



UNIVERSIDADE FEDERAL DO NORTE DO TOCANTINS
CAMPUS DE TOCANTINÓPOLIS
CURSO DE GRADUAÇÃO EM LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

NELSON LUÍS TAFHAREL DOS REIS COSTA

**NIVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E CONDIÇÃO DE SAÚDE DOS
ESCOLARES NO PERÍODO DE PANDEMIA: UM PARALELO ENTRE
TOCANTINÓPOLIS E ARAGUAÍNA**

Tocantinópolis – TO
2021

NELSON LUÍS TAFHAREL DOS REIS COSTA

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E CONDIÇÃO DE SAÚDE DOS ESCOLARES NO
PERÍODO DE PANDEMIA: UM PARALELO ENTRE TOCANTINÓPOLIS E
ARAGUAÍNA**

Trabalho de conclusão de curso (TCC)
apresentado à Universidade Federal do
Norte do Tocantins -Campus Tocantinópolis,
como requisito para aprovação na disciplina de
Pesquisa em Educação Física Escolar II.

Orientador: Prof. Dr. Leandro Ferraz.

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

- D723n Dos Reis Costa, Nelson Luis Tafharel.
NIVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E CONDIÇÃO DE SAÚDE DOS ESCOLARES NO PERÍODO DE PANDEMIA: UM PARALELO ENTRE TOCANTINÓPOLIS E ARAGUAÍNA: NIVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E CONDIÇÃO DE SAÚDE DOS ESCOLARES NO PERÍODO DE PANDEMIA: UM PARALELO ENTRE TOCANTINÓPOLIS E ARAGUAÍNA. / Nelson Luis Tafharel Dos Reis Costa. – Tocantinópolis, TO, 2021.
50 f.

Monografia Graduação - Universidade Federal do Tocantins – Câmpus Universitário de Tocantinópolis - Curso de Educação Física, 2021.
Orientador: Leandro Ferraz
Coorientador: Leandro Ferraz

1. Saúde e atividade Física. 2. EDUCAÇÃO FÍSICA NAS ESCOLAS ANTERIOR A PANDEMIA E O PAPEL DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA.. 3. EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR EM TEMPOS DE PANDEMIA, A EDUCAÇÃO FÍSICA REMOTA.. 4. A ATIVIDADE FÍSICA E SEUS IMPACTOS NA SAÚDE DE CRIANÇAS/ADOLESCENTES.. 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).

Dedico a Deus um ser companheiro que faz parte da minha história e que me deu a oportunidade de chegar até aqui.

AGRADECIMENTOS

Gratidão ao Deus eterno e fiel para cumprir suas promessas. Cheguei até aqui de acordo com suas promessas em minha vida.

Gratidão a Julia Silva dos Reis e Zilda Pereira da Silva, ambas minhas mães, que durante minha vida se dedicaram a me amar, cuidar, zelas, educar, orientar e sempre me ofereceram o seu colo em momentos de luta.

Gratidão a essas mulheres que juntas me tornaram quem eu sou.

Gratidão aos familiares que a cada um de sua maneira contribuíram para que eu concluísse esse curso.

Gratidão aos amigos que fiz durante estes anos, gratidão por cada compartilhar de conhecimentos.

Gratidão aos professores do curso de educação física da Universidade Federal, campos de Tocantinópolis/TO.

RESUMO

O objetivo deste estudo será descrever o nível de atividade física e a condição de saúde durante a pandemia do COVID-19 em estudantes do ensino fundamental de duas escolas estaduais no Tocantins. Metodologia: O estudo descritivo de corte transversal e base populacional dos alunos do ensino fundamental no município de Tocantinópolis e Araguaína. Foram descritas a prática de AFL durante a pandemia, local de prática e orientação profissional. Resultados: Não houve diferença na AFL de acordo com níveis de distanciamento social.

Conclusão: Para além da reprodução do discurso de que as pessoas devam praticar atividade física no contexto da pandemia, este estudo buscou discutir aspectos socioculturais, enfatizando, à luz das desigualdades observadas, que a promoção de AFL necessita de olhar humanizado e atento à vida desigual das pessoas no Brasil.

Palavras – chave: Atividade física, condições de saúde, doença, isolamento social.

ABSTRACT

The objective of this study will be to describe the level of physical activity and health status during the COVID-19 pandemic in elementary school students from two state schools in Tocantins. Methodology: A descriptive, cross-sectional, population-based study of elementary school students in the municipalities of Tocantinópolis and Araguaína. The practice of AFL during the pandemic, place of practice and professional guidance were described. Results: There was no difference in AFL according to levels of social distancing. Conclusion: In addition to reproducing the discourse that people should practice physical activity in the context of the pandemic, this study sought to discuss sociocultural aspects, emphasizing, in light of the observed inequalities, that the promotion of AFL needs a humanized and attentive look at the unequal lives of people in Brazil

Key words: Physical activity, health conditions, illness, social isolation.

LISTA DE GRAFICOS

Gráfico 1- cidade, sexo, idade.....	25
Gráfico 2- atividade física após almoço antes da pandemia.....	27
Gráfico 3- dias que praticou esportes na semana (comparativo entre Araguaína e Tocantinópolis).....	28
Gráfico 4- finais de semana em que praticou esporte (comparativo entre Tocantinópolis e Araguaína.....	29
Gráfico 5- atividade praticada antes da pandemia.....	30
Gráfico 6- atividade praticada pós-almoço	31
Gráfico7- quantas vezes praticou esporte a noite.....	33
Gráfico 8- problemas de saúde por cidade.....	35
Gráfico 9- Outra razão para não praticar esporte	35

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - cidade e sexo.....	23
Tabela 2 - variação das idades	24
Tabela 3 - atividades físicas praticadas anteriores a pandemia	24
Tabela 4 - atividade física praticada antes da pandemia.....	24
Tabela 5 - dias em que praticou esporte na semana durante a pandemia.....	27
Tabela 6 - finais de semana que praticou esporte.....	28
Tabela 7 - tipos de atividade física praticada	30
Tabela 8 - atividade pós-almoço durante a pandemia (além de almoçar).....	31
Tabela 9 – vezes que praticou esporte a noite	32
Tabela 10 - problemas de saúde	32
Tabela 11 – razão para não praticar esporte... ..	34

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	10
2. REVISÃO LITERÁRIA	13
3. UM BREVE HISTORICO SOBRE COMO SURTIU A EDUCAÇÃO FISICA NAS ESCOLAS.....	15
4. A ATIVIDADE FISICA E SEUS IMPACTOS NA SAÚDE DE CRIANÇAS/ADOLESCENTES.	16
5. PANDEMIA COVID-19, E A NECESSIDADE DO ISOLAMENTO SOCIAL.....	17
6. EDUCAÇÃO FISICA NAS ESCOLAS ANTERIOR A PANDEMIA E O PAPEL DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FISICA.....	18
7 EDUCAÇÃO FISICA ESCOLAR EM TEMPOS DE PANDEMIA, A EDUCAÇÃO FISICA REMOTA.....	20
7.1 QUAL A IMPORTANCIA DO ESPORTE NO PERIODO DE PANDEMIA NA VIDA DOS ADOLESCENTES.	20
8. MATERIAS E MÉTODOS	21
9. CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO, PARTICIPANTES E ASPECTOS ETICOS	21
10. PROCEDIMENTOS.	23
11. CONCLUSÃO	36
12. REFERENCIAS	38

1. INTRODUÇÃO

Não há dúvidas que a prática de atividades físicas influencia positivamente na saúde daqueles que praticam, no entanto, nas últimas décadas o que se observou foi que a população independente de sua faixa etária, tem se movimentado cada vez menos, seja pelo acúmulo de trabalho ou mesmo pelo acúmulo de tecnologias, no que tange ao uso exacerbado dos eletrônicos Ferreira et al.

De acordo com Leão (2008) e Ferreira (1990, p. 31) as crianças, adolescentes e mesmo os jovens se movimentavam com muita frequência por conta das brincadeiras que eram comuns ao tempo, como por exemplo: pega-pega, pula-corda, pique esconde, queimada, e etc.; assim mesmo que este jovem não fosse apresentado a um esporte em particular ele mantinha um nível considerado de atividades físicas.

A partir de então se discute com frequência a importância da prática de atividades físicas, sendo a educação física nas escolas um dos meios para conscientização dessas práticas Vygotsky (1991). Ocorre que o mundo foi pego de surpresa no final de 2019, e mais precisamente no Brasil em meados de março de 2020, com uma pandemia, que iria afetar todo o mundo, nas mais variadas áreas (economia, sociabilidade, saúde, educação) entre outros. Obrigando as pessoas a se reinventarem e principalmente a manter o isolamento social.

Nas escolas, as aulas foram interrompidas, sendo imposto o distanciamento social, passando as aulas serem administradas de forma online, colocando a disciplina de educação física que é um componente curricular obrigatório, a ser desenvolvido de maneira comprometida, uma vez que não era possível aplicar exercícios em grupos, nem mesmo ter contato social. Por meio das inquietudes deste acadêmico sobre como as crianças/adolescentes estavam se comportando no que tange a prática de atividade física durante o período pandêmico, é que surge o tema proposto para este trabalho de conclusão de curso: nível de atividade física e condição de saúde dos escolares no período de pandemia: um paralelo entre Tocantinópolis e Araguaína, ambas no estado do Tocantins.

Para a produção deste trabalho foi feito uma coleta de dados por meio de questionários, enviados de forma on-line aos alunos que estavam a cursar o 7º (sétimo) ano do ensino fundamental, este trabalho vem, portanto, vem demonstrar a adolescentes, pais e profissionais da saúde, em especial aos profissionais de educação

física, a importância, as recomendações, os cuidados das maneiras de driblar as barreiras que possam impedir a prática de atividades físicas nessa faixa etária.

A atividade física na infância e adolescência é um componente importante na promoção da saúde da população adolescente, a sua importância é multifacetada e urbanista, muito além da saúde e do desenvolvimento físico com o desenvolvimento cognitivo, a socialização, o sentimento de bem-estar e auto estima Vygotsky (1991).

Na saúde de fato é incontestável seus benefícios, sendo que estes vão muito além, desde o aumento da defesa do organismo tão essencial em momentos de pandemia COVID-19, ao enfrentamento da obesidade por mecanismos como equilíbrio do balanço energético, também apresentando melhoras na saúde cardiovascular por meio do aumento do volume de injeção cardiovascular por meio do aumento do volume de injeção cardíaca, dos parâmetros ventilatórios funcionais e do consumo de oxigênio.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) as atividades físicas também quando de intensidade moderada a vigorosa podem contribuir para aumentar os níveis circulantes do hormônio de crescimento por meio de estímulo de músculos para adenohipófise. Além de outros estímulos que auxiliam o crescimento linear nessa faixa etária, também salienta-se que as atividades físicas feitas em conjunto com a família são lição de importância que ostentam os laços afetivos entre seus membros no que se refere às recomendações idealmente, onde de acordo com Hammami et al. os adolescentes deveriam acumular 60 (sessenta minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa por dia, incluindo modalidades que estimulem ossos, músculos, mobilidade articular e exercício desenvolvidos no desenvolvimento motor e habilidades como equilíbrio e coordenação.

Ainda de acordo com as diretrizes da organização, as atividades de intensidade moderada a vigorosa são aquelas que fazem a respiração acelerar e o coração bater mais rápido, podendo ser exemplificadas como: caminhadas, tênis, basquete, futebol. A musculação também é bem-vinda, porém com o acompanhamento profissional para garantir que não ocorra lesões ou sobrecargas que possam atrapalhar o desenvolvimento do indivíduo. Além disso, atividades de flexibilidade envolvendo os principais movimentos articulares devem ser realizadas pelo menos três (três) vezes por semana.

Nesse contexto os adolescentes devem ser encorajados a participar de atividades físicas agradáveis e seguras, bem como praticar esportes diversos e a se envolver em jogos tradicionais de sua comunidade, pois assim, as atividades físicas atuaram para

melhorar os aspectos físicos, emocionais e sociais dos adolescentes. Em especial os esportes devem ser permitidos e incentivados, pois as regras de cada modalidade esportiva permitiram que crianças/adolescentes aprendam a se relacionar com os outros, ouvir o outro e ser ouvido, trabalhar em grupo, tomar decisões, gerenciar frustrações e solucionar problemas.

Nessa perspectiva é necessário frisar que os pais e profissionais de educação física compreendam e busquem entender a importância de seus filhos escolherem atividades físicas que de fato lhe agradem, pois caso ocorra a escolha de uma determinada atividade que não lhe seja desejada, pode fazer com que esse adolescente vivencie sentimento de frustração, depressão e conseqüentemente tenham aversão a prática de atividade física nas fases subsequentes da vida.

Também é interessante que estes sejam motivados a participarem das atividades domésticas simples, como organizar seus livros, arrumar sua cama, varrer a casa, entre outros. Pois por meio dessas atividades, eles terão a possibilidade de serem ativos fisicamente em mais de um domínio da vida, além de aumentar a cumplicidade familiar. Ainda de acordo com a equipe de médicos psiquiátricos do hospital Santa Monica, outro aspecto a se avaliar é o tempo de tela que se refere ao tempo que os adolescentes ficam expostos à telas eletrônicas, como computadores, celulares e televisões, de acordo com pesquisas realizadas, o ideal é que seja limitado a 02 (duas) horas por dia, evitando assim impactos da tecnologia na saúde mental de crianças e adolescentes.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.2 Saúde e a atividade física.

Na literatura há uma diversidade de definições no que de fato refere-se à saúde, assim iremos iniciar este tópico trazendo as definições de Howley (2000, p.19) que define saúde “como estar vivo sem um problema grave de saúde” (também chamado de “aparentemente saudável”). Já para Sharkey (1998, p.65), “definição de saúde tem sido expandida para incluir um estado de completo bem-estar físico, mental e emocional, e não meramente a ausência de doença e enfermidade”. Afirma que o conceito de saúde está intimamente relacionado com o conceito de bem-estar. Assim sendo, o autor vê "bem-estar como uma abordagem consciente e deliberada para o estado de saúde física e psicológica/espiritual". Já de acordo com os autores Augusto et al. (2011), Prates et al. (2014) e Oliveira et al. (2015) descrevem que a definição de saúde das pessoas é a ausência de doença; e Santos et al. (2015), a ausência de dor.

Ainda sobre as mais variadas definições ainda podemos mencionar os autores GHORAYEB & BARROS NETO (1999, p. 261) que destacam as diferenças no conceito de saúde e qualidade de vida, onde qualidade de vida é de sobremaneira mais significativa do que o simples fato de se constatar que o indivíduo apresenta estado de saúde. Para eles qualidade de vida:

Aplica-se ao indivíduo aparentemente saudável e diz respeito ao seu grau de satisfação com a vida nos seus múltiplos aspectos que a integram: moradia, transporte, alimentação, lazer, satisfação/realização profissional, vida sexual e amorosa, relacionamento com outras pessoas, liberdade, autonomia e segurança financeira... Já a qualidade de vida associada à saúde aplica-se a pessoas sabidamente doentes e diz respeito ao grau de limitação e desconforto que a doença e/ou a sua terapêutica acarretam ao paciente e à sua vida.

De fato, o que observamos é que em decorrência das grandes transformações ocorridas nas últimas décadas em todos os sentidos, provocaram mudanças de cunho social e principalmente na saúde, individual e coletiva, jamais imaginadas. A Organização Mundial de saúde tem como foco a valorização a novos estilos de vida, que proporcionam saúde, por meio das atividades físicas. O frenético crescimento populacional, o aumento na expectativa de vida e a maior concentração populacional nas áreas urbanas fizeram com que as questões relativas ao estilo de vida ganharam evidência, tanto na área da promoção da saúde quanto nas políticas de lazer e pasmem até mesmo na perspectiva de sustentabilidade do planeta.

O conceito de saúde está de forma intrínseca à qualidade de vida, seja no aspecto social, psicológico ou mesmo no fato da prática constante ou não das atividades físicas, o que se compreende por meio da literatura, é que de fato, o sujeito que tem o hábito das práticas físicas, de maneira consciente ou não acaba por filtrar bem suas opções no que tange a alimentação, vícios, higiene do sono e suplementação. Ferreira et al. propõem que com esse comportamento saudável é possível afirmar que este que realiza atividades físicas aliado a bons hábitos, terá mais saúde do que aquele que pratica o sedentarismo, que por sua vez tende a não ter preocupações no que tange aos hábitos alimentares, vícios, e etc.

O Índice de Desenvolvimento Humano proposto pelas Organizações Unidas (ONU) afirma que mesmo o Brasil tendo evoluído de maneira significativa, ainda é um dos países que fica fora da lista dos 50 (cinquenta) países que apresentam melhores condições de vida. Assim sendo, fica o alerta para que as pessoas busquem por melhores padrões de saúde, tendo a prática de atividade física o seu aliado.

O sedentarismo está presente em todas as faixas etárias, vindo ser consequência de muitas doenças em crianças, adolescentes, jovens, adultos e idosos, não sendo mais uma consequência de apenas uma ou outra faixa etária. Portanto, é de suma importância a conscientização nas crianças e adolescentes, que sendo influenciados de maneira positiva, terá maior condição de se manter ativo durante todo o seu desenvolvimento e mesmo depois de adulto, tendo reflexos diretos em sua saúde. (NAHAS, M. V), 2010. Considerado de suma importância, até mesmo fundamental, o estilo de vida reflete na promoção de saúde e na diminuição de mortalidade por todas as possíveis causas. Importante frisar que, para uma parcela significativa da população, os maiores riscos para a saúde e o bem-estar, têm origem no próprio comportamento individual, decorrente tanto da informação e vontade da pessoa, como também das oportunidades e barreiras presentes na realidade social.

As crianças/adolescentes, tendem a não se preocupar, no que se refere a saúde, pois acreditam fielmente que estes seus primeiros anos é ápice da saúde, e aliado ao estilo de vida dos últimos anos, com os chamados lazers passivos (TV, videogames) tem diminuído e muito o acesso a estes em atividades que os obrigue ao movimentar-se, sendo cada vez mais crianças e adolescentes sedentários, apresentando muito cedo patologias características do sedentarismo. (SURDI), 2007.

Assim, a educação física nas escolas surge como sendo uma possível ciência capaz de mudar essa realidade, apresentando aos alunos o prazer do movimento, por

meio das atividades desenvolvidas pelo professor de educação física, sendo o primeiro contato inclusive de muitas crianças e adolescentes com a prática de atividade física.

3 UM BREVE HISTÓRICO SOBRE COMO SURTIU A EDUCAÇÃO FÍSICA NAS ESCOLAS.

O nome de educação física foi criado por volta do séc. XVIII com o objetivo de evidenciar sua contribuição na formação, construção corporal e moral dos indivíduos do período (BARBOSA, 1947). Fortemente influenciada pelas instituições médicas e militares sua criação foi em decorrência da participação ativa destes dois segmentos em projetos de assepsia social em busca de corpos fortes e vigorosos. Suas origens se dão na Europa de fins do século XVIII e início do século XIX (DIVISÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA, 1943). Colaborando para a prática de exercícios sistematizados, ressignificando em seu plano civil por meio do conhecimento médico. A partir da criação dos chamados sistemas nacionais de ensino, a ginástica, nome primeiro dado à educação física, ocupou um lugar como sendo conteúdo escolar obrigatório apresentando-se neste momento de uma forma bem abrangente naquilo se refere a conteúdos e finalidades. Ainda assim, conforme (SOARES, 1996) por mais que fosse um movimento de grande dimensão nem sempre apresentava relação com os propósitos da instituição escolar na qual estava inserido.

Importante mencionar que de acordo Paula (2018) a partir das reformas de Getúlio Vargas na década de 30 (trinta), a educação física ganha notoriedade no que tange às políticas públicas com a criação do ministério da educação e cultura (MEC). Sendo a partir de então obrigatória em todos os níveis escolares, sendo um dos principais objetivos do governo promover hábitos higiênicos e de saúde entre a população. Sendo de suma importância frisar que um passo decisivo na história da educação física no Brasil foi a fundação da escola nacional de educação física e desportos em 1939, integrada a universidade do Brasil com grandes conquistas no campo das atividades físicas. (HENN E NUNES, 2013).

Aproximadamente no final dos anos de 70 e início dos anos 80, começa a surgir uma significação do pensamento pedagógico e neste momento as escolas se veem obrigadas resgatarem toda parte social que elas haviam negado ao longo de sua história, pois era notório o papel conservador do sistema educacional até este momento, seja

através de mecanismos ideológicos ou de exclusão, contribui, não para a transformação da realidade social, e sim, para a sua reprodução nos modelos vigentes, no entanto, este resgate custou todo um conteúdo, toda uma prática, perdendo sua especificidade, que veio a gerar uma enorme lacuna na relação professor, aluno e escola. A psicomotricidade passa a encontrar seu espaço na educação física brasileira, estando inseridos verdadeiramente nas tarefas da escola, sendo as aulas neste momento da história envolvidas em um universo teórico e metodológico.

4 A ATIVIDADE FISICA E SEUS IMPACTOS NA SAUDE DE CRIANÇAS/ADOLESCENTES.

Atividades físicas esportivas, nas últimas décadas tem se mostrado de suma importância para que crianças e adolescentes possam se desenvolver de maneira saudável, principalmente pelo fato de estarmos vivendo em um mundo digital, onde a interação social é cada vez menor, estimulando cada vez mais o sedentarismo, Fonseca et al constatou que as horas de TV e/ou videogame estavam significativamente associadas ao IMC. Dietz & Gortmaker também salientaram que o ato de assistir à TV possui relação linear com a prevalência de obesidade na infância e adolescência.

Ainda de acordo com Brownell afirma que a atividade física é um agente positivo no combate de doenças e no desenvolvimento psicossocial e cognitivo; contribuindo para o amadurecimento do físico e mental de crianças e adolescentes.

Por conta da alta carga de informações, bem como da celeridade do mundo digital as crianças são submetidas a uma carga de informações que tentam a todo custo à manipulação de seus cérebros, onde o incentivando aumenta os níveis de consumo, de acordo com o que lhes é oferecido e não mais aquilo que crianças e adolescentes tinham como sendo o real desejo de fazer ou praticar. Fench et al afirma que o esporte, bem como a educação física contribuem para o desenvolvimento dos jovens e adolescentes estando diretamente ligada na construção de um corpo e mente saudáveis, sendo que desde a infância nas aulas de educação física nos primeiros anos de vida escolar, passa por uma iniciação esportiva.

Importante mencionar que dando continuidade ou não na vida de atleta ou na prática de exercícios físicos após o término de sua vida escolar, as crianças neste período enfrenta inúmeros desafios, onde há necessidade de aprender respeitar regras, conviver com colegas e adversário, priorizando o respeito e integridade moral, sendo por

meio do esporte o contato com princípios e éticas que contribuem para o desenvolvimento destes em um período de formação de caráter e principalmente contribuindo diretamente para o desenvolvimento saudável, agindo diretamente na prevenção de doenças, conforme evidências da literatura atual (BASSANI; TORRI; VAZ, 2003, p. 90).

No entanto, há de se considerar de acordo com Guedes & Guedes que há práticas esportivas indicadas para todo o tipo de idade e de acordo com o desenvolvimento de cada um, sendo imprescindível a avaliação por meio do profissional de educação física, para que a prática venha de fato contribuir, e não provoque prejuízos para a saúde física e mental daqueles que os pratiquem. Por isso é tão necessário o cuidado quando falamos em iniciação esportiva para crianças e adolescentes. Barros (2000) cita que o futuro da profissão em Educação Física, além da regulamentação, depende da competência técnica - científica e qualidade ética dos seus profissionais.

É com foco no tocante a concepção de uma vida com mais qualidade, que as escolas têm buscado orientar seus alunos sobre a importância da atividade física, para que a partir disso estes desenvolvam ao decorrer de seu desenvolvimento a consciência do quão é importante incorporar um estilo de vida ativo, construído a partir das experiências nas escolas por meio da disciplina de educação física.

5 PANDEMIA COVID 19, E A NECESSECIDADE DO ISOLAMENTO SOCIAL.

De acordo com (ANDRE, 2020), no final do ano de 2019, surge na China um novo corona vírus denominado "severe acute respiratory syndrome coronavirus-2" (SARS-CoV-2). A doença associada ao SARS-CoV-2 – denominada "corona vírus disease 2019(COVID-19). Essa doença entrou para a história dos últimos 100 anos como sendo o mais grave problema de saúde pública desta geração. No Brasil essa doença de fato atingiu o país em meados de março de 2020 (WHO, 2020b).

Ao ser diagnosticado no mundo e no Brasil, medidas de isolamento social foram instituídas, ocorrendo praticamente de maneira simultânea o fechamento das escolas, universidades, os clubes, as praças, bem como os parques e claro, os locais de atividade física enclausurando adultos e crianças. Os serviços essenciais foram mantidos de uma maneira ou outra, porém as crianças/adolescentes ficaram impedidas do convívio social, forçadas à triste realidade do isolamento social. Como já mencionado a pandemia não

tem precedentes nos últimos 100 (cem) anos, portanto a que se frisar que as medidas de isolamento se deram em consideração a experiências anteriores aos surtos do vírus da Influenza, sendo o isolamento, portanto, necessário para a diminuição da transmissibilidade.

6 EDUCAÇÃO FÍSICA NAS ESCOLAS ANTERIOR A PANDEMIA E O PAPEL DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA.

O esporte é uma manifestação cultural que se fortalece com o incentivo de toda a sociedade Tubino (1992, p. 133). A escola como parte desta sociedade torna-se constituinte de opinião a priori da educação corporal. De acordo com Gallahue e Ozmun (2005, p. 240), o esporte é um agente importante no processo de socialização de crianças e adolescentes, influenciados por familiares, professores, técnicos e amigos. Ao fim da infância e princípio da adolescência, o domínio familiar em geral diminui pela influência dos amigos.

O padrão curricular nacional não difere a educação dos meninos e meninas, Educação Física é para todos com cultura do movimento do corpo proporcionando uma melhor qualidade de vida. CRUM nos ajuda entender esse processo quando diz que:

Partindo do princípio de que é desejável que todos os jovens tenham oportunidades iguais para se familiarizar com uma série de aspectos da cultura motora no seio da qual crescem, parece óbvio que a escola tem de desempenhar um papel central no processo de socialização do movimento CRUM (1993, p.143).

O esporte abarca o universo da Educação Física que incluem para os anos iniciais do ensino fundamental as temáticas dos jogos, das ginásticas, das lutas, da dança e das modalidades esportivas. Importante frisar que é necessário tratar esta temática do conhecimento e da autonomia, superando o simples “fazer por fazer”, ainda presente em muitas aulas de Educação Física escolar. (NISTA-PICCOLO, 2012, p. 85-86).

Um dos principais objetivos para o ensino de Educação Física no primeiro ciclo do Ensino Fundamental, deve ser muito mais abrangente, não sendo apenas o jogo e as brincadeiras, mas sim uma maneira de expressão corporal saudável.

Participar de diferentes atividades corporais, procurando adotar uma atitude cooperativa e solidária, sem discriminar os colegas pelo desempenho ou por razões sociais, físicas, sexuais ou culturais; Conhecer algumas de suas possibilidades e limitações corporais de forma a poder estabelecer algumas metas pessoais (qualitativas e quantitativas); Conhecer, valorizar, apreciar e desfrutar de algumas das diferentes manifestações de cultura corporal presentes no cotidiano;

Organizar autonomamente alguns jogos, brincadeiras ou outras atividades corporais simples. BRASIL (1998, p.7).

Organizar a prática esportiva para que todos os alunos participem da disciplina Educação Física na escola, é necessário desenvolver habilidades tanto desportivas como de convivência solidária e respeito pelo outro, lazer e cultura. Principalmente quando se trata de uma clientela escolar variada onde muitas têm a oportunidade de participar de várias brincadeiras e outras não neste caso cabem a escola e principalmente ao professor de Educação Física trabalhar em suas aulas um conjunto variado e cultural partindo da existência e experiência de cada aluno, para que suas aulas sejam múltiplas atendendo as necessidades práticas e reais e um bom desenvolvimento dos mesmos.

Pois, assim nos assegura SOARES (et al, 1992, p.62) que:

O homem se apropria da cultura corporal dispondo sua intencionalidade para o lúdico, o artístico, o agnóstico, o estético ou outros, que são representações, ideias, conceitos produzidos pela consciência social e que chamaremos de “significações objetivas”. Em face delas, ele desenvolve um sentido pessoal que exprime sua subjetividade e relaciona as significações objetivas com a realidade de sua própria vida, de seu mundo e de suas motivações SOARES (et al, 1992, p. 62).

Portanto cabe ao professor observar sempre cada fase específica de seus alunos já que cada um deles recebe estímulos diferenciados, por vezes nem mesmo recebendo, por isso depende muito do meio em que o mesmo está inserido, onde o professor deve estar atento a sequência de desenvolvimento da criança, pois, somente assim o professor poderá oferecer em suas aulas um maior estímulo de desenvolvimento adequado, objetivo e integral a seus educandos.

Importante frisar que essas características se dividem de acordo com a idade da criança. A cada etapa de desenvolvimento é exigido um tipo de jogo. MENDES (2010) em seu artigo especifica as fases da iniciação esportiva em Iniciação Esportiva I, que corresponde do 2º ao 4º ano do ensino fundamental, atendendo crianças da primeira e segunda infância, com idades entre 07 e 10 anos. O envolvimento das crianças nas atividades desportivas deve ter caráter lúdico, participativo e alegre, a fim de oportunizar o ensino das técnicas desportivas, estimulando o pensamento tático.

7 EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR EM TEMPOS DE PANDEMIA, A EDUCAÇÃO FÍSICA REMOTA.

Com mais de um ano de quarentena no Brasil, muitas pessoas já sentem os reflexos na balança. Além do ganho de peso, a falta de atividade física pode trazer dores e diminuir o foco e a concentração. E para as crianças e adolescentes em fase de desenvolvimento melhorar a concentração para estudar é fundamental nesse momento, sendo a educação física escolar uma aliada.

Em tempos pandêmicos, a questão levantada por muitos era se essa prática seria possível. As aulas de educação física no período da pandemia ocorreram dentro das possibilidades e limitações que esse momento impôs. Sendo que a rotina da disciplina não ficou muito diferente das outras matérias, sendo elaboradas atividades de acordo com o material didático de cada escola. E por meio de aplicativos, as dúvidas surgidas pelos alunos eram sanadas pelo professor.

Sem dúvidas neste período, todos os profissionais e alunos enfrentaram desafios, sendo necessário o desapego de muitas questões que são fundamentais para a educação física, como a prática coletiva, estar junto um com o outro, bem como o partilhar do grupo.

Partindo para o contexto de casa, as propostas têm foram no que tange a pensar, acessar e produzir conhecimento a partir das práticas corporais, considerando o contexto da casa dos alunos, sendo um desafio, mas também se proporcionando novas formas de conhecimento.

7.1 Qual a importância do esporte no período de pandemia na vida dos adolescentes.

Estamos vivendo um momento de extrema vulnerabilidade por conta da pandemia, sendo que a socialização nos foi privada em decorrência do isolamento social. Por outro lado, temos mais tempo para praticar esporte, sendo de fundamental importância a prática de esporte nos próprios lares, sendo um esporte adaptado ou jogos que tenham algum vínculo com a iniciação esportiva, pois por meio dos esportes são estimulados muitos sentidos do nosso cérebro e também do corpo físico.

Em tempos de distanciamento social e a COVID-19, mais do que nunca tem se falado em atividade física nos adolescentes, seus benefícios, inclusive relacionados a imunidade já são muito bem documentados.

8 MATERIAIS E MÉTODOS

Os dados do trabalho foram baseados em uma pesquisa exploratória proveniente de um questionário online, o questionário foi enviado aos estudantes no dia 04 de novembro de 2021. As respostas obtidas somam em 48 (quarenta e oito), e foram enviados aos estudantes do 7º ano do ensino médio de duas escolas estaduais, em dois diferentes municípios do estado do Tocantins, não era exigido idade mínima ou máxima, apesar disso, a faixa etária obtida foi dos 11 aos 15 anos. O que era obrigatório, no entanto, era estar cursando ensino médio, independente do horário. Os envolvidos na pesquisa, inicialmente eram informados da finalidade da pesquisa e em seguida respondiam ao questionário, que é composto de 15 (quinze) perguntas. Com o resultado e os dados obtidos, foi possível responder à pergunta proposta, que era: qual o nível de atividade física e condição de saúde dos escolares no período de pandemia: um paralelo entre Tocantinópolis e Araguaína

Posteriormente, com as perguntas respondidas, foram elaboradas tabelas e gráficos. Esse trabalho foi enriquecedor para os discentes, pois, evidencia como a pandemia, e conseqüentemente a quarentena, afeta na vida dos adolescentes, no caso na saúde, que está intimamente ligada aos exercícios físicos.

9 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO, PARTICIPANTES E ASPECTOS ÉTICOS

Salienta informar que a pesquisa foi realizada de acordo com os princípios éticos propiciando aproximar a pesquisa com os envolvidos, sempre avaliando riscos e benefícios do trabalho, garantindo condições de privacidade por meio do TCLE, entregue e assinado antes da entrevista pelos responsáveis dos alunos menores de 18 (dezoito) anos, houve também orientação quanto ao número de questões e a privacidade dos entrevistados.

A pesquisa foi realizada com adolescentes do 7º ano, meninos e meninas, que no período da pandemia, foram assim, como todos os alunos mundo afora, obrigados a não mais frequentar as escolas, por conta do isolamento social. As aulas inicialmente foram suspensas, ficando os alunos por um determinado tempo sem estudar, passados alguns

meses com a experiência de outras pandemias, escolas, mundo a fora aplicaram o modo on-line.

O questionário composto por 15 (quinze) perguntas, sendo: 1º- Qual o sexo, tendo como alternativa a) feminino, b) masculino. 2º- Em que cidade você mora? Tendo como alternativa de resposta a) Tocantinópolis/TO, b) Araguaína/TO. 3º- Qual sua idade, tendo como alternativa de resposta aberta. 4º- Você praticava alguma atividade física? Descreva qual? Tendo, alternativa de resposta aberta. 5º- O que você fez normalmente depois do almoço (além de almoçar), tendo 04 opções de resposta, sendo: a) ficou sentado (conversando, lendo, mexendo no celular, ou fazendo trabalho de casa), b) ficou em pé, parado ou andou. c) correu ou jogou um pouco, d) outras. 6º- Quantos dias da semana você praticou esporte, dança, ou jogos em que você foi muito ativo? Tendo quatro opções de resposta, sendo: a) nenhum dia, b) 1 ou 2 vezes na semana, c) 3 ou 4 vezes na semana, d) 5 ou 6 vezes na semana. 7º- Quantas vezes você praticou esporte, dança, ou jogos em que você foi ativa a noite? Com quatro alternativas de resposta, sendo: a) nenhum dia, b) 1 vez por semana, c) 2-3 vezes na semana, d) 4-5 vezes na semana. 8º- Nos finais de semana, quantas vezes você praticou algum esporte, dança, ou jogos em que você foi muito ativo? Tendo quatro alternativas de resposta, sendo: a) nenhum dia, b) 1 vez, c) 2 ou 3 vezes, d) 4 ou 5 vezes. 9º- Você praticava alguma atividade física? Descreva? Sendo alternativa de resposta aberta. 10º- O que você fez normalmente depois do almoço (além de almoçar?), tendo cinco alternativas de resposta: a) ficou sentado (conversando, lendo, ou fazendo trabalho de casa), b) ficou em pé, parado ou andou, correu ou jogou um pouco, d) jogou vídeo game, e) nenhuma das alternativas. 11º- Quantos dias da semana você praticou algum esporte, dança, ou jogos em que você foi muito ativo? Tendo 04 alternativas: a) nenhum dia, b) 1 vez na semana, c) 2 ou 3 vezes na semana, d) 4 ou 5 vezes na semana. 12º- Quantas vezes você praticou esporte, dança, ou jogos em que foi muito ativo, à noite? Tendo 04 alternativas de resposta: a) nenhum dia, b) 1 vez por semana, c) 2 ou 3 vezes na semana, d) 4 ou 5 vezes na semana. 13º- Nos finais de semana, quantas vezes você praticou esporte, dança ou jogos em que você foi muito ativo? Tendo 04 alternativas de resposta: a) nenhum dia, b) 1 vez, c) 2 ou 3 vezes, d) 4 ou 5 vezes. 14º- Algum médico já disse que você possui algum problema de saúde? Tendo como alternativa resposta aberta. 15º- Sabe de alguma outra razão pela qual você não deveria praticar atividade física? Tendo duas alternativas de resposta: a) sim b) não.

As questões levantadas era no que tange a disciplina de educação física, como ficaram as crianças e adolescentes neste período, uma vez que a grande maioria só praticava esportes na escola durante as atividades propostas pelos professores. Nesse dia, foi aplicado um questionário on-line a alguns alunos, para que se além de saber se praticam esporte, qual seria, e também fazer um paralelo com alunos de duas escolas estaduais de diferentes municípios, assim, sendo possível um paralelo de diferentes realidades

10 PROCEDIMENTOS

A análise e a descrição dos dados estão apresentadas nesta seção, onde as frequências das respostas extraídas dos questionários respondidos pelos sujeitos da pesquisa foram colocadas em um quadro. A amostra foi composta por 48 (quarenta e oito) alunos no total sendo 31 meninas (64,5%) e 17 meninos (35,5%).

De acordo com os resultados obtidos pelas respostas dos alunos e alunas, foi possível perceber fatores que motivam (ou não) os alunos do ensino médio a praticarem atividades físicas em tempos de pandemia em decorrência da disciplina de Educação Física. Todos os dados que foram coletados estão inseridos nas tabelas, e a porcentagem medidas em gráficos.

Foram aplicados questionários para adolescentes meninos e meninas, sendo 20 (vinte) na cidade de Araguaína e 28 (vinte e oito) na cidade de Tocantinópolis, ambos municípios de Tocantins.

Nível de atividade física e condição de saúde dos escolares no período de pandemia: um paralelo entre Tocantinópolis e Araguaína.

Tabela 1- Cidade e sexo.

ARAGUAINA		TOCANTINOPOLIS	
1. SEXO		1. SEXO	
Meninos	5	Meninos	12
Meninas	15	Meninas	16

Tabela 2- Variação das idades dos adolescentes que responderam o questionário.

3. IDADE			
12 ANOS DE IDADE	7	10 ANOS	9
13 ANOS DE IDADE	9	11 ANOS	10
14 ANOS DE IDADE	4	15 ANOS	8

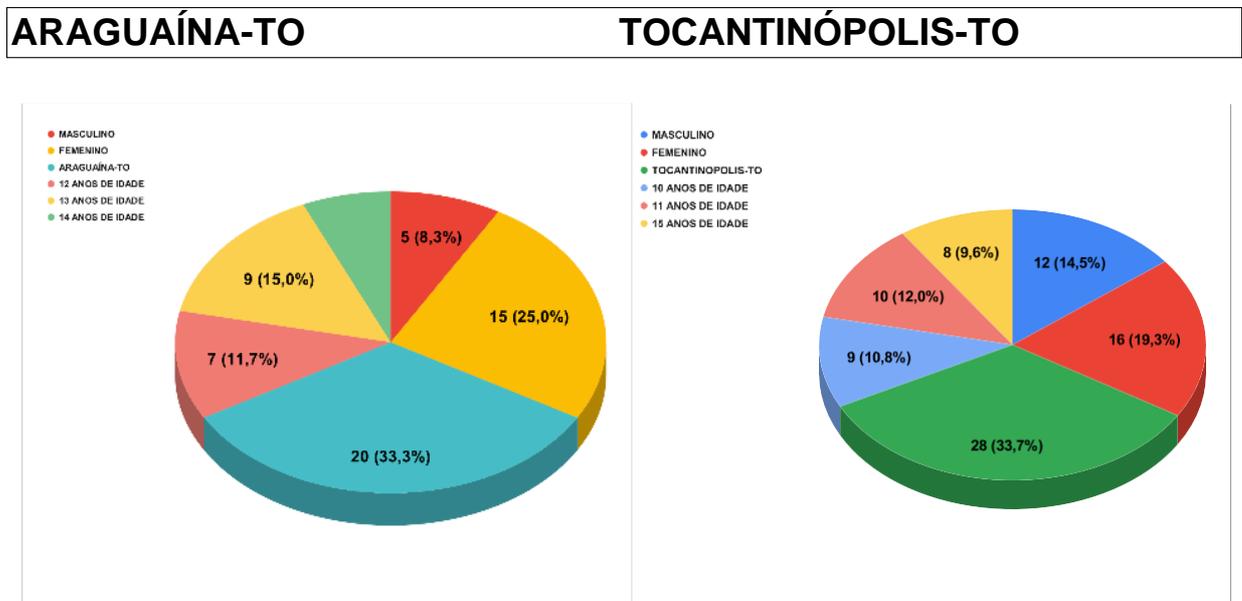
De acordo com a tabela, é possível identificar que o questionário foi respondido por adolescentes entre 10 (dez) anos a 15 (quinze) anos.

Tabela 3 - Atividades físicas praticadas anteriores a pandemia.

4. ANTES DA PANDEMIA: ATIVIDADE FÍSICA PRATICADA			
FUTEBOL	6	FUTEBOL	8
BICICLETA, PATINS, ZUMBA	1	BICICLETA, PATINS, ZUMBA	3
QUEIMADA	3	QUEIMADA	4
BICICLETA	2	BICICLETA	3
NÃO	6	NÃO	7
POUCO	2	POUCO	3

No questionário foi dado algumas opções de atividades que são de acordo com as pesquisas bibliográficas, as mais praticadas por adolescentes da faixa etária entre 11 (onze) a quinze) anos, bem como a opção (outros), permitindo assim uma possível avaliação de qual atividade os adolescentes praticavam com mais frequência antes da pandemia COVID-19.

Nos gráficos a baixo é possível medir em porcentagem as informações disponíveis nas tabelas anteriores. Trazendo o comparativo entre os entrevistados de Tocantinópolis e A.

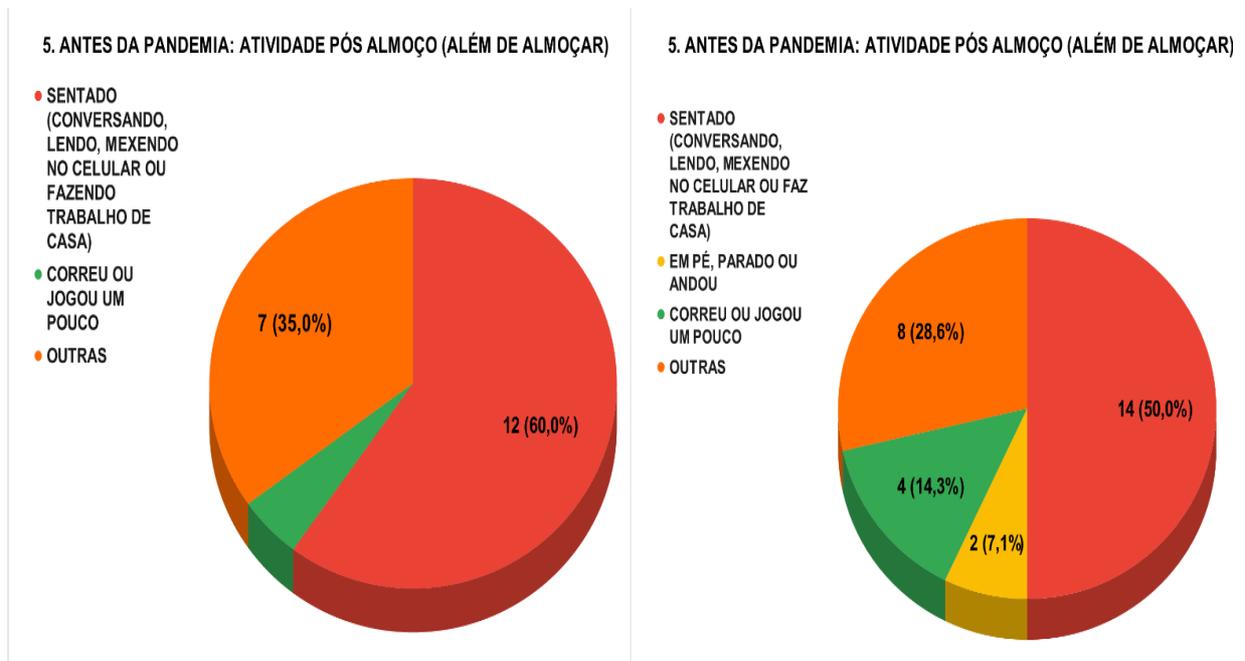
Grafico1. Cidade, sexo e idade.

De acordo com toda a revisão literária para este trabalho, pode-se compreender a importância do adolescente se manter em movimento, pois a prática da atividade física para a saúde está diretamente relacionada à melhoria da qualidade de vida, reduzindo consideravelmente os riscos de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, diabetes, problemas relacionados a baixa imunidade, além dos transtornos de fundo emocional. Ainda de acordo com Tucker & Friedam (50) que a inatividade física se constitui no fator mais importante para o desenvolvimento da obesidade. Estudos recentes envolvendo indivíduos jovens confirmam que o nível de atividade física está inversamente relacionado à incidência de sobrepeso e obesidade. Importante frisar inclusive que esportes de quadra são muito bem-vindos na adolescência pois além de trabalharem uma série de pontos como coordenação, equilíbrio, agilidade, força, competitividade e senso de orientação e localização, também contribuem para o aumento da sociabilização. Assim perguntamos aos adolescentes quais as atividades que praticavam antes da pandemia, após o almoço, haja visto que com a nova rotina de exercícios em casa, muita gente está mudando o horário da prática de atividades físicas e algumas pessoas optam por fazê-las após o almoço. Entretanto, alguns cuidados devem ser tomados para não afetar o processo de digestão e absorção dos nutrientes e evitar complicações.

Tabela 4 - Atividade física antes da pandemia após o almoço.

5. ANTES DA PANDEMIA: ATIVIDADE PÓS ALMOÇO (ALÉM DE ALMOÇAR)			
SENTADO (CONVERSADO, LENDO, MEXENDO NO CELULAR OU FAZ TRABALHO DE CASA)	12	SENTADO (CONVERSADO, LENDO, MEXENDO NO CELULAR OU FAZ TRABALHO DE CASA)	14
EM PÉ, PARADO OU ANDOU	0	EM PÉ, PARADO OU ANDOU	2
CORREU OU JOGOU UM POUCO	1	CORREU OU JOGOU UM POUCO	4
OUTRAS	7	OUTRAS	8

Observa-se que as respostas variaram, prevalecendo as atividades de lazer por meio das telas. Considerando que a criança precisa de no mínimo 9h de sono e ficar longe das telas para comer, tomar banho e fazer outras atividades, teria que passar pelo menos metade do dia desconectada, e de acordo com Dietz & Gortmaker (15) o ato de assistir à TV possui relação linear com a prevalência de obesidade na infância e adolescência. Observa-se inclusive que antes da pandemia a realidade frente as telas em muito se parecem em tempos de pandemia, no entanto, as circunstâncias atuais reforçaram uma percepção entre parte dos especialistas: embora seja importante estabelecer limites para o uso de tablets, celulares e computadores por crianças e adolescentes, essa medida por si só não é um parâmetro único em tempos de pandemia, porém, é bom lembrar que o conceito de tempo de tela tem razão de existir: foi estabelecido por associações de pediatras de todo o mundo para preservar a saúde das crianças. Daí a importância dessa pergunta, pois por meio dela compreende-se que antes e após pandemia é de suma importância o cuidado com os adolescentes.

Gráfico 2- atividade física pós almoço antes da pandemia.**Tabela 5-** dias em que praticou esporte na semana durante a pandemia

6. ANTES DA PANDEMIA: DIAS EM QUE PRATICOU ESPORTES NA SEMANA			
NENHUM DIA	7	NENHUM DIA	10
1 OU 2 VEZES NA SEM	9	1 OU 2 VEZES NA SEM	9
3 OU 4 VEZES NA SEMANA	2	3 OU 4 VEZES NA SEMANA	5
5 OU 6 VEZES NA SEMANA	2	5 OU 6 VEZES NA SEMANA	4

De acordo com o relatório da Organização Mundial da Saúde 89% das adolescentes entre 11 (onze) e 17 (dezesete) anos não praticam atividade física suficiente, os dados mostram ainda que não houve nenhuma melhora significativa nesses níveis nos últimos 15 anos. Para a OMS, o ideal é que jovens nessa faixa etária façam pelo menos 60 minutos de atividade física moderada cinco vezes por semana.

Ainda de acordo com Brownell (8) afirma que adolescentes que tem o habito de se exercitar, além dos benefícios fisiológicos, é gerado efeitos psicológicos positivos, melhorando de maneira significativa o humor, redução do estresse bem como o aumento da autoestima por conta da melhora do auto eficiência; esquemas cognitivos que favorecem o raciocínio otimista. E de acordo com Fench et al. (20), o de realizar práticas de esportes tende a representar fator de proteção para o desenvolvimento de transtornos alimentares, como por exemplo anorexia e bulimia, eventualmente devido ao fato de altear a autoestima e o apoio social e reduzir a sensação de depressão e estresse. Esses autores identificaram em seu estudo que a prática de atividade física estava relacionada a um padrão e preferências alimentares mais adequados.

Gráfico 3 - dias que praticou esportes na semana (comparativo entre Araguaína e Tocantinópolis)

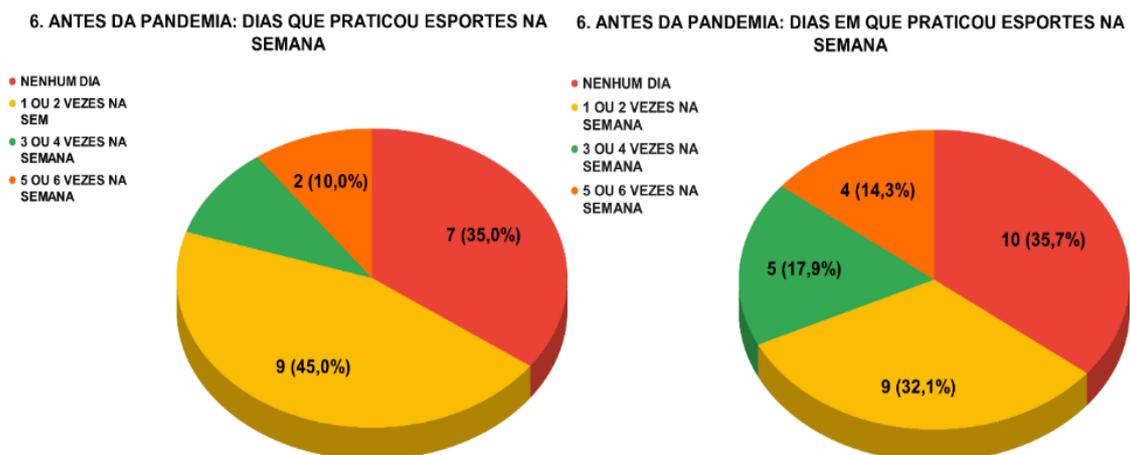
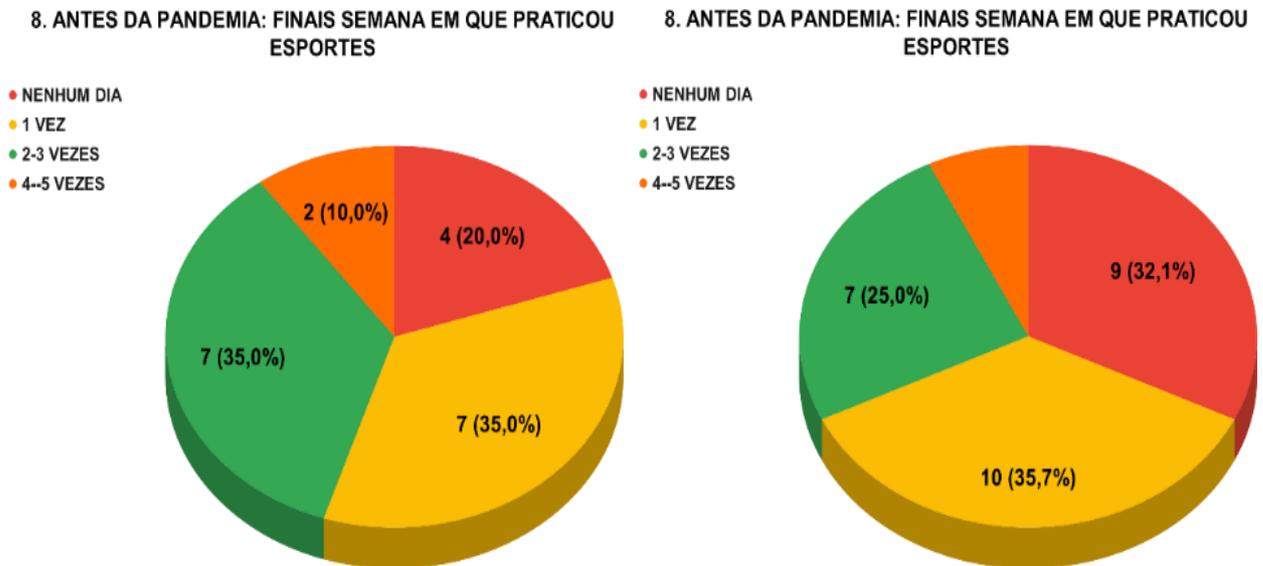


Tabela 6 - Finais de semana que praticou esporte

8. ANTES DA PANDEMIA: FINAIS SEMANA EM QUE PRATICOU ESPORTES			
NENHUM DIA	4	NENHUM DIA	9
1 VEZ	7	1 VEZ	10
2-3 VEZES	7	2-3 VEZES	7
4--5 VEZES	2	4--5 VEZES	2

Ha um grande mito que cerca essa temática sobre realizar atividade física apenas uma vez por semana, sendo muito comum ouvir que este tipo de pratica pode inclusive levar a óbitos, no entanto Estudo mostra uma menor taxa de mortalidade em quem pratica atividade física, mesmo que só uma ou duas vezes na semana. Inclusive mostrando que na verdade, entre os adultos que cumpriam a diretriz da OMS em mais sessões, o risco de morrer por qualquer causa caía 35%, enquanto nos atletas de fim de semana essa taxa era de 30%.

Gráfico 4- finais de semana em que praticou esporte (comparativo entre alunos de Tocantinópolis e Araguaína).



Importância da pratica de esporte, seja qual for.

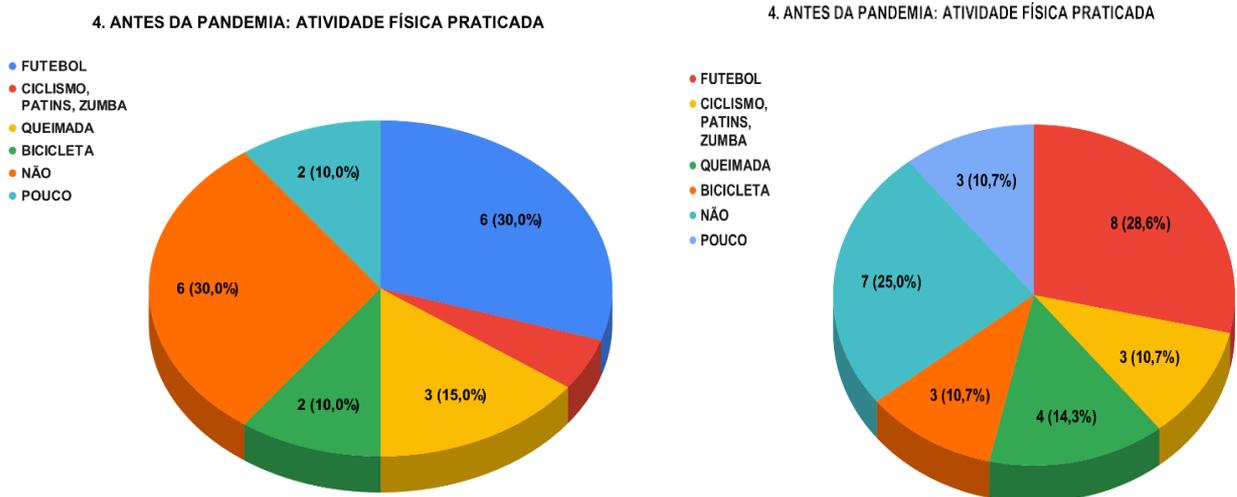
O exercício ajuda a prevenir muitas doenças e fatores de risco, melhora a sensação de bem-estar, é coadjuvante no tratamento e controle de várias doenças, além de ajudar a manter uma boa imunidade e uma composição corporal mais adequada. A prática regular de exercícios físicos confere diversos benefícios para a saúde, como a manutenção do peso, da função do coração e da respiração, do controle da diabetes, e inclusive para a melhora na imunidade, mostrando-se muito importante no momento em que estamos vivendo. Para tanto, as pessoas devem fazer pelo menos 150 (cento e

cinquenta) minutos de exercícios moderados por semana, frisando que estes são aqueles que você aumenta a respiração um pouco, e tem mais dificuldade de falar ao realizar.

Tabela 7- tipos de atividade física praticada.

9. DURANTE A PANDEMIA: TIPOS DE ATIVIDADE FÍSICA PRATICADA			
ZUMBA	2	ZUMBA	2
NÃO	4	NÃO	7
FUTEBOL	5	FUTEBOL	5
POUQUISSIMO	1	POUQUISSIMO	3
QUEIMADA	1	QUEIMADA	1
CAMINHADA	1	CAMINHADA	3

Gráfico 5- atividade praticada antes da pandemia em %



10 . 1 Existe problema de realizar esporte após o almoço?

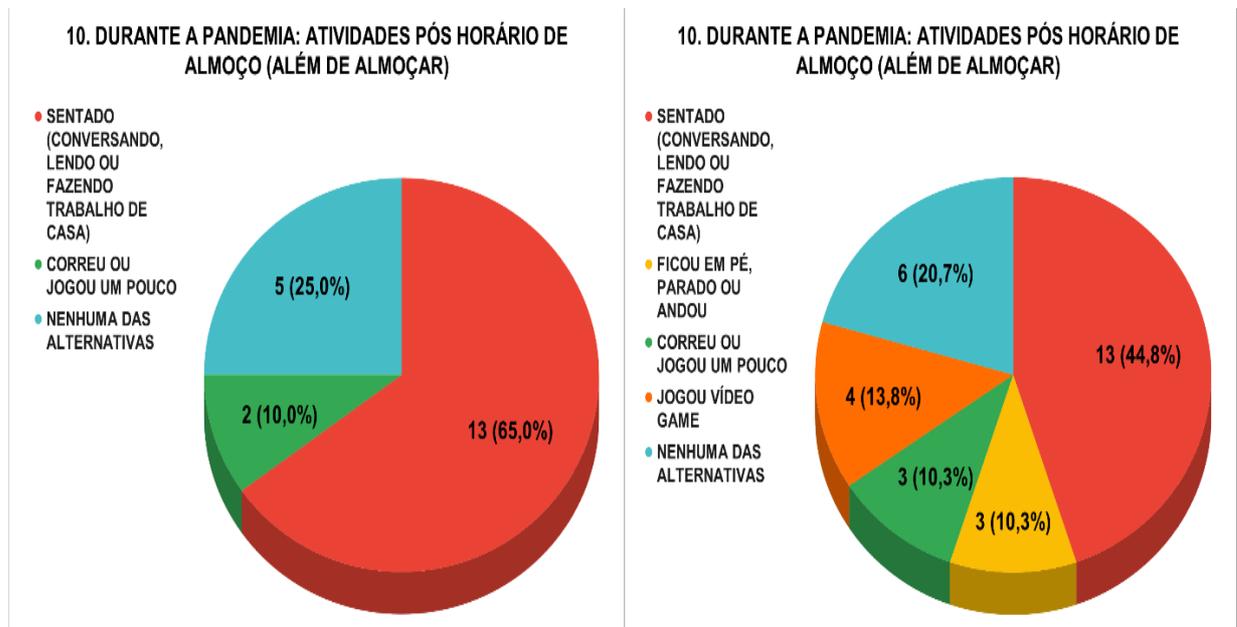
No decorrer da pandemia do COVID-19 algumas restrições as atividades físicas foram feitas, como por exemplo ir a academias e outros locais de prática de exercícios físicos de ambiente fechado, pois essas colaboram para a contaminação das pessoas, tornando o seu uso inviável. Além disso, devido as regulamentações governamentais, os locais em que exista quarentena obrigatória, a prática de exercícios físicos em ambientes abertos (corrida, bicicleta, caminhada, etc.), mesmo que individualmente, não poderia ser realizada, o que de fato se tornou um problema de saúde também, haja visto, que o sedentarismo provoca doenças em todas as faixas etárias. Assim foi de

fundamental importância essa pergunta aos adolescentes, para compreender o comportamento destes, onde a orientação a princípio era pela prática de exercícios no domicílio pela população.

Tabela 8 - Atividades pós horário de almoço durante a pandemia (além de almoçar)

10. DURANTE A PANDEMIA: ATIVIDADES PÓS HORÁRIO DE ALMOÇO (ALÉM DE ALMOÇAR)			
SENTADO(CONVERSANDO, LENDO OU FAZENDO TRABALHO DE CASA)	13	SENTADO(CONVERSANDO, LENDO OU FAZENDO TRABALHO DE CASA)	13
FICOU EM PÉ, PARADO OU ANDOU	0	FICOU EM PÉ, PARADO OU ANDOU	3
CORREU OU JOGOU UM POUCO	2	CORREU OU JOGOU UM POUCO	3
JOGOU VÍDEO GAME	0	JOGOU VÍDEO GAME	4
NENHUMA DAS ALTERNATIVAS	5	NENHUMA DAS ALTERNATIVAS	6

Gráfico 6- atividade pós almoço.



10 . 2 Esportes à noite.

A prática de atividade física e o fato de dormir bem são dois fatores que se complementam. Importante na adolescência o sono deve ser entre 07 (sete) e 08 (oito) horas por dia, visando assim potencializar os efeitos do exercício físico, uma vez que o metabolismo começa a funcionar melhor. De acordo com WHO (2020), as

atividades físicas regulares auxiliam na manutenção do corpo, da mente e do coração, sendo enfatizados em literaturas atuais seus benefícios na contribuição da redução de diversos fatores de riscos e complicações associadas a algumas doenças. Porém, importante mencionar que realizar treinos à noite, é preciso levar em consideração que o mesmo deve ser evitado pouco tempo antes de dormir. Sendo o ideal é movimentar-se, no mínimo, 04 (quatro) horas antes de dormir, isso porque a prática libera substâncias que fazem com que a temperatura corporal aumente. E o sono começa justamente quando a temperatura diminui.

Em posse dessa informação foi que questionamos aos adolescentes envolvidos nesta pesquisa quantas vezes estes praticavam esporte a noite.

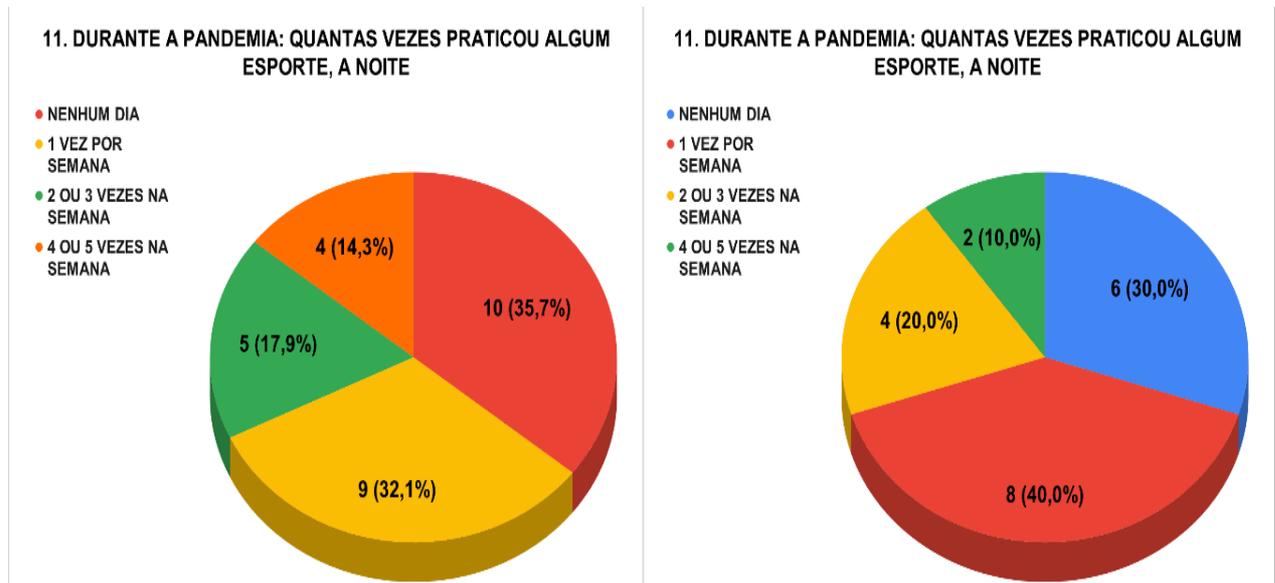
Tabela 9- Vezes que praticou esporte a noite, cidade de Tocantinópolis/TO

11. DURANTE A PANDEMIA: QUANTAS VEZES PRATICOU ALGUM ESPORTE, A NOITE			
NENHUM DIA	6	NENHUM DIA	10
1 VEZ POR SEMANA	8	1 VEZ POR SEMANA	9
2 OU 3 VEZES NA SEMANA	4	2 OU 3 VEZES NA SEMANA	5
4 OU 5 VEZES NA SEMANA	2	4 OU 5 VEZES NA SEMANA	4

Tabela 9- Vezes que praticou esporte a noite, cidade de Araguaína/TO

12. DURANTE A PANDEMIA: QUANTAS VEZES PRATICOU ESPORTE, A NOITE			
NENHUM DIA	9	NENHUM DIA	14
1 VEZ POR SEMANA	5	1 VEZ POR SEMANA	3
2 OU 3 VEZES NA SEMANA	3	2 OU 3 VEZES NA SEMANA	5
4 OU 5 VEZES NA SEMANA	1	4 OU 5 VEZES NA SEMANA	4
2-3 VEZES NA SEMANA	2	2-3 VEZES NA SEMANA	2

Gráfico 7- Quantas vezes praticou esporte a noite.



Importância da avaliação médica.

Ainda de as atividades físicas serem fundamentais para a saúde, seu início de maneira abrupta pode ocasionar sérios problemas, que podem variar entre dores nas articulações e em várias regiões do corpo até casos mais graves, como infartos e outras condições clínicas que podem levar ao óbito, independente da faixa etária.

Assim, a avaliação médica tem como principal objetivo a análise das condições físicas daquele que pretende iniciar uma atividade, podendo este não estar apto à prática esportiva. Durante este processo (avaliação médica), o médico responsável investigará a saúde do indivíduo e buscará por problemas que possam limitar ou colocar em risco a sua saúde. Posterior aos resultados dos exames, o médico pode alertar sobre as limitações ou, até mesmo, impedir o início das atividades até que o quadro de saúde seja estabilizado ou totalmente solucionado.

Vale frisar que, em alguns casos específicos, o paciente pode não sentir nenhum problema, principalmente adolescentes, mas pode apresentar o indício de alguma anormalidade em seus exames clínicos. Sendo, portanto, o acompanhamento médico para assegurar a sua integridade. Ainda vale ressaltar que a avaliação médica é necessária para todos aqueles que praticam algum esporte, seja ele amador,

profissional, competitivo ou de forma puramente recreativa nos fins de semana ou em períodos específicos do ano.

Em cunho dessas informações é que foi questionado aos entrevistados se tinham conhecimento sobre sua saúde, por meio de uma consulta medica. E se acaso não tivesse qual seria o motivo para uma não pratica de esportes.

Tabela 10- Problema de saúde.

14. ALGUM MÉDICO JÁ DISSE QUE VOCÊ POSSUI PROBLEMA DE SAÚDE?			
ASMA	1	ASMA	5
COLESTEROL	2	COLESTEROL	12
NÃO	12	NÃO	4
SIM	2	SIM	3
SOPRO	1	SOPRO	3
NÃO SABE	1	NÃO SABE	1

Tabela 11- razão para não praticar esportes.

15. ALGUMA OUTRA RAZÃO PARA PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA?			
SIM	14	SIM	21
NÃO	6	NÃO	7

Gráfico8- Problemas de saúde.

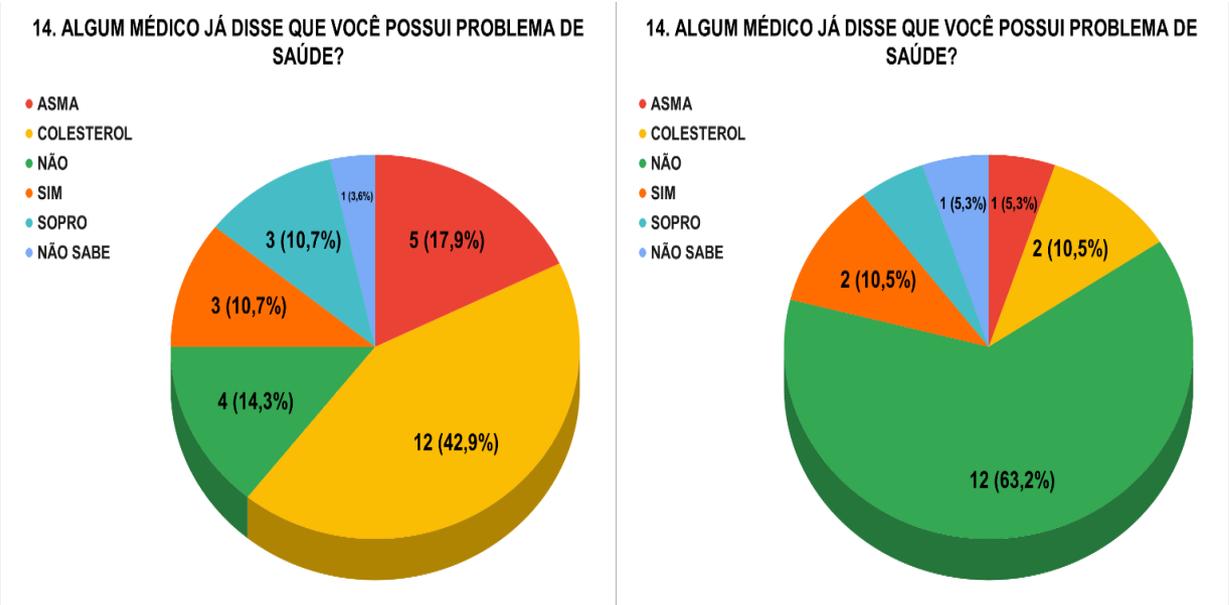
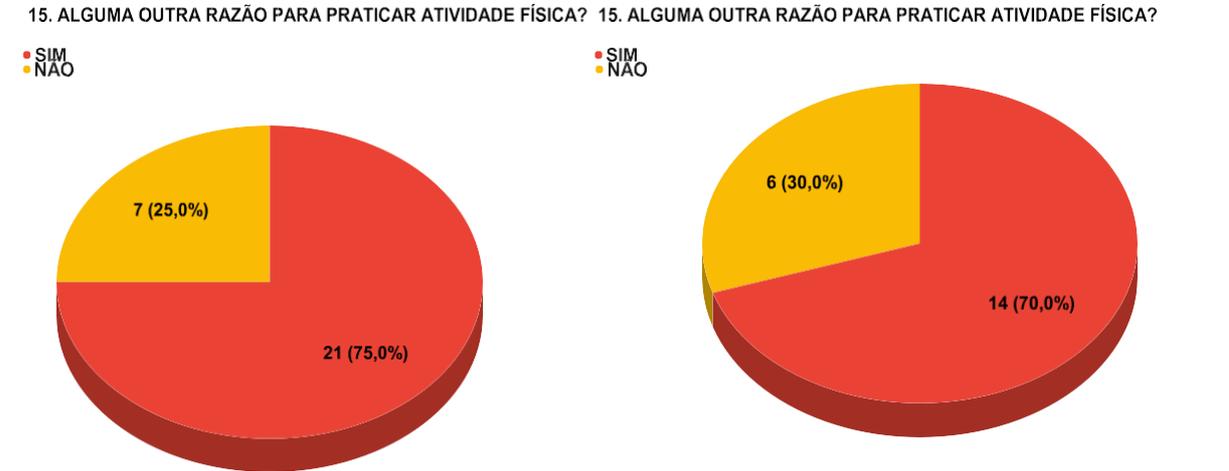


Gráfico 9 – Outra razão para não praticar esporte.



11 CONCLUSÃO

A partir das ideias expostas, questionário, gráficos e tabelas, pode-se observar uma moderação na prática de exercícios dos adolescentes em todos os aspectos e intensidades, ainda é importante frisar que as perguntas e respostas nos direcionaram para concluir que no que tange ao tempo de realização, quantidade de vezes praticada na semana e até mesmo a sua interrupção total, a atividade física foi secundária para adolescentes, que por vezes a praticavam nas escolas, em horários da educação física, ou mesmo como lazer em tempos onde o convívio social era autorizado e era o principal atrativo para que estes praticassem alguma atividade. Em contrapartida, observamos também que, houve substituição destes exercícios, onde os adolescentes passaram a conhecer outras modalidades e praticá-las, como por exemplo musculação em casa com pesos alternativos.

Nessa linha, as pesquisas que relacionam exercício e saúde oportunizam uma ênfase diante da relevância das práticas regulares com as intervenções continuadas na sociedade, pondo em evidencia os profissionais e a educação física como um profissional de saúde responsável pelo planejamento de práticas sistematizadas e personalizadas, aumentando as perspectivas de busca para o comportamento suficientemente ativo (SHINN; SALGADO; RODRIGUES, 2020).

Todavia, os resultados em geral foram negativos, pois, a diminuição da prática de exercícios decorrentes da pandemia podem causar problemas de saúde diretos e indiretos. Onde diretamente há o sedentarismo e obesidade, que são fatores de risco para diversas doenças e indiretamente há o agravamento de distúrbios de ansiedade e depressão, que é uma das principais preocupações de pais e educadores, com a manutenção do hábito de não praticar exercícios pode-se notar aumento de dores musculares e articulares por falta de alongamento e atrofia muscular, dificuldades no que tange ao crescimento e desenvolvimento de todos os órgãos.

Segundo Booth et al. (2017) o sistema nervoso central, digestório, imunológico, cardiorrespiratório, os músculos esqueléticos, os ossos, o tecido adiposo, o metabolismo e os cânceres são exemplos de alguns dos sistemas, órgãos e doenças afetados pela falta de atividade física. Ainda de acordo com Shinn, Salgado e Rodrigues (2020), a inatividade física é uma problemática a nível mundial, caracterizada como um fator de risco modificável.

Consequentemente, a atividade física é de suma importância no desenvolvimento de adolescentes, bem como a prevenção de várias doenças e deve ser realizada frequentemente, em busca de uma vida mais saudável e de disposição para realizar as tarefas diárias nesta fase e nas subsequentes.

Ainda de acordo com a pesquisa e resultados dos questionários pode-se concluir que a educação física deve proporcionar aos adolescentes a um gasto de energia em atividades prazerosas e recreativas, permitindo assim o relaxamento, bem como a possibilidade de perceber o seu próprio corpo e aprende a controlá-lo. Ainda por meio da educação física estes tendem a conviver em grupo e a desenvolverem relacionamentos intensos com seus pares. Primando sempre por atividades que os motivem a participar, tendo o corpo como um instrumento de contato com os outros. Ainda se frisa que a educação física deve permitir, além disso, a aprendizagem sistemática dos esportes, o que será útil inclusive na sua vida em sociedade, contribuindo para descobrir a pluralidade e a riqueza de movimentos que o seu corpo lhe possibilita.

Além do mais de propiciar o desenvolvimento físico e mental e assegurar o equilíbrio orgânico, melhorando a aptidão física, os exercícios adequados tendem a estimular o espírito comunitário, a criatividade e outros aspectos que concorrem necessários para completar a formação integral da personalidade do indivíduo (Monetti & Carvalho; Ribeiro & Eisenstein. Assim nesse sentido, Barros alerta para a importância de recuperar o sentido educativo da atividade física/esporte e estimular as iniciativas comunitárias voltadas para o esporte como lazer

12 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, Maria Margarida de. **Introdução à Metodologia do Trabalho Científico**. 5ª Ed. São Paulo: Editora Atlas, 2001.

AUGUSTO, V. G. et al. **Promoção de saúde em unidades básicas: análise das representações sociais dos usuários sobre a atuação da fisioterapia**. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 16, supl. 1, p. 957-963, 2011.

BARBOSA, Rui. **Reforma do Ensino Secundário e Superior**. Rio de Janeiro: **Ministério da Educação e Saúde/Imprensa Nacional**, 1942. v. 9, t. 1. Reforma do Ensino Primário e Várias Instituições Complementares da Instrução Pública. Rio de Janeiro: Ministério da Educação e Saúde/Imprensa Nacional. 1946, v. 10, t. 2.

BARROS, J. M.D.C, **Educação Física na sociedade brasileira atual e a regulamentação da profissão**. Motriz Vol. 6. n.2 jul-dez 2000.

BRASIL. Lei n. 9696, de 01 de setembro de 1998. **Dispõe sobre a regulamentação da Profissão de Educação Física e cria os respectivos Conselho Federal e Conselhos Regionais de Educação Física**. In Portal da legislação. Disponível em: Acesso em: 19 mar.2021.

Barros R. **Os adolescentes e o tempo livre: lazer – atividade física**. In: Coates V, Françoso

BASSANI, J. J.; TORRI, D.; VAZ, A. F. **Sobre a presença do esporte na escola: paradoxose ambiguidades**. Movimentos, Porto Alegre, 2003.

Barbosa DJ. **O adolescente e o esporte**. In: Maakaroun MF, Souza RP, Cruz AR. Tratado de adolescência: um estudo multidisciplinar. Rio de Janeiro: Cultura Médica, 1991.

Brownell, K. D. **Exercise and obesity treatment: psychological aspects**. *Int. J. Obes.* 1995;19: S122-S125.

BOOTH, F. W.; ROBERTS, C. K.; THYFAULT, J. P.; RUEGSEGGER, G. N.; TOEDEBUSCH, R. G. **Role of inactivity in chronic diseases: evolutionary insight and pathophysiological mechanisms**. *Physiological reviews*, v. 97, n. 4, p. 1351-1402, 2017.

CRUM, H. (1983). Mosses Great Lakes Forest. 3ª ed, p. 143 **University Herbarium, University of Michigan, Ann Arbor**. Crianças e eletrônicos: entenda qual é o tempo de tela recomendado e os fatores de risco do desenvolvimento infantil. <http://www.hospitalsantamnica.com.br/criancas-e-eletronicos>. Acesso em 23 de nov.2021.

DANTAS, E. H. M. **A Prática da Preparação Física**. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

DISCIPLINA, **chicote e conselho...O caso da praça surrada em Ipiabas**. A noite, Rio de Janeiro, 1 fev. 1927.

DIVISÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **Pioneiros da Educação Física no Brasil**. Rio de Janeiro: Tipografia Baptista de Souza, 1943. (CPDOC/RJ e Acervo Histórico/Biblioteca ESEF/UFRGS)

. **Plano de ação para o ano de 1938**. Rio de Janeiro, 1938. CPDOC/RJ

Dietz WH & Gortmaker SL. **Do we fatten our children at the television set? Obesity and television viewing in children and adolescents**. Pediatrics 1985; 75: 807-12.

FERREIRA, M. C. **O brinquedo através da história**. Ilustração: Suemi Takigami. São Paulo: Edicon, 1990.

FERNANDES FILHO, J. et. al. **Perfil Somatotípico e Composição Corporal de Atletas de Judô Brasileiros Masculinos Cegos e Deficientes Visuais**. Lecturas: Educación Física y Deportes. Buenos Aires, v. 11, n. 106, 2007. <http://www.efdeportes.com/efd106/atletas-de-judo-brasileiros-masculinos-cegos-e-deficientes-visuais.htm>. acesso em 03 de out. 2021.

French SA, Erry CL, Leon GR, Fulkerson JA. **Food preferences, eating patterns, and physical activity among adolescents: correlations of eating disorders symptoms**. J. Adolesc. Health 1994;15: 286-94.

FRIEDMANN, A. **Brincar: crescer e aprender, o resgate do jogo infantil**. São Paulo: Moderna, 1996

FERNANDES FILHO, J. et. al. **Perfil Somatotípico e Composição Corporal de Atletas de Judô Brasileiros Masculinos Cegos e Deficientes Visuais**. Lecturas: Educación Física y Deportes. Buenos Aires, v. 11, n. 106, 2007. <http://www.efdeportes.com/efd106/atletas-de-judo-brasileiros-masculinos-cegos-e-deficientes-visuais.htm>. acesso em 03 de out. 2021.

Ferreira MJ, Irigoyen MC, Consolim-Colombo F, Saraiva JFK, De Angelis K. **Vida Fisicamente Ativa como Medida de Enfrentamento ao COVID-19**. Arq Bras Cardiol [Internet]. 2020 [cited 2020 Apr 24];(on line):0–0. Available from: http://publicacoes.cardiol.br/portal/abc/portugues/aop/2020/AOP_2020-0235.pdf

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor**. São Paulo: Phorte, 2005.

Guedes DP & Guedes JERP. **Influência da prática de atividade física em crianças e adolescentes: uma abordagem morfológica e funcional**. Revista da Associação dos Professores de Educação Física de Londrina 1995; 10: 3-25.

GHORAYEB, N. BARROS NETO, T.L. **O Exercício – preparação fisiológica – avaliação médica – aspectos especiais e preventivos**. São Paulo: Atheneu, 1999. 496p.

GOSTON, J. L. **Prevalência do uso de suplementos nutricionais entre praticantes de atividade física em academias de Belo Horizonte: Fatores associados**. Dissertação (Pós Graduação em Ciência de Alimentos) - Universidade Federal de Minas Gerais, Minas Gerais, 2008.

GUALANO, B.; TINUCCI, T. **Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas**. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, [S. l.], v. 25, n. spe, p. 37-43, 2011. DOI: 10.1590/S1807-55092011000500005.

Disponível

em: <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16841>. Acesso em: 29 out. 2021.

Hammami A, Harrabi B, Mohr M, Krusturup P. **Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training**. *Manag Sport Leis* [Internet]. 2020 Apr 20;0(0):1–6. Available from: <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1757494>

HOWLEY, E. T. **Manual do instrutor de condicionamento físico para a saúde**. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000. 447p.

HENN, Leonardo Guedes; NUNES, Pâmela Pozzer Caetano. **A educação escolar durante o período do Estado Novo**. *Revista Latino-Americana de História*, v. 2, n. 6, agosto/2013.

Le Boulch, J. (1988): **O Desenvolvimento Psicomotor – do Nascimento até aos 6 anos**: Rio de Janeiro: Editora Artes Médicas.

LEÃO, K. **Brincadeiras do folclore brasileiro**. 2008. Disponível em: <http://www.sempretops.com/cultura/brincadeiras-do-folclore>. Acesso em: 14 de junho de 2012.

LIMA, D.; LEVY, R.; LUIZ, O. **Recomendações para atividade física e saúde: consensos, controvérsias e ambiguidades**. *Rev Panam Salud Publica*. 2014;36(3):164– 70.

LEITÃO, Marcelo et al. Em tempos de isolamento social, como fica o exercício físico? São Paulo SP: Sociedade Brasileira de Medicina do

Exercício e do Esporte, 2020 Disponível em:
https://www.endocrino.org.br/media/4_sociedades_me%CC%81dicas_contra_o_coronavirus.pdf Acesso em: 12 out. 2021.

MATTOS, S. M. et al. **Recomendações de atividade física e exercício físico durante a pandemia Covid-19: revisão de escopo sobre publicações no Brasil** Recommendations for physical activity and physical exercise during the Covid-19 pandemic: scoping review on publications in Brazil. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v. 25, p. 7-

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 5. ed. rev. atual. Londrina: Midiograf, 2010. 318p.

NISTA-PICCOLO. **Esporte Como Conhecimento e Prática nos Anos Iniciais do Ensino** ROBERTS, C.G., & TREASURE, D.C. Crianças no esporte. Sports Science Review, 1992.

OLIVEIRA, S. K. M. et al. **Autopercepção de saúde em quilombolas do norte de Minas Gerais**, Brasil. Ciência & Saúde Coletiva. Rio de Janeiro, v. 20, n. 9, p. 2879-2890, 2015.

PRATES, J. G. et al. **A concepção dos enfermeiros de serviços de urgência e emergência sobre o processo saúde-doença na assistência aos usuários de substâncias psicoativas**. Saúde e Debate. Rio de Janeiro, v. 38, n. 101, p. 318-327, 2014.

SANTOS, W. J.; GIACOMIN, K. C.; FIRMO, J. O. A. **Alteridade da dor nas práticas de Saúde Coletiva: implicações para a atenção à saúde de pessoas idosas**. Ciência & Saúde Coletiva. Rio de Janeiro, v. 20, n. 12, p. 3713-3721, 2015.

SHARKEY, B. J. **Condicionamento Físico e Saúde**. Porto Alegre: ArtMed, 1998. 397p.

SBME. **Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. Modificações Dietéticas, Reposição Hídrica, Suplementos Alimentares e Drogas: Comprovação de Ação Ergogênica e Potenciais Riscos para a Saúde**. Rev. Bras. Med. Esporte, v. 15, n. 3, p. 2- 12. 2009.

Silva, L.R.G. Desempenho esportivo: **Treinamento com crianças e adolescentes**. São Paulo. Ed. Phorte; 2006.

SHINN, C.; SALGADO, R.; RODRIGUES, D. **Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física: o caso de Portugal**. Ciência & Saúde Coletiva, v. 25, p. 1339- 1348, 2020.

SILVA, A, L.; MIRANDA, G, D, F.; LIBERALI, R. **A influência dos carboidratos antes, durante e após-treinos de alta intensidade**. Revista

Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo, v. 2, n. 10, p. 211-224, julho/agosto,2008.

SOARES, Carmem Lucia (ett al). **Metodologia do Ensino de Educação Física. São Paulo:**Cortez, 1992, p. 62-63.

SURDI, Agnaldo César e TONELLO, Josimar. **Lazer e saúde: algumas aproximações em direção à melhoria da qualidade de vida das pessoas.** Visão Global, Joaçaba, v. 10, n. 2,p. 201-228, jul. /dez.2007.

SCHUELER, P. **O que é uma pandemia**, disponível em: Acesso em: 3 nov. 2021.

SOARES, C. L. **Educação Física Escolar: conhecimento e especificidade.** Rev. paul. Educ. Fís., São Paulo, supl.2, p.6-12, 1996.

Tourinho Filho H, Tourinho L.S.P.R. **Crianças, adolescentes e atividade física: aspectos maturacionais e funcionais.** Revista paulista de educação física, 1998; 12 (1): 71-84

TUBINO, M. J. G. **Uma visão paradigmática das perspectivas do esporte para o início do século XXI.** In: GEBARA, A. et al. **Educação Física e esportes perspectivas para o século XXI.**Campinas: Papyrus, 1992.

Tucker LA & Friedman GM. **Television viewing and obesity in adult males.** Am. J. Public Health 1989; 79: 516-8.

TUBINO, M. J. G. **Uma visão paradigmática das perspectivas do esporte para o início do século XXI.** In: GEBARA, A. et al. **Educação Física e esportes perspectivas para o século XXI.** Campinas: Papyrus, 1992.

VYGOTSKY, L. **Pensamento e Linguagem.** São Paulo: Martins Fontes, 1991.

WHO, World Health Organization. (2020b). Q&A on coronaviruses (COVID-19). Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-andanswers-hub/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

World Health Organization. (2020). **WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance.** World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/337001>. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

APENDICE

Questionário- NIVEL DE ATIVIDADE FISICA E CONDICAO DE SAUDE DOS ESCOLARES NO PERIODO DE PANDEMIA: UM PARALELO ENTRE TOCANTINOPOLIS E ARAGUAINA.

Apresentação:

Oi, tudo bem? o estudo intitulado " NIVEL DE ATIVIDADE FISICA E CONDICAO DE SAUDE DOS ESCOLARES NO PERIODO DE PANDEMIA: UM PARALELO ENTRE TOCANTINOPOLIS E ARAGUAINA " Esta sendo realizando como parte de um Trabalho de Conclusão de Curso (TCC). Antes de tudo agradecemos muito pelo seu interesse em colaborar com minha pesquisa. Esta pesquisa tem objetivo acadêmico do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Norte do Tocantins , ou seja as informações prestadas aqui são sigilosas e sua participação anônima.

Por isso lhe solicitamos que responda de forma espontânea e sincera a todas as questões. Na maioria das questões terá apenas de assinalar sua opção de resposta.

Obrigado pela sua colaboração.

Nelson Luis Tafharel dos Reis Costa - Aluno do Curso de Educação Física
Leandro Ferraz - Orientador

 romildarodrigues@arrodrigues.adv.br (não compartilhado)

[Alternar conta](#)



***Obrigatório**

1- Qual seu sexo? *

masculino

feminino

Outro: _____

2- Em qual cidade você mora? *

Tocantinópolis - Tocantins

Araguaína - Tocantins

3- Qual sua idade? *

Sua resposta: _____

Antes da Pandemia: 4- Você praticava alguma atividade física? Descreva qual? *

Sua resposta

Antes da pandemia: 5 - O que você fez normalmente depois do horário de almoço (além de almoçar)? *

- a) Ficou sentado (conversando, lendo, mexendo no celular, ou fazendo trabalho de casa)
- b) Ficou em pé, parado ou andou
- c) Correu ou jogou um pouco
- d) outras:

Antes da Pandemia: 6 - Quantos dias da semana você praticou algum esporte, dança, ou jogos em que você foi muito ativo? *

- a) Nenhum dia
- b) 1 ou 2 vez na semana
- c) 3 ou 4 vezes na semana
- d) 5 ou 6 vezes na semana

Antes da Pandemia: 7 - Quantas vezes você praticou algum esporte, dança, ou jogos em que você foi ativo, A NOITE? *

- a) Nenhum dia
- b) 1 vez na semana
- c) 2-3 vezes na semana
- d) 4- 5 vezes na semana

Antes da Pandemia: 8 - Nos finais de semana quantas vezes você praticou algum esporte, dança, ou jogos em que você foi muito ativo? *

- a) Nenhum dia
- b) 1 vez
- c) 2 ou 3 vezes
- d) 4 ou 5 vezes

Durante a Pandemia: 9- Você praticava alguma atividade física? Descreva qual? *

Sua resposta

Durante a Pandemia: 10- O que você fez normalmente depois do horário de almoço (além de almoçar)? *

- a) Ficou sentado (conversando, lendo, ou fazendo trabalho de casa)
- b) Ficou em pé, parado ou andou
- c) Correu ou jogou um pouco
- d) Jogou video game
- e) Nenhuma das alternativas

Durante a Pandemia: 11 - Quantos dias da semana você praticou algum esporte, dança, ou jogos em que você foi muito ativo? *

- a) Nenhum dia
- b) 1 vez na semana
- c) 2 ou 3 vezes na semana
- d) 4 ou 5 vezes na semana

Durante a Pandemia: 12- Quantas vezes você praticou algum esporte, dança, ou jogos em que você foi muito ativo, A NOITE? *

- a) Nenhum dia
- b) 1 vez na semana
- c) 2 ou 3 vezes na semana
- d) 4 ou 5 vezes na semana

Durante a Pandemia: 13 - Nos finais de semana quantas vezes você praticou algum esporte, dança, ou jogos em que você foi muito ativo? *

- a) Nenhum dia
- b) 1 vez
- c) 2 ou 3 vezes
- d) 4 ou 5 vezes

14- Algum médico já disse que você possui algum problema de saúde? *

Sua resposta _____

15- Sabe de alguma outra razão pela qual você não deveria praticar atividade física? *

- Sim
- Não

Enviar

Página 1 de 1

Limpar formulário

FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE
FEDERAL DO TOCANTINS



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: OS USUÁRIOS DO SERVIÇO PÚBLICO DE SAÚDE DE ARAGUAÍNA-TO: SAÚDE E ATIVIDADE FÍSICA

Pesquisador: FABRICIA DE JESUS SILVA FERRAZ

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 41962620.8.0000.5519

Instituição Proponente: Fundação Universidade Federal do Tocantins

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.580.335

Apresentação do Projeto:

A pesquisa se dará de acordo com a delimitação do objeto de estudo e suas características, dos objetivos propostos e da problemática, assim, tratar -se-á de uma pesquisa de cunho bibliográfico, de campo, com caráter exploratório e descritivo, na qual empregará uma abordagem qualiquantitativa, que intenta verificar, através das indagações, a condição de saúde, o seu nível de atividade física e os fatores epidemiológicos.

A população estudada consiste nos homens e mulheres usuários da rede pública de saúde de Araguaína-TO.

As entrevistas serão realizadas em sala privativa no local de atendimento no serviço público de saúde ou na própria residência do participante, conforme sua disponibilidade e escolha, desde que o ambiente permita garantir a privacidade, a segurança e a higiene.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Verificar a condição de saúde, o nível de atividade física e os fatores epidemiológicos dos usuários do serviço público de saúde em Araguaína-TO.

Endereço: Avenida NS 15, 109 Norte Prédio do Almoarifado

Bairro: Plano Diretor Norte

CEP: 77.001-090

UF: TO

Município: PALMAS

Telefone: (63)3232-8023

E-mail: cep_uft@uft.edu.br

FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE
FEDERAL DO TOCANTINS



Continuação do Parecer: 4.580.335

Objetivo Secundário:

- Analisar a condição de saúde de homens e mulheres usuários da rede pública de saúde de Araguaína-TO;
- Verificar as políticas públicas que envolvem o atual quadro epidemiológico local;
- Analisar o nível de atividade física de homens e mulheres usuários da rede pública de saúde de Araguaína-TO;
- Analisar os fatores epidemiológicos de homens e mulheres usuários da rede pública de saúde de Araguaína-TO;
- Verificar as diferenças do quadro de saúde entre homens e mulheres.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

Este estudo confere que poderá haver o risco de desconforto já que o participante estará compartilhando aspectos pessoais de sua vida e da sua saúde. Um outro risco que pode ocorrer, apesar de todos os esforços, é que o sigilo pode eventualmente ser quebrado de maneira involuntária e não intencional (por exemplo, perda ou roubo de documentos, computadores, pendrive). Para prevenir e minimizar os riscos você será esclarecido sobre assuntos abordados neste estudo, bem como dos objetivos e instrumentos utilizados. A pesquisadora tomará o cuidado de considerar e revisar criteriosamente as perguntas da entrevista que possam trazer algum tipo de desconforto. Solicitará ao participante para pedir para repetir e/ou explicar a pergunta sempre que achar necessário. Para manter a identidade em sigilo o nome real será trocado por um nome fictício inventado pela pesquisadora, palavras e trechos muito pessoais que podem fazer com que o leitor reconheça a sua identidade também serão trocados. O benefício em participar desta pesquisa é, somente, que as respostas servirão para construção do conhecimento científico a fim de estimular a promoção de saúde pública. Devido ao momento atual de exposição nas redes sociais via internet, deixar-se-á claro que nenhum áudio será gravado, sendo a entrevista registrada única e exclusivamente digitada no formulário Google Forms para que as respostas sejam fielmente copiadas. Haverá a possibilidade de o participante

Endereço: Avenida NS 15, 109 Norte Prédio do Almoarifado
Bairro: Plano Diretor Norte **CEP:** 77.001-090
UF: TO **Município:** PALMAS
Telefone: (63)3232-8023 **E-mail:** cep_uft@uft.edu.br

FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE
FEDERAL DO TOCANTINS



Continuação do Parecer: 4.580.335

receber uma cópia das suas respostas via e-mail.

Benefícios:

O benefício em participar desta pesquisa é, somente, que as respostas servirão para construção do conhecimento científico a fim de estimular a promoção de saúde pública.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Para coletar os dados utilizar-se-á técnica de entrevista, que será aplicada aos participantes utilizando como instrumento de pesquisa o roteiro de entrevista, sendo esse direcionado de acordo com os objetivos do estudo.

A entrevista será caracterizada por ser semiestruturada.

O instrumento/dispositivo digital para a coleta de dados será o Smartphone com sistema Android 9.0 ou superior. A ferramenta digital utilizada será o Google Forms, a qual terá todas as pontuações a serem questionadas aos participantes, bem como o cadastro de endereço eletrônico caso queira receber uma cópia da entrevista.

Participação desta pesquisa, pessoas adultas, usuárias do serviço de saúde pública do município de Araguaína-TO. A seleção dos participantes será de forma aleatória a partir do interesse de quando forem abordados no local de atendimento, informando sobre a pesquisa e solicitando-as a participarem da mesma, aquelas que assim o desejarem, agendar-se-á local, data e horário da entrevista, caso seja necessário.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Foram apresentados:

TCLE

Secretaria de Saúde

Folha de rosto

Endereço: Avenida NS 15, 109 Norte Prédio do Almoarifado
Bairro: Plano Diretor Norte **CEP:** 77.001-090
UF: TO **Município:** PALMAS
Telefone: (63)3232-8023 **E-mail:** cep_uft@uft.edu.br

FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE
FEDERAL DO TOCANTINS



Continuação do Parecer: 4.580.335

Recomendações:

- Quanto ao roteiro de entrevista, sugiro revisar a literatura por questionário validados na área para avaliar ESTRESSE, SAÚDE E BEM-ESTAR uma vez o seu deixa apenas para o participante preencher sem nenhum referencial ou orientação.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Após leitura sugiro pela aprovação.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1673812.pdf	08/12/2020 11:01:17		Aceito
Folha de Rosto	folharosto_FabriciaFerraz.pdf	08/12/2020 10:58:40	FABRICIA DE JESUS SILVA	Aceito
Declaração de concordância	declaracaoconcordancia_FabriciaFerraz.pdf	08/12/2020 10:56:00	FABRICIA DE JESUS SILVA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_FABRICIAFERRAZ.pdf	30/11/2020 21:38:18	FABRICIA DE JESUS SILVA FERRAZ	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_FABRICIAFERRAZ.pdf	30/11/2020 21:38:07	FABRICIA DE JESUS SILVA FERRAZ	Aceito
Declaração de Pesquisadores	DECLARA_pesquisadores_FABRICIAFERRAZ.pdf	30/11/2020 21:37:34	FABRICIA DE JESUS SILVA	Aceito
Cronograma	cronograma_FABRICIAFERRAZ.pdf	30/11/2020 21:37:19	FABRICIA DE JESUS SILVA	Aceito
Orçamento	orcamento_FABRICIAFERRAZ.pdf	30/11/2020 17:04:17	FABRICIA DE JESUS SILVA	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Endereço: Avenida NS 15, 109 Norte Prédio do Almoarifado
Bairro: Plano Diretor Norte **CEP:** 77.001-090
UF: TO **Município:** PALMAS
Telefone: (63)3232-8023 **E-mail:** cep_uf@uft.edu.br

FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE
FEDERAL DO TOCANTINS



Continuação do Parecer: 4.580.335

PALMAS, 09 de Março de 2021

Assinado por:
PEDRO YSMAEL CORNEJO MUJICA
(Coordenador(a))

Endereço: Avenida NS 15, 109 Norte Prédio do Almoarifado

Bairro: Plano Diretor Norte

CEP: 77.001-090

UF: TO

Município: PALMAS

Telefone: (63)3232-8023

E-mail: cep_uff@uft.edu.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DO NORTE DO TOCANTINS
CÂMPUS UNIVERSITÁRIO DE TOCANTINÓPOLIS
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA



que indique sua participação no estudo não serão liberados sem a sua permissão. O sr. (a) não será identificado (a) em nenhuma publicação que posar resultar.

Este termo de consentimento será enviado de forma online e deve ser assinado de forma digital e, posteriormente, arquivado pelo pesquisador, por um período de 5 (cinco) anos e, após este tempo, serão destruídos. Os pesquisadores tratarão a sua Identidade com padrões profissionais de sigilo, atendendo a legislação Brasileira (resoluções N° 466/12; 441/11 e a Portaria n° 2.201 do Conselho Nacional de Saúde e suas complementares), utilizando as informações somente para fins acadêmicos e científicos.

Eu, Nelson Luís Tafharel dos Reis Costa, portado do documento de identidade n° _____ fui informado dos objetivos, métodos, riscos e benefícios da pesquisa “Nível de Atividade Física e Condição de Saúde dos Escolares no Período de Pandemia: Um Paralelo entre Tocantinópolis e Araguaína”, de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim desejar.

Concordo em responder o questionário para que seja utilizado para esta pesquisa.

Rubrica do pesquisador: _____

Rubrica do participante: _____

Declaro que concordo em participar desta pesquisa. Recebi uma via original deste termo de consentimento Livre e Esclarecido assinado por mim e pelo pesquisador, que me deu a oportunidade de ler e esclarecer todas as minhas dúvidas.

Nome do Participante: _____ data: ___/___/2021.

ASSINATURA DO PARTICIPANTE

Nome do pesquisador responsável: Nelson Luís Tafharel dos Reis Costa
Endereço: Avenida Nossa Senhora de Fátima n° _____ Bairro: Rodagem
CEP: 77900-000 Cidade: Tocantinópolis/TO
E-mail: _____ Telefone Celular: (63) _____

_____/_____/2021
ASSINATURA DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL DATA

Em caso de dúvidas, com respeito aos aspectos éticos desta pesquisa, você poderá consultar.

Leandro Ferraz

() _____
