

52 - NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E FATORES RELACIONADOS AO SEDENTARISMO EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES NA PANDEMIA DA COVID-19

WILLIAM NAPOLEÃO SANTANA
ADEMIR TESTA JUNIOR

doi:10.16887/92.a1.52

Resumo

O sedentarismo em crianças e adolescentes é um assunto preocupante, principalmente nos dias atuais, em que devido ao avanço tecnológico, muitas crianças e adolescentes deixaram de lado a prática de atividades e exercícios físicos, dando preferência ao uso de aparelhos como o computador, vídeo game e televisão. Em decorrência da pandemia da COVID-19, no ano de 2021, o número de crianças e adolescentes sedentários aumentou e o nível da prática de atividade física diminuiu. Por esse motivo, o estudo em questão teve como objetivo identificar e descrever o nível de atividade física em crianças e adolescentes escolares durante a pandemia da COVID-19. Para isso, um questionário foi elaborado e aplicado em 88 crianças e adolescentes escolares de ambos os sexos, de forma virtual. As questões foram baseadas no IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física), assim como no uso de aparelhos eletrônicos no dia a dia das crianças e adolescentes. Como resultado, foi possível observar o alto número de crianças e adolescentes que possuem e/ou utilizam os aparelhos (TV, computador e vídeo game) em suas casas, o baixo número de participantes em escolas de esporte, além do baixo nível de atividade física praticado por eles. Tais resultados nos mostram que há um grande desinteresse pela prática de atividades físicas por parte dos participantes podendo ser causado pelo contexto que vivemos hoje em meio a pandemia da COVID-19, fazendo que eles fiquem mais em casa utilizando aparelhos eletrônicos.

Palavras-chave: Atividade física, crianças e adolescentes, escolares, pandemia.

Abstract

Sedentary lifestyle in children and adolescents is a matter of concern, especially nowadays, in which, due to technological advances, many children and adolescents have left aside the practice of physical activities and exercises, preferring the use of devices such as computers, video games and television. As a result of the COVID-19 pandemic, in 2021, the number of sedentary children and adolescents increased, and the level of physical activity practice decreased. For this reason, the study aims to identify and describe the level of physical activity in schoolchildren and adolescents during the COVID-19 pandemic. Therefore, an online questionnaire was assembled and applied to 88 school children and adolescents of both sexes. The questions contain the IPAQ (International Physical Activity Questionnaire), as well as questions related to the use of electronic devices in the daily lives of children and adolescents. As a result, it was possible to observe the high number of children and adolescents who own and/or use the devices (TV, computer and video games) in their homes, the low number of participants in sports schools, in addition to the low level of physical activity practiced by them. These results show us that there is a great lack of interest in the practice of physical activities by the participants, which may be caused by the context we live in today amid the COVID-19

pandemic, causing them to stay more at home using electronic devices.

Key Words: Physical activity, children and adolescents, schoolchildren, pandemic.

INTRODUÇÃO

A atividade física é importante na saúde de crianças e adolescentes. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), os benefícios da prática de atividades físicas em crianças e adolescentes estão associados com a melhora dos aspectos físico, cognitivo e mental, como, por exemplo, redução de sintomas depressivos, melhora no desempenho acadêmico e diminuição da adiposidade (OMS, 2020).

A preocupação da OMS com o nível de atividade física e sedentarismo em crianças e adolescentes fez com que a organização publicasse, no ano de 2020, as Diretrizes da OMS para Atividade Física e Comportamento Sedentário (o documento constata que 81% dos adolescentes não atendem às recomendações da OMS de 2010, não apresentando melhoras significativas nos índices desde sua publicação). Por esse motivo, as diretrizes de 2020 incluem recomendações que incentivam a prática de atividades físicas consideradas divertidas e variadas, desde que sejam adequadas à idade do indivíduo, declarando, ainda, que mesmo que as recomendações propostas não sejam seguidas, qualquer ou alguma atividade física é melhor que nenhuma prática.

Todavia, há desinteresse pela prática de atividades físicas por parte desse público. Segundo Dambros et al. (2011, p. 423), “razões, motivos ou desculpas que representam um fator negativo no processo de tomada de decisão (para a prática de atividades físicas) e que podem ser motivos de resistência e/ou desistência da prática” são definidos como barreiras. Dentre as barreiras para a atividade física em adolescentes, a de maior notoriedade é o tempo destinado aos estudos, como afirma Dambros et al. (2011). Assim, segundo os escolares avaliados nessa pesquisa, por conta da carga horária excessiva escolar (considerando o tempo de locomoção, preparação para ir até a escola, entre outros fatores) faz com que não sobre tempo suficiente para a prática regular de atividades físicas (DAMBROS et al., 2011). Segundo Engers et al. (2014), outras barreiras para a atividade física entre crianças e adolescentes, além da citada acima, são: falta de tempo, falta de companhia, preferência por fazer outra atividade e a falta de locais e equipamentos adequados que levam ao desestímulo em relação à prática.

No estudo apresentado por Ferrari Junior et al. (2016), a única barreira predominante em adolescentes de ambos os sexos foi a preguiça, resultado que corrobora com outros estudos anteriores, onde a preguiça também é uma barreira notável para a prática de atividade física, além do cansaço e a falta de local adequado (COPETTI et al., 2010). Com base nos estudos apresentados, é possível concluir que barreiras como a preguiça, cansaço e falta de local adequado influenciaram e ainda influenciam a não- prática de atividades físicas. É relevante, portanto, investigar quais são as barreiras em relação à atividade física regular em crianças e adolescentes, nos dias atuais através desse estudo.

Diante das diversas variáveis identificadas, podemos levantar a hipótese de que algumas atividades diárias fora do período escolar possam estar relacionadas à inatividade física. Essas atividades, tais como: assistir televisão, jogar vídeo game e utilizar o computador podem ser os fatores determinantes para que crianças e adolescentes prefiram escolher estas ao invés de atividades e exercícios físicos (FLORÊNCIO JUNIOR et al., 2020).

No cenário atual, em meio a pandemia do COVID-19, as crianças tendem a passar mais tempo em seus computadores e celulares acompanhando as aulas remotas, e a atividade física torna-se, de certa forma, ainda mais essencial na luta contra o sedentarismo e na busca por melhor qualidade de vida (FLORENCIO JUNIOR et al., 2020). Um estudo realizado em escolas da cidade de Arapiraca, estado do Alagoas, ressalta que em comparação ao período anterior à pandemia e durante essa, o nível de atividade física dos escolares reduziu em 54%, o que pode ser considerado como um comportamento que intensifica o sedentarismo (SILVA et al., 2020). Outro estudo realizado por meio de uma pesquisa com os pais de 47 crianças, revela que, durante a pandemia, essas adotaram hábitos menos saudáveis em relação ao baixo nível de atividade física e o comportamento sedentário aumentou (BERGMANN et al., 2020).

Portanto, o objetivo do presente estudo foi identificar e descrever o nível de atividade física e os fatores associados ao sedentarismo em crianças e adolescentes escolares na pandemia da COVID-19.

MÉTODO

O presente estudo de campo de análise quantitativa foi aprovado por

Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) sob o CAAE 57279816.2.0000.5430.

Sujeitos de pesquisa

Participaram do estudo 88 crianças e adolescentes de ambos os sexos devidamente matriculados em escolas do setor público e particular da cidade de Jaú-SP com faixa etária entre 10 e 17 anos. O número de participantes do sexo masculino foi de 40,9% e o de participantes do sexo feminino de 59,1%. Para a participação da pesquisa, todos os escolares assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e seus responsáveis legais assinaram o Termo de Assentimento.

Instrumentos e procedimentos de pesquisa

Para a realização da pesquisa foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em sua versão-curta, entre outras questões que descreviam qual atividade e o tempo gasto na realização dessas diariamente, além de uma questão que determinava se os alunos faziam parte de escolas de esportes. As atividades escolhidas para compor o questionário foram: jogar vídeo game, usar o computador e assistir televisão, e o tempo gasto realizando essas atividades foi determinado da seguinte forma: 30 minutos à 1 hora; 1 hora à 1 hora e 30 minutos; 1 hora e 30 minutos a 2 horas; mais de 2 horas. Esse critério de intensidade foi seguido para todas as atividades. O IPAQ, juntamente com as questões apresentadas acima, foi agrupado, publicado e aplicado por meio do aplicativo *Google Forms*.

O questionário foi aplicado no início das aulas de educação física, em 2 escolas da região de Jaú-SP, que estão sendo ministradas remotamente por meio da plataforma *Google Meet*, onde os alunos que estavam presentes foram convidados a participar.

A escola e as turmas foram escolhidas de acordo com a disponibilidade do pesquisador em aplicar o questionário juntamente com o professor de educação física quem ministra as aulas desta disciplina.

Antes de enviar o questionário aos alunos, o mesmo foi apresentado e explicado pelo pesquisador sanando todas as dúvidas. Após esse procedimento, o *link* de acesso ao questionário foi enviado para os alunos pelo *chat* da sala de aula virtual. Os avaliados, antes de iniciar o questionário, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e seus responsáveis legais o Termo de Assentimento presente no questionário.

Análise de dados

Para análise dos dados foi utilizada estatística descritiva de frequência absoluta (n), frequência relativa (n (%)), além de apresentar a moda (Mo) para cada variável. Todos os cálculos estatísticos foram realizados utilizando o software *IBM SPSS statistics, versão 22*.

RESULTADOS

Como apresenta a tabela 1, os resultados obtidos em relação ao sexo e à idade dos participantes revelam uma maioria para o sexo feminino (59,1%). A idade correspondente ao maior número de participantes é de 10 e 11 anos, representando 33% do total de participantes que compuseram a pesquisa.

Tabela 1 – Número e percentual de participantes total, por idade e sexo

Critério	n	n (%)
10-11 anos	29	33,0
12-13 anos	22	25,0
14-15 anos	25	28,4
16-17 anos	12	13,6
Masculino	36	40,9
Feminino	52	59,1
N	88	

N – número total de participantes, n – número de participantes, n (%) – percentual de n em relação ao N

De acordo com os resultados obtidos na tabela 2, em relação às atividades realizadas pelos participantes em suas casas (jogar vídeo game, usar o computador e assistir televisão), assim como o tempo gasto para a realização dessas atividades, é possível concluir: todos (100%, n=88) afirmaram possuir TV em casa. Destes, 19,3% (n=17) não assistem TV, 33% (n=29) dos participantes assistem TV de 30 a 60 minutos por dia, 20,5% (n=18) de 60 a 90 minutos, 11,4% (n=10) de 90 a 120 minutos e 15,9% (n=14) assistem por mais de 120 minutos.

De todos os participantes, 69,3% (n=61) possuem computador em casa e destes, 43,2% (n=38) não utilizam o aparelho. Dentre os que utilizam, 15,9% (n=14) fazem uso do computador de 30 a 60 minutos por dia, 3,4% (n=3) de 60 a 90 minutos, 4,5% (n=4) de 90 a 120 minutos e 33% (n=29) utilizam o computador por mais de 120 minutos.

Em relação ao uso do vídeo game, 67% (n=59) possuem o aparelho em casa. Dos participantes, 56,8% (n=50) não utilizam o vídeo game, 10,2% (n=9) jogam/utilizam de 30 a 60 minutos por dia, 13,6% (n=12) de 60 a 90 minutos, 3,4% (n=3) de 90 a 120 minutos e 15,9% (n=14) por mais de 120 minutos. Os resultados acima encontram-se detalhados na tabela abaixo:

Tabela 2 – Frequências absoluta e relativa das categorias relacionadas ao comportamento sedentário dos participantes, em relação ao uso das telas.

Variável	Categorias	n	n (%)
Possuir TV em casa	Sim	88	100 (Mo)
	Não	0	0
Frequência do uso da TV	Nenhum	17	19,3
	30 minutos à 1 hora	29	33,0 (Mo)
	1 hora à 1 hora e 30 minutos	18	20,5
	1 hora e 30 minutos à 2 horas	10	11,4
Possuir computador em casa	Sim	61	69,3 (Mo)
	Não	27	30,7
Frequência do uso do computador	Nenhum	38	43,2 (Mo)
	30 minutos à 1 hora	14	15,9
	1 hora à 1 hora e 30 minutos	3	3,4
	1 hora e 30 minutos à 2 horas	4	4,5
Possuir vídeo game em casa	Sim	59	67,0 (Mo)
	Não	29	33,0
Frequência do uso do vídeo game	Nenhum	50	56,8 (Mo)
	30 minutos à 1 hora	9	10,2
	1 hora à 1 hora e 30 minutos	12	13,6
	1 hora e 30 minutos à 2 horas	3	3,4
	Mais de 2 horas	14	15,9

n – número de participantes, n (%) – percentual de n, Mo - Moda

Como demonstra a tabela 3, em relação às atividades que compõem a prática de atividades físicas cotidianamente, conclui-se que de todos os

participantes, 63,6% (n=56) não frequentam aulas em escolas de esportes, restando assim 36,4% (n=32) que frequentam.

As questões que compõem o IPAQ, obtiveram-se os seguintes resultados: 33% (n=29) dos participantes não caminharam por 10 minutos contínuos em nenhum dia, 39,8% (n=35) caminharam de um a três dias por 10 minutos, 17% (n=15) de três a seis dias e 10,2% (n=9) em sete dias da semana. O tempo gasto para a realização da caminhada foi de 33% (n=29) nenhum tempo gasto, 33% (n=29) de 10 a 30 minutos, 23,9% (n=21) de 30 minutos a 60 minutos e 10,2% (n=9) por mais de 60 minutos.

Os resultados obtidos a partir das atividades consideradas moderadas (pedalar leve

na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim) foram de 25% (n=22) dos participantes não realizaram nenhum tipo de atividade considerada moderada, 45,5% (n=40) realizaram atividades moderadas de um a três dias na semana, 19,3% (n=17) de três a seis dias na semana e 10,2% (n=9) em sete dias na semana. O tempo total gasto realizando as atividades foram de 27,3% (n=24) para nenhum tempo gasto, 36,4% (n=32) de 10 a 30 minutos, 20,5% (n=18) de 30 minutos a 60 minutos e 15,9% (n=14) por mais de 60 minutos.

As atividades vigorosas resultaram-se da seguinte forma: 47,7% (n=42) não realizaram atividades consideradas vigorosas na semana, 35,2% (n=31) realizaram de um a três dias na semana, 12,5% (n=11) de três a seis dias na semana e 4,5% (n=4) nos sete dias na semana. Em relação ao tempo gasto para realizar as atividades vigorosas 45,5% (n=40) para nenhum tempo gasto, 22,7% (n=20) de 10 a 30 minutos, 18,2% (n=16) de 30 minutos a 60 minutos e 13,6% (n=12) por mais de 60 minutos, conforme ilustra a tabela 3.

Tabela 3 – Frequências absoluta e relativa das categorias sobre a prática de atividades físicas entre os participantes

Variável	Categorias	n	n (%)
Participação em escolas de esportes	Sim	32	36,4
	meio	56	63,6
	Não		(Mo)
Dias da última semana que caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos	Nenhum	29	33,0
	1 - 3 dias na semana	35	39,8 (Mo)
	3 - 6 dias na semana	15	17,0
	7 dias na semana	9	10,2
Tempo gasto caminhando por dia	Nenhum	29	33,0
	10 a 30 minutos	29	33,0
	30 minutos à 1 hora	21	23,9
	Mais de 1 hora	9	10,2

Dias da última semana que realizou	Nenhum	22	25,0
	1 - 3 dias na semana	40	45,5 (Mo)
atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos	3 - 6 dias na semana	17	19,3
	7 dias na semana	9	10,2
Tempo gasto realizando atividades moderadas por dia	Nenhum	24	27,3
	10 a 30 minutos	32	36,4 (Mo)
	30 minutos à 1 hora	18	20,5
	Mais de 1 hora	14	15,9
Dias da última semana que realizou atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos	Nenhum	42	47,7 (Mo)
	1 - 3 dias na semana	31	35,2
	3 - 6 dias na semana	11	12,5
	7 dias na semana	4	4,5
Tempo gasto realizando atividades rigorosas por dia	Nenhum	40	45,5 (Mo)
	10 a 30 minutos	20	22,7
	30 minutos à 1 hora	16	18,2
	Mais de 1 hora	12	13,6

n – número de participantes, n (%) – percentual de n, Mo - Moda

DISCUSSÃO

O estudo encontrou resultados acerca do uso das telas pelas crianças e adolescentes e quanto à frequência e duração da prática de atividades físicas pelos participantes no período em questão. Em relação ao uso das telas, os principais achados do presente estudo demonstraram uma dicotomia, ou seja, encontraram-se em dois extremos: há casos em que a maioria afirma

não utilizar os aparelhos e há situações em que o uso ocorre por mais de 2 horas. Assim, por mais que todos os participantes possuam TV em suas casas, o uso do aparelho ocorre poucas horas ao dia. Já em relação ao computador, a maioria dos participantes relatou possuir o aparelho, porém grande parte não faz uso ou, se utiliza, o faz por mais de duas horas ao dia; o mesmo ocorre em relação ao uso do vídeo game. Quanto à frequência e duração da prática de atividades físicas, os resultados indicam que a maioria não frequenta escolas de esporte, além de se classificarem como irregularmente ativos de acordo com as orientações do IPAQ, pois as atividades físicas indicadas pelos participantes, quando ocorreram, demonstraram-se insuficientes para serem caracterizadas como ativas: não realizaram atividades vigorosas na última semana, não realizaram atividades moderadas ou caminhadas por pelo menos cinco dias na semana e com duração de ao menos 30 minutos por sessão ou as atividades somadas (caminhadas, moderadas ou vigorosas) não atingiram 150 minutos por semana de duração, assim como a frequência não atingiu 5 dias por semana.

A dicotomia encontrada nos resultados obtidos com o uso das telas (TV, computador e vídeo game) pelos participantes pode ser explicada com base nos aparelhos escolhidos para análise e com base na forma de análise, na medida em que o estudo analisou o uso da TV, do computador e do vídeo game, enquanto Silva et al. (2020) incluiu o uso do celular no lugar do vídeo game em seu estudo e obteve resultados diferentes. Os autores analisaram a prática de atividades físicas em estudantes relacionada ao tempo total gasto utilizando telas (TV, computador e celular) antes e durante a pandemia da COVID-19. Os resultados demonstraram que, durante a pandemia, o uso das telas ocorre por aproximadamente 4 horas e 30 minutos por dia, considerando todos os aparelhos mencionados. Dessa forma, a análise do tempo total gasto utilizando diversos aparelhos pode apresentar um resultado mais significativo se comparado à análise do uso de cada aparelho, já que a frequência e a duração do uso variam para cada um deles, o que significa que, na presente pesquisa, enquanto os participantes não estão utilizando a TV, o computador ou o vídeo game, é possível que estejam interagindo com outras telas, como celulares, *tablets*, entre outros, já que também não estão praticando atividades físicas

rotineiramente, como demonstram ambos os estudos.

Uma pesquisa realizada por Silva et al. (2015) analisou o tempo de tela em crianças e adolescentes de 10 a 17 anos, considerando o tempo médio diário assistindo televisão, usando computador, videogame ou outros aparelhos. A análise dividiu o tempo gasto com as telas em dois grupos: até três horas por dia ou mais de três horas, e relacionou o resultado ao comportamento sedentário dos indivíduos, através de um questionário que analisou o nível de atividade física. O estudo concluiu que a maioria dos participantes passa mais de três horas em frente às telas e esses encontram-se também insuficientemente ativos, conforme resultados obtidos através dos questionários de análise *Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C) e o *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A), corroborando com esse estudo.

Outra pesquisa realizada por Greca, Silva e Loch (2016) em crianças e adolescentes de 8 a 17 anos demonstrou que a maioria gasta mais de duas horas por dia em atividades relacionadas à tela – televisão, computador e vídeo game, além de identificar níveis altos de inatividade física na maioria dos participantes de acordo com o questionário *Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C).

O nível irregularmente ativo de atividade física encontrado nesse estudo, de acordo com as respostas obtidas através do IPAQ, pode ser explicado por conta de os participantes preferirem realizar outras atividades, como as já citadas anteriormente, além do fato de a maioria declarar não participar de escolas de esporte. De acordo com um estudo realizado por Bezerra et al. (2021), onde foram analisados fatores limitantes para a prática de atividade física em adolescentes, a preferência por fazer outra atividade é destacada como uma barreira notável. Como exemplo de atividades que representam barreiras podemos incluir o uso de aparelhos como TV, computador e vídeo game, caracterizados como atividades de lazer. Nesse sentido, um estudo realizado por Navarro-Patón et al. (2021) analisou o nível de atividade física em crianças em diferentes contextos (escolar, esportes e lazer), e identificou o lazer como o ambiente em que o nível apresenta-se mais baixo, pois as crianças podem preferir realizar outra atividade que não seja física.

Um estudo realizado por Costa e Assis (2011) analisou os níveis de atividade física e o comportamento sedentário em escolares matriculados em escolas públicas e privadas. Como resultado, foi perceptível a relação inversamente proporcional do tempo utilizando telas por dia associado ao nível de atividade física, ou seja, aqueles considerados ativos pela pesquisa utilizavam aparelhos como TV, computador e vídeo game por menos tempo, ao contrário de outros considerados menos ativos.

Outro estudo monitorou a frequência cardíaca (FC) de crianças e adolescentes e baixo e alto nível socioeconômico durante três dias consecutivos e identificou que, em ambos os casos, os indivíduos não praticavam atividades físicas moderadas ou vigorosas regularmente (MATSUDO, 2012). Os resultados obtidos neste estudo, relacionados à baixa duração das atividades físicas realizadas pelos participantes desta pesquisa (caminhadas, atividades moderadas ou vigorosas), entre 10 e 30 minutos apenas, corroboram com os estudos citados anteriormente, cuja frequência e duração das atividades realizadas pelos indivíduos foram consideradas insuficientes para serem classificadas como fisicamente ativos.

É possível compreender, portanto, que maiores tempos utilizando telas, assim como o comportamento sedentário relacionado à diminuição da prática de atividades físicas devido ao isolamento social durante a pandemia são fatores prejudiciais à saúde física das crianças e adolescentes. Nesse sentido, Florêncio Junior et al. (2020) sugere algumas práticas responsáveis por amenizar os efeitos dessas práticas sedentárias, como, por exemplo: manter-se mais tempo em pé, realizar caminhadas curtas (mesmo que dentro de casa), realizar relaxamentos, realizar tarefas domésticas que exigem algum esforço físico, exercitar-se através das aulas remotas durante a disciplina de Educação Física seguindo as orientações do professor, entre outros. Essas práticas, por sua vez, devem ser estimuladas pelos familiares das crianças e adolescentes, assim como pelos professores de educação física nas aulas e até por meio de projetos governamentais que demonstrem preocupação com a situação atual de saúde desses indivíduos.

Durante o período pandêmico as aulas de Educação Física estão sendo ministradas remotamente e grande parte das aulas apresentam abordagens

teóricas, além de, em muitos casos, mesmo nas aulas remotas práticas, o professor não ser capaz de avaliar se os alunos sequer estão realizando as ações orientadas em suas casas (para isso, é necessário que todos os alunos possuam e ativem suas câmeras durante as aulas, o que muitas vezes não ocorre). Considerando as dificuldades mencionadas nas aulas de Educação Física durante a pandemia, e adicionando essa situação ao fato de que os alunos permanecem em suas casas a maior parte do tempo, senão o tempo todo em razão do isolamento social, justifica-se o resultado obtido acerca do nível de atividade física.

Testa Junior e Pellegrinotti (2019) analisaram diferentes metodologias aplicadas nas aulas de Educação Física e identificaram um aumento nos níveis de atividade física em razão dos estímulos recebidos durante as aulas. Os alunos foram divididos em dois grupos: um participou de aulas teóricas e outro, de aulas práticas. O estudo concluiu que ambos os grupos obtiveram um aumento da classificação do nível de atividade física, porém o grupo que participou das aulas práticas obteve melhores resultados. Os autores ainda ressaltam a importância de ações pedagógicas intencionalmente planejadas nas aulas de Educação Física a fim de conscientizar os alunos acerca dos benefícios da prática de atividades físicas para a saúde e qualidade de vida, na medida em que esses estímulos e intervenções pedagógicas podem causar um aumento na prática de atividades físicas realizadas pelos alunos fora do período escolar.

CONCLUSÃO

Conforme os resultados obtidos através desse estudo e com base na discussão apresentada, conclui-se que durante a pandemia os participantes optaram por utilizar as telas por um tempo relevante ao invés da prática de atividades físicas levando a uma possível causa do sedentarismo. O nível de atividade física predominante dos participantes foi irregularmente ativo, de acordo com a classificação do questionário IPAQ. Dessa forma, foi possível inferir que o uso das telas, associado ao isolamento social adotado por conta da pandemia da COVID-19 são fatores que influenciaram no nível de atividade física dos participantes do estudo.

Entretanto, é importante que demais estudos sejam feitos a fim de

analisar quais serão os resultados de mudanças comportamentais durante a pandemia e como isso pode influenciar na saúde e qualidade de vida do público em questão, em médio e em longo prazo.

REFERÊNCIAS

BERGMANN, Gabriel Gustavo et al. Changes in body weight and health behaviors of overweight children during the COVID-19 pandemic. *Rev. bras. ativ. fís. saúde*, v. 25, p.1-7, 2020.

BEZERRA, Marcos Antônio Araújo et al. Fatores limitantes para prática de atividade física em adolescentes escolares. *BIOMOTRIZ*, v. 15, n. 1, p. 205-214, 2021.

COPETTI, Jaqueline; NEUTZLING, Marilda Borges; DA SILVA, Marcelo Cozzensa. Barreiras à prática de atividades físicas em adolescentes de uma cidade do sul do Brasil. *Revista brasileira de atividade física & saúde*, v. 15, n. 2, p. 88-94, 2010.

COSTA, Filipe Ferreira da; ASSIS, Maria Alice Altenburg de. Nível de atividade física e comportamentos sedentários de escolares de sete a dez anos de Florianópolis-SC. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 16, n. 1, p. 48-54, 2011.

DAMBROS, Daniela Dressler; LOPES, Luis Felipe Dias; SANTOS, Daniela Lopes dos. Barreiras percebidas e hábitos de atividade física de adolescentes escolares de uma cidade do sul do Brasil. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, v. 13, n. 6, p. 422-428, 2011.

ENGERS, Patrícia; BERGMANN, Mauren; BERGMANN, Gabriel. Barreiras para atividade física em adolescentes: validade e reprodutibilidade de um instrumento. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 19, n. 4, p. 504-504, 2014.

TESTA JUNIOR, Ademir; PELLEGRINOTTI, Idico Luiz. Efeitos do ensino por problemas sobre a atividade física e aptidão física em escolares. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 24, p. 1-7, 2019.

FERRARI JUNIOR, Geraldo et al. Fatores associados às barreiras para a prática de atividade física dos adolescentes. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 21, n. 4, p. 307-316, 2016.

FLORÊNCIO JÚNIOR, Públio Gomes; PAIANO, Ronê; DOS SANTOS COSTA, André. Isolamento social: consequências físicas e mentais da inatividade física em crianças e adolescentes. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 25, p. 1-2, 2020.

MATSUDO, Sandra et al. NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM CRIANÇAS E

ADOLESCENTES DE DIFERENTES REGIÕES DE DESENVOLVIMENTO. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 3, n. 4, p. 14–26, 2012.

NAVARRO-PATÓN, Rubén et al. Differences on Habitual Physical Activity Index in Primary Schoolchildren according to Age and Gender. *Sustainability*, v. 13, n. 14, p. 7806, p. 1-12, 2021.

Organização Mundial da Saúde. Diretrizes para atividade física e comportamento sedentário, 2020. World Health Organization. *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization, 2020.

SILVA, Luís Carlos Barbosa et al. Sleep, sedentary behavior and physical activity: changes on children's routine during the COVID-19. *Rev. bras. ativ. fís. saúde*, v. 25, p. 1-9, 2020.

SILVA, Tatiane et al. Associação entre atividade física e tempo de tela com o nível socioeconômico em adolescentes. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 20, n. 5, p. 503-503, 2015.

ZAVALA-CRICHTON, Juan Pablo et al. Association of sedentary behavior with brain structure and intelligence in children with overweight or obesity: The ActiveBrains project. *Journal of clinical medicine*, v. 9, n. 4, p. 1101, 2020.