



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE MIRACEMA DO TOCANTINS
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

WESLEY PEREIRA DA SILVA

**O IMPACTO DA PANDEMIA PELO COVID-19 NA PRÁTICA DE ATIVIDADE
FÍSICA DE ESCOLARES**

**MIRACEMA DO TOCANTINS, TO
2023**

Wesley Pereira da Silva

**O impacto da pandemia pelo Covid-19 na prática de atividade física de
escolares**

Monografia apresentada à Universidade Federal do Tocantins, Campus Universitário de Miracema, para obtenção do título de Licenciatura em Educação Física, sob orientação da Professora Dra. Erika da Silva Maciel.

Orientador (a): Profa. Dra. Erika da Silva Maciel.

Miracema do Tocantins, TO

2023

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins

- S586i Silva, Wesley Pereira da.
O impacto da pandemia pelo Covid-19 na prática de atividade física de escolares. / Wesley Pereira da Silva. – Miracema, TO, 2023.
64 f.
- Monografia Graduação - Universidade Federal do Tocantins –
Câmpus Universitário de Miracema - Curso de Educação Física, 2023.
Orientador: Erika da Silva Maciel
1. Escolares. 2. Atividade Física. 3. Covid - 19. 4. Exercício Físico.
I. Título

CDD 796

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

Elaborado pelo sistema de geração automática de ficha catalográfica da UFT com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

WESLEY PEREIRA DA SILVA

O IMPACTO DA PANDEMIA PELO COVID-19 NA PRÁTICA DE ATIVIDADE
FÍSICA DE ESCOLARES

Monografia apresentado à UFT – Universidade Federal do Tocantins – Campus Universitário de Miracema do Tocantins, Curso de Educação Física, foi avaliado para obtenção do título de Licenciatura e provada em sua forma final pela Orientadora e pela Banca Examinadora

Data da aprovação 07/12/2023

Banca examinadora:

Prof.(a) Dr.(a) Erika da Silva Marciel, Orientador(a), UFT.

Prof.(a) Dr.(a) Daniele Bueno Godinho Ribeiro, Examinador(a), UFT.

Prof. Dr. Diego Ebling do Nascimento, Examinador(a), UFT.

AGRADECIMENTOS

A Prof. (a) Dr. (a) Erika da Silva Maciel, pela orientação neste trabalho e por ver em mim aquilo que muitas vezes ela via e eu não. Obrigado professora querida.

Ao Campus Universitário de Miracema do Tocantins na pessoa da Prof. (a) Dr. (a) Kalina Ligia Almeida de Brito Andrade.

A Prof. (a) Ms. (a) Milena Nichel por sua amizade e companheirismo nas trocas de saberes e de ajuda mútua.

A Prof. SD PM Rebeca Lima por ajuda no início do trabalho onde me alavancou ao restante de todo ele.

Ao Prof. Dr. Marciel Barcelos Lano sempre muito companheiro ao longo do curso e em nome dele aos outros professores

A minha esposa Thais Santos, companheira de todas as horas. Quando estava escrevendo ou lendo ela fazia de tudo para poder ajudar (se pudesse escreveria para mim) e por estar cobrando a todos os instantes quando eu ficava ocioso por muito tempo.

A todas as pessoas que participaram direta ou indiretamente na elaboração deste trabalho e ao longo dos quase 5 anos de graduação.

E acima de todos a Deus, o respirar é por Ele.

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo uma revisão integrativa da literatura sobre o impacto na atividade física de escolares de 9 a 16 anos de idade. O estudo abrange todo o território nacional. Como foi para esse grupo de pessoas o período pandêmico em relação a prática de atividade física, em especial as aulas de Educação Física? A pesquisa sobre essa temática foi realizada nos buscadores *Research Rabbit* e *Open Knowledge* onde foi utilizado os termos “Escolares”, “Atividade Física”, “Covid-19” simultaneamente. Foi realizada a mesma pesquisa nos dois buscadores, e com as delimitações sobre como seria a revisão integrativa, foi feita a leitura parcial, exclusão e posteriormente a leitura completa dos 5 artigos que contemplaram o tema buscado. O período buscado foi de 2020, ano que de fato começou a pandemia no Brasil até o ano de 2023, ano que ainda temos impactos da pandemia. Conclui-se que esses impactos atrapalharam bastante esse grupo de pessoas, em todos os aspectos: na área da saúde, do intelectual e social. Propomos um caderno de atividades físicas para que venha ser usado de forma segura, pois é um caderno de fácil entendimento e de fácil aplicabilidade, onde pode ser utilizado em qualquer lugar, mesmo com restrições de locomoção.

Palavras-chave: Escolares. Atividade Física. Covid-19.

ABSTRACT

This work aims to conduct an integrative review of the literature on the impact on physical activity of schoolchildren aged 9 to 16 years old. The study covers the entire national territory. What was the pandemic period like for this group of people in relation to physical activity, especially Physical Education classes? The research on this topic was carried out in the search engines Research Rabbit and Open Knowledge where the terms “Schools”, “Physical Activity”, “Covid-19” were used simultaneously. The same search was carried out in both search engines, and with the delimitations on what the integrative review would be like, a partial reading, exclusion and then a complete reading of the 5 articles that covered the topic sought were carried out. The period sought was from 2020, the year in which the pandemic actually began in Brazil, until 2023, the year in which we still have impacts from the pandemic. It is concluded that these impacts greatly disrupted this group of people, in all aspects: in the health, intellectual and social areas. We propose a physical activity notebook that can be used safely, as it is an easy-to-understand and easily applicable notebook that can be used anywhere, even with mobility restrictions.

Keywords: Schoolchildren. Physical Activity. Covid-19.

LISTA DE ILUSTRAÇÃO

Figura 1 - Fluxograma com detalhes dos artigos encontrados e a descrição de quantos foram usados e quantos não foram depois da pesquisa realizada.....	23
Figura 2 - Autores relacionados nos artigos encontrados no Research Rabbit.....	33
Figura 3 - Artigos encontrados no Open Knowledge.....	34
Figura 4 - imagem relacionada ao primeiro círculo da imagem 3, da esquerda para direita no canto superior esquerdo.....	35

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - A análise dos artigos permitiu a construção do trabalho juntamente com a pergunta norteadora e os objetivos.....	24
---	----

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ACR	Aptidão Cardiorrespiratória
AVD	Atividades de Vida Diária
BNCC	Base Nacional Comum Curricular
DANT	Doenças e Agravos Não Transmissíveis
EF	Educação Física
IMC	Índice de Massa Corporal
OMS	Organização Mundial da Saúde
QVRS	Qualidade de Vida Relacionada à Saúde

SUMÁRIO

1	MEMORIAL DESCRITIVO.....	10
2	INTRODUÇÃO.....	13
3	OBJETIVOS	16
3.1	Objetivo Geral	16
3.2	Objetivos Específicos.....	16
4	JUSTIFICATIVA.....	17
5	REFERENCIAL TEÓRICO	18
6	MATERIAIS E MÉTODOS	20
7	RESULTADOS E DISCUSSÃO	23
8	CONCLUSÃO.....	36
	REFERÊNCIAS	37
	APÊNDICES	39

1 MEMORIAL DESCRITIVO

Chamo-me Wesley Pereira da Silva, tenho 33 anos, nasci, e na maior parte da infância até atualmente moro em Miracema do Tocantins. Sempre acho muito difícil falar de mim, pois sou uma pessoa que gosto de conversar, e com isso, gosto que as pessoas me "descubram", mas aqui não poderei fazer isso. Sou casado com a Thais Vicenal e atualmente sem filhos. Sou Cristão Adventista e estou nesse caminho desde os 18 anos de idade. Caminho esse que me faz conhecer a Deus cada dia mais profundamente e ser a pessoa que sou hoje e que sabe o tanto de espaço que tem para melhorar. Sou muito aberto ao aprendizado, mas muito procrastinador, é algo que melhorei, mas não é o suficiente ainda, estou na caminhada. Não conheço o meu pai biológico, mas minha mãe na segunda chance que teve escolheu um pai maravilhoso, o nome dele é Efigênio Rocha e minha mãe é a Maria da Paz Pereira. O meu pai foi casado anteriormente, e como descrito acima, ele não é meu pai biológico, mas é como se fosse. A nossa família é bem extensa. O meu pai teve um casamento anterior, então tenho três irmãos desse relacionamento anterior, irei descrever o nome deles por ordem de idade. A Catiuce é a mais velha, depois vem a Alessandra e o Antônio Carlos. Minha mãe teve o Wille, meu irmão de sangue mais velho, depois veio eu e na sequência veio quatro filhos com o esposo dela que é o meu pai. O Anaru, Leandro, Kelly e Ray. Essa é uma família bem grande que já concedeu alguns netos para os meus pais. Meus pais atualmente moram em uma fazenda, mas desde quando nós éramos crianças meus pais sempre nos incentivaram a estudar, a "formar" e como vocês notaram, eu sou o quinto de uma linhagem, tem quatro antes de mim e quatro depois de mim. Mas eu creio que o ponto chave nessa família é que sou o primeiro a estar concluindo uma graduação, escrevo isso com lágrimas nos olhos, pois é bom fazer nossos pais felizes, pois eles se esforçaram muito para que pudéssemos ter uma formação, creio que eles não queriam que eu e meus irmãos tivéssemos a vida sofrida que eles tiveram e ainda têm.

Eu estudei sempre em escola pública, se pudesse anexar meu histórico escolar, todos que lessem esse memorial descritivo iriam dizer que fui um bom estudante. Sempre gostei das aulas de Educação Física, e quando estava na antiga 7ª série, atual 8º ano do ensino fundamental, decidi que iria fazer o curso de Educação Física, então continuei estudando, completei o ensino fundamental e depois passei a estudar a noite para trabalhar e cursei as três séries do ensino médio no período

noturno. Quando conclui, com 18 anos, passei um tempo sem estudar e algumas pessoas me influenciaram a fazer um curso que “dava mais dinheiro”, pois eu sempre gostei da área das exatas, então fiz vestibular de Engenharia Elétrica em uma faculdade particular e passei a cursar essa formação. Foi bem difícil, era em outra cidade e o meu pai me ajudou a pagar os custos para estudar. Então no segundo semestre eu consegui o financiamento do FIES que pago até hoje.

Ingressei na engenharia em 2012, cursei ainda 5 períodos, mas por algumas escolhas tive que trancar o curso depois do 4º período e passei um período sem estudar, quando voltei, não pude me matricular nas disciplinas que ficaram do 5º período então me matriculei nas que pude, reprovei e perdi o financiamento. Com isso parei de estudar novamente e durante esse período surgiu o curso de Educação Física no campus de Miracema, então eu me inscrevi e comecei a estudar em 2018, e aquela decisão que tinha tomado quando estava no ensino fundamental veio à minha mente, foi uma doce lembrança. E nesse ano, estou concluindo o curso que escolhi quando ainda era um jovem, e hoje um adulto com mais de 30 anos. Estou muito feliz por essa escolha e por todo esse processo. E no curso fiz bastante amigos, pessoas que ficarão para sempre no coração e na memória, Eduardo Nascimento, Fellipe Lobo, Gustavo Braga e Gustavo Santos, esses são os mais chegados, trabalhamos bastante juntos e a amizade com eles é diferenciada, “tamo juntos” “galera” do tretas. Os professores foram sempre muitos gentis e preocupados em formar profissionais qualificados e com isso absorvi um pouco de cada um deles, uns mais e outros menos, mas de todos eu quero ter um pouco de cada coisa. Quando ingressei, as disciplinas que se relacionavam a esportes eram as minhas preferidas, mas depois surgiu a professora Erika Maciel com as disciplinas voltadas para saúde que me encantaram e que será a área desse trabalho de conclusão de curso.

Não participei de tantas atividades extracurriculares da faculdade porque sempre estava trabalhando e é difícil poder sair do trabalho para poder fazer essas atividades fora do horário normal. Mas ainda fui Monitor Digital e participei da Residência Pedagógica no período ainda de pandemia, e não pude trabalhar de forma presencial com escolares por causa desse terrível período que o mundo viveu. Os estágios também foram no mesmo ritmo, trabalhos para serem aplicados de forma remota. Penso que isso foi algo ruim para minha formação, pois o estágio em ensino fundamental II foi de forma já presencial, e foi muito gratificante poder compartilhar o que eu tinha vivenciado na graduação até aquele momento. Depois desse estágio eu

percebi que sabia de algumas coisas, porque antes eu pensava que não tinha aprendido nada. Concluo esse curso com a esperança de ser um bom profissional e que não deixarei de ensinar o que aprendi, e quero poder continuar a aprender e crescer nessa área de conhecimento que é tão vasta e gratificante e que não só trabalha esportes, mas inúmeras outras práticas corporais que me fazem muito feliz.

2 INTRODUÇÃO

O tema escolhido para o desenvolvimento dessa pesquisa foi fundamentado na Educação Física Escolar, uma das linhas estudadas no curso de licenciatura em Educação Física. Desse modo, têm-se a importância de no período escolar ser configurado como um momento primordial para o ganho de vocabulário motor, além do desenvolvimento de vivências e estímulos diversificados para a construção de um estilo de vida mais ativo (SILVA et al., 2021).

Entretanto, com a pandemia pela Covid-19 houve a suspensão das aulas presenciais em decorrência da necessidade do isolamento social, com isso, uma drástica redução do nível de atividade física e de desempenho motor de escolares em todo mundo (MACIEL; LIMA, 2021). Esse acontecimento fez surgir a grande relevância de verificar o impacto da pandemia pela Covid-19 na prática de atividade física em escolares de 9 a 16 anos de idade, público-alvo deste estudo.

Para fins de conhecimento, o novo coronavírus surgiu em Wuhan, China em dezembro de 2019 causando a Covid-19. No dia 26 de fevereiro foi constatado o primeiro caso no Brasil e em março de 2020 foi decretada como pandemia pela OMS. Com isso o Brasil tomou suas primeiras ações de isolamento social, logo ao final do mês de março de 2020 (FONSECA et al., 2022; COSTA et al., 2020).

O isolamento social trouxe alterações no modo de vida das pessoas no planeta, houve alterações nos níveis de atividade física de quase todas as pessoas no mundo. As crianças e adolescentes passaram a ser mais sedentárias por conta da suspensão das aulas presenciais, inclusive as aulas da disciplina de Educação Física (EF), juntamente com a população adulta e idosa que ficou isolada e afastada de suas atividades (CLEUDIANE PEREIRA SALES et al., 2022).

É um consenso que a prática regular de atividade física exerce um efeito protetor à saúde, principalmente em relação às Doenças e Agravos Não Transmissíveis (DANT) como a obesidade, hipertensão, diabetes e doenças cardiovasculares. Além dos benefícios em relação às DANT, sabe-se que o exercício físico regular promove benefícios relacionados diretamente à saúde e ao pleno desenvolvimento físico, mental e cognitivo (RIBEIRO, 2022).

Os benefícios citados, considerando a interdisciplinaridade da Educação Física com a Saúde, têm norteado a construção de recomendações voltadas para a EF escolar em diferentes países pelo motivo de serem indicadores da saúde física e

motora, como Aptidão Cardiorrespiratória (ACR) e habilidades motoras fundamentais; da saúde mental, através de engajamento, motivação, autonomia, afetividade, redução da ansiedade e depressão; e da saúde socioambiental, com ênfase na empatia, socialização, cooperação e disciplina. Ao direcionar esse desenvolvimento da criança/adolescente para o desempenho escolar é evidenciada melhoras complexas de atenção, concentração, memória, comportamento, postura e solução de problemas por meio da tomada de decisão, da realização de habilidades técnicas e orientação individual frente a tarefas e desafios (SILVA et al., 2021).

À vista disso, as estratégias utilizadas para desenvolvimento integral dos escolares por meio das aulas de EF escolar, que são diversas e organizadas em dimensões específicas como política e ambiente, instrução apropriada, currículo e avaliação, de forma multidisciplinar, não podem ser estacionadas nesse período crucial no incentivo à promoção da saúde em nível global (BRASIL, 2018).

A educação introduziu a modalidade de ensino virtual, abrangendo todas as disciplinas curriculares, com o intuito de continuar o acompanhamento socioeducacional dos discentes.

Diante do exposto, este estudo tem a finalidade de avaliar o impacto da pandemia Covid-19 na prática de atividade física em escolares, fundamentada na discussão de teóricos que tratam da mesma temática, através de uma revisão de literatura, metodologia de pesquisa qualitativa e bibliográfica.

Os tópicos serão divididos em elementos pré-textuais, elementos textuais e elementos pós-textuais. Nesse sentido, inicialmente será feita a introdução contendo informações resumidas e contextualizadas ao tema, seguida pela pergunta do estudo, objetivos, geral e específicos, justificativa e materiais e métodos.

Depois, a fundamentação teórica é construída com base em pressupostos teóricos da área da Educação Física Escolar, a fim de apresentar e debater a temática escolhida, além de alcançar os objetivos traçados na introdução e responder ao problema proposto no início da pesquisa.

Posteriormente, estarão dispostos os resultados e discussões do trabalho, onde o será apresentado um relato de suas observações, levando em consideração os estudos e a teoria abordada, isto é, será o tópico que irá evidenciar a relação teórico-prática dessa pesquisa. Por fim, na parte final do trabalho terá as considerações finais, relacionando o tema estudado com outras áreas do conhecimento e/ou abordagens metodológicas e apontar possíveis aprofundamentos

do assunto. E a elaboração de um caderno educativo com orientações e práticas educativas de atividades físicas para escolares.

2.1 pergunta do estudo

Qual o impacto da pandemia pela Covid-19 na prática de atividade física em escolares de 9 a 16 anos de idade, no Brasil?

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivos Geral

- Avaliar o impacto da pandemia Covid-19 na prática de atividade física em escolares de 9 a 16 anos de idade no Brasil.

3.2 Objetivos Específicos

- Avaliar o impacto da pandemia pela Covid-19 na prática de atividade física dos escolares brasileiros;
- Identificar quais foram as principais limitações para manutenção da prática de atividade física durante a pandemia pela Covid-19;
- Elaborar um caderno educativo com orientações e práticas educativas de atividades físicas para escolares.

4 JUSTIFICATIVA

O estudo justifica-se porque com a chegada da pandemia pela Covid-19, mudou tudo nesse planeta, a Organização Mundial da Saúde (OMS) decretou que o mundo estava vivendo uma pandemia e os países acompanharam essa decisão. Houve uma transformação generalizada, pois foram necessárias ações para minimizar a transmissão do vírus, utilizando-se das informações que foram surgindo para tentar reduzir as contaminações. Então foi adotado o isolamento social e distanciamento social pois, o contágio era muito rápido e o mundo não estava preparado para enfrentar a doença. (SALES et al., 2022)

Quase todos os profissionais tiveram que se afastar dos seus postos de trabalhos, e como todos os que puderem ler esse texto, irão lembrar de tudo o que aconteceu, alguns com dor no coração por ter perdido amigos e familiares outros com alegria por não ter passado pelo luto por causa da pandemia. Porém, o interesse pessoal/profissional deste pesquisador consiste em desenvolver novas discussões e conhecimentos acerca da temática abordada, visando acesso a informações que confrontam tantas desinformações difundidas nesses momentos de dificuldades e incertezas.

Por isso, se faz necessário o estudo pela Educação Física Escolar para mensurarmos o impacto gerado na vida dos escolares, e com essas informações teremos dados reunidos do que ocorreu nesse período sombrio da nossa geração que atualmente ainda há muitos impactos a serem “descobertos” e como agir diante desses fatos.

Essa pesquisa é relevante para meio acadêmico/científico/social pois procura estabelecer, a partir de reflexões e discussões de alguns autores, um debate a respeito da importância da educação física escolar no contexto pandêmico do coronavírus, numa perspectiva significativamente educacional, frente aos benefícios dessa disciplina para o desenvolvimento integral dos escolares de 9 a 16 anos de idade, pois houve um aumento significativo do sedentarismo e de doenças acarretadas pela falta da prática de atividades físicas, como a obesidade, redução do desempenho físico/cognitivo das crianças/adolescentes, ansiedade e depressão.

5 REFERENCIAL TEÓRICO

As aulas de Educação Física são, na maioria das vezes, em espaços diferentes das outras disciplinas. Os escolares as veem como um momento de brincadeira, lazer e até mesmo momento que não farão nada, o que não deve ocorrer. De acordo com a BNCC (BRASIL, 2018) a EF está dentro da área das linguagens e é descrita como o componente curricular que tematiza as práticas corporais, nas suas mais variadas formas e que é “responsável” pelo movimento, movimento esse que é descrito como fenômeno cultural e não temporal.

E ainda, com a BNCC (BRASIL, 2018), há três descrições que comungam com as práticas corporais: movimento corporal, organização interna e produto corporal. Com isso, percebemos que essas práticas corporais têm lugares específicos para serem realizadas, pois são diferentes das realizadas em casa nas Atividades de Vida Diária (AVD).

A escola, a academia e espaços de prática esportiva encaixam nessas três descrições, com um diferencial para a escola, pois nesse espaço os escolares têm uma vivência e aprendizado que não teria em outro lugar. Na escola o trabalho é voltado para esse foco. As brincadeiras, os jogos, as danças, as ginásticas, as lutas e os esportes praticados pelos escolares são feitos intencionalmente. Com essas práticas eles terão uma vida saudável, vocabulário motor e isso facilitará no seu desenvolvimento.

No contexto da pandemia, as aulas aconteceram de forma diferente do habitual, os espaços foram modificados, pois as escolas fecharam suas portas. Então, foi adotado o ensino remoto emergencial (NIZ; TEZANI, 2021; BARROS; VIEIRA, 2021; VIEIRA; SILVA, 2020). que durou longos meses, e fez com que todas as aulas fossem da mesma forma, os escolares, em sua maioria, sentados olhando para uma tela, quando essas aulas eram síncronas, ou fazendo algum tipo de pesquisa/atividade com baixa ou nenhuma prática de atividade física.

Percebe-se que o que tornava a EF diferente das outras disciplinas acabou nesse período. Sabemos que o excesso do uso de telas e a inatividade física acarreta vários problemas de saúde, e o que a EF antes fazia de diferente, onde usava espaços que as outras disciplinas não usavam, não pode mais fazer, por causa do sistema adotado no período em que todos tiveram que estar em isolamento social, com o ensino remoto.

O ensino remoto emergencial gerou muitas dúvidas de todos os lados, tanto de professores, escolares e pais dos escolares. Foi um momento onde os professores que tinham suas aulas preparadas para o formato presencial, precisaram adaptar para o remoto e além disso tiveram que aprender algo que não era comum para eles, sempre buscando a melhor forma do uso das tecnologias para poder causar o menor impacto possível aos escolares e obter êxito na aplicação de suas aulas (NIZ; TEZANI, 2021).

Os pais dos escolares gastaram mais em relação à internet em casa. Os que tinham acesso à internet com pacotes básicos mudaram seus pacotes para franquias melhores, e os que não tinham se viram na obrigação de contratar. E no meio de tudo isso ainda havia as pessoas que não tinham condições financeiras e tiveram que se adaptar, usando a internet do vizinho ou a internet do celular.

E os principais afetados foram os escolares, que assim como os professores, não estavam preparados a essa realidade de ensino, passando mais tempo com uma tela, muitas vezes sem ajuda do professor e sem os pais conseguirem ajudá-los por não terem instruções como têm os professores. E ainda creio que surgirão mais impactos que notaremos com o passar do tempo, coisas que compreendemos na posteridade.

Como já relatado, esse período de isolamento trouxe inatividade física, pois com poucos espaços e o medo de ser infectado com a Covid-19 as pessoas ficaram reclusas e em casa não praticavam nenhuma ou pouca atividade física. O tempo era gasto com telas, mesmo já com as aulas acontecendo de forma remota (BECKER; COSTA; MATOS, 2020).

Cresceu também a ingestão de alimentos ultraprocessados (SOUSA et al., 2021) e mesmo em alguns casos onde os adolescentes buscaram uma alimentação mais saudável, houve ganho de peso corporal (MOTTA et al., 2023) provavelmente devido a inatividade física. Observamos com isso que não é só ingerir alimentos de qualidade, mas é necessário também atividades físicas para o equilíbrio corporal.

É difícil muitas vezes mudar uma situação, mas quando há necessidade, deve haver um esforço de todos nessa direção, começando em casa com os pais e depois na escola. Sabemos que a inatividade física é prejudicial à saúde, e de acordo com (TASSITANO et al., 2007) quando essa exposição é na infância ou adolescência, ela torna-se mais difícil de modificar na vida adulta. Então, o momento é agora de fazer essas mudanças e tornar pessoas mais saudáveis e confiantes.

6 MATERIAIS E MÉTODOS

6.1 tipo de pesquisa

Para o desenvolvimento deste trabalho segue os parâmetros da pesquisa bibliográfica, pois encontra-se embasada em estudos de pesquisadores e teóricos que tratam acerca dos conteúdos referentes à importância da educação física escolar no contexto pandêmico do coronavírus, numa perspectiva significativamente educacional, frente aos benefícios dessa disciplina para o desenvolvimento integral dos escolares de 9 a 11 anos de idade.

Sobre o procedimento desta pesquisa, pode ser classificada em pesquisa bibliográfica a partir de uma revisão integrativa de literatura. No que se refere à forma de abordagem do problema e dos objetivos esta pesquisa se configura como uma pesquisa de caráter qualitativo.

Com a construção dessa pesquisa que coincide no momento da pandemia do coronavírus, tratar da Educação Física Escolar foi primordial para o momento de isolamento e distanciamento social. Foi com as devidas circunstâncias que toda a população brasileira aumentou consideravelmente a utilização da tecnologia e reduziu a prática de exercícios físicos.

Trata-se de uma “revisão integrativa da literatura”, a qual demanda uma estrutura de sua elaboração menos rígida, foram selecionados de forma subjetiva os artigos, ficando sob a responsabilidade do autor, pois está de acordo com sua interferência (GIL, 2011).

A busca foi realizada por descritores relacionados à prática de atividade física por escolares durante a pandemia pela Covid-19.

Como recursos para coleta de dados foram utilizadas duas ferramentas de busca: primeiro na ferramenta de busca de artigos científicos *Open Knowledge* (<https://openknowledgemaps.org/>), em seguida, na ferramenta de busca de artigos científicos *Research Rabbit* (<https://researchrabbitapp.com/home>) para fazer as pesquisas.

Essas plataformas se diferenciam de outras usadas comumente porque os resultados são precisos, elas te entregam um mapa de conhecimento onde juntam os autores dos trabalhos encontrados e os autores que foram citados nos trabalhos, criando uma rede de conhecimento através desses mapas. No *Open Knowledge* é

possível escolher, por exemplo, filtrar sua busca em ciências da vida ou todas as matérias e há outros filtros como no Google Scholar. No *Research Rabbit* é possível visualizar um túnel do tempo dos trabalhos produzidos, mostrando os trabalhos atuais, os anteriores e os similares, criando uma rede de todos os autores envolvidos, mostrando quanto já foi citado cada trabalho, facilitando para quem está buscando entender quais trabalhos são mais relevantes em determinada área.

Foram usados esses termos na busca: escolares, atividade física e Covid-19 simultaneamente. Os critérios de inclusão foram: artigos científicos em língua portuguesa, publicados a partir de 2020 de forma gratuita com foco em apresentar o impacto da pandemia pela Covid-19 na prática de atividade física em escolares brasileiros.

Os critérios de exclusão foram: artigos oriundos de revisão de literatura, capítulos de livros, artigos em línguas estrangeiras e artigos que não estavam ligados ao conteúdo/tema pesquisado, sem relação com o trabalho.

A seleção dos materiais foi feita em quatro etapas, nas quais consistem em:

1. definição dos termos de busca;
2. seleção de artigos;
3. leitura dos resumos e;
4. leitura do artigo completo para teoria da escrita.

Seguindo a análise de material, foram descartados estudos que não se adequaram aos critérios de inclusão do trabalho.

Com o uso dos termos simultâneos, foram identificados 21 artigos onde 8 artigos foram descartados na leitura do resumo, 13 utilizados após a leitura completa e descartado mais 8 por não está ligado aos termos buscados, havendo uma dissonância e 5 lidos na íntegra, posteriormente foi preenchido uma tabela com os dados dos artigos que responderam às questões norteadoras, e foi construído também um mapa com o nome dos autores que estão relacionados com o tema deste trabalho.

Foi utilizado o mapa gerado pelo site de buscas *Research Rabbit*, para facilitar a visualização dos trabalhos, facilitando também a visualização de quão abrangente é este tema.

Os resultados foram os seguintes: nove artigos no *Open Knowledge* e doze artigos no *Research Rabbit*. Depois de uma breve leitura, foram descartados cinco artigos da pesquisa no *Research Rabbit* e no *Open Knowledge* três artigos, pois,

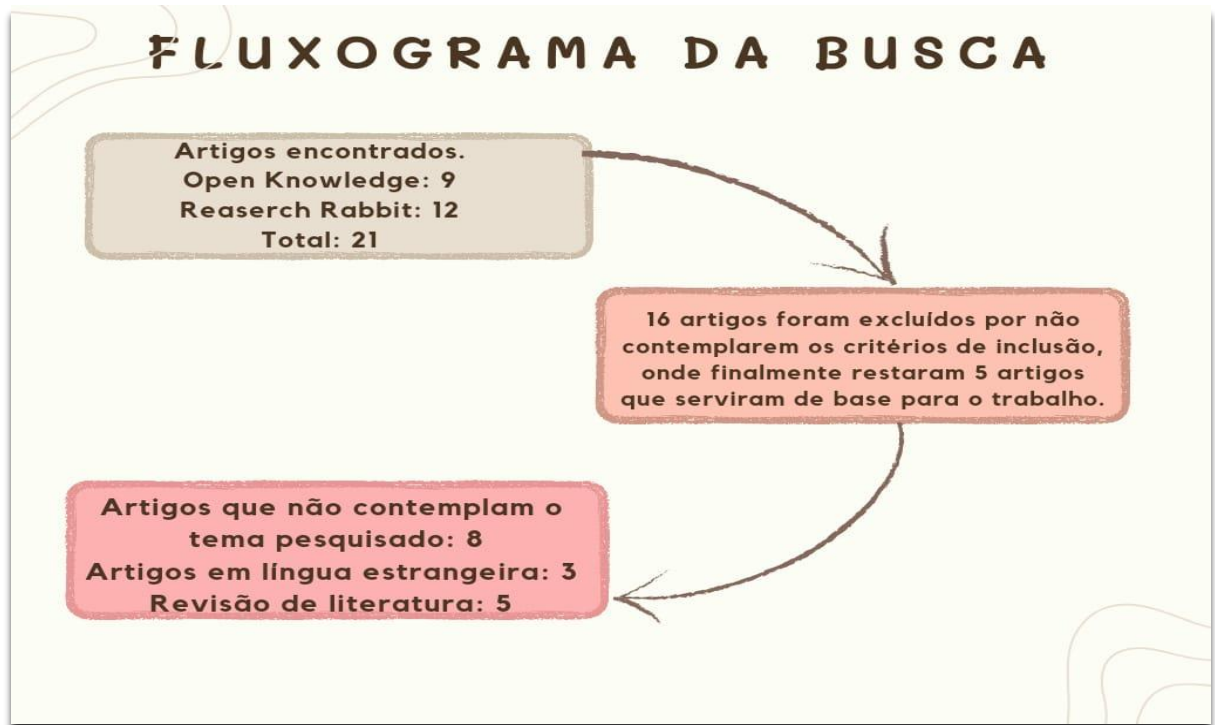
estavam em língua estrangeira, cinco eram revisão de artigos e posteriormente sete artigos que não se relacionavam à Educação Física, aonde três vieram da pesquisa no *Open Knowledge* e quatro da pesquisa no *Research Rabbit* com uma disparidade em relação ao conteúdo pesquisado, não contemplando o que estava sendo investigado.

As temáticas tratadas nesse estudo foram estudadas e construídas durante todo o curso de graduação em Educação Física, de forma a estabelecer um diálogo entre diferentes disciplinas e áreas do conhecimento. Além disso, foram utilizados como base para esse estudo os artigos sobre hábitos de vida de escolares durante a pandemia da Covid-19 (FONSECA, et al., 2022), Educação Física Escolar (SILVA, et al., 2021) e o uso de aplicativos para prática de atividade física em casa durante a pandemia da Covid-19 (MACIEL; LIMA, 2021).

7 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao iniciar a busca foram identificados 21 artigos que contemplavam o objetivo do trabalho, como apresentado na figura 1, a seguir, observa-se que dos 21 trabalhos encontrados após utilizar os critérios de inclusão e exclusão foram descartados 8 artigos e analisados os outros 13 trabalhos, após a leitura dos resumos e resultados foram selecionados 5 artigos para nortear a pesquisa teórica do estudo.

Figura 1: Fluxograma com detalhes dos artigos encontrados e a descrição de quantos foram usados e quantos não foram depois da pesquisa realizada.



Fonte: Autoria própria.

Tabela 1: A análise dos artigos permitiu a construção do trabalho juntamente com a pergunta norteadora e os objetivos

Autor (es) / ano	Objetivo	Método	Resultado
MOTTA, T. C., CRUZ, J. H. B., SILVA, I. C. M., SANTOS, D. L., & BERGMANN, G. G. (2023)	Comparar a percepção corporal, comportamentos relacionados à saúde e a saúde mental de escolares adolescentes durante o período de retorno às atividades escolares presenciais com o período anterior à pandemia da Covid-19.	O estudo investigou aspectos ligados à saúde dos adolescentes como: Percepção sobre a massa corporal, hábitos alimentares, Atividade física, Tempo de tela, Sono e Saúde mental no contexto de volta às aulas, onde os escolares deveriam fazer uma comparação de como estava a sua saúde no momento da pesquisa em comparação com o período antes da pandemia.	Alguns resultados foram negativos, mas outros positivos. Na pesquisa foi mostrado que por falta de atividade física em decorrência ao isolamento social os adolescentes estavam acima do peso, pois para 46,5% deles estavam com a massa corporal muito maior e somente 28% disseram que estavam com a massa corporal menor. Quanto à atividade física, o relato foi de que houve em média 135 minutos semanais a menos de atividade física moderada a vigorosa em relação à

			antes da pandemia. O tempo de sono diminuiu, os escores dos indicadores de saúde mental aumentaram e a maior diferença foi entre as meninas. Já em relação ao tempo de tela, na forma recreativa houve uma diminuição, durante a semana diminuiu em média 119 minutos, já aos finais de semana diminuiu 160 minutos.
SILVA, J. J. S., SOARES, W. D., REIS, V. M. C. P., FREITAS, R. F., & FONSECA, A. A. (2022)	Avaliar a associação entre os hábitos alimentares, prática de atividade física e estado nutricional dos escolares durante o período pandêmico.	Trabalho descritivo de corte transversal e caráter quantitativo, onde foi desenvolvido como parte de um projeto de pesquisa denominado "Impacto da pandemia de Covid-19 no comportamento, estilo de vida, e na motivação de adoles-	Os resultados foram: 65,2% deles declaram praticar menos de 180 minutos semanais de atividade física, 34,8% deles foram classificados com sobrepeso e ou obesidade. A ingestão de feijão foi inadequada em

		<p>centes do ensino fundamental II. Os estudantes participantes dessa pesquisa deveriam ter acesso a internet, não poderiam ter transtorno mental ou alimentar diagnosticados e que concordaram em participar de forma voluntária. Foram questionados sobre perguntas separadas por módulos temáticos: perfil sociodemográfico; hábitos alimentares; prática de atividade física e estado nutricional através das medidas antropométricas autorrelatadas. O estudo contou com a participação de 287 escolares na faixa de 11 a 16 anos de idade.</p>	<p>7% deles, e o consumo de hortaliças foi considerado baixo em 67,2% dos que estão na faixa etária de 11 a 13 anos e de 84,3% na faixa etária de 14 a 16 anos de idade. Já nos alimentos não salobáveis como guloseimas, refrigerantes e salgadinhos foram as seguintes: 69% deles ingeriram guloseimas, 81,2 % ingeriram refrigerantes acima do recomendado e 54% deles relataram ingerir salgadinhos dentro de um limite considerado adequado.</p>
<p>JESUS, H. S., SOUZA, V. M., & JÚNIOR, C. A. P. (2021)</p>	<p>O objetivo deste estudo foi verificar a promoção da prática de atividades físicas</p>	<p>Foi realizado um estudo transversal, descritivo. Com isso foi aplicado um for-</p>	<p>Os resultados foram os seguintes: na pandemia, 58,8% dos partici-</p>

	<p>no período pandêmico de escolares do ensino fundamental II de instituições de ensino particular e pública, localizadas na cidade de Goiânia - GO.</p>	<p>mulário de perguntas com 8 questões que abordavam a participação dos escolares nas aulas de Educação Física e na prática de atividades físicas no período pandêmico. Teve um total de 17 escolares entre 13 e 16 anos de idade que cursavam do 6º ao 9º ano.</p>	<p>pantes da pesquisa não tiveram aula de Educação Física, com somente 17,6% deles tendo acesso regular às aulas, e em casa, 70,6% dos escolares não fizeram nenhum tipo de atividade física, com somente 29,4% fazendo algum tipo de atividade.</p>
<p>SOUSA, P. H. A., SALETE, I. A. A., TEODORO, I. G. OTONI, A., CARMO, A. S., SILVEIRA, E. A. A., & ROMANO, M. C. C. (2021)</p>	<p>O objetivo deste trabalho foi avaliar os fatores associados à qualidade de vida relacionada à saúde em adolescentes escolares durante a pandemia de Covid-19.</p>	<p>Foi realizado um estudo transversal com 87 adolescentes de uma escola municipal em uma cidade do centro-oeste mineiro onde o intuito era avaliar os fatores associados à Qualidade de Vida Relacionada à Saúde - QVRS desses adolescentes no período pandêmico. Utilizou-se a Escala KIDSCREEN 52 on-</p>	<p>Os resultados dessa pesquisa mostraram que 75% deles dormiam por 11 horas ou mais, que somente 17,2% eram sedentários, 32,2% dos avaliados foram classificados com excesso de peso, 63,2% deles consumiam de seis a oito tipos de alimentos in-natu-</p>

		<p>de essa escala é constituída de 52 itens e dez dimensões que descrevem a qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS).</p>	<p>ra e que 56,9% consumiam de três a cinco tipos de alimentos ultraprocessados. Ficou evidenciado no estudo que as melhores medianas em relação aos domínios da QVRS são do sexo masculino, com destaque na saúde atividade física, sentimentos e no domínio amigos e apoio social. Já as participantes do sexo feminino obtiveram maiores medianas no quesito estado emocional. O estudo mostrara que nessa faixa etária (escolares do 8º e 9ºano) os meninos são mais ativos e de acordo com os autores eles acreditam que os participantes do sexo masculino se</p>
--	--	---	---

			beneficiam das melhoras proporcionada pelo exercício físico.
BECKER, P. N. COSTA, S. A., & MATOS, P. G. (2020)	O objetivo deste estudo foi verificar a percepção de aptidão física e atividade física entre adolescentes do sexo masculino de 11 a 13 anos de idade que praticam educação física escolar e os que praticavam futsal extracurricular regularmente antes da pandemia do Covid-19.	Teve como metodologia questionários realizados de forma online e presencial. Contou com vinte alunos do sexo masculino entre 11 e 13 anos de idade e 10 deles praticavam futsal extracurricular.	Dentre os participantes da pesquisa, 60% consideraram ter uma boa aptidão física, 25% ruim e 15% consideraram muito boa sua aptidão física. Na pesquisa também foi afirmado que 60% deles não se sentiam cansados ao praticar futsal e 30% deles sentiam-se que as vezes ficavam cansados. Um ponto que chama atenção é que 90% deles afirmaram que se sentiam melhor ao praticar atividade física antes da pandemia.

--	--	--	--

Fonte: Autoria própria

Os artigos analisados, contribuem para o entendimento acerca desse período que vivenciamos no contexto escolar, pois são pesquisas que mostram os resultados de como foi direcionado às aulas de EF, como foi a prática de atividades físicas, a alimentação, estado nutricional, além de mostrar as diferenças de como era as aulas, e como foi direcionada no período pandêmico. E há também pesquisa mostrando como foi o retorno dos escolares ao formato anterior de como era vivenciado as aulas de EF.

O isolamento mexeu com toda a estrutura da sociedade, pois tivemos que viver de uma forma que não sabíamos como lidar, e após o fim da pandemia, não o fim da doença, ficou o que foi vivido nesse tempo. No estudo de (MOTTA et al., 2023) foi mostrado o quanto mudou os níveis relacionados à saúde nos adolescentes que participaram da pesquisa. O aumento de massa corporal foi descrito por 46,5% deles, onde pode estar ligado a diminuição do tempo da prática de atividade física. O sono também teve resultados negativos, com menor tempo de sono, os escores dos três indicadores de saúde mental (estresse, ansiedade e depressão) tiveram aumentos e houve uma diferença maior no grupo das meninas. Neste estudo o ponto positivo foi que observaram que os adolescentes passaram a tomar café da manhã e em relação ao tempo de tela também houve redução (MOTTA et al., 2023).

Em todas as pesquisas investigadas percebe-se que houve intensas transformações nas vidas dos adolescentes. A alimentação é algo muito importante, ela traz doença ou saúde, dependendo do que você está ingerindo, e de acordo com (SILVA et al., 2022) o isolamento social deteriorou a qualidade da alimentação dos adolescentes, com o uso frequente de alimentos industrializados como guloseimas, salgadinhos e refrigerantes e o baixo consumo de alimentos frescos como frutas, verduras e hortaliças. E ele também apontou que os adolescentes mais novos que praticavam atividade física, mas de forma insuficiente, eram mais propensos a uma alimentação não saudável.

Com o estudo de (DE JESUS; DE SOUZA, 2021) mostrou que no período do isolamento as aulas de EF foram escassas, onde 58,8% dos escolares participantes de sua pesquisa não tiveram aula de EF e com a não participação dessas aulas os

adolescentes poderiam praticar alguma atividade em casa, mas também em sua pesquisa é mostrado que 70,6% deles não fizeram nenhum tipo de atividade física, somente o restante do grupo da pesquisa, 29,4% fizeram alguma atividade, e essas atividades foram as seguintes: caminhada, balé, treinos funcionais, dança, alongamentos, prancha e bicicleta ergométrica.

Nota-se que com a não realização das aulas de EF, os adolescentes ficaram sem praticar alguma atividade, e mesmo os pouco que tiveram aulas, elas foram no modo online, onde os escolares pesquisavam sobre um tema proposto pelo professor e não tinham nenhum tipo de atividade física. E para resolver isso, (DE JESUS; DE SOUZA, 2021) propôs em sua pesquisa que os docentes gravassem vídeos de alongamentos ou outras atividades como demonstração e que os escolares fizessem o mesmo em suas casas, podendo até incluir os seus familiares e ele corroborou pela necessidade que o ser humano tem de se movimentar e que com isso despertaria o interesse dos escolares em praticar alguma atividade, pois a EF é muitas vezes o único meio que alguns tem para fazê-las.

No estudo de (SOUSA et al., 2021) mostrou que a prática de atividade física está ligada a melhores escores de Qualidade de Vida Relacionada à Saúde - QVRS em adolescentes e que o aumento do IMC e da idade fazem com que percam QVRS. No estudo foi apontado sobre a alimentação e a preocupação que se deve ter em relação ao que utilizar como alimento, pois o consumo alimentar motivado pelos sentimentos, fazem com que aumentem o peso corporal. Outro ponto mostrado pelo estudo é que dentro os sexos, as meninas apresentaram menores níveis em quase todos os aspectos e pesquisas indicam que os meninos têm uma vida um pouco mais ativa nessa faixa etária (DOS SANTOS et al., 2019). O destaque das participantes do sexo feminino está em relação ao domínio do estado emocional, tiveram maiores medianas nesse aspecto, mas ainda assim foi considerada inadequadas, baixas para ambos os sexos (SOUSA et al., 2021).

No último trabalho analisado, é mostrada a diferença de aptidão física e de atividade física do antes e do período da pandemia com dois grupos de escolares, o grupo G1 (que praticava futsal extracurricular) e grupo G2 (os que não praticavam futsal). Nessa pesquisa os autores investigaram através de formulário online e presencial como os escolares se sentiam no momento quanto a aptidão física e foi questionado através de algumas perguntas sobre o tema como eles estavam se sentindo quanto a aptidão física, se estavam praticando atividade física, qual o nível

de sua aptidão física, qual a importância das aulas de EF para eles, se participavam das aulas de EF no período que estavam vivendo, se ficavam cansados ao praticar atividade física em casa, se cansam com facilidade ao praticar alguma atividade entre outras.

Os autores (BECKER; COSTA; MATOS, 2020) mostraram que 60% dos participantes consideravam ter uma boa aptidão física, 25% fraco e 15% muito boa. Valores parecidos com o resultado da pergunta feita pelos autores, onde eles perguntaram como eles se sentiam ao praticar alguma atividade física, se ficavam cansados rapidamente. Os participantes do grupo G1 60% responderam que não e do grupo G2 50%, no grupo G1 10% disseram que sim e 30% que às vezes. No grupo G2, responderam que sim 30% e que às vezes 20%. Nota-se que há uma pequena variação entre os que praticam futsal e os que não praticam, com um percentual melhor para os praticantes do futsal. Outros dados relevantes são sobre o incentivo dos pais, onde 85% incentivam os seus filhos a praticarem atividades físicas e quanto a importância da aula de EF para esses escolares, onde 75% afirmaram que as aulas de EF são importantes e que no período investigado, 65% deles participavam de todas as atividades propostas e que 35% deles participavam às vezes.

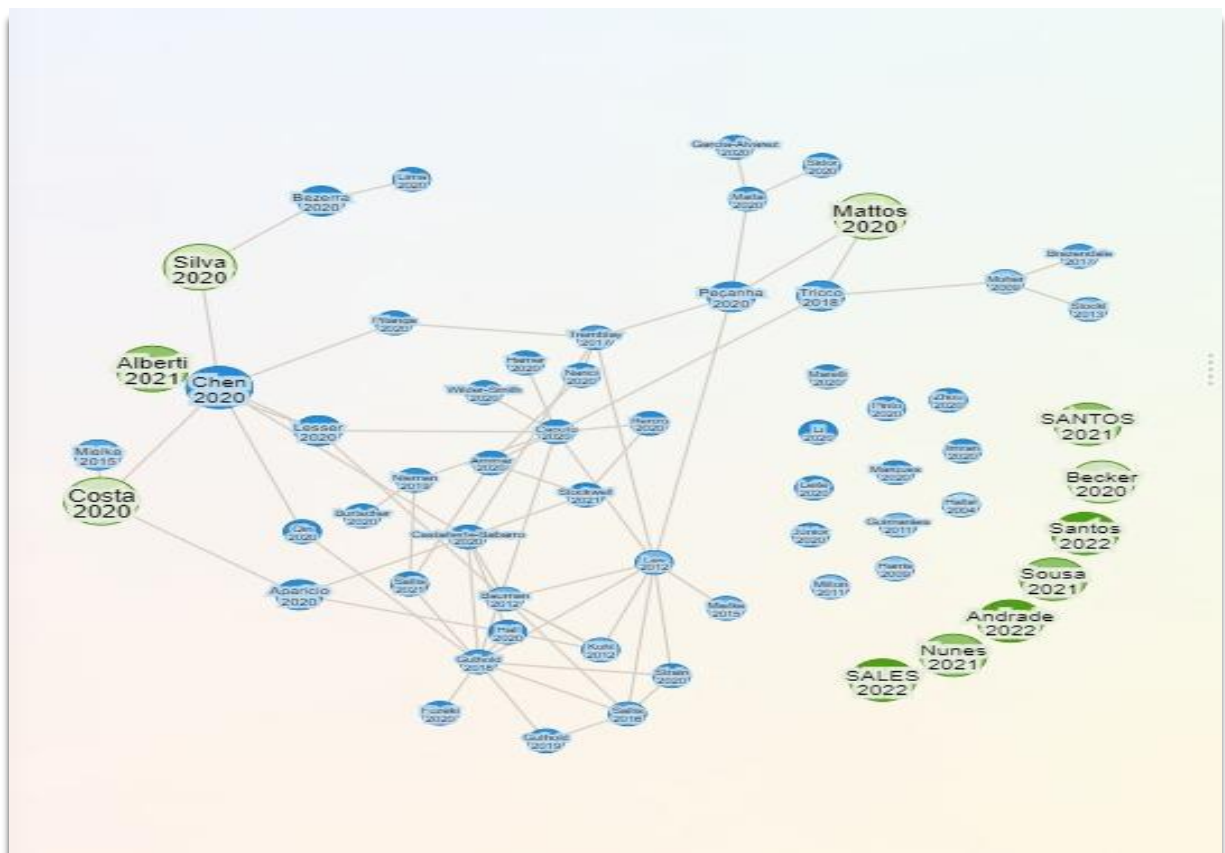
(Becker; Costa; Matos, 2020) descreveram sobre quanto tempo os escolares passavam utilizando telas, e os resultados foram que no G1 eles utilizavam em média 5 horas por dia, e no G2 4,4 horas por dia. Eles fizeram alerta quanto ao uso, pois o recomendado é até 2 horas por dia. Foi ressaltado por eles que devido ao momento que ocorreu a pesquisa as aulas estavam acontecendo de forma online então eles tinham que usar esses recursos eletrônicos. Mas foi deixado o alerta, pois quando há um excessivo uso de telas, diminui o tempo ativo e com isso pode contribuir para o aumento do peso corporal e desenvolver doenças cardiovasculares, diabetes entre outras.

O grande desafio da atualidade dentro da perspectiva socioeducacional traduz-se no desenvolvimento de uma educação de qualidade que forme integralmente os discentes matriculados nas escolas públicas e particulares situadas em todo o Brasil, porém, para isso acontecer precisa-se da constante atualização do corpo escolar frente às novas demandas da sociedade que solicitam uma educação cada vez mais completa e interdisciplinar.

A Figura 2, a seguir apresenta autores relacionados nos artigos encontrados no Research Rabbit.

Na imagem podemos observar que há nomes e datas em círculos verdes e azuis. Nos círculos verdes são os autores dos trabalhos encontrados na busca, os que estão em azuis são os autores relacionados. Nota-se que há ligações entre eles, fazendo uma teia. Um trabalho liga-se ao outro e assim por diante. Há trabalhos que não tiveram citações, mas que aparecem na imagem por ter relações com o tema.

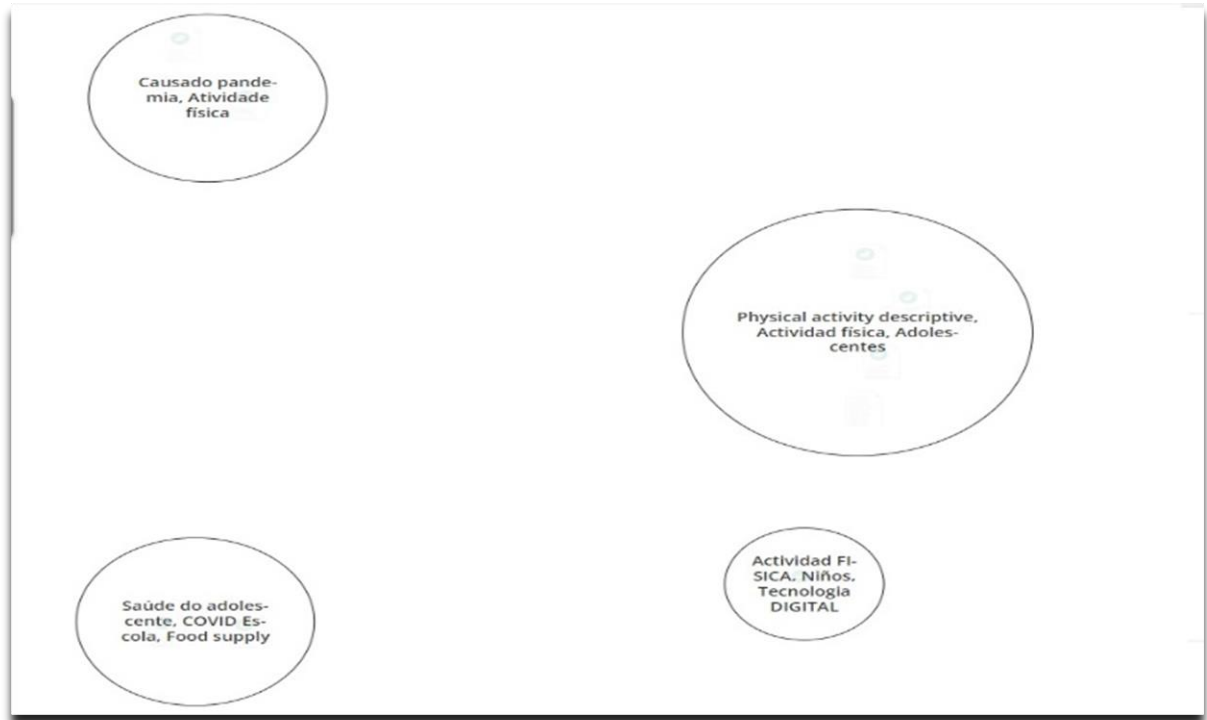
Figura 2: Resultado da busca realizada no Research Rabbit®



Fonte: Research Rabbit®, 2023

Na figura 2 temos todos os trabalhos que têm relação com as palavras buscadas. Esses em verdes são os trabalhos que surgiram como resultados, e os azuis são os trabalhos relacionados ao tema, que estão ligados por ser do mesmo tema, e essas ligações formam as teias. Há trabalhos que não são ligados, mas têm relação com outros, por isso aparecem na imagem. Já na próxima figura, a Figura 3, apresentam-se os artigos encontrados no buscador Open Knowledge.

Figura 3: Resultado da busca realizada no Open Knowledge®

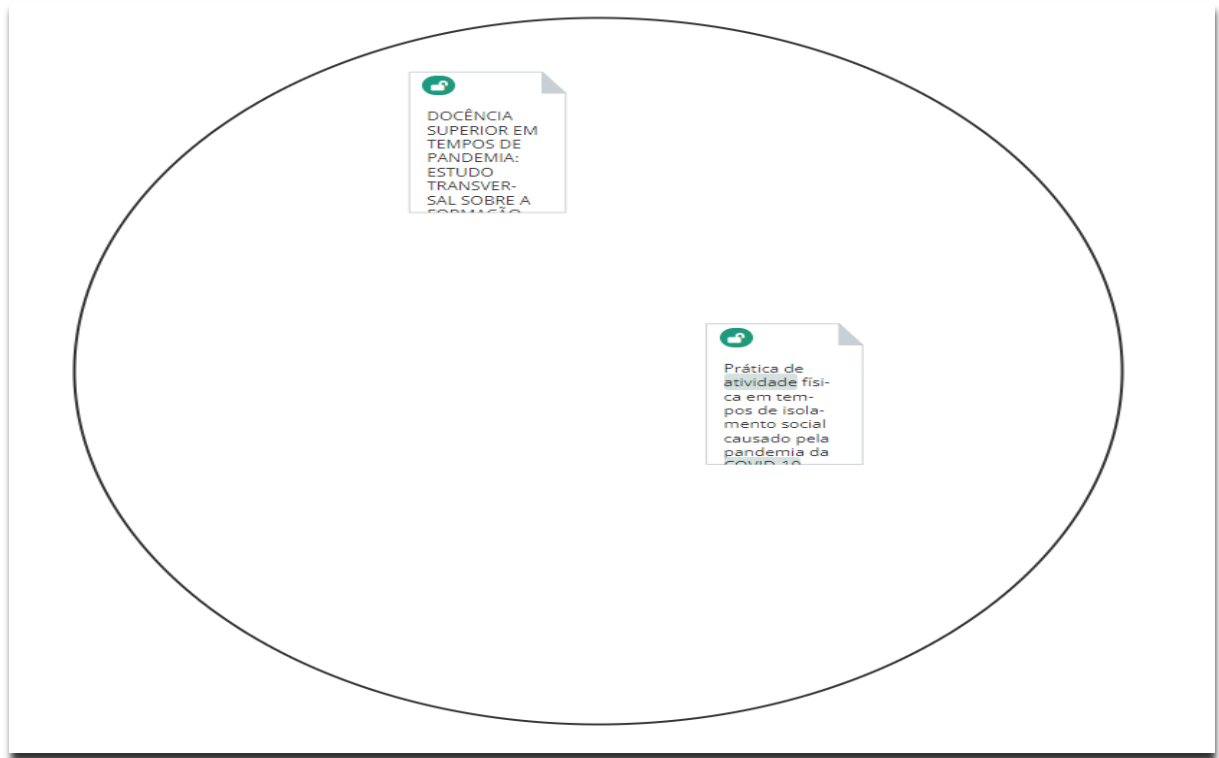


Fonte: Open Knowledge®, 2023

Nessa imagem, os círculos representam os temas, e dentro de cada círculo estão os trabalhos referentes aos temas (vide figura 4). Quanto mais trabalhos houver sobre esse tema, maior será o círculo.

Na figura 4, a imagem relacionada ao primeiro círculo da Figura 3, da esquerda para direita no canto superior esquerdo. Dentro do círculo há esses dois trabalhos, e nos outros círculos há outros trabalhos, que se associam entre si.

Figura 4: Associação entre os trabalhos encontrados no Open Knowledge®, 2023



Fonte: Open Knowledge®, 2023

Observa-se que no Research Rabbit temos os resultados principais de verde e uma grande variedade de trabalhos em azuis que são os “secundários”, que tem relação com os resultados apresentados. Já no Open Knowledge os resultados oferecem menos trabalhos, mas com uma variedade de tipo de artigo e linguagem, como se fosse buscar mais longe e mesmo assim entregou menos.

8 CONCLUSÃO

O período que iniciou em 2020 e até o final do ano de 2021, período em que deveríamos estar praticando distanciamento e isolamento social, para muitos parece que foi perdido, houve inúmeros retrocessos na saúde e na educação. Escolares que tiveram aulas de outras disciplinas, mas não de EF, e os que tiveram, foi com pouquíssima ou nenhuma atividade física. Aumento da massa corporal, scores mais elevados de ansiedade, maior tempo de tela e maior ingestão de alimentos ultraprocessados. De fato, há muitos resultados negativos, na educação e na saúde da população, não só na faixa etária deste estudo.

Mas também vejo que foi um período de muito aprendizado, infelizmente muitos vieram a óbito, mas os que sobreviveram após a pandemia podem agora buscar hábitos mais saudáveis, pois o pior período passou. E essa faixa etária relatada neste trabalho tem muito tempo de vida pela frente, com tempo para corrigir o que precisa ser corrigido e ter uma vida mais saudável através do movimento corporal.

Por estar preocupado na manutenção da saúde dos escolares, e com os dados revelados nessa revisão integrativa de literatura, propomos uma cartilha de atividades físicas e exercícios físicos, para ajudar aos escolares praticar atividades física. Essa cartilha contém brincadeiras, jogos e orientações seguras para a prática de atividades com foco no brincar e se divertir, gastando energia e ajudando a manter-se saudável.

REFERÊNCIAS

- BARROS, F. C.; VIEIRA, D. A. D. P. Os desafios da educação no período de pandemia / the challenges of education in the pandemic period. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 1, p. 826–849, 2021.
- BECKER, P. N.; COSTA, S. A.; MATOS, P. G. Percepção da aptidão física e atividade física de escolares e praticantes de futsal. 2020.
- BRASIL. Ministério da educação. **Base nacional comum curricular**. Brasília: MEC, 2018.
- BRASIL, una-sus. **A organização mundial de saúde declara pandemia do novo coronavírus**. Disponível em: <<https://www.unasus.gov.br/noticia/organizacao-mundial-de-saude-declara-pandemia-de-coronavirus>>. Acesso em: 4 maio. 2023.
- SALES, C. P. et al. O impacto do isolamento social durante a pandemia da covid-19 na atividade física e nos hábitos alimentares: uma revisão bibliográfica. **Pesquisa e ações em saúde pública - ed.3**, p. 102–107, 1 jan. 2022.
- JESUS, H. S.; SOUZA, V. M. Docência superior em tempos de pandemia: estudo transversal sobre a formação de professores e a prática docente na promoção da saúde e atividades físicas de escolares. V. 16, n. 2, 2021.
- SANTOS, J. P. Et al. Fatores associados a não participação nas aulas de educação física escolar em adolescentes. **Journal of Physical Education**, v. 30, n. 1, p. 3028, 29 mar. 2019.
- FONSECA, A. A.; CARNEIRO, A. P. V.; BATISTA, A. C. F. F.; SOARES, W. D.; FREITAS, R. N.; REIS, V. M. C. P. **Hábitos de vida de escolares durante a pandemia da covid-19: repercussões no peso corporal**. São Paulo, v. 16, n. 103, 2022.
- LIMA, L. P. **Estudo descritivo sobre estilo de vida de crianças e adolescentes quilombolas e proposta de intervenção em ensino e em saúde**. Palmas: Programa de Pós-graduação em Ensino em Ciências e Saúde, Universidade Federal do Tocantins, 2022.
- MACIEL, E. D. S.; LIMA, L. P. **O uso de aplicativos para prática de atividade física em casa durante a pandemia da covid-19**. Palmas: Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida, v. 1, p. 1–10, 2021.
- MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Metodologia científica**. São Paulo: Atlas, 2007.
- MOTTA, T. C. Et al. A saúde de adolescentes na volta às atividades escolares presenciais após dois anos de pandemia do covid-19 – estudo transversal de base escolar em pelotas/rs. **Arquivos de ciências da saúde da Unipar**, v. 27, n. 2, p. 684–700, 30 mar. 2023.

SALES, C. P. Et al. O impacto do isolamento social durante a pandemia da covid-19 na atividade física e nos hábitos alimentares: uma revisão bibliográfica. Em: Marques, V. G. P. D. S. (ed.). **Pesquisa e ações em saúde pública** - ed.3. 3. Ed. 2022, Editora Pasteur, 2022. P. 102–107.

NIZ, C. A. F.; TEZANI, T. C. R. Educação escolar durante a pandemia: quais lições aprenderemos? **Olhar de professor**, v. 24, p. 1–9, 24 abr. 2021.

RIBEIRO, B. F. Universidade Federal do Tocantins Câmpus Universitário de Miracema Curso de Educação Física. 2022.

SIENA, O. **Metodologia da pesquisa científica**: elementos para elaboração e apresentação de trabalhos. Porto Velho: [s.n.], 2007, p. 200.

SILVA, K. S. Et al. **Educação física escolar**: Guia de atividade física para a população brasileira. Santa Catarina: Revista brasileira de atividade física & saúde, v. 26, p. 1–18, 21 jul. 2021.

SILVA J. J. S., et al. Associação entre hábitos alimentares, prática de atividade física e estado nutricional em escolares durante a pandemia de covid-19. Revista eletrônica nacional de educação física, edição especial. V. 5, n. 5, jul. 2022.

SOUSA, P. H. A. D. Et al. Fatores associados à qualidade de vida relacionada à saúde em adolescentes escolares com excesso de peso na pandemia de covid-19. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 13, p. E181101320974, 10 out. 2021.

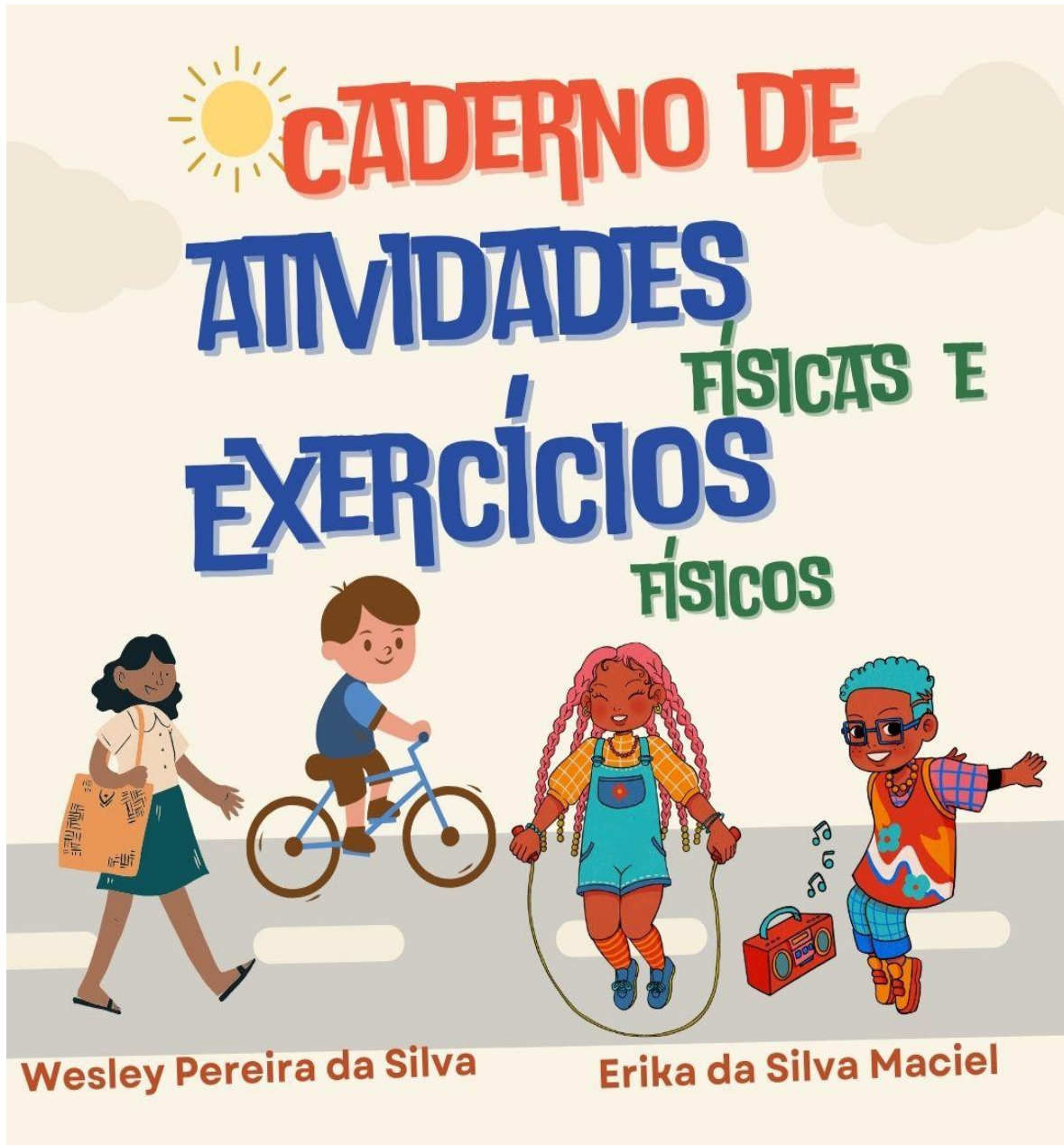
TASSITANO, R. M. Et al. Atividade física em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira Cineantropometria & Desempenho Humano**, p. 55-60 jan. 2007.

VIEIRA, M. D. F.; SILVA, C. M. S. D. A educação no contexto da pandemia de Covid-19: uma revisão sistemática de literatura. **Revista Brasileira de Informática na Educação**, v. 28, p. 1013–1031, 16 fev. 2020.

APÊNDICE

APÊNDICE A – Caderno de atividades físicas e exercícios físicos.

APÊNDICE A – Caderno de atividades físicas e exercícios físicos.





Olá galerinha, vamos conversar sobre atividade física e exercício físico.

Você sabia que o seu corpo precisa estar ativo? Que o seu corpo não pode ficar somente em descanso? A pessoa que não gosta de se exercitar tende a ter problemas de saúde, pois ficar parado sem se movimentar (sedentarismo) favorece o aumento de peso corporal, doenças do coração, diabetes tipo 2, depressão, ansiedade entre outras.





O nosso corpo necessita de energia para sobreviver, isso é fato. E essa energia vem dos alimentos que ingerimos.

Mas às vezes ingerimos essa energia em excesso ou ingerimos alimentos que, apesar da energia, não fazem bem para a nossa saúde, pois essa energia é pobre nos nutrientes que precisamos.



**Mas afinal o que é atividade física,
e para que serve?**





A atividade física é todo o movimento corporal que fazemos no dia a dia. Quando você caminha, corre, pula, levanta e abaixa faz com que seu corpo produza movimentos e com isso você estará gastando energia e que vem dos alimentos, isso é atividade física.





E, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), crianças e adolescentes precisam de atividades corporais aeróbica, moderada a vigorosa, em torno de 60 minutos por dia que equivale a uma hora de treino na academia, ou a uma hora de brincadeiras ao ar livre. Os adultos precisam de 150 a 300 minutos por semana que se equipara por exemplo a uma caminhada de 30 minutos a uma hora por 5 vezes na semana. Esses tempos que descrevemos aqui são os mínimos, quanto mais tempo você gastar com atividades físicas, melhor será para sua saúde. Seu corpo agradece.



Organização
Pan-Americana
da Saúde



Organização
Mundial da Saúde





A atividade física como vimos é todo o movimento corporal que fazemos no dia a dia. Como por exemplo, quando ajudamos os nossos pais a tirar a mesa do almoço, a levar o lixo para fora, a lavar as louças ou varrer a casa ou simplesmente, caminhar.





O exercício físico é parecido com atividade física, mas a diferença está no foco. O exercício físico é quando você faz movimentos repetitivos, programados e sistematizados com intuito de gastar energia, ganhar massa muscular ou ter um melhor condicionamento físico, além de outros benefícios. Um bom exemplo de exercício físico, é quando você pratica esportes como futebol, vôlei, natação entre outros.



Com isso, sabemos que os dois são importantes para a manutenção de nossa saúde e aprendemos que devemos praticar os dois diariamente.

Essa tabela mostra uma escala de esforço físico (o que você sente quando faz alguma atividade corporal) e como você vai se sentir de uma atividade leve até uma atividade de esforço máximo.

10 /	ATIVIDADE DE ESFORÇO MÁXIMO É quase impossível continuar. Completamente sem fôlego, incapaz de falar. Não é possível manter por mais tempo.
9 /	ATIVIDADE MUITO DIFÍCIL Muito difícil manter a intensidade do exercício. Mal consigo respirar e falar apenas algumas palavras.
7-8 /	ATIVIDADE VIGOROSA No limite do desconfortável. Falta de ar, consigo falar uma frase.
4-6 /	ATIVIDADE MODERADA Respirar profundo, posso manter uma conversa curta. Ainda um pouco confortável, mas cada vez mais desafiador.
2-3 /	ATIVIDADE LEVE Parece que podemos manter durante horas. Fácil de respirar e manter uma conversa.
1 /	ATIVIDADE MUITO LEVE Quase nenhum esforço, mas mais do que dormir, ver TV, etc.

É importante saber qual nível de esforço que você pode fazer, com isso você poderá aumentar o esforço físicos gradualmente.

Escala de Borg - Percepção de esforço

Também é importante que antes de fazer qualquer exercício físico, procure um médico para saber como está sua saúde e se não há restrições para práticas de exercícios físicos que requerem esforços mais intensos. Não podemos esquecer que é vital à prática dos exercícios corretos para não sofrer nenhum tipo de lesão, pedindo orientação de um profissional da área de Educação Física.



Com todos os cuidados, indicamos algumas brincadeiras e exercícios que irão trabalhar todas as capacidades corporais. Temos capacidades que já nascemos com elas e que podemos desenvolvê-las ao longo de nossas vidas: Força, velocidade, resistência, flexibilidade e coordenação. Assim como, equilíbrio, ritmo, percepção espaço-temporal e a própria consciência corporal que são fundamentais para o desenvolvimento de todo o potencial físico.





E aí, vamos colocar o nosso corpo para movimentar-se e desenvolver hábitos saudáveis para vivermos mais e melhor? Olha só o que preparamos para você nas próximas páginas.



A caminhada: traz muitos benefícios para a saúde e há pouquíssimas restrições, para vocês crianças a única restrição da caminhada é que não podem ir para rua sozinhos. Mas podem fazer em casa com esteira, ou se o terreno de sua casa tiver um bom espaço, dá para fazer em casa. Para fazer na rua, você deve estar acompanhado de um adulto, fica mais seguro e legal, pois podem colocar desafios e ir alcançando dia-a-dia. É necessário estar calçado de tênis e uma roupa leve, sem esquecer da água para hidratar-se. Uma variação e evolução seria praticar a corrida, depois que já estiver ambientado a caminhada.



Para mais informações,
leia o QR Code

Pedalar: se você possuir uma bicicleta, poderá pedalar, pois poderá ir mais rápido e mais longe que a caminhada, e os benefícios são parecidos. Para esse exercício você precisa do acompanhamento do seu pai ou responsável e precisará também de um local seguro para a prática do ciclismo, sempre lembrando da hidratação.





Há inúmeras brincadeiras que poderão ser feitas com os seus familiares e amigos. Temos brincadeiras onde vocês irão correr, pular, se equilibrar, agachar entre outros movimentos.



Amarelinha.

Essa brincadeira poderá ser feita só ou em grupo. Faça um desenho no chão da amarelinha, onde você fará quadrados alternando de 1 e depois 2, na sequência onde ficará como na imagem. Para brincar você precisará de uma pedra e irá arremessar no quadrado 1, então pulará dentro dos quadrados, fazendo todo o percurso de ida e volta, onde for 1 quadrado, poderá usar somente uma perna e onde for 2 quadrados as duas pernas, mas onde a pedra estiver, nesse quadrado não poderá pisar nele.



Pega-pega

Nessa brincadeira é bem simples a execução. Precisarás de duas ou mais pessoas. Delimite uma área onde acontecerá a brincadeira e escolha um pegador. A criança que será o pega, deverá correr atrás da outra criança com intuito de tocar nela, quando conseguir, aquele que foi tocado será o próximo pega.



Para acessar a brincadeira,
leia o QR Code

Brincadeira de roda.

Nessa brincadeira as crianças farão um círculo e irão pegar uma na mão da outra e com músicas elas dançarão em grupo, fazendo movimentos para esquerda, direita, para o centro e para trás. Nessa brincadeira poderão criar seus movimentos, quantas vezes quer ir para a direita, quantas vezes para a esquerda e assim sucessivamente.



Para acessar a brincadeira,
leia o QR Code

Elástico.

Nessa brincadeira serão necessário três crianças. Você pegará um elástico de mais ou menos 2 a 3 metros e unirá as pontas dele, então ficará uma criança de frente a outra com o elástico unindo elas, e a terceira criança irá pular sobre o elástico. No início o elástico estará bem embaixo, na linha do tornozelo e com a execução correta vai subindo o elástico. Quando a pessoa erra, muda a que estava pulando e assim sucessivamente.



Para acessar a brincadeira,
leia o QR Code



Abre e fecha

Nessa brincadeira vamos sentar no chão e abrir as pernas, e os braços na mesma direção que as pernas. Observe a postura da sua coluna, precisa está ereta. Vamos começar a cantar assim: a janelinha fecha, quando está chovendo (e com isso vocês encolhem os braços e as pernas) a janelinha abre, quando o sol está aparecendo. Toda vez que na música falar abre, as pernas abrem e quando fecha as pernas encolhem. Continuando, a janelinha fecha quando está chovendo, a janelinha abre quando o sol está aparecendo, abriu, fechou, abriu, fechou e abriu. A florzinha fecha quando está chovendo, a florzinha abre quando o sol está aparecendo, fechou, abriu, fechou, abriu e fechou. O guarda chuva abre quando está chovendo, o guarda chuva fecha quando o sol está aparecendo, abriu, fechou, abriu, fechou e abriu. Repita a sequência novamente.



Para acessar a brincadeira,
leia o QR Code

Há inúmeras outras brincadeiras que talvez vocês já pratiquem, mas o que é mais importante é não ficar parado. O descanso é importante para o seu corpo, mas é necessário buscar o equilíbrio. É necessário ser ativo para ter uma vida com mais saúde e para que tenha um pleno desenvolvimento ao longo de sua vida.



Autores

- Wesley Pereira da Silva



Discente da Universidade Federal do Tocantins (UFT) do curso de Educação Física.

- Erika da Silva Maciel



Docente da Universidade Federal do Tocantins (UFT). Coordenadora do Programa de Pós graduação em Ensino em Ciências e Saúde, da UFT (2019-2020) (2021-2025). Coordenadora do Grupo de Estudos e Pesquisas em Ensino em Saúde na Amazônia Legal - GEPESAL. Foi coordenadora do curso de licenciatura em Educação Física UFT-Miracema (2017-2019). Possui licenciatura plena em Educação Física pela Universidade Metodista de Piracicaba (2001) com Especialização em Atividade Física e Qualidade de Vida pela Universidade Estadual de Campinas (2003) e em Fisiologia do exercício aplicado à clínica pela Unifesp (2019). Mestrado em Ciência e Tecnologia de Alimentos pela Universidade de São Paulo (2006). Doutora em Ciências pelo CENA- USP (2011). Pós doutora pelo Departamento de Agroindústria, alimentos e nutrição (USP-ESALQ), Pós doutorado em Ciências pelo Departamento de Clínica Médica (FCM-USP) e Pós doutora em Ciências da Saúde pela FMABC. Atua principalmente nos seguintes temas: atividade física, consumo de alimentos e qualidade de vida, promoção de saúde, populações vulneráveis.



Referências



- BRASIL. Ministério da Saúde. **Exercício Físico x Atividade Física: você sabe a diferença?** [Internet] 2020, [citado 2023 nov 10]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/2021/exercicio-fisico-x-atividade-fisica-voce-sabe-a-diferenca>.
- DE MATOS MARQUI, Dennis Ferreira Garcia; MARTINS, Eleine Aparecida Penha. **CICLISMO: RISCOS X BENEFÍCIOS DESSA PRÁTICA. Trauma e Emergências: Todos somos Responsáveis**, 2020.
- OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde. **OMS lança novas diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário** [Internet] 2020, [citado 2023 nov. 10] Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/26-11-2020-oms-lanca-novas-diretrizes-sobre-atividade-fisica-e-comportamento-sedentario>
- Oliveira, Willams Brainer. **Capacidades motoras básicas nos anos finais do ensino fundamental: Aprender à vida.** / Willams Brainer Oliveira. - Vitória de Santo Antão, 2022.

Referências

- PEREIRA, Danilo Cesar; DE SOUZA SILVA, Daniel. **A IMPORTÂNCIA DO BRINCAR PARA O DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA**. Educere-Revista da Educação da UNIPAR, v. 21, n. 1, 2021.
- Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios (TJDFT). **11 benefícios da caminhada para o corpo e a mente** [Internet] 2017, [citado 2023 nov. 10] Disponível em: <https://www.tjdft.jus.br/informacoes/programas-projetos-e-acoes/pro-vida/dicas-de-saude/pilulas-de-saude/11-beneficios-da-caminhada-para-o-corpo-e-a-mente>.

