

MODALIDADE: () PIBID () Residência Pedagógica () Pró-Licenciatura (X) Demais licenciaturas

SEDENTARISMO EM ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

Alex Navarro da Silva¹; Guilherme Oliveira de Paula²; Januária Andrea Souza³

RESUMO

Direcionamos o eixo central da presente pesquisa para verificar, durante o período pandêmico, o nível de sedentarismo de estudantes. Foi utilizado o questionário IPAQ, versão longa, por meio da ferramenta digital Google Forms. Os participantes foram alunos do ensino médio integrado de uma instituição de ensino federal, na cidade de Muzambinho/MG. Foi proposta uma coleta de dados que pretendeu captar o tempo semanal gasto em atividades físicas nos mais diversos contextos do cotidiano dos adolescentes, como: trabalho, transporte, tarefas domésticas e lazer e, ainda, o tempo despendido em comportamentos sedentários, como muito tempo sentado e a ausência de prática de atividades físicas regulares. Os adolescentes foram classificados, segundo o IPAQ, como 90 % sendo ativos, ou seja, que seguem a recomendação de atividades físicas propostas pela Organização Mundial da Saúde (OMS), e os outros 10 % foram classificados como sedentários ou irregularmente ativos.

Palavras-chave: Atividade física; Sedentarismo; Educação física escolar; Saúde.

1 INTRODUÇÃO

Atualmente, vivemos um contexto bastante delicado e preocupante no mundo devido à Covid-19. Ela se caracteriza como uma infecção respiratória aguda causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, potencialmente grave, de elevada transmissibilidade e de distribuição global. O SARS-CoV-2 é um betacoronavírus, descoberto em amostras obtidas de pacientes com pneumonia de causa desconhecida na cidade de Wuhan, província de Hubei, China, em dezembro de 2019. Pertence ao subgênero Sarscovírus da família *Coronaviridae* e é o sétimo coronavírus conhecido a infectar seres humanos (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

Na instituição de ensino federal na qual foi realizado o trabalho, bem como em muitas outras

¹ Licenciando em Educação Física, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais (IFSULDEMINAS) *Campus* Muzambinho. E-mail: lexnavarrosilva@gmail.com

² Licenciado em Educação Física, IFSULDEMINAS *Campus* Muzambinho. E-mail: guiredfieldd.go@gmail.com

³ Docente Orientadora, IFSULDEMINAS *Campus* Muzambinho. E-mail: januarria.rezende@muz.ifsuldeminas.edu.br

instituições de ensino, a opção encontrada foi realizar a adaptação do formato presencial para o Ensino Remoto Emergencial (ERE). Trata-se de um ensino temporário, diante de uma situação emergencial que exigiu adaptações curriculares de um ensino que, a princípio, estava planejado para ocorrer presencialmente (RODRIGUES, 2020). Dessa forma, os alunos voltaram para as suas residências ou tiveram que ficar em moradias fora da instituição. Desde então, esse é o modo de estudo que todos estão vivendo, distantes, mas conectados.

Esse cenário nos alerta para a importância de verificarmos como os jovens estão se comportando em relação à prática de atividades físicas. O sedentarismo, de acordo com a OMS (2020), está relacionado à falta ou pouca prática de atividade física, que deve ser orientada, montada ou estruturada para aumentar ou melhorar a capacidade mental, física e sistêmica do praticante.

A recomendação da OMS (2020) é a de que crianças e adolescentes façam ao menos uma média de 60 minutos diários de atividades físicas, podendo ser elas de intensidade moderada até vigorosa ao longo da semana. Essa é a quantidade mínima considerada necessária para a manutenção e a melhora da saúde mental e física. Recomenda-se ainda que a maior parte dessas atividades físicas sejam aeróbicas.

Logo os nossos objetivos foram:

1. Verificar, por meio do questionário IPAQ, se os adolescentes, estudantes dos cursos de ensino médio cumpriram a recomendação mínima da OMS (2020), de 150 a 300 minutos semanais de práticas de atividades físicas, neste momento de pandemia.
2. Analisar as respostas, o que permitirá expor os resultados e classificar os indivíduos segundo o IPAQ;
3. Separar os dados obtidos por tempo de atividades em cada contexto do questionário e proporcionar uma melhor visualização da média de tempo das atividades;
4. Verificar o nível de sedentarismo, por meio da seção 5 (Tempo Sentado), de acordo com o IPAQ, e trazer um levantamento sobre possíveis hábitos sedentários dos jovens.

A hipótese foi: Houve alterações negativas no nível de atividade física, durante o período pandêmico, em estudantes do ensino médio da instituição avaliada?

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Como nos diz Santana *et al.*, (2021), justamente pela adolescência ser um período marcado por mudanças físicas, emocionais e sociais, requer maior atenção familiar e social. Os hábitos familiares e o vínculo dos adolescentes com os pais são fatores que podem determinar comportamentos, ainda que na adolescência a influência dos colegas ganhe importância. O período da adolescência está, por ordem cronológica, localizado entre a infância e a juventude, sendo

conhecido como um período de transição para adentrar na vida adulta. Durante essa fase, são observadas diversas alterações morfofuncionais, psicológicas e sociais, resultando em novos comportamentos, com elevado potencial de transferência para a idade adulta.

Para Burgos (2006, p. 89), “a vida sedentária é uma ação contra a natureza, que ocasiona, inevitavelmente, falha no sistema de movimento a curto e médio prazos, e danos gravíssimos em longo prazo”.

Segundo a OMS (2005), o sedentarismo é uma das doenças do século XXI, bem como a depressão e o estresse. O sedentarismo é acentuado como a pouca ou nenhuma realização de atividades físicas e pode ser relacionado com os hábitos diários, frutos da nossa atual forma de viver na sociedade. Assim, ainda de acordo com a OMS (2020), o sujeito que tem um gasto calórico menor que 2.200 calorias por semana se encaixa no grupo dos sedentários ou com hábitos sedentários.

Segundo Caspersen *et al.* (1985 apud GUISELINE, 2004), a atividade física é qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, sendo, portanto, voluntário, resultando em um gasto energético maior do que os em níveis de repouso, de comportamento biopsicossocial como: jogos, lutas, danças, esportes etc. Conhecidas também por atividades físicas que tenham como objetivo o lazer, deslocamentos, bem como atividades domésticas e no trabalho.

3 MATERIAL E MÉTODOS

Foram analisadas questões ligadas à rotina dos estudantes e informações que permitiram analisar os dados e fazer comparações, entre elas, o tempo de atividades físicas semanal e a comparação entre atividades moderadas e vigorosas com o sedentarismo, comportamento sedentário, ocioso etc. Sendo assim, como instrumento de geração de dados, foi utilizado o questionário IPAQ, a partir do qual estabelecemos categorias e critérios de análise para obter os resultados.

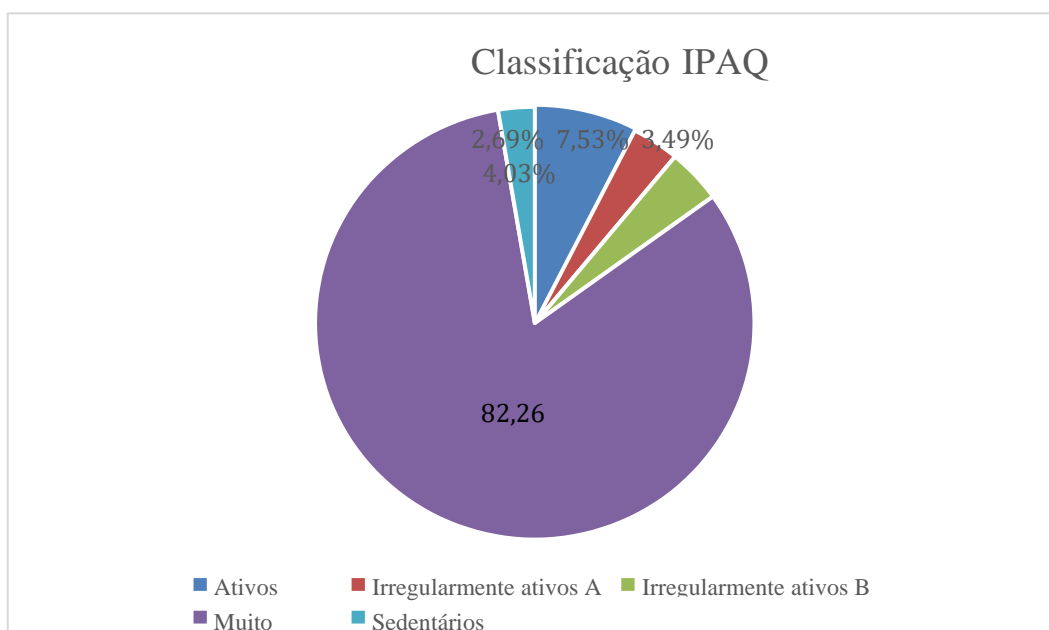
O questionário IPAQ foi disponibilizado aos estudantes por meio da plataforma Google Forms, de uso gratuito pela população e tem por objetivo a geração de informações pertinentes à presente pesquisa.

Após a aplicação do questionário, houve organização dos dados no Excel (2019), para então analisarmos os diferentes resultados e trazê-los para uma análise mais consistente, visando observar a atual situação de práticas de atividades físicas gerais e o sedentarismo, apresentados nas respostas.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

O resultado geral mostra que a maioria dos adolescentes se classificam, de acordo com o presente estudo, como ativos, seguindo a recomendação semanal da OMS (2020), de 150 a 300 minutos de atividades físicas durante a pandemia da Covid-19.

Gráfico 1 – Classificação da soma total do tempo de atividades físicas



Fonte: Questionário Internacional de Atividades Físicas – IPAQ (2022)

De acordo com o Gráfico 1, de 372 pessoas entrevistadas, referindo-se a todos os dados de horas coletadas pelas seções 1, 2, 3, 4 e 5, criadas para coletar a amostra neste trabalho, 3 % se classificam como “Irregular Ativo A”; 4 % como “Irregular Ativo B”; 28 % como “Ativo”, 82 % como “Muito Ativo” e, por último, 3 % como “Sedentário”.

Pode-se observar que, em média, os estudantes considerados ativos compõem a maior parte do gráfico, e isso foi detectado na análise de todas as seções, sendo, em segundo lugar, a média de Ativos para confirmar os resultados.

A análise foi baseada em frequência e duração de acordo com atividades como caminhada moderada e vigorosa (referência IPAQ).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir deste estudo, obtivemos como resultado que os participantes realizam mais atividade física do que a recomendação da OMS, de 150 a 300 minutos semanais. Há ainda no questionário questões relacionadas à rotina diária (caminhar, levantar, arrumar quarto, limpar casa, passear, deslocamento), e boa parte dos entrevistados realizam o mínimo de tempo dentro dessas atividades. Sendo assim, o trabalho possibilita futuros questionamentos sobre o tema, que em pleno momento histórico para a humanidade, pandemia, traz dados para a manutenção da saúde dos adolescentes.

REFERÊNCIAS

BURGOS, M. S. (Org). **Saúde no Espaço Escolar**: ações integradas de educação física, nutrição, enfermagem e odontologia para crianças e adolescentes. Santa Cruz do Sul: EDUNISC, 2006

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Coronavírus (COVID-19)**. 2020. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/>. Acesso em: 20 jun. 2020.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, Washington, 2005.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Preventing Chronic Diseases a vital investments. In: MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Atividade Física**. 2020. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/>. Acesso em: 12 ago. 2020.

RODRIGUES, A. Ensino remoto na Educação Superior: desafios e conquistas em tempos de pandemia. **SBC Horizontes**, jun. 2020. Disponível em: <http://horizontes.sbc.org.br/index.php/2020/06/17/ensino-remoto-na-educacao-superior/>. Acesso em: 23 mar. 2021.

SANTANA, C. P.; NUNES, H. A. S.; SILVA, A. N.; AZEREDO, C. M. Associação entre supervisão parental e comportamento sedentário e de inatividade física em adolescentes brasileiros. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 2, p. 569-580, fev. 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232021262.07272019>