanças no comportamento (SILVA, 2008). O autor também comenta como tornou-se comum utilizar de baterias de testes para avaliar o nível de aptidão física das pessoas, com muitas opções sendo criadas nas últimas décadas.

A concepção da ApFRS se baseia na questão de ter uma boa aptidão física durante toda a vida, discutir o estilo de vida das pessoas e como melhorar a saúde e qualidade de vida da população em geral (CORBIN, FOX, 1986; NAHAS, 2006). Uma saída é a Educação Física escolar conseguir despertar o gosto e/ou noção de importância pelo esporte e atividade física para que isso contribua com um estilo de vida saudável e ativo durante toda a vida (GUEDES, GUEDES, 1993; 2001; FERREIRA, 2001; BERGMANN et al., 2005).

No século XX a Educação Física priorizou as pesquisas voltadas ao desempenho atlético, sendo pouco atuante na pesquisa relacionada às doenças crônicas não transmissíveis no Brasil ou aos critérios relacionados à saúde, fato que acabou mudando nas últimas décadas (GUEDES, GUEDES, 1995; PEREIRA et al., 2017). Inúmeros estudos pelo Brasil investigam a atividade física, porém, pensando em uma população de adolescentes ainda se vê necessário uma maior concentração de pesquisas e estudos, visando a criação de novos programas de incentivo à prática do exercício físico, principalmente nas escolas, áreas e praças públicas (GRIGOLLO, 2009). Ainda assim, boa parte das pesquisas se concentrou na população adulta ou crianças e jovens atletas (SILVA, 2008).

Segundo diversos autores, a infância e adolescência, ou seja, a faixa etária em período escolar é muito importante para o desenvolvimento de diversas valências físicas e cognitivas (SANTOS SILVA, 2003; LEAL, 2008; GRIGOLLO, 2009). Crianças e adolescentes possuem uma capacidade natural para se movimentarem, logo, para seu desenvolvimento, a atividade física se torna essencial para o desenvolvimento e crescimento saudável, além de bom desempenho físico (LEAL, 2008). Visando desenvolver a aptidão física dos indivíduos, a prática da atividade física deve iniciar

nessa fase, que são os períodos em que o indivíduo é estimulado e, principalmente, sofre as influências das aulas de Educação Física escolar (GRIGOLLO, 2009).

A adolescência por exemplo, é uma fase de transição gradual entre a infância e a idade adulta, sendo caracterizada por intensas modificações físicas, psicológicas e sociais determinadas por fatores genéticos, psíquicos e ambientais, tanto no âmbito biológico como psicossocial (RODRIGUEZ, LOPEZ, 1999). Santos Silva (2003) expõe que os jovens em período escolar estão em uma fase passível de intervenção para mudanças no comportamento que possam favorecer a saúde, e baixos níveis de aptidão aeróbia vêm sendo associado à gênese de problemas cardiovasculares. Estabelecendo que a infância e adolescência representam o período da vida mais importante para o desenvolvimento corporal, cognitivo e motor, e para a aquisição de padrões comportamentais, intervenções que busquem melhorar a ApFRS nesse período podem contribuir decisivamente para a promoção da saúde em todas as etapas da vida (ROGOL, CLARK, ROEMMICH, 2000; MIKKELSSON et al., 2006; ORTEGA, CASTILLO, 2013). O estilo de vida futuro pode ser despertado de acordo com os fatores dos níveis de ApFRS em crianças e jovens (BLAIR, CHURCH, 2004).

Segundo a literatura estudada, a ApFRS é primordial para a manutenção da saúde, prevenção de doenças e para se possuir uma boa qualidade de vida. De acordo com os autores pesquisados, a faixa etária compreendida pelos jovens em idade escolar se mostra como a melhor para se adquirir um estilo de vida mais saudável, desenvolver as valências físicas, motoras e cognitivas, compreender a importância da ApFRS para toda a vida. Dito isso, fica evidente a importância do estudo da ApFRS e, em especial, da atividade física entre estudantes.

2.2 ATIVIDADE FÍSICA E APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE EM ESTUDANTES

Em meados da década de 80, surge o movimento da “Aptidão Física Relacionada à Saúde” (ApFRS) para a Educação Física escolar (FERREIRA, 2001). A partir dessa época, países como a Grã-Bretanha iniciaram estudos que recomendaram que a Educação Física escolar incluísse a ApFRS como meta (ARMSTRONG et al., 1990). A preocupação com o baixo nível de ApFRS é constante em vários países ocidentais (ANDERSEN et al., 2009).

Farias Junior (2002) cita estudos das décadas de 1980, 1990 e do ano 2000 para mostrar que crianças e adolescentes usam 3 a 4 horas diárias em atividades passivas, como utilizar computador, videogame ou televisão, perdendo apenas para o número de

horas em sala de aula. Não é difícil imaginar que essas horas passivas tenham se mantido ou mais provavelmente aumentado devido às evoluções tecnológicas e facilidades no acesso à internet e aparelhos celulares entre outras mídias eletrônicas. Como exemplo, um estudo de De Lucena (2015) realizado com 2.874 adolescentes de 14 a 19 anos de idade (57,8% do sexo feminino), do ensino médio das redes pública e privada no município de João Pessoa, PB “demonstrou que aproximadamente oito em cada dez adolescentes passavam mais de duas horas por dia em atividades de tela (televisão, computador e videogame)” (p. 4). O mesmo autor cita outros estudos nacionais e internacionais que encontraram resultados similares como o de Oliveira et al (2010).

Nogueira e Pereira (2014) trazem uma série de estudos internacionais e nacionais sobre a ApFRS em estudantes, vários destes com milhares de alunos participantes. Essas pesquisas usaram diferentes protocolos como os do Fitnessgram e do Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR), que mesmo não podendo ser diretamente comparados, grande parte dos resultados mostram que ApFRS destas crianças e adolescentes não se apresentam suficientes para uma boa saúde. Indicadores da ApFRS e outros fatores como Índice de massa corporal - IMC, sobrepeso, força/resistência muscular, aptidão cardiorrespiratória e flexibilidade ficaram fora da zona ideal e em alguns estudos os alunos foram classificados como “ruins” em todos os testes.

Com o objetivo de estabelecer uma ferramenta com menor custo financeiro e boa aplicabilidade em relação aos níveis de atividade física para estudos com grandes grupos de pessoas, diversas agências normativas de saúde criaram o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), com o propósito de validar, reproduzir e posteriormente comparar os níveis de atividade física de diferentes populações. “O baixo custo e os resultados com relação à reprodutibilidade do teste/reteste creditam o IPAQ para a avaliação do nível de atividade física de diferentes populações” (p. 49) (DE SOUZA VESPASIANO, DIAS, CORREA, 2012).

Um estudo feito com 161 adolescentes entre 12 a 18 anos (42,9% do sexo masculino e 57,1% do sexo feminino), pelos pesquisadores Guedes, Lopes e Guedes (2005), buscou validar a utilização do IPAQ ao público jovem. Segundo a pesquisa, chegou-se à conclusão que adolescentes com mais de 14 anos apresentavam boa aceitação do IPAQ quando o intuito foi de constatar a quantidade de atividade física praticada por eles.

No Brasil, é constatado um baixo nível de ApFRS em várias faixas etárias como a adolescência (MASSON et al., 2005). Outras pesquisas comprovam esse baixo nível

de ApFRS derivado de um baixo nível de atividade física em adolescentes de cidades do Sul e Sudeste do Brasil (GRIGOLLO, 2009). Na cidade de Niterói, a pesquisa de Silva e Malina (2000) constatou mais de 90% dos estudantes da população investigada classificados como sedentários.

A atividade física realizada habitualmente na adolescência, além dos seus benefícios diretos na saúde nessa fase da vida, possui uma provável relação com sua manutenção na idade adulta (BARNEKOW-BERGKVIST et al, 1996; TELAMA et al., 1997; TAYLOR et al, 1999; HOBOLD, 2003; AZEVEDO et al., 2007), mostrando uma importância ainda maior para a saúde de toda a vida. Do mesmo modo, o contrário, o sedentarismo ou falta de atividade física nessa idade, se torna algo problemático na maioridade, pois a atividade física torna-se um hábito mais difícil de ser incorporado (RAITAKARI et al, 1994; MAIA et al, 2001; AARNIO et al, 2002; AZEVEDO et al., 2007).

Hedley (2004), mostra que com o advento da tecnologia no dia a dia das pessoas, muitos adolescentes fazem pouquíssimo esforço físico, se movimentam minimamente, tendo trocado bons hábitos para saúde como correr, brincar, saltar, para adotar um estilo de vida sedentário e com isso aumentam o risco de problemas físicos e orgânicos, diminuindo o nível de ApFRS de crianças e jovens. Diversos estudos mostram que na faixa etária da infância e adolescência têm praticado menos atividade física se comparado há anos anteriores quando ainda não era comum a atividade física ser trocada pelos jogos eletrônicos (GRIGOLLO, 2009) e outras atividades sedentárias. Algumas pesquisas mencionam que a principal causa do atual estilo de vida de baixa qualidade, com pouca atividade física, hábitos alimentares errados, que comprometem ainda mais a saúde dos adolescentes, tanto no presente quanto, posteriormente, na vida adulta, é o tempo diário que os adolescentes passam assistindo televisão (FARIAS, SALVADOR, 2005; HALLAL et al., 2006). Possivelmente esse dado já pode ser atualizado por tempo de tela (celular, tablet, computador, entre outros dispositivos) e não apenas de televisão.

Os profissionais da Educação Física escolar desempenham importante papel no sentido de incentivar a prática de atividade física para os adolescentes, pois contribuem na inclusão de novos conceitos durante a idade escolar sobre saúde, atividade física e aptidão física (HOBOLD, 2003). As aulas de Educação Física são um dos poucos momentos ativos da criança na atualidade, podendo incentivar a prevenção das doenças, a promoção de bons hábitos, desenvolvimento de habilidades amplas, sendo muito importante que a atividade física e aptidão física seja trabalhada dentro da cultura corporal de movimento de forma organizada, sistematizada e planejada e com uma atenção especial para as meninas (BERGMANN et al., 2005; OLIVEIRA, 2018).

Tornquist (2013) mostrou que a ApFRS dos estudantes dos anos iniciais do município de Santa Cruz do Sul (RS) tem melhores índices quando as aulas de Educação Física escolar são ministradas por profissional habilitado em comparação à quando são ministradas por professor unidocente. A Educação Física escolar e as instituições esportivas são espaços propícios para a evolução dos níveis de coordenação motora, com o gênero, a faixa etária, a prática de atividades esportivas extraclasse e o IMC influenciando esses níveis nas crianças e jovens em idade escolar (COLLET et al., 2008).

Uma pesquisa na cidade de São Luís do Maranhão, com estudantes entre 9 e 16 anos de escolas das redes pública e privada, constatou que ser do sexo feminino, pertencer à rede privada de ensino e ao grupo do 8º ao 9º ano foram fatores associados a um menor nível de atividade física (OLIVEIRA et al., 2010). No estudo de Hallal et al. (2006), com quase 5 mil adolescentes, também foi encontrado nível de sedentarismo mais alto, de 67% entre as meninas, mas também alto, de 49% entre os meninos. O estudo de Oliveira (2018) com 145 estudantes de 6 a 10 anos em uma escola estadual de Florianópolis mostrou que as meninas possuem desempenho motor inferior aos meninos em toda a faixa etária pesquisada, principalmente na faixa da pré-adolescência (9-10 anos). Moraes (2014) também obteve índices de aptidão física maior entre os meninos em todos os testes do estudo com 297 estudantes em Florianópolis, com exceção do teste de força de membros superiores em que não houve diferença em relação ao gênero. Collet et al. (2008) apresentou resultados em estudantes de Florianópolis que evidenciam melhor coordenação motora entre os meninos. Costa (2010) com uma amostra de quase 3 mil estudantes de 7 a 10 anos, em Florianópolis, relatou que os meninos são mais ativos que as meninas. Farias Junior (2002) encontrou quase 80% das moças insuficientemente ativas em seu estudo com 1107 estudantes de ensino médio em Florianópolis. Culturalmente os meninos são motivados a praticarem atividades mais intensas e dinâmicas que exigem mais das capacidades físico-motoras enquanto as meninas realizam atividades mais sedentárias e que envolvem menos capacidades físico motoras (OKANO et. al., 2001; PEREIRA et. al., 2011). Indo de encontro, em Ipatinga, Mato Grosso com amostra de 269 estudantes de 10 e 11 anos, Nascimento, Pereira, Glaner (2010) encontrou maior incidência de baixa aptidão cardiorrespiratória nos rapazes do que nas moças e ambos com a mesma prevalência de gordura corporal ideal.

Os resultados de Grigollo (2009) mostram que o nível de aptidão física, a composição corporal e o estilo de vida dos adolescentes de ensino médio da região do Meio-Oeste catarinense são preocupantes, pois apresentaram alta proporção de

inadequação. Bim e Nardo (2005) mostram alta prevalência de aptidão aeróbia classificada como baixa ou muito baixa em jovens brasileiros em idade escolar, entre 16 e 17 anos, e em ambos os gêneros. A maioria dos estudos tem mostrado que é grande a parcela de jovens brasileiros, crianças e adolescentes, com níveis preocupantes de ApFRS e fatores de risco elevados (FARIAS JUNIOR, 2002; HOBOLD, 2003; BERGMANN et al., 2005; LUNARDI, 2007; NASCIMENTO, PEREIRA, GLANER, 2010; PELEGRINI et. al., 2011; MASCARENHAS et al., 2013; MORAES, 2014; FERNANDES, MARTINS, PANDA, 2015).

Em diversas regiões do Brasil foram encontrados níveis alarmantes de ApFRS independente do jovem estar na rede pública ou privada. Entretanto alguns estudos sugerem discrepâncias entre os estudantes de cada rede. Alunos matriculados na rede pública apresentaram maior “Índice de Atividade Física” do que aqueles da rede privada (OLIVEIRA et al., 2010). Corroborando com esses achados, Ribeiro et al. (2006) mostrou estudantes de níveis socioeconômicos mais baixos matriculados em escolas públicas com valores maiores de gasto energético diário, quando comparados aos da rede privada e de maior nível socioeconômico assim como Hallal et al. (2006) que mostrou inatividade física maior nos níveis socioeconômicos mais altos. Com uma amostra de 32 estudantes de 13 a 17 anos divididos entre escola pública e privada, Dos Santos, Campos e Schild (2013) encontrou resultados piores na escola privada para percentual de gordura e circunferência abdominal, valores de IMC mais altos, porém sem diferenças significativas nas capacidades físicas. Silva (2007) encontrou dentro da amostra pesquisada de 2180 estudantes, sendo 487 de escola privada, resultados indicando que a maioria dos avaliados apresentava níveis de ApFRS abaixo do padrão desejado, independente das escolas frequentadas, mas com a prevalência de obesidade nas escolas privadas aproximadamente duas vezes maior do que nas escolas públicas.

Da Silva (2018) aplicou o questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) - versão curta a 1229 adolescentes estudantes de 15 a 17 anos em Rio Verde, Goiás e encontrou um nível de atividade física alto, sendo maior no sexo masculino e nos adolescentes pertencentes à rede pública. Já Mascarenhas et al. (2013) compararam 51 estudantes de escola pública com 30 de escola privada na cidade de Lapa-PR e encontrou nos alunos da rede privada um percentual maior de excesso de peso, mas com melhor desempenho nos testes de velocidade e agilidade. Com 2936 jovens de 7 a 10 anos pesquisados em Florianópolis, Costa (2010) mostrou que os alunos da rede privada são mais ativos e possuem um padrão alimentar mais saudável que os da rede pública nessa faixa etária. Com exceção aos hábitos alimentares, Farias Junior (2002)

não encontrou diferenças em favor das classes socioeconomicamente mais privilegiadas quanto aos comportamentos relacionados à saúde.

De modo geral, fica evidente que a ApFRS dos jovens brasileiros em faixa etária escolar não se encontra adequada, independente do sexo dos estudantes ou da escola ser pública ou privada. São mais frequentes piores resultados entre o sexo feminino e com os estudantes de escola privada. Apesar disso, existem algumas discrepâncias nos dados encontrados dependendo da região estudada e dos métodos usados. Sugere-se a importância do papel da Educação Física escolar em melhorar seus programas e trabalhar para a conscientização da prática regular de atividade física e possuir bons níveis de ApFRS para toda a vida.

2.3 ATIVIDADE FÍSICA, ISOLAMENTO SOCIAL, ENSINO REMOTO E A PANDEMIA DA COVID-19

Em março de 2020, a Organização Mundial da Saúde - OMS declarou que a contaminação novo coronavírus (Sars-CoV-2), que teve seu epicentro inicial em Wuhan, na China, mas já havia se espalhando por vários outros países da Europa e também nos Estados Unidos (LAU et al, 2020), havia se transformado em uma pandemia do Covid-19 - COrona Virus Disease 2019 (Doença do coronavírus). Recomendado pela OMS e pela maioria dos países afetados, a principal ação tomada foi a do distanciamento social, ou seja, evitar aproximação e contato com outras pessoas para evitar a disseminação do vírus (NUSSBAUMER et al, 2020).

Em um primeiro momento, na maior parte do Brasil, foram adotadas medidas de isolamento com fechamento de todos os serviços não essenciais. Mais de um ano se passou e, dependendo da gravidade da situação em cada região, o país vem alternando liberação e fechamento dos serviços escolas, shoppings, academias, etc, e aumento ou diminuição das regras e protocolos de segurança, tendo cada estado suas medidas e protocolos e cada cidade ou instituição podendo ser mais rigorosa nessas medidas.

As escolas foram um dos locais que mais demoraram para reabrir o ensino presencial, principalmente as escolas públicas, com muitas não retomando presencialmente e usando alternativas mistas ou exclusivamente remotas até o final do ano letivo de 2021. Para que as aulas não parassem, o ensino remoto emergencial foi instituído, ficou vigorando em boa parte do país e assim, professores, alunos e responsáveis tiveram que se habituar com a nova realidade em pouco tempo. Os efeitos físicos e psicológicos causados pelo isolamento social tem sido negativo e

impactante na vida de todos (DA SILVA et al, 2020; GODOI, KAWASHIMA, DE ALMEIDA GOMES, 2020; SENHORAS, 2020).

Saviani e Galvão (2021) comentam como as instituições tiveram que instituir o ensino remoto de forma emergencial, mas que em muitos casos funcionava como educação a distância (EAD). Mas as duas alternativas não são sinônimas. O EAD já estava estabelecido como forma de ensino distinta oferecida regularmente, coexistindo com o ensino presencial. O ensino remoto deveria ser excepcional, transitório, emergencial, temporário, um substituto ao presencial. Acesso à internet, equipamentos adequados e não apenas um celular, familiarização com as tecnologias e ferramentas virtuais por todos (professores, estudantes, responsáveis), os limites eram e ainda são muitos. Porém, redes de ensino públicas e privadas tiveram que se adaptar para cumprir o calendário escolar. O que foi observado foi que na maioria dos casos não se conseguiu cumprir um mínimo dessas condições, com todos os envolvidos sofrendo com prejuízos de saúde física e mental (SAVIANI, GALVÃO, 2021).

De acordo com Médici, Tatto e Leão (2020), “as decisões que estão sendo tomadas na pandemia “poderão aprofundar o quadro de exclusão e segregação de parte significativa dos estudantes, a exemplo das desigualdades de condições de estudo e desenvolvimento humano, como sempre existiu” (p. 136). Os autores realizaram este estudo, ainda no primeiro ano da pandemia no Brasil, com um total de 118 estudantes de escolas pública e privada do município de Querência/MT. Tal pesquisa mostrou que os estudantes não têm as mesmas condições de acesso e aprendizagem entre as escolas e que cada grupo avalia de forma diferente o ensino remoto.

Com o fim dos períodos de isolamento, o retorno das aulas de forma presencial e a regularização do cotidiano, fica a dúvida de como esses 2 anos de pandemia, até o momento, vão refletir na vida das pessoas e dos estudantes daqui para frente. Não se pode deixar que a quantidade semanal da prática de atividade física seja prejudicada ou que as aulas de Educação Física tenham menos importância. Elas devem ser ainda mais reforçadas e estimuladas pelas instituições, escolas, pelos professores, pais e responsáveis.

3 METODOLOGIA

3.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO

Este estudo caracteriza-se como observacional, do tipo ex post facto (THOMAS, NELSON & SILVERMAN, 2012). Pesquisas ex-post-facto investigam as possíveis relações de causa e efeito entre um determinado fato e um fenômeno que ocorre posteriormente ao fato. Neste estudo foi analisada a prática de atividade física de adolescentes de uma escola privada em determinados momentos antes e durante a pandemia da Covid-19.

3.2 PARTICIPANTES DO ESTUDO

Participaram da pesquisa, 30 estudantes de um colégio privado, selecionado por conveniência, da região central da cidade de Florianópolis, de primeiro e segundo ano do ensino médio, de pelo menos duas turmas, de ambos os sexos, que aceitaram participar do estudo. A ideia inicial do trabalho seria com o máximo de alunos de duas escolas, uma pública e outra privada. Com a impossibilidade da primeira ideia, devido à recusa por parte do ensino público em participar, se tentou ter o máximo de alunos apenas da escola privada.

O recrutamento da amostra foi feito de forma intencional, por voluntariedade. Os critérios de inclusão do estudo foram:

- a) Termo de consentimento livre e esclarecido concordado pelo responsável;
- b) Termo de assentimento livre e esclarecido concordado pelo participante;
- c) Estar regularmente matriculado na escola.

3.3 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

Para alcançar os objetivos deste estudo, foram coletados dados sociodemográficos, idade e sexo; dados sobre a quantidade e frequência semanal de atividades e exercícios físicos; dados sobre os locais e dificuldades para se ter a oportunidade de realizar atividade física.

O instrumento elaborado para a coleta destas variáveis foi composto do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) Versão Curta (ANEXO A), adaptado, e também de um questionário (APÊNDICE A) criado para contemplar os objetivos específicos deste estudo. Ambos os questionários foram adaptados para

receber respostas relacionadas ao período anterior à pandemia assim como durante a mesma.

O questionário criado pelo autor teve a intenção de abordar a maioria dos objetivos específicos do trabalho, com exceção do objetivo sobre quantidade da prática de atividade física que ficou a cargo do IPAQ. Locais de prática, tipos de exercícios e atividades praticados, dificuldades ou barreiras para a prática, uso de mídias online relacionadas à prática, real execução da atividade física durante as aulas de Educação Física ou decorrente dela e percepção de saúde.

O IPAQ permite estimar o tempo semanal gasto em atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa, em diferentes situações do cotidiano, o tempo gasto caminhando de forma contínua e também o tempo usado em atividades paradas, realizadas de forma sentada. Neste trabalho ele foi adaptado para considerar sempre duas respostas, uma para antes da pandemia e outra para durante a mesma. Alguns alunos não preencheram algumas das respostas, variando entre 28 e 30 alunos o total considerado para cada variável.

3.4 PROCEDIMENTOS DE COLETA

Todos os procedimentos foram inicialmente online e posteriormente, com a retomada das aulas presenciais, feitos de forma presencial. Após aprovação no Comitê de Ética, a escola escolhida foi contatada, com prévio agendamento, para requisitar a autorização da direção da instituição. Houve contato com a direção e professores de Educação Física do colégio, explicando assim a proposta do presente estudo. Por meio do coordenador de atividades complementares e de uma professora de Educação Física, os procedimentos do estudo foram explicados para os participantes por mensagem online e, posteriormente, também presencial. Após autorização dos participantes, pelo consentimento dos pais pelo preenchimento e concordância do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE B) e o assentimento dos estudantes pelo preenchimento e concordância do Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE C), os participantes receberam o questionário da pesquisa e o questionário IPAQ. O auxílio do coordenador e dos professores de Educação Física foram essenciais para o encaminhamento dos questionários aos alunos usando a mesma plataforma que a escola já utiliza para encaminhar material aos alunos regularmente. Com a retomada das aulas presenciais, os questionários, junto do TCLE e TALE foram impressos e disponibilizados pela escola aos alunos sendo posteriormente recolhidos pelos professores e entregues ao pesquisador.

3.5 ANÁLISE DE DADOS

Os dados tiveram sua normalidade avaliada pelo teste de Kolmogorov-Smirnov. Os dados normais foram descritos por média e desvio-padrão. Já os dados não-normais, são apresentados por mediana e intervalo interquartil. As análises inferenciais para dados normais foram realizadas usando o teste t dependente, já para dados não normais foi usado o teste de Wilcoxon, ambos adotando-se um nível de significância de 5%. Todas as análises foram realizadas no software SPSS, versão 21.0.

3.6 ASPECTOS ÉTICOS

O presente estudo foi realizado de acordo com as diretrizes e normas vigentes para a realização de pesquisa envolvendo seres humanos, sobretudo com a resolução do Conselho Nacional de Saúde (CNS/MS nº 466/2012). O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos – CEPESH-UFSC via Plataforma Brasil entre no mês de junho de 2021.

4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DE RESULTADOS

Os dados coletados virtualmente e presencialmente pelas respostas dos alunos aos questionários são apresentados em uma tabela e em forma de texto deste capítulo. Do total de trinta e dois alunos que responderam à pesquisa, dois não concordaram com os termos, portanto não tiveram dados computados e não foram considerados nos números totais e nos percentuais, totalizando um n: 30. A idade média foi de 15,90 ± 0,76 anos, sendo treze meninos e dezessete meninas.

4.1 PRÁTICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, ATIVIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS EXTRACURRICULARES ANTES E DURANTE A PANDEMIA COVID-19

Aplicados os questionários, os alunos responderam aos questionamentos sobre a prática de Educação Física, atividades físicas e esportivas extracurriculares antes e durante a pandemia COVID-19.

Foi perguntado se possuíam dispensa das aulas de Educação Física antes e durante a pandemia. Oito alunos dos trinta (26,67%), responderam que possuíam. Porém, um dos alunos, na pergunta seguinte sobre o motivo da dispensa, assinalou que não possuía, logo, podemos considerar que vinte e três alunos (76,67%) deveriam participar das aulas de Educação Física, representando a grande maioria. Sobre a prática de exercício físico fora dos horários de Educação Física e antes da pandemia, quase todos os alunos, disseram que sim, praticavam. Um deles afirmou que não, porém, na questão seguinte, mencionou prática regular de um exercício físico.

Os locais escolhidos para a prática foram variados, sendo a escola o mais utilizado (excluindo as realizadas durante as aulas de Educação Física) com dezessete alunos (56,7%). A academia com quatorze alunos (46,7%) apareceu em segundo lugar. Os campos ou quadras esportivas não localizadas na escola, com dez alunos (33,3%), clubes, seis alunos (20%), rua, calçadas ou praças e também práticas na praia ficaram com cinco alunos (16,7%) cada. Dois alunos (6,7%) mencionaram outros locais diferentes dos listados. A maioria dos alunos, dezoito deles (60%), praticavam em pelo menos dois locais diferentes. A escola base da pesquisa possui uma grande área com muitos equipamentos esportivos o que ajuda a explicar sua escolha como local mais selecionado pelos alunos. Ela possui campo de futebol, pista de atletismo, dois ginásios com quadras poliesportivas, quadras externas poliesportivas, quadra de areia, sala de ginástica, sala de lutas, além de vários outros espaços internos. Além disso, a escola

oferece muitas modalidades esportivas e atividades complementares para a prática no contra turno.

Já durante a pandemia, houve alteração no panorama de prática e dos locais. Dois (6,7%) dos trinta alunos disseram que não praticaram mais. Em relação aos locais, as ruas/calçadas/praçças prevaleceram, com 10 alunos (33,3%), seguido pela escola e os campos/quadras fora da escola, ambos com nove alunos (30%), e logo na sequência, empatados com oito alunos (26,7%), a academia e a praia. Três alunos (10%), mencionaram a prática de exercício em casa. O clube teve apenas duas respostas (6,7%). A prática em mais de um local diminuiu 10%, com quinze alunos, 50% do total. Muitos locais estiveram fechados por alguns períodos e depois foram reabertos, adotando protocolos de segurança. Ainda assim, havia o receio de contaminação pelo coronavírus e os locais em áreas abertas se tornaram preferência.

Entre os exercícios mais praticados antes da pandemia, o futebol/futsal e vôlei tiveram ambos 26,7% das respostas, oito alunos cada. Sete alunos (23,6%) praticaram corrida, quatro alunos (13,3%) praticaram o basquete, três (10%) a musculação e dois (6,7%) o handebol. Arte marcial, dança tênis, funcional, natação, balé e ginástica foram citados por apenas um aluno, 3,3% cada.

Durante a pandemia notou-se uma menor quantidade de exercícios selecionados nas respostas, talvez indicando uma menor quantidade de prática de exercícios. O vôlei foi o mais praticado, por sete alunos (23,3%) seguido pela corrida, cinco alunos (16,7%) e pelo futebol/futsal com quatro alunos (13,3%). Tênis, *beach* tênis, arte marcial, balé, musculação, ginástica tiveram de um a três alunos, outro aluno fez exercícios em casa (treinos *full body* denominado pelo próprio). Apenas um aluno (3,3%), enfatizou que não fez nenhum exercício de forma regular durante a pandemia.

Foi perguntado sobre as dificuldades enfrentadas para que fosse possível começar e/ou permanecer na(s) prática(s) de exercício físico. Para quinze dos trinta alunos (50%), não havia nenhuma dificuldade antes da pandemia, situação que se manteve com quase metade desse número, oito alunos (26,7%, sendo seis os mesmos de antes) durante a pandemia. Entre as dificuldades, a falta de tempo foi apontada por sete alunos (23,3%) antes da pandemia e por seis alunos (20%, os mesmos de antes), durante a pandemia. A falta de opções perto de casa como dificuldade para prática de exercício físico foi citada por cinco alunos (16,7%) antes da pandemia, aumentando para oito alunos (26,7%) durante a pandemia. Não gostar de se exercitar foi um impedimento para cinco alunos (16,7%) antes, que diminuiu para 3 alunos (10%) durante a pandemia. Recurso financeiro foi apontado como dificuldade para apenas um aluno (3,3%), tanto antes, como durante a pandemia. E durante a pandemia, um aluno

citou que era entediante se exercitar e sete alunos (23,3%) citaram fatores da pandemia e a insegurança em relação ao coronavírus como fatores para não se exercitar. Dois deles foram específicos ao citar a falta de foco e a comodidade estabelecida pela zona de conforto dentro de casa. Percebe-se que não apenas a saúde física foi afetada na pandemia como também a saúde mental. E a atividade física é uma maneira simples e barata para ajudar a minimizar os efeitos ruins que o distanciamento social provoca na saúde das pessoas (RAIOL, 2020).

Notou-se que os fatores de impedimento antes da pandemia eram mais por questões de planejamento, logística ou vontade/gosto. A pandemia acabou acentuando todos os fatores negativos ou fatores complicadores. Cotidiano mais dentro de casa, sem estrutura da escola disponível, locais fechados no início da pandemia, medo de contaminação e outros fatores psicológicos que se acentuaram nesse período.

Uma opção para auxiliar na prática de exercícios que cresceu durante a pandemia foi o uso de aplicativos, redes sociais, acompanhamento de profissionais de forma online, entre outras mídias online. Desconsiderando as aulas remotas de Educação Física da escola, antes da pandemia vinte e um alunos (70%) disseram que nunca utilizaram desses auxílios, três (10%) quase nunca, quatro (13,3%) às vezes, um (3,3%) muitas vezes e um (3,3%) sempre usou. Entre os exemplos, quatro alunos expuseram que usaram Youtube, Instagram e um aplicativo de exercícios físicos para fazer em casa sem nenhuma ferramenta de exercício.

Entretanto, durante a pandemia, nove alunos já citaram as mesmas redes sociais como exemplos além dos aplicativos Zoom e WhatsApp. Dois alunos a menos disseram que nunca haviam usado, ou seja, dezenove dos trinta (63,3%). As outras opções ficaram com 2 alunos (6,7%) para quase nunca, três alunos (10%) para às vezes, um aluno (3,3%) para muitas vezes e quatro alunos (13,3%) sempre usaram. Apesar de haver um aumento do uso durante a pandemia entre os alunos, não foi uma tendência o uso das redes sociais e mídias online para a prática de atividade física. Uma possibilidade desse aumento não ter sido maior pode se dar pelo fato que os alunos ficaram sobrecarregados com o tempo de atenção dedicado às telas devido ao ensino remoto.

Por último, dentro das comparações entre antes e durante a pandemia, foi perguntado se os alunos efetivamente praticavam os exercícios propostos durante as aulas de Educação Física. Antes da pandemia a maioria, 23 alunos (76,7%) responderam que fizeram sempre, quatro (13,3%) muitas vezes, dois (6,7%) às vezes e apenas um possuía dispensa. Já durante a pandemia as repostas se misturaram um pouco mais, com dezesseis alunos (53,3%) dizendo que praticaram sempre, outros

nove (30%) praticaram muitas vezes, três (10%) quase nunca, um (3,3%) nunca e outro aluno, o mesmo de antes da pandemia, possuía dispensa. Três alunos entre os que responderam nunca ou quase nunca durante a pandemia deram as seguintes justificativas: “*não tinha motivação para fazer os exercícios propostos na aula*”, “*falta de interesse*” e “*porque os trabalhos eram mais teóricos do que práticos*”. Antes da pandemia já não era uma unanimidade a prática dos exercícios físicos nas aulas, o que acabou piorando durante a pandemia. Fica a observação de se mostrar aos alunos a importância das aulas de Educação Física a curto e longo prazo, não apenas estar presente, mas participar efetivamente e levar os ensinamentos e a prática regular de atividade física para a vida.

Pensando nas aulas de Educação Física durante a pandemia, quando houve muita utilização do ensino remoto, antes de chegarmos a um modelo híbrido e à volta ao modelo presencial, foi questionado se os alunos faziam o exercício físico que era proposto como tarefa ou como aula assíncrona (ou seja, fora do horário da aula). Um terço dos alunos, dez deles (33,3%), respondeu que fazia muitas vezes. Outros oito (26,7%) que faziam as vezes, cinco alunos (16,7%), que faziam sempre, dois (6,7%) quase nunca e um (3,3%) nunca. Dois alunos (14,3%) responderam que não foram propostas tarefas ou aula assíncrona com exercício físico e outros dois possuíam dispensa. A atividade física das aulas de Educação Física, algo quase sempre presente, diminuiu exponencialmente na pandemia. A diminuição do contato do professor com o aluno, tanto por serem em uma via remota, um contato online, como pela enxugamento do tempo de aulas semanais, resultou nessa realidade. A comodidade de estar em casa, o distanciamento social, o medo de contaminação, entre outros, contribuíram para que os alunos fizessem menos atividade física, tendo sido proposta ou não pelos professores.

4.2 PERCEPÇÃO DE SAÚDE ANTES E DURANTE A PANDEMIA

Também avaliou-se a percepção de saúde assim como a importância do exercício físico e da Educação Física para a saúde. Três perguntas foram feitas dentro do questionário desenvolvido para esta pesquisa e outra pergunta já faz parte do IPAQ.

Primeiro, foi perguntado se as aulas de Educação Física de forma remota auxiliaram de alguma forma na promoção da saúde. Seis alunos (20%) disseram que não perceberam a Educação Física como um auxílio na sua saúde, cinco alunos (16,7%) responderam que muito pouco, dois alunos (6,7%) que auxiliou pouco, sete

alunos (23,3%) consideraram que ajuda foi relativa e oito alunos (26,7%) disseram que ajudou muito.

Na sequência, questionou-se se os alunos passaram a ver o exercício físico com mais importância para sua saúde. Aqui, a maioria, 25 alunos (83,3%) considerou que sim. Apenas um (3,3%) disse que não e outro disse que não sabia. Três alunos (10%) não responderam. Esses dois últimos questionamentos mostram como os alunos consideram o exercício físico importante para a saúde, mas a Educação Física não teve a mesma importância para eles. É necessário que a Educação Física tenha uma representatividade no papel de promover a saúde na vida dos alunos. Que ela seja considerada importante assim como a prática de atividade física tem conquistado essa visão entre os alunos.

O questionamento seguinte pediu que os alunos comparassem sua saúde atual com aquela de antes da pandemia. As repostas ficaram bem distribuídas, mas as opções “piorou pouco” e “ficou igual” tiveram ambas oito alunos (26,7%) cada. Sete alunos (23,3%) assinalaram que sua saúde melhorou pouco e outros seis (20 %) que melhoraram muito a saúde. Ninguém marcou que a saúde piorou muito.

No início do questionário IPAQ foi perguntado como está a sua saúde de forma geral. A condição excelente ficou com cinco repostas (16,7%), muito boa com oito (26,7%), boa com treze (43,3%) e regular com dois (6,7%) e ruim com uma resposta (3,3%). Um aluno não respondeu.

Analisando os últimos dois parágrafos, os alunos consideraram em sua maioria, que melhoraram ou mantiveram sua saúde em bom patamar. Mesmo com a diminuição de atividade física apontada pela pesquisa e com todos os problemas que a pandemia e o distanciamento social causaram.

4.3 IPAQ – Questionário Internacional de Atividade Física

Na tabela 1 vemos os dados retirados dos questionários IPAQ – versão curta. Foram considerados vinte e oito alunos para as variáveis de tempo de atividade física em todas as intensidades pois um dos alunos colocou valores irrealistas, provavelmente aleatórios nas respostas e outro não respondeu sobre essas variáveis.

Tabela 1 - Valores de nível de atividade física e tempo sentado em escolares antes e durante a pandemia

Desfechos	Pré-pandemia	Durante a pandemia	Valor de p
AF leve – caminhada	180 (111 – 304)	90 (37 – 180)	0,002
AF moderada	180 (87 – 240)	180 (112 – 240)	0,368
AF vigorosa	210 (120 - 324)	120 (44 – 180)	0,017
AF MV	360 (300 – 555)	360 (180 – 435)	0,041
AF total (min/sem)	540 (431 – 926)	440 (270 – 705)	0,016
TS dias de semana	7,4 (2,6)	9,4 (3,4)	<0,001
TS finais de semana	6,5 (4 – 10)	8,5 (4 – 12)	0,003

Legenda: AF = Atividade física; TS = tempo sentado; MV = moderada e vigorosa

Nível de atividade física apresentado em minutos por semana e tempo sentado apresentado em horas por semana/finais de semana. Os dados normais (TS dias de semana) são apresentados por média e desvio padrão e os dados não-normais (todos os demais), são apresentados por mediana e intervalo interquartil.

Fonte: Autor da pesquisa, 2022

4.4 ATIVIDADE E INATIVIDADE FÍSICA

A maioria dos dados coletados no IPAQ mostraram uma queda na atividade física de antes para durante a pandemia. A quantidade de caminhada semanal em dias por semana teve uma queda de quase 29% (4,31 dias antes da pandemia e 3,07 dias durante a pandemia). Já os minutos por dia, nesses dias que os alunos praticam a caminhada, caíram 21,5% durante a pandemia. Porém, uns fazem em mais dias que os outros, portanto o mais importante a ser verificado nessa comparação é o total de minutos por semana. A mediana desse total antes da pandemia foi de 180 minutos semanais de caminhada, que baixou para 90 minutos durante a pandemia, uma diminuição de 50%.

A média de dias por semana que os alunos fizeram atividade moderada foi 3,23% maior durante a pandemia, crescimento que pode ser explicado principalmente por causa de um aluno que passou de nenhum dia para todos os dias da semana. Pode-se dizer que em média, não houve mudança significativa em relação à quantidade de dias por semana. Entretanto, a quantidade média de tempo nesses dias ficou em 66,79 minutos antes da pandemia e 60 minutos durante a pandemia. Mais uma vez, essa média não dá um bom panorama semanal visto que uns fazem em mais dias que os outros, portanto o mais importante a ser verificado nessa comparação é o total de minutos por semana. Ainda assim, a mediana de minutos semanais para antes

e durante a pandemia se manteve em 180 minutos semanais, mostrando que para atividades moderadas não houve mudanças significativas.

Para atividades vigorosas na semana a média foi de 3,31 dias antes da pandemia e 2,64 dias durante a pandemia, uma baixa de 20,16%. E aqui, assim como nos níveis de caminhada, quedas maiores. A média, nos dias que se fez atividade vigorosa: 38,5% a menos (80,71 minutos antes e 49,64 minutos durante a pandemia) e a mediana de minutos semanais, um percentual 42,9% menor (210 e 120 antes e durante respectivamente).

Destaque para dois alunos que antes da pandemia tinham 270 e 135 minutos de atividades vigorosas semanais, um contraste com a grande maioria que tinham um máximo de 90 minutos e outros quatro com 120 minutos. E esses dois alunos foram para 0 e 45 minutos durante a semana respectivamente durante a pandemia.

Se somarmos a quantidade semanal de atividade moderada e vigorosa, teremos um valor de mediana igual, mesmo com a quantidade menor de atividade vigorosa. Somando as três intensidades de atividades, temos uma queda de semanal de 18,5%. Apesar da diminuição na quantidade de caminhada semanal, quedas de atividade moderada e vigorosa são as mais preocupantes devido à importância para a saúde que esses níveis de atividade desempenham em cada indivíduo. Comparadas com atividade leve, a atividade moderada mostra mais benefícios à saúde e a atividade vigorosa ainda mais, principalmente associada à longevidade (LEE, PAFFENBARGER, 2000). A prática nesses níveis de intensidade (moderada e vigorosa) em adolescentes pode inclusive prevenir contra a hipertensão arterial e obesidade (TOZO et al., 2020).

A análise do tempo sentado corrobora com a diminuição de atividade física. Houve aumento de 27,4% do tempo sentado em um dia da semana (médias de 7,42 horas antes e 9,45 horas durante a pandemia). E para os finais de semana, aumento de 30,8% (medianas de 6,5 horas antes e 8,5 horas durante a pandemia). Dados preocupantes com aumento do sedentarismo. Resultados Similares foram encontrados por Malta (2021) mostrando redução da prática de atividade física e aumento no tempo de uso de telas, que podemos caracterizar como tempo sentado.

4.5 LIMITAÇÕES E PONTOS FORTES

O presente estudo mudou de rumo, tema e objetivos algumas vezes, visto que se iniciou em 2019. A quantidade da amostra visada era até dez vezes maior pela quantidade de turmas e alunos que a escola escolhida possui. Infelizmente não foi

possível por limitações que a própria pandemia instaurou nos contatos entre pesquisador e escola.

Contudo, o estudo pode auxiliar professores, escolas, secretarias de educação, pais e responsáveis a ensinar gerações de crianças e adolescentes da Educação Física escolar e da prática de atividade física.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A quantidade de tempo semanal com a prática de atividade física foi menor durante a pandemia em relação ao que se fazia antes dela. Os locais onde se praticava sofreram alterações devido às limitações e receios do distanciamento social e momento de insegurança em relação ao coronavírus, mudando para locais mais ao ar livre em sua maioria. Na amostra desta pesquisa não houve impedimentos sérios ou financeiros e sim mais mentais devido à mudança de rotina, protocolos de segurança e mais uma vez, insegurança sobre o vírus. A frequência de atividade física nas aulas de Educação Física também diminuiu, mas principalmente por haver menos atividades durante as aulas no ensino remoto e híbrido. O uso de redes sociais e mídias online teve um aumento leve. Os alunos consideram sua saúde boa de forma geral, tendo até melhorado em muitos casos, mesmo considerando a menor quantidade de atividade física e as limitações que a pandemia trouxe.

É possível afirmar que o período de isolamento social na pandemia da Covid-19 impactou negativamente as aulas de Educação Física, a prática esportiva e o nível geral de atividade física de estudantes do ensino médio. Além de menos atividade física praticada, também ficou evidente a importância que locais adequados para atividade física possuem na vida das pessoas, sendo muitas vezes determinante no sentido de fazer ou não a prática. É importante melhorar a arquitetura dos espaços escolares, das moradias, das praças e demais locais públicos, onde se possa praticar exercícios e esportes com segurança, o que leva a um desafio a ser vencido especialmente por gestores municipais, arquitetos e urbanistas.

Concluindo, este é mais um trabalho, como muitos outros, que reforça a importância do professor de Educação Física, que deve mostrar aos seus alunos que as aulas de Educação física na escola não devem ser menosprezadas e a prática de atividade física traz benefícios vitais para ter saúde e qualidade de vida por toda a vida.

REFERÊNCIAS

AARNIO M. et al. Stability of leisure-time physical activity during adolescence - a longitudinal study among 16-, 17- and 18-year-old Finnish youth. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, v. 12, p. 179-185, 2002

ANDERSEN, Lars Bo et al. Physical Fitness in relation to transport to school in adolescent. **Scandinavian Journal of medicine and Science in Sport**, v. 19, n. 3, p. 406-411, 2009.

ARAÚJO, Denise Sardinha Mendes Soares de; ARAÚJO, Claudio Gil Soares de. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. Revista Brasileira de **Medicina do Esporte** vol.6, no.5, Niterói, Out. 2000.

ARMSTRONG, Neil et al. Health-related physical activity in the national curriculum. **British Journal of Physical Education**, London, v. 21, p. 225, 1990.

AZEVEDO Mario Renato, ARAUJO Cora L., COZZENSA DA SILVA, Marcelo, HALLAL Pedro Curi. Tracking of physical activity from adolescence to adulthood: a population-based study. **Revista Saúde Pública**, 41(1), p. 69-75, 2007.

BARNEKOW-BERGKVIST, Margareta et al. Physical activity pattern in men and women at the ages of 16 and 34 and development of physical activity from adolescence to adulthood. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, v.6, p. 359-370, 1996.

BERGMANN, Gabriel Gustavo et al. Aptidão física relacionada à saúde de crianças e adolescentes do Estado do Rio Grande do Sul. **Perfil**, v. 7, p. 12-21, 2005.

BERGMANN, Gabriel Gustavo et al. Alteração anual no crescimento e na aptidão física relacionada à saúde de escolares. **Revista Brasileira Cineantropometria Desempenho Humano**, v. 7, n. 2, p. 55-61, 2005.

BIM, Ricardo Henrique; JUNIOR, Nelson Nardo. Aptidão física relacionada à saúde de adolescentes estagiários da Universidade Estadual de Maringá. **Acta Scientiarum. Health Sciences**, v. 27, n. 1, p. 77-85, 2005.

BLAIR, Steven N.; CHURCH, Tim S. The fitness, obesity, and health equation: is physical activity the common denominator? **Journal American Medical Association**, v. 292, n. 10, p. 1232-1234, 2004.

CASPERSEN, Carl J.; POWELL, Kenneth E.; CHRISTENSON, Gregory M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public health reports**, v. 100, n. 2, p. 126-131, 1985.

COLLET, Carine, et al. Nível de coordenação motora de escolares da rede estadual da cidade de Florianópolis. **Motriz**, Rio Claro, v.14 n.4, p.373-380, out./dez. 2008

CORBIN, Corbin B.; FOX, Ken R. Educação Física e Saúde: a aptidão para toda a vida. **Revista Horizonte**, Lisboa, v. 2, n. 12, p. 205-208, 1986.

COSTA, Filipe Ferreira da. **Hábitos alimentares e de atividade física de escolares de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil**. 80f. Dissertação (mestrado) - Programa de Pós-graduação em Educação Física, Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, UFSC, Florianópolis, SC, 2010.

DA SILVA, Antonio Jansen Fernandes et al. A adesão dos alunos às atividades remotas durante a pandemia: realidades da Educação Física Escolar. **Corpoconsciência**, p. 57-70, 2020.

DA SILVA, Dutra et al. Nível de atividade física em adolescentes escolares do município de Rio Verde-Goiás. **Revista Inspirar Movimento & Saude**, v. 16, n. 2, p.20-25, jan./fev./mar. 2018.

DE AZEVEDO RAIOL, Rodolfo; SAMPAIO, Andrew Matheus Lameira; FERNANDES, Igor Daniel Batista. Alternativas para a prática de exercícios físicos durante a pandemia da Covid-19 e distanciamento social. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 4, p. 10232-10242, 2020.

DE LUCENA, Joana Marcela Sales et al. Prevalência de tempo excessivo de tela e fatores associados em adolescentes. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 33, n. 4, p. 407-414, 2015.

DE SOUZA VESPASIANO, Bruno; DIAS, Rodrigo; CORREA, Daniel Alves. A utilização do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) como ferramenta diagnóstica do nível de aptidão física: uma revisão no Brasil. **Saúde em Revista**, v. 12, n. 32, p. 49-54, 2012.

DOS SANTOS, Cibele Alves; CAMPOS, Anderson Leandro Peres; SCHILD, José Francisco Gomes. Comparação dos níveis de aptidão física e desempenho motor de estudantes de uma escola pública e uma escola privada da cidade de pelotas. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.7, n.41, p.440-448. Set/Out. 2013.

Farias Júnior, José Cazuza de. **Estilo de vida de escolares do ensino médio no município de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil**. 2002. 121f. Dissertação (mestrado) - Programa de Pós-graduação em Educação Física, Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, UFSC, Florianópolis, SC, 2002.

FARIAS, Edson dos Santos; SALVADOR, Maria Regina Domingos. Antropometria: composição corporal e atividade física de escolares. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 7, n. 1, p. 21-29, 2005.

FERNANDES, Rui Guilherme Pedroso; MARTINS, Aline de Oliveira; PANDA, Maria Denise Justo. Avaliação da aptidão física voltada à saúde em escolares: IMC, aptidão cardiorrespiratória e flexibilidade. In: XVII SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO DO MERCOSUL. **Anais do XVII Seminário Internacional de Educação do Mercosul**, Cruz Alta: UNICRUZ, 2015.

FERREIRA, Marcos Santos Aptidão física e saúde na Educação Física escolar: ampliando o enfoque. **Revista brasileira de ciências do esporte**, v. 22, n. 2, p. 41-54, jan. 2001.

GLENMARK, B. et al. Prediction of physical activity level in adulthood by physical characteristics, physical performance and physical activity in adolescence: an 11-year follow-up study. **European Journal of Applied Physiology**, v. 69, p. 530-538, 1994.

GODOI, Marcos; KAWASHIMA, Larissa Beraldo; DE ALMEIDA GOMES, Luciane. "Temos que nos reinventar": os professores e o ensino da Educação Física durante a pandemia de COVID-19. **Dialogia**, n. 36, p. 86-101, 2020.

GRIGOLLO, Leoberto Ricardo. **Aptidão Física Relacionada à Saúde e Estilo de Vida dos Adolescentes do Ensino Médio da Região do Meio-Oeste Catarinense**. 128f. Dissertação (mestrado) - Programa de Pós-graduação em Educação Física, Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, UFSC, Florianópolis, SC, 2009.

GRUND, A., et al. Relationships between physical activity, physical fitness, muscle strength and nutritional state in 5-to 11-year-old children. **European journal of applied physiology**, v. 82, p.425-438, 2000.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. Educação Física escolar: uma proposta de promoção da saúde. **Revista da Associação dos Professores de Educação Física de Londrina**, Londrina, v. 7, n. 14, p.16-23, 1993.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. Atividade física, aptidão física e saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 1, n. 1, p. 18-35, 1995.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. Aptidão física relacionado a saúde de crianças e adolescentes: avaliação referenciada por critério. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. v. 1, n. 2, p.27-38, 1995.

HALLAL, Pedro Curi, et al. Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 6, p.1277-1287, jun. 2006.

HEDLEY, A. et al. Prevalence of overweight and obesity among US children, adolescents, and adults, 1999-2002. **Journal American Medical Association**, v. 291, n. 23, p. 2847-2850, 2004.

HOBOLD, Edilson. **Indicadores de aptidão física relacionada à saúde de crianças e adolescentes do município de Marechal Cândido Rondon-Paraná, Brasil**. 96f. Dissertação (mestrado) - Programa de Pós-graduação em Educação Física, Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, UFSC, Florianópolis, SC, 2003.

JACKSON, Andrew S. The evolution and validity of health-related fitness. **Quest**, v. 58, p.160-175, 2006.

LAU, H. et al. Internationally lost COVID-19 cases. **J Microbiol Immunol Infect**, v. 53, n. 3, p. 454-8, 2020.

LEAL, Greisse Viero da Silva. **Consumo alimentar, estado nutricional e nível de atividade física de adolescentes do projeto Ilhabela-SP**. 118 f. Dissertação (Mestrado em Nutrição) - Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2008.

LEE, I-Min; PAFFENBARGER, Ralph S. Jr. Associations of light, moderate, and vigorous intensity physical activity with longevity. **The Harvard Alumni Health Study**. *Am J Epidemiol* 2000; 151(3): 293-9.

LUNARDI, Cláudia Cruz. Análise da aptidão física relacionada à saúde de estudantes da região central do Rio Grande do Sul. **Revista Digital**, Buenos Aires, Ano 12, n. 112, set. 2007. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd112/aptidao-fisica-relacionada-a-saude-de-estudantes.htm>>. Acesso em: 24 nov. 2019.

MAIA, Jose A. et al. Tracking of physical fitness during adolescence: a panel study in boys. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 33, p. 765-771, 2001.

MASCARENHAS, Luis Paulo Gomes, et al. Estudo comparativo da aptidão física entre crianças de escola pública e particular: uma visão regional. **Cinergis**, Santa Cruz do Sul, v. 14, n. 3, jul./set. 2013.

MASSON, Carmen Rosane et al. Prevalência de sedentarismo nas mulheres adultas da cidade de São Leopoldo, Rio Grande do Sul, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 6, p. 1.685-1.694, nov. /dez. 2005.

MALTA, Deborah Carvalho et al. Doenças crônicas não transmissíveis e mudanças nos estilos de vida durante a pandemia de COVID-19 no Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia** [online]. 2021, v. 24 [Acessado 13 Fevereiro 2022], e210009. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1980-549720210009>>. Epub 03 Maio 2021.

MÉDICI, Mônica Strege; TATTO, Everson Rodrigo; LEÃO, Marcelo Franco. Percepções de estudantes do Ensino Médio das redes pública e privada sobre atividades remotas ofertadas em tempos de pandemia do coronavírus. **Revista Thema**, [S.L.], v. 18, p. 136-155, 4 ago. 2020.

MIKKELSSON, Lasse et al. School fitness tests as predictors of adult health-related fitness. **American Journal of Human Biology**. v. 18, p. 342-349, 2006.

MORAES, Fabiano Braun de. **Aptidão física em escolares do ensino fundamental 1 do município de Florianópolis**. 109 f. Dissertação em Ciências do Movimento Humano - Área de aprendizagem e desenvolvimento motor, do Centro de Educação Física, Fisioterapia e Desportos da Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2014.

NAHAS, Markus Vinicius. **Fundamentos da aptidão física relacionada à saúde**. Ed. da UFSC, 1989.

NAHAS, Markus Vinicius. Atividade física, aptidão física e saúde. **Florianópolis: Material Didático**, 1989.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4. ed. rev. atual. Londrina: Midiograf, 2006.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7. ed. – Florianópolis: Ed. do Autor, 2017.

NASCIMENTO, Thales Boaventura Rachid; PEREIRA, Dédima Carvalho; GLANER, Maria Fátima. Prevalência de indicadores de aptidão física associada à saúde em escolares. **Motriz**. Rio Claro, v. 16, n. 2, p. 387-394, abr. /jun. 2010.

NOGUEIRA, Julia Aparecida Devede; PEREIRA, Cleilton Holanda. Aptidão física relacionada à saúde de adolescentes participantes de programa esportivo. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 28, n. 1, p. 31-40, jan. /mar. 2014.

NUSSBAUMER-STREIT, B. et al. Quarantine alone or in combination with other public health measures to control COVID-19: a rapid review. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, v. 4, n. 4, p. CD013574, 2020.

OKANO, Alexandre Hideki, et al. Comparação entre o desempenho motor de crianças de diferentes sexos e grupos. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Brasília, v.9, n.3, p.39-44, jul. 2001.

OLIVEIRA, Eduardo Vinicius de Souza. **Componentes da Aptidão Física de crianças de 6 a 10 anos de uma escola da rede estadual de ensino em Florianópolis-SC**. 46f. Trabalho de Conclusão de Curso (graduação), Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, UFSC, Florianópolis, SC, 2018

OLIVEIRA, Raul Roscamp; SANTOS, Maria Gisele dos. Componentes da aptidão física relacionada à saúde. **Revista Digital EFDeportes**, Buenos Aires, Ano 17, n. 169, jun. 2012. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd169/aptidao-fisica-relacionada-a-saude.htm>>. Acesso em: 20 out. 2019.

OLIVEIRA, Thiara Castro de et al. Atividade física e sedentarismo em escolares da rede pública e privada de ensino em São Luís. **Revista de saúde pública**, v. 44, p. 996-1004, 2010.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Global strategy on diet, physical activity and health: fifty-seventh world health assembly**. Genebra: WHO; 2004.

ORTEGA, Francisco B.; RUIZ Jonatan R.; CASTILLO, Manuel J. Physical activity, physical fitness, and overweight in children and adolescents: evidence from epidemiologic studies. **Endocrinologia y Nutrición**, v. 60 p. 458-469, out. 2013.

PATE, Russell R. The evolving definition of physical fitness. **QUEST**, v. 40, p. 174-179, 1988.

PELEGRINI, Andreia et al. Aptidão física relacionada à saúde de escolares brasileiros: dados do projeto esporte Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 17, n. 2, p. 92-96, abr. /maio 2011.

PEREIRA, Cleilton Holanda et al. Aptidão física em escolares de uma unidade de ensino da rede pública de Brasília-DF. **Revista Brasileira Atividade Física Saúde**, v. 16, n. 3, p. 223-227, 2011.

PEREIRA, Guilherme Adroaldo et al. Aptidão física funcional relacionada à doenças crônicas não transmissíveis em moradores rurais. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 11, n. 65, p. 209-218, 2017.

RAIOL, Rodolfo A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 2, p. 2804-2813, 2020.

RAITAKARI Olli T. et al. Effects of persistent physical activity and inactivity on coronary risk factors in children and young adults. **American Journal of Epidemiology**, v. 140, p. 195-205, 1994.

RIBEIRO, Robespierre Q. C. et al. Fatores adicionais de risco cardiovascular associados ao excesso de peso em crianças e adolescentes: o estudo do coração de Belo Horizonte. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 86, n. 6, p. 408-418, jun. 2006.

RODRIGUEZ, José Arturo Mendizábal; LOPEZ, Beatriz Anzures. La familia y el adolescente. Trabajo de revisión. **Revista Médica del Hospital General de Mexico**, v. 62, n. 3, p. 191-197, jul./ set. 1999.

ROGOL, Alan D.; CLARK, Pamela A.; ROEMMICH, James N. Growth and pubertal development in children and adolescents: effects of diet and physical activity. **The American Journal of Clinical Nutrition**, v. 72, p. 521S-528S, ago. 2000.

SANTOS SILVA, Roberto Jerônimo dos. Capacidades físicas e os testes motores voltados à promoção da saúde em crianças e adolescentes. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 5, n. 1, p. 75-84, 2003

SAVIANI, D.; GALVÃO, A. C. "Educação na Pandemia: a falácia do 'ensino' remoto". **Universidade e Sociedade ANDES-SN**, ano XXXI, janeiro, 2021

SENHORAS, E. M. "Coronavírus e educação: análise dos impactos assimétricos". **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, vol. 2, n. 5, 2020.

SILVA, João Marcos Ferreira de Lima. **Aptidão Física e Estilo de Vida de Escolares do Ensino Médio de Florianópolis – SC**. 117f. Dissertação (mestrado) - Programa de Pós-graduação em Educação Física, Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, UFSC, Florianópolis, SC, 2008.

SILVA, Karina Elaine de Souza et al. **Associação entre crescimento e aptidão física em escolares de 7 a 10 anos de Cascavel-PR**. 147f. Tese (doutorado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Ciências Médicas, Campinas, SP, 2007.

SILVA, Rosane C. Rosendo da.; MALINA, Robert M. Nível de atividade física em adolescentes do Município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, n. 16, p. 1091-1097, out./ dez.2000.

STEIN, C. et al. Adolescent Physical Activity Level Impact SelfPerception? **Journal of Adolescent Health**, v. 40, p.462e1-462e8, 2007.

TAYLOR Wendell C. et al. Childhood and adolescent physical activity patterns and adult physical activity. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 31, p. 118-123, 1999.

TELAMA, Risto; YANG, Xiaolin; LAAKSO, Lauri; VIIKARI, Jorma. Physical activity in childhood and adolescence as predictor of physical activity in young adulthood. **American Journal of Preventive Medicine**, v. 13, p. 317-323, 1997.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K.; SILVERMAN, Stephen J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

TORNQUIST, Debora et al. Aptidão física relacionada à saúde de escolares das séries iniciais: um estudo entre turmas assistidas e não assistidas pelo profissional de Educação Física. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Pelotas, RS, v. 18, n. 3, p. 298-298, maio 2013.

TOZO, Tatiana Affornali et al. Medidas Hipertensivas em Escolares: Risco da Obesidade Central e Efeito Protetor da Atividade Física Moderada-Vigorosa. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 115, p. 42-49, 2020.

APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO ACERCA DA PERCEPÇÃO DOS ESTUDANTES QUANTO ÀS AULAS DO ENSINO REMOTO EMERGENCIAL

Nome (opcional): _____

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

Objetivo: Analisar as principais barreiras e as estratégias de enfrentamento que os alunos encontram na realização de exercício físico antes e durante a pandemia.

As questões abaixo devem ser respondidas pelos alunos. Os familiares podem auxiliar o resgate de informações. Considere sua rotina em período com aulas escolares, mesmo que no ensino remoto, mas não durante férias ou paralisações. Para durante a pandemia, considere o maior período de 2020 a 2021, com aulas escolares, que sua rotina habitual semanal foi similar.

Definição: Exercício físico é aquela atividade física programada como atividades esportivas, treinamentos visando condicionamento físico, saúde ou lazer, realizados de forma moderada ou vigorosa.

1. Você possui dispensa da Educação Física?

Antes da pandemia: () Não () Sim ()

Caso sim, qual motivo? Marque quantas opções quiser.

() Por modalidade/atividade feita fora da Educação Física () Atestado Médico

() Outros.

Cite: _____

Durante a pandemia: () Não () Sim ()

Caso sim, qual motivo? Marque quantas opções quiser.

() Por modalidade/atividade feita fora da Educação Física () Atestado Médico

() Outros.

Cite: _____

2. Você pratica exercício físico fora do horário de Educação Física?

() Não pratico () Sim, pratico.

Caso sim, em quais locais você praticou exercício físico, excluindo as realizadas durante as aulas de Educação Física? Marque quantas opções quiser.

Antes da pandemia: () Escola () Campo ou quadra esportiva fora da escola () Academia () Clube () Rua/ Calçada/ Praça () Praia () Outros. Cite:

Durante a pandemia: () Escola () Campo ou quadra esportiva fora da escola () Academia () Clube () Rua/ Calçada/ Praça () Praia () Outros. Cite:

3. Qual(is) exercício(s) você praticou de forma regular (mínimo de dois meses pelo menos uma vez por semana)? Marque quantas opções quiser. Se a opção praticada foi realizada apenas na aula de Educação Física, marque apenas a primeira opção.

Antes da pandemia: () Exercícios/esportes na aula de Educação Física () Futebol/Futsal () Vôlei () Basquete () Corrida () Arte marcial () Outros. Cite:

Durante a pandemia: () Exercícios/esportes na aula de Educação Física () Futebol/Futsal () Vôlei () Basquete () Corrida () Arte marcial () Outros. Cite:

4. Quais as dificuldades enfrentadas para que fosse possível começar e/ou permanecer na(s) prática(s) de exercício físico? Marque quantas opções quiser.

Antes da pandemia: () Falta de tempo () Recurso financeiro () Não gostar de se exercitar () Falta de opções perto de casa () Nenhuma () Outros. Cite:

Durante a pandemia: () Falta de tempo () Recurso financeiro () Não gostar de se exercitar () Falta de opções perto de casa () Nenhuma () Outros. Cite:

5. Você utilizou aplicativos, redes sociais, acompanhamento de um profissional de forma online, ou alguma outra mídia online (excluindo as

aulas remotas de Educação Física da sua escola) para a prática de exercício físico?

Antes da pandemia: () Nunca () Quase Nunca () Às vezes () Muitas Vezes () Sempre

Cite qual: _____

Durante a pandemia: () Nunca () Quase Nunca () Às vezes () Muitas Vezes () Sempre

Cite qual: _____

6. Você fez exercício físico durante as aulas de Educação Física sempre que foi proposto?

Antes da pandemia: () Nunca () Quase Nunca () Às vezes () Muitas Vezes () Sempre

() Possui Dispensa

Se assinalar às vezes, quase nunca, nunca ou possuir dispensa, cite o(s) motivo(s):

Antes da pandemia: () Nunca () Quase Nunca () Às vezes () Muitas Vezes () Sempre

() Possui Dispensa

Se assinalar às vezes, quase nunca, nunca ou possuir dispensa, cite o(s) motivo(s):

As questões abaixo consideram apenas o período de pandemia.

1. Você fez exercício físico como tarefa proposta ou como aula assíncrona das aulas de Educação Física (ou seja, fora do horário da aula)?

() Nunca () Quase Nunca () Às vezes () Muitas Vezes () Sempre () Não foi proposto

() Não se aplica, possuía dispensa

2. As aulas de Educação Física de forma remota lhe auxiliaram de alguma forma na promoção da sua saúde?

() Não () Muito pouco () Pouco () Relativamente () Bastante () Não se aplica, possuía dispensa

3. Você passou a ver o exercício físico com mais importância para a saúde?

Não Sim Não sei informar

4. De forma geral, comparando com antes da pandemia, você acha que sua saúde:

Piorou muito Piorou pouco Ficou igual Melhorou pouco Melhorou muito

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Título: ATIVIDADE FÍSICA ANTES E DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19 EM ESTUDANTES DE UMA ESCOLA DO MUNICÍPIO DE FLORIANÓPOLIS

Pesquisador responsável: Prof. Dr. Rodrigo Sudatti Delevatti (CDS/ UFSC)

Prezados pais ou responsáveis, o seu filho(a) está sendo convidado(a) a participar de um projeto de pesquisa pela Universidade Federal de Santa Catarina, no qual o **objetivo** é comparar a prática de atividade física entre os estudantes de uma escola privada antes e durante a pandemia do Covid-19. Esta pesquisa será realizada nos moldes do que preconiza a Resolução do Conselho Nacional de Saúde - CNS 466/12 e os pesquisadores comprometem-se em cumprir todos os seus itens.

Justificativa: A prática de atividade física tem sido considerada um ótimo marcador de estado de saúde, tendo como uma das principais funções a proteção contra doenças crônicas não transmissíveis e complicações cardiovasculares no futuro. Assim, se torna necessário avaliá-la frequentemente e também analisar fatores que possam influenciar a mesma, visando a melhoria destes aspectos, que trarão saúde, bem-estar e qualidade de vida para os adolescentes. A pandemia do novo coronavírus (Sars-CoV-2), responsável por transmitir a doença COVID-19, causou uma grande mudança na rotina diária das pessoas, períodos de isolamento social e a insituição do ensino remoto emergencial, fatores que podem ter afetado a prática de atividade física.

Procedimentos: Ao concordar e autorizar que seu filho(a) participe do presente estudo, você estará autorizando o uso de dados advindos dos questionários que serão aplicados pelos professores de Educação Física da escola em que o mesmo(a) está matriculado(a). Toda a coleta será realizada de forma online, e serão coletados dados acerca da prática de atividade física antes e durante a pandemia.

Riscos e desconfortos: Os riscos ao participar dessa pesquisa são muito baixos, tendo em vista que os métodos de respostas não apresentam riscos iminentes e são aplicados de forma online. Alguns pequenos desconfortos podem estar presentes durante a realização do questionário como cansaço e constrangimento. Para minimizar possíveis desconfortos, recomenda-se preencher os questionários quando estiver descansado, alimentado, em um ambiente calmo e acompanhado dos responsáveis.

Benefícios: Sem gastos financeiros, seu filho (a) participará de uma pesquisa da Universidade Federal de Santa Catarina e irá contribuir para ciência brasileira, bem como auxiliar professores e futuros alunos a lidar melhor com prática de atividade física.

A confidencialidade: A identidade dos participantes será completamente preservada, mas a quebra de sigilo, ainda que involuntária e não intencional, pode ocorrer. Os resultados gerais da pesquisa (não relacionados aos participantes, sem identificações nominais) serão divulgados apenas em eventos e publicações científicas. Será garantido ao participante a confidencialidade dos dados e o direito de se retirar do estudo quando melhor lhe convier, sem nenhum tipo de prejuízo, e toda e qualquer informação/ dúvida será esclarecida em qualquer momento do estudo. Ressaltamos que é de grande importância que o(a) senhor(a) guarde em seus arquivos uma cópia do documento eletrônico, para possíveis consultas futuras.

Garantia de ressarcimento e indenização: O (A) senhor(a) não terá nenhum tipo de despesa para participar desta pesquisa, bem como não receberá nenhuma compensação financeira para tal, mas, em caso de gastos comprovadamente decorrentes da pesquisa, garante-se o direito ao ressarcimento. Ademais, diante de eventuais danos materiais ou imateriais provenientes da pesquisa, o(a) senhor(a) terá direito à indenização conforme preconiza a resolução vigente.

O participante da pesquisa ao RESPONDER o convite do pesquisador contendo o TCLE, deixa implícito a concordância com o TCLE e seu “ACEITE” em participar da pesquisa, dispensando a assinatura, conservando, contudo, a transparência e a rastreabilidade na relação participante de pesquisa/pesquisador.

Após estes esclarecimentos, solicitamos o seu consentimento para participar desta pesquisa. Duas vias deste documento deverão ser assinadas pelo(a) senhor(a) e pelo pesquisador responsável, sendo que uma destas vias devidamente assinada ficará com o(a) senhor(a).

Caso você precise entrar em contato com o pesquisador responsável pelo estudo para quaisquer problemas ou dúvidas referente à participação do seu filho ou sua filha no estudo ou sentir que há violação dos seus direitos, poderá entrar em contato com o pesquisador ou com o Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEPSH-UFSC), pelos contatos abaixo:

(48) 99108-4365 (Pesquisador responsável)

(48) 3721-6094 (CEPSH – UFSC; Endereço: Prédio Reitoria II, 4º andar, sala 401, localizado na Rua Desembargador Vitor Lima, nº 222, Trindade, Florianópolis – SC).

O CEPSH é um órgão colegiado interdisciplinar, deliberativo, consultivo e educativo, vinculado à Universidade Federal de Santa Catarina, mas independente na tomada de decisões, criado para defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos.

Atenciosamente.

Prof. Dr. Rodrigo Sudatti Delevatti (UFSC)

Tel: (48) 99108-4365/ e-mail: rsdrodrigo@hotmail.com

Endereço: Rodovia Amaro Antônio Vieira, nº 2463, apto 604c, Itacorubi,
Florianópolis – SC.

Nome em letra de forma do responsável: _____

Assinatura do responsável: _____

Termo de Assentimento Livre e Esclarecido

Título: ATIVIDADE FÍSICA ANTES E DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19 EM ESTUDANTES DE UMA ESCOLA DO MUNICÍPIO DE FLORIANÓPOLIS

Pesquisador responsável: Prof. Dr. Rodrigo Sudatti Delevatti (CDS/ UFSC)

Prezado aluno, você está sendo convidado a participar de um projeto de pesquisa pela Universidade Federal de Santa Catarina, cujo **objetivo** é comparar a prática de atividade física entre os estudantes de uma escola privada antes e durante a pandemia do Covid-19. Esta pesquisa será realizada nos moldes do que preconiza a Resolução do Conselho Nacional de Saúde - CNS 466/12 e os pesquisadores comprometem-se em cumprir todos os seus itens.

Justificativa: A prática de atividade física tem sido considerada um ótimo marcador de estado de saúde, tendo como uma das principais funções a proteção contra doenças crônicas não transmissíveis e complicações cardiovasculares no futuro. Assim, se torna necessário avaliá-la frequentemente e também analisar fatores que possam influenciar a mesma, visando a melhoria destes aspectos, que trarão saúde, bem-estar e qualidade de vida para os adolescentes. A pandemia do novo coronavírus (Sars-CoV-2), responsável por transmitir a doença COVID-19, causou uma grande mudança na rotina diária das pessoas, períodos de isolamento social e a insituição do ensino remoto emergencial, fatores que podem ter afetado a prática de atividade física.

Procedimentos: Ao concordar e autorizar em participar do presente estudo, você estará autorizando o uso de dados advindos dos questionários que serão aplicados pelos professores de Educação Física da escola em que está matriculado(a). Toda a coleta será realizada de forma online, e serão coletados dados acerca da prática de atividade física antes e durante a pandemia.

Riscos e desconfortos: Os riscos ao participar dessa pesquisa são muito baixos, tendo em vista que os métodos de respostas não apresentam riscos iminentes e são aplicados de forma online. Alguns pequenos desconfortos podem estar presentes durante a realização do questionário como cansaço, constrangimento. Para minimizar possíveis desconfortos, recomenda-se preencher os questionários quando estiver descansado, alimentado, em um ambiente calmo e acompanhado dos responsáveis.

Benefícios: Sem gastos financeiros, você participará de uma pesquisa da Universidade Federal de Santa Catarina e irá contribuir para ciência brasileira, bem

como auxiliar professores e futuros alunos a lidar melhor com prática de atividade física.

A confidencialidade: A identidade dos participantes será completamente preservada, mas a quebra de sigilo, ainda que involuntária e não intencional, pode ocorrer. Os resultados gerais da pesquisa (não relacionados aos participantes, sem identificações nominais) serão divulgados apenas em eventos e publicações científicas. Será garantido ao participante a confidencialidade dos dados e o direito de se retirar do estudo quando melhor lhe convier, sem nenhum tipo de prejuízo, e toda e qualquer informação/ dúvida será esclarecida em qualquer momento do estudo. Ressaltamos que é de grande importância que o(a) senhor(a) guarde em seus arquivos uma cópia do documento eletrônico, para possíveis consultas futuras.

Garantia de ressarcimento e indenização: Você não terá nenhum tipo de gasto em relação à pesquisa, bem como não terá nenhum benefício financeiro para a mesma, tendo em vista que ela ocorrerá de forma online, mas em caso de gastos comprovadamente decorrentes da pesquisa, garante-se o direito ao ressarcimento. Em questão a danos materiais ou imateriais, você terá o direito de indenização conforme a resolução vigente.

Após os esclarecimentos realizados e consentimento dos seus pais ou responsáveis, solicitamos sua anuência para a participação da presente pesquisa. Duas destas vias deverão ser assinadas por você e pelos pesquisadores responsáveis, sendo que uma dessas vias ficará com você. Agradecemos já antecipadamente pela colaboração e estamos disponíveis para esclarecer quaisquer dúvidas.

Caso você precise entrar em contato com o pesquisador responsável pelo estudo para quaisquer problemas ou dúvidas referente à sua participação no estudo ou sentir que há violação dos seus direitos, poderá entrar em contato com o pesquisador ou com o Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEPSH-UFSC), pelos contatos abaixo:

(48) 99108-4365 (Pesquisador responsável)

(48) 3721-6094 (CEPSH – UFSC; Endereço: Prédio Reitoria II, 4º andar, sala 401, localizado na Rua Desembargador Vitor Lima, nº 222, Trindade, Florianópolis – SC).

O CEPSH é um órgão colegiado interdisciplinar, deliberativo, consultivo e educativo, vinculado à Universidade Federal de Santa Catarina, mas independente na tomada de decisões, criado para defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos.

Atenciosamente.

Prof. Dr. Rodrigo Sudatti Delevatti (UFSC)

Tel: (48) 99108-4365/ e-mail: rsdrodrigo@hotmail.com Endereço:

Rodovia Amaro Antônio Vieira, nº 2463, apto 604c, Itacorubi, Florianópolis –
SC.

Assinatura do participante: _____

Data: ___/___/_____

ANEXO A – QUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FISICA ADAPTADO

- FORMA CURTA -

Nome (opcional): _____
 Data: ___/___/_____ Idade: _____ Sexo: F () M ()
 Quantos anos completos você estudou: ____
 De forma geral sua saúde está: () Excelente () Muito boa () Boa () Regular () Ruim

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto visa comparar a sua rotina de antes e durante a pandemia da Covid-19. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física em uma semana **NORMAL, USUAL** ou **HABITUAL, mas que você responderá sempre duas vezes, uma para o habitual de antes da pandemia e outra para durante a pandemia.** Considere sua rotina em período com aulas escolares, mesmo que no ensino remoto, mas não durante férias ou paralisações. Para durante a pandemia, considere o maior período de 2020 a 2021 que sua rotina habitual semanal foi similar. As perguntas incluem as atividades que voce faz em casa, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são MUITO importantes. Por favor responda cada questão mesmo que considere que nao seja ativo. Obrigado pela sua participação!

Para responder as questões lembre que:

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

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

1a. Em quantos dias de uma semana normal você caminha por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou outro local, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

Antes da pandemia: dias _____ por **SEMANA** () Nenhum
 Durante a pandemia: dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

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

Antes da pandemia: horas: _____ Minutos: _____
 Durante a pandemia: horas: _____ Minutos: _____

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

Antes da pandemia: dias _____ por **SEMANA** () Nenhum
 Durante a pandemia: dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

2b. Nos dias em que você faz essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos quanta tempo no total voce gasta fazendo essas atividades por dia?

Antes da pandemia: horas: _____ Minutos: _____
 Durante a pandemia: horas: _____ Minutos: _____

3a. Em quantos dias de uma semana normal, você realiza atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginastica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que faça você suar **BASTANTE** ou aumentem **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração?

Antes da pandemia: dias _____ por **SEMANA** () Nenhum
 Durante a pandemia: dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

3b. Nos dias em que você faz essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gasta fazendo essas atividades por dia?

Antes da pandemia: horas: _____ Minutos: _____
 Durante a pandemia: horas: _____ Minutos: _____

Estas últimas perguntas são em relação ao tempo que você gasta sentado ao todo, em casa, na escola e durante o tempo livre. Isto inclui o tempo que você gasta sentado estudando, fazendo lição de casa, visitando amigos, lendo e sentado ou deitado assistindo televisão.

4a. Quanto tempo por dia você fica sentado em um dia da semana?

Antes da pandemia: horas: _____ Minutos: _____
 Durante a pandemia: horas: _____ Minutos: _____

4b. Quanto tempo por dia você fica sentado no final de semana?

Antes da pandemia: horas: _____ Minutos: _____
 Durante a pandemia: horas: _____ Minutos: _____