

06 - AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO DURANTE A PANDEMIA**BRENO WANDERLEY TORRES¹****DIVANALMI FERREIRA MAIA¹****MARCOS ANTONIO MEDEIROS DO NASCIMENTO¹²****EDILENE DOS SANTOS ARAÚJO¹**

1.UNIFIP – CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - PB

2.FACULDADES DE INTEGRAÇÃO DO SERTÃO – SERRA TALHADA - PE

Patos – PB – BRASIL –

edilenesantos@fiponline.edu.br / marcoskkproef@hotmail.com**doi: 10.16887/92.a3.06****ABSTRACT**

The research aimed to analyze, with 3rd year high school students from a state school in Patos - PB, whether physical education classes presented to reduce stress during the coronavirus pandemic. It consisted of a quanti qualitative field research, using a questionnaire on stress, the Inventory of Symptoms and Stress (Lipp, 2000) and a questionnaire about physical education classes and the pandemic elaborated by the researchers themselves. 20 students from the 3rd year of high school participated in the research. It was concluded that most students presented, some level of stress and that the pandemic increased it, emphasizing that physical education plays an important role in the physical and mental health of students, and may have helped during the pandemic, as well as the discipline will play an even greater role in mitigating the damage caused by the pandemic on students.

Keywords: Physical Education. Stress. Pandemic.

RESÚMÉ

La recherche visait à analyser, avec les élèves de la 3e année du lycée d'une école publique de Patos - PB, si les cours d'éducation physique se présentaient comme réducteurs de stress pendant la pandémie de coronavirus. Elle consistait en une recherche de terrain quanti-qualitative, utilisant un questionnaire sur le stress, l'inventaire des symptômes et du stress (Lipp, 2000) et un questionnaire préparé par les chercheurs sur les cours d'éducation physique et la pandémie. 20 élèves de la 3e année du secondaire ont participé à la recherche. Il a été conclu que la plupart des élèves présentaient un certain niveau de stress et que la pandémie l'a accru, soulignant que l'éducation physique joue un rôle important dans la santé physique et mentale des élèves et peut avoir aidé pendant la pandémie, ainsi que la discipline aura un rôle encore plus important dans l'atténuation des dommages causés par la pandémie aux étudiants.

MOTS-CLES: Éducation physique. Stress. Pandémie.

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo analizar, con los alumnos del 3º año de la Enseñanza Media de una Escuela Estadual de Patos - PB, si las clases de Educación Física se presentaban como reductoras del estrés durante la pandemia del coronavirus. Consistió en una investigación de campo cuanti-cualitativa, utilizando un cuestionario sobre estrés, el Inventario de Síntomas y Estrés (Lipp, 2000) y un cuestionario elaborado por los investigadores sobre las clases de Educación Física y la pandemia. Participaron de la investigación 20 estudiantes del 3º año de secundaria. Se concluyó que la mayoría de los estudiantes presentó algún nivel de estrés y que la pandemia lo incrementó, destacando que

la Educación Física juega un papel importante en la salud física y mental de los estudiantes, pudiendo haber ayudado durante la pandemia, así como la disciplina tendrá un papel aún mayor en la mitigación del daño causado por la pandemia a los estudiantes.

PALABRAS CLAVE: Educación Física. Estrés. Pandemia.

RESUMO

A pesquisa teve como objetivo analisar, com os estudantes do 3º ano Ensino Médio de uma Escola Estadual de Patos – PB, se as aulas de Educação Física se apresentaram como redutoras do estresse durante a pandemia do coronavírus. Consistiu de uma pesquisa de campo, quanti-qualitativa, utilizando um questionário sobre estresse, o Inventário de Sintomas e de Stress (Lipp, 2000) e um questionário elaborado pelos pesquisadores sobre as aulas de Educação Física e da pandemia. 20 alunos do 3º ano do Ensino Médio participaram da pesquisa. Concluiu-se que, a maioria dos estudantes apresentou algum nível de estresse, e que a pandemia o aumentou, enfatizando que a Educação Física exerce importante papel na saúde física e mental dos estudantes. Podendo ter ajudado durante a pandemia, como também, a disciplina terá um papel ainda maior para amenizar os danos causados pela pandemia nos estudantes.

PALAVRAS-CHAVE: Educação Física. Estresse. Pandemia.

INTRODUÇÃO

A pandemia do novo coronavírus (COVID-19) iniciada na China, no final de 2019, trouxe uma série de problemas sem precedentes a história da humanidade, mas de certa forma, é bastante parecida com outros tipos de pandemias, com as diversas outras doenças e, também, com os eventos estressores e seus traumas, fazendo assim, uma entrada para se criar uma ciência de estresse e trauma (SERNA; VALENT, 2021).

O estresse não é uma doença, mas sim, uma forma ou tentativa de adaptação, quando o organismo utiliza de suas energias com intuito de lutar ou fugir de algo. Essa forma de luta ou fuga poderá gerar doenças denominadas de doenças psicossomáticas, como: úlceras, cardiopatias, dor de cabeça, depressão, mudança no estado de humor, entre outras (MOTA, 2012).

A adolescência é o período de vida (entre 12 e 18 anos) caracterizada por muitas transformações tanto físicas como psicologicamente. É onde o adolescente se encontra na fase da puberdade, onde há uma busca pela sua independência, também está mais propenso a conflitos internos e externos, formando uma fase bem complicada e, conseqüentemente, há uma maior vulnerabilidade para a ocorrência do estresse (PIRES *et al.*, 2003).

Barros (1993 *apud* DARIO, 2015) relata que a fase da adolescência ligada a prática de exercício físico pode trazer vários benefícios para a saúde tanto a curto quanto a longo prazo. A prática da atividade física ajuda na regulação de substâncias que estão relacionadas ao sistema nervoso, mudando o fluxo de sangue no cérebro, ajudando na capacidade de reconhecer e resolver problemas, como estresse.

Atualmente, há uma forte relação e divulgação da influência que a prática de atividade física tem na melhoria da qualidade de vida e no controle de estresse. O exercício físico tem uma grande importância ligada a saúde física, o humor e indiretamente, na vida social (NUNOMURA; TEIXEIRA; FERNANDES, 2004).

A Educação Física Escolar deve promover para os estudantes uma gama diversificada de vivências nas aulas, como práticas corporais, esportes, lutas, brincadeiras, danças, para que os mesmos consigam encontrar algum prazer nessas práticas, pois

auxiliam em várias questões da saúde física e mental dos estudantes, sabendo que isso é essencial na qualidade de vida (DARIO, 2015).

A importância do tema justifica-se por identificar a partir da concepção dos Estudantes de Ensino Médio de uma Escola Particular de Patos – PB, se as aulas de Educação Física se apresentam como redutoras do estresse durante a pandemia da covid-19, a fim de perceber se as mesmas se apresentam como contraponto ao estresse. Este estudo se justifica pela necessidade de conhecer a importância da Educação Física Escolar em relação aos problemas enfrentados pelos estudantes pós-surgimento da pandemia da covid-19. Portanto, essa pesquisa, é de grande relevância no ambiente acadêmico e escolar, pois a Educação Física se direciona aos conhecimentos voltados a saúde das pessoas, podendo assim, atuar como um forte componente contra o aparecimento do estresse na vida dos estudantes.

O objetivo deste estudo tem como finalidade analisar a partir da concepção dos estudantes de Ensino Médio de uma Escola Estadual de Patos – PB se as aulas de Educação Física se apresentam como redutoras do estresse pós-surgimento da pandemia da covid-19.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa de campo e a coleta de dados fornecida foi realizada sem intervenções por parte do pesquisador, acontecendo em condições naturais nas quais os eventos ocorreram, com levantamentos descritivos e estudos com tendência para análise (SEVERINO, 2017).

A pesquisa é de caráter quanti-qualitativo. Em relação as pesquisas quantitativas são interpretadas as informações e os dados colhidos através de números, que devem ser classificados e analisados, utilizando técnicas estatísticas (RODRIGUES *et al.*, 2007). No entanto, em relação à pesquisa qualitativa, Gil (2017) assegura que, não existe a preocupação com medidas, quantificações ou técnicas estatísticas de qualquer natureza, buscando compreender os dados de forma qualificável, tendo como base a realidade dos fenômenos, a partir da concepção de diversos atores sociais.

A população da pesquisa se constitui de estudantes do 3º ano do Ensino Médio de uma Escola Estadual de Patos-PB. A amostra de pesquisa, composta por 20 [vinte] alunos foi caracterizada como não probabilística ou por julgamento, haja vista que a seleção dos itens não depende da probabilidade, mas das características do teste ou de quem compõe a amostra (SAMPLIERI; COLLADO; LUCIO, 2017).

Para a inclusão na pesquisa, foram considerados aptos os estudantes do sexo feminino e masculino, matriculados no 3º ano do Ensino Médio de uma Escola Estadual da cidade de Patos-PB, já para a exclusão da pesquisa seu deu aos que não responderam ou que responderam incorretamente o questionário.

Foram coletadas informações na escola com os estudantes, utilizando como base o Inventário de Sintomas de Stress (ISS) (LIPP, 2000), que é um instrumento de levantamento de dados que permite verificar o nível de estresse no qual o indivíduo se encontra, bem como, um questionário com questões objetivas e subjetivas, feitas pelo pesquisador, que visou identificar junto aos alunos se as aulas de Educação Física se contrapõem ao estresse, pós surgimento da pandemia da covid-19.

O Inventário de Sintomas de Stress (ISS) e o questionário foram aplicados juntamente aos estudantes do 3º ano do Ensino Médio de uma Escola Estadual da cidade de Patos-PB, de maneira presencial.

A análise de dados da pesquisa foi feita de forma quanti-qualitativa, do tipo descritiva simples feita no programa Microsoft Excel.

Apenas após a aprovação do projeto pelo Comitê de Ética do Centro Universitário de Patos - UNIFIP, a pesquisa teve início com a coleta dos dados. Porém, os dados foram coletados mediante a aceitação dos participantes.

O projeto foi realizado conforme a Resolução nº 510/2016 que considera que a pesquisa que permeia as ciências humanas e sociais exige respeito e garantia do pleno exercício dos direitos dos participantes, devendo ser concebida, avaliada e realizada de modo a prever e evitar possíveis danos aos participantes, tendo como parecer o número: 5.080.937 e CAAE: 52445921.5.0000.5181.

Foi realizada a princípio, a leitura do Registro Livre e Esclarecido (RLE), para ser assinado pelos responsáveis dos estudantes de uma Escola Estadual da cidade de Patos-PB, que estavam participando da pesquisa, deixando os responsáveis dos participantes e os próprios estudantes livres em decidirem se participariam ou não, podendo ainda, terem desistido em qualquer fase do estudo em que estavam sendo submetidos. Os dados fornecidos para o pesquisador permanecerão em sigilo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nesse capítulo serão apresentados os resultados referentes à aplicação dos questionários na escola alvo da pesquisa, na cidade de Patos-PB. Será apresentado o resultado da aplicação do Inventário de Sintomas de Stress (ISS) (LIPP, 2000), avaliando a presença e a intensidade do estresse, juntamente com os dados sociodemográficos dos estudantes. Em seguida será apresentado o questionário produzido pelos pesquisadores da pesquisa, onde foram feitas 16 [dezesesseis] perguntas objetivas, sendo que uma delas tinha como opção um questionamento discursivo.

Tabela 1 – Distribuição dos adolescentes em relação a faixa etária:

<i>faixas etárias</i>	<i>frequência (20)</i>	<i>porcentagem %</i>
<i>maiores de 20 anos;</i>	5	25%
<i>menores entre 18 e 19 anos;</i>	7	35%
<i>maiores que não revelaram a idade;</i>	5	25%
<i>menores que não revelaram a idade.</i>	3	15%

Fonte: Dados próprios da pesquisa

Com relação a faixa etária (Tabela 1), 12 (60%) estudantes responderam à pergunta, sendo que 8 (40%) ficaram sem responder. Desse último número, conclui-se que 5 (25%) são maiores de idade, pois assinaram o termo de autorização de pesquisa para maiores de idade, e 3 (15%) não responderam à pergunta, mas seus devidos responsáveis assinaram o Termo de Consentimento. Portanto, conclui-se que 12 (60%) dos estudantes entrevistados são maiores de idade e 8 (40%) são menores de idade.

Tabela 2 – Característica sociodemográfica e Estresse dos adolescentes de uma escola pública em Patos-PB

<i>Características</i>	<i>frequência</i>	<i>porcentagem %</i>
<i>Sexo (n=20)</i>		
<i>Masculino</i>	5	25%
<i>Feminino</i>	15	75%
<i>Com Estresse</i>	18	90%
<i>Masculino (n=18)</i>	5	27,8%
<i>Feminino (n=18)</i>	13	72,2%

Fonte: Inventário de Sintomas de Stress (ISS) (LIPP, 2000)

Com relação ao sexo dos estudantes (Tabela 2), dos 20 que responderam ao questionário, na sua amostra total, 15 (75%) são do sexo feminino e 5 (25%) são do sexo masculino.

Com base no Inventário de Sintomas de Stress (ISS) de Lipp (2000) (Tabela 2), concluiu-se que a existência de estresse nos estudantes da escola atingiu 18 adolescentes (90%), ou seja, esse foi a amostra da quantidade de pessoas que apresentaram algum nível estresse. Ainda segundo os dados que a Tabela 2, mostra e no tocante aos 18 entrevistados (as) que apresentaram estresse, 13 (72,2%) são do sexo feminino e 5 (27,8%) do sexo masculino.

São poucos os estudos que se voltam ao estudo de estresse presente em adolescentes e jovens adultos. Arnett (1999) diz que é nessa fase que o estresse pode mais aparecer que em qualquer outra faixa etária da vida, desenvolvendo-se e permanecendo na fase adulta, salientando que, há uma existência de diferenças em cada adolescente. Contudo, no estudo realizado por Jatobá e Bastos (2007), evidenciou que, 72,1% dos estudantes adolescentes que realizaram a pesquisa apresentaram, de alguma forma, manifestações de sintomas de aspectos negativos do estresse.

Ainda com relação aos resultados da Tabela 2, ainda são poucos e controversos os estudos relacionando o estresse a questão de gênero, mesmo sabendo que há diferenças notáveis quando se fala na questão gênero/estresse (CALAIS; ANDRADE; LIPP,2003).

Tabela 3 – Frequência do nível de estresse dos estudantes

<i>áveis</i>	<i>quência (18) *</i>	<i>entagem %</i>
<i>ta</i>	9	50%
<i>istência</i>	18	100%
<i>ustão</i>	14	77,8%

Fonte: Inventário de Sintomas de Stress (ISS) (LIPP, 2000)

Analisando os alunos que apresentaram estresse (Tabela 3), conclui-se que, 9 (50%) apresentaram estresse na fase de alerta, 18 (100%) apresentaram estresse na fase de resistência, e 14 (77,8%) apresentaram estresse na fase de exaustão.

No estudo realizado por Fernandes *et al.* (2017), constatou-se que a maioria dos estudantes do Ensino Médio que participaram da pesquisa, encontravam-se na fase de resistência, totalizando um percentual de 83% da amostra. O valor obtido identifica que os que se encontravam na fase de exaustão foi bem menor, chegando a 17% da amostra.

Ainda segundo os dados da Tabela 3, na fase de alerta, o indivíduo tenta escapar dos agentes estressores através do sistema neuroendócrino. Na fase de adaptação dos agentes e resistência, o organismo vai tentar reparar os danos causados na fase anterior, porém se esses agentes permanecem ativos, na fase de exaustão, poderão surgir doenças que estão conectadas a condição estressante (SELYE, 1991).

Tabela 4 – Distribuição das fases de estresse nos adolescentes

<i>áveis</i>	<i>quência (18) *</i>	<i>entagem %</i>
<i>esse em uma fase</i>	3	16,7%
<i>esse em duas fases</i>	7	38,9%
<i>esse nas três fases</i>	8	44,4%

Fonte: Inventário de Sintomas de Stress (ISS) (LIPP, 2000)

Quando analisado a distribuição das fases de estresse (Tabela 4), contata-se que 3 (16,7%) apresentaram estresse em uma das fases, 7 (38,9%) apresentaram estresse em

duas fases, e 8 (44,4), apresentaram estresse nas três fases, ou seja, nota-se que, na maioria, o estresse está presente nas 3 fases.

Ainda segundo a Tabela 4, constatou-se que na sua maioria, 8 estudantes (44,4%), apresentaram estresse nas três fases discutidas, mostrando uma maior prevalência e continuidade do estresse nesses estudantes.

Foi perguntado aos estudantes qual a frequência que participavam das aulas de Educação Física, mas mesmo 5 (25%) apontado que participavam das aulas 2 vezes por semana, sendo que 15 (75%) apontaram que não frequentavam as aulas de Educação Física, observa-se que o questionamento é subjetivo, pois mesmo com as aulas tendo voltado de maneira presencial, as aulas de Educação Física continuavam de maneira online, salientando que essas aulas eram apenas para entregas, via e-mail ou presencial, de trabalhos que eram solicitados pelo professor da disciplina.

Tabela 5 – Participam das aulas de educação física porque:

<i>razões</i>	<i>frequência (20)</i>	<i>porcentagem %</i>
<i>parte do currículo</i>	5	25%
<i>de</i>	5	25%
<i>ser, integração e socialização</i>	4	20%
<i>cuidar do corpo e autoestima</i>	3	15%
<i>desenvolver a aptidão física</i>	2	10%
<i>aprender e praticar esportes</i>	1	5%

Fonte: Dados próprios da pesquisa

Em relação a como os estudantes olhavam a participação deles nas aulas de Educação Física (Tabela 5), partindo de um objetivo positivo na questão em participar das aulas, nota-se que, em sua grande maioria, os alunos fazem a aula com um propósito, seja em busca de saúde, cuidar do corpo, desenvolver a aptidão física e aprender esportes, em uma soma de 15 estudantes (75%). 5 estudantes (25%) relataram participar das aulas apenas pelo fato da disciplina fazer parte do currículo acadêmico/escolar.

Enfatizando as respostas trazidas anteriormente, Tabela 5, o estudo de Pereira e Moreira (2005) mostra que 70,6% dos estudantes do Ensino Médio de sua pesquisa participam das aulas de Educação Física porque gostam, enquanto 28,5% as fazem por ser parte obrigatória do currículo escolar.

Tabela 6 – As aulas de educação física estimulam a ser um adolescente ativo, físico e mentalmente saudável:

<i>respostas</i>	<i>frequência (20) *</i>	<i>porcentagem %</i>
<i>Sim</i>	15	75%
<i>Não</i>	5	25%

Fonte: Dados próprios da pesquisa

Quando questionados se as aulas de Educação Física estimulam a serem adolescentes ativos, físico e mentalmente saudáveis (Tabela 6), concluiu-se que 15 (75%) concordam com esse questionamento, e 5 (25%) responderam que não, discordando da pergunta.

A pesquisa feita por Braga *et al.*, (2019) enfatiza que, a maioria dos seus entrevistados, estudantes do Ensino Médio, confirmam que a Educação Física na escola traz benefícios e hábitos saudáveis, sendo um método para a promoção da saúde e também pela procura de saúde.

Tabela 7 – Influência das aulas de educação física no desempenho de outras disciplinas:

Respostas	Quantidade (20)	Porcentagem %
Positivamente	12	60%
Negativamente	-	-
Não tem influência alguma	8	40%

Fonte: Dados próprios da pesquisa

A Tabela 7 mostra que, na opinião dos estudantes, 12 (60%) concordam que as aulas de Educação Física influenciam positivamente nos seus desempenhos em outras disciplinas. 8 (40%) dizem que as aulas de Educação Física não têm influência alguma no desempenho de outras disciplinas. A opção “negativamente” não foi escolhida por nenhum deles.

Bastos *et al.* (2015), em sua pesquisa constatou que a prática de atividades físicas influencia diretamente no desempenho dos estudantes entrevistados, verificando que os estudantes que obtinham melhor desempenho escolar praticavam alguma atividade física, seja essa atividade dentro da escola ou não.

Tabela 8 – Se considera uma pessoa estressada:

Respostas	Quantidade (20)	Porcentagem %
Sim	9	45%
Às vezes	9	45%
Não	2	10%

Fonte: Dados próprios da pesquisa

Ao serem questionados se se consideravam pessoas estressadas (Tabela 8), 9 (45%) responderam que sim, e 9 (45%) disseram que, às vezes, se consideram pessoas estressadas. 2 (10%) disseram que não se consideram pessoas estressadas. Conclui-se que 90% dos estudantes se consideram estressados, nem que seja em algum momento específico.

Na pesquisa realizada por Pinto *et al.* (2017), aos serem questionados em relação a percepção de estresse dos adolescentes, conclui-se que, na amostra de 2.517 adolescentes que participaram da entrevista, 19% relataram sentir e perceber o estresse de uma maneira mais forte. Na pesquisa realizada por Eltink e Nunes (2020) o percentual de adolescentes estudantes do Ensino Médio que se consideravam estressados chegou a 90,3%, sendo que 70% eram do sexo feminino.

Tabela 9 – A pandemia da covid-19 aumentou seu estresse:

Respostas	Quantidade (20)	Porcentagem %
Sim	14	70%
Às vezes	4	20%
Não	2	10%

Fonte: Dados próprios da pesquisa

Quando perguntados se a pandemia da covid-19 aumentou o estresse deles (Tabela 9), a maioria, 14 (70%), respondeu que sim. 4 (20%) responderam que, às vezes, sentem que a pandemia aumentou seu estresse e 2 (10%) disseram que a pandemia não aumentou o estresse.

Essas informações da Tabela 9 ratificam dados obtidos no estudo realizado por Castro, Junqueira e Cicuto (2020), onde mostram que, os resultados obtidos com os

estudantes da última série do Ensino Médio com relação a presença de estresse durante a pandemia trazem dados preocupantes, pois houve um grande percentual de entrevistados que apresentaram auto nível de estresse, trazendo uma grande problemática na área da educação já que é nesse período de nível escolar, onde os estudantes estão em fase de conclusão, que mais precisam de um aporte diante dos medos e inseguranças, impulsionadas pela pandemia.

Tabela 10 – Sentimento em relação a participação nas aulas de educação física:

<i>Varáveis</i>	<i>frequência (20)</i>	<i>percentagem %</i>
<i>sentiram-se bem</i>	15	75%
<i>sentiram-se cansados</i>	-	-
<i>sentiram-se com diferença</i>	5	25%

Fonte: Dados próprios da pesquisa

Em relação ao sentimento dos estudantes com a participação nas aulas de Educação Física (Tabela 10), 15 (75%) disseram que se sentiam bem, e 5 (25%) disseram não ver diferença enquanto a isso. Nenhum dos estudantes considerou que as aulas de Educação Física ocasionam neles um sentimento de estresse.

Na mesma direção, o estudo realizado por Silva, Rodrigues e Freire (2017), mostrou que 43% dos estudantes do Ensino Médio que foram entrevistados relacionou a Educação Física Escolar ao sentimento de bem-estar e prazer, estando diretamente relacionado com a estimulação da saúde.

Tabela 11 – Nota alguma diferença no estado físico/mental quando não participa das aulas de educação física:

<i>Varáveis</i>	<i>frequência (20)</i>	<i>percentagem %</i>
<i>notaram alguma diferença</i>	6	30%
<i>não notaram diferença</i>	14	70%

Fonte: Dados próprios da pesquisa

Ao serem questionados sobre se notavam alguma diferença no estado físico/mental deles (Tabela 11), 14 (70%) dos estudantes disseram que não notavam diferença, e 6 (30%) relataram que há, sim, uma diferença no estado físico/mental deles.

Ainda em relação a tabela anterior, aos que responderam que notavam alguma diferença no estado físico/mental, foi pedido para que os estudantes descrevessem que sentimentos notavam quando isso acontecia (Tabela 12).

Tabela 12 – Sentimentos relatados pelos alunos ao participarem ou não das aulas:

<i>Variáveis</i>
<i>sentiram-se mais cansados quando não participam;</i> <i>sentiram-se mais leves quando participam.</i>

Fonte: Dados próprios da pesquisa

Dos que responderam à pergunta da Tabela 12, dando uma resposta positiva, conclui-se que, quando não participam das aulas de Educação Física, o cansaço é evidenciado, e quando participam, há um sentimento de leveza.

Tabela 13- Consideram que as aulas de educação física se tornaram ainda mais essenciais após a pandemia da covid-19:

<i>Varáveis</i>	<i>frequência (20)</i>	<i>percentagem %</i>
-----------------	------------------------	----------------------

	18	90%
	1	5%
<i>vê diferença</i>	1	5%

Fonte: Dados próprios da pesquisa

Com relação a como consideram as aulas de Educação Física após o surgimento da pandemia da covid-19 (Tabela 13), conclui-se que, na sua grande maioria, 18 (90%), consideram que as aulas de Educação Física se tornaram ainda mais essenciais após a pandemia da covid-19. Apenas 1 (5%) respondeu que não considera essa questão como afirmativa, e mais 1 (5%) assegurou que não via diferença nessa relação.

Tabela 14- Se as aulas de educação física se fossem presenciais na pandemia da covid-19:

<i>Respostas</i>	<i>Quantidade (20)</i>	<i>Porcentagem %</i>
<i>Estaria menos estressado</i>	16	80%
<i>Estaria mais estressado</i>	1	5%
<i>vê diferença</i>	3	15%

Fonte: Dados próprios da pesquisa

Sabendo-se que as aulas, na época que foi feita a entrevista, ainda continuavam com as aulas de Educação Física de maneira online, foi perguntado aos estudantes como se sentiriam se as aulas, na pandemia da covid-19, fossem de maneira presencial (Tabela 14), concluiu-se que, 16 (80%) disseram que estariam menos estressados, caso isso acontecesse, 1 (5%) respondeu que estaria mais estressado e 3 (15%) responderam que não viam diferença, em caso das aulas de Educação Física fossem presenciais na pandemia.

As aulas de Educação Física contribuem para uma autoanálise dos estudantes a partir das práticas corporais em relação a diversidade de maneiras de aprender e intervir na realidade social que formam um cidadão. Isso é um forte componente que a Educação Física trabalha, auxiliando os estudantes a conhecerem, experimentarem e apreciarem as diferentes práticas corporais (COELHO; XAVIER; MARQUES, 2020).

Ainda segundo Coelho, Xavier e Marques (2020) é nessa fase de vida estudantil que os estudantes mais vivenciam os momentos de práticas esportivas, de descontração, lazer, na diferença de metodologia em relação as outras disciplinas, fortalecendo assim, os valores, sentimentos e subjetividades.

Tabela 15- As aulas de educação física na pandemia fizeram ficar menos estressado:

<i>Respostas</i>	<i>Quantidade (20)</i>	<i>Porcentagem %</i>
	7	35%
	10	50%
<i>vê diferença</i>	3	15%

Fonte: Dados próprios da pesquisa

Os estudantes também foram questionados se aulas de Educação Física durante a pandemia da covid-19, fizeram com que os mesmos ficassem menos estressados (Tabela 15), e obteve-se o seguinte resultado: 7 (35%) responderam de forma positiva ao questionamento, 10 (50%) responderam negativamente, e 3 (15%) responderam não ver diferença.

Os impactos que a pandemia trouxe na vida dos jovens e adolescentes, somado ao fato de que as aulas de Educação Física estavam sendo de maneira online causaram diversos problemas, com ênfase na questão mental. Com a troca de rotina, aulas online e

mudanças no processo de avaliação, tudo isso pode gerar sentimentos negativos sobre os estudantes, estando o estresse presente neles (COELHO; XAVIER; MARQUES, 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observa-se que, a Educação Física Escolar apresenta um papel importante na vida do estudante pós-pandemia do novo coronavírus, sendo capaz de reduzir o estresse, conhecedores que a disciplina está diretamente ligada ao bem-estar físico, mental e que a pandemia causou sérios danos na vida dos estudantes, onde isso vai demorar muito para que os danos sejam amenizados, contribuindo assim, para um ambiente escolar com estudantes saudáveis físico e mentalmente, tendo o prazer de estar de novo no ambiente escolar.

Nesse sentido, o presente estudo aponta para a necessidade de uma melhor valorização da Educação Física Escolar, considerando a sua importância e influência a nível de sociedade, e mais ainda após a pandemia do novo coronavírus, destacando-se pela contribuição que essa disciplina tem para a redução, ou até mesmo a eliminação do estresse na vida dos estudantes, prevenindo assim, doenças e auxiliando uma vida escolar e pessoal eficiente e saudável.

REFERÊNCIAS

ARNETT, Jeffrey Jensen. Adolescent storm and stress, reconsidered. **American Psychologist**, Washington: APA PsycNet Direct, v. 54, n. 5, 1999.

BASTOS, Fernando [et al.] Relação entre atividade física e desportiva, níveis de IMC, percepções de sucesso e rendimento escolar. **Motricidade**, Vila Real: Desafio Singular, 2015, v. 11, n. 3, p. 41-58.

BRAGA, Daniel Martins et al. A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA PERCEPÇÃO DE ALUNOS DO ENSINO MÉDIO. Campina Grande: Realize Editora, 2019.

CALAIS, Sandra Leal; ANDRADE, Lívia Márcia Batista de; LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. Diferenças de sexo e escolaridade na manifestação de stress em adultos jovens. **Psicologia: reflexão e crítica**, 2003, v. 16, p. 257-263.

COELHO, Carolina Goulart; DA FONSECA XAVIER, Fátima Vieira; MARQUES, Adriane Cristina Guimarães. Educação física escolar em tempos de pandemia da COVID-19: a participação dos alunos de ensino médio no ensino remoto. **Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333**, Petropolis, 2020, v. 2, n. 3, p. 1-13.

DA SILVA, Antônio Carlos; RODRIGUES, Graciele Massoli; DOS SANTOS FREIRE, Elisabete. Educação física no ensino médio: as percepções dos estudantes sobre as aulas. **Pensar a Prática**, Goiânia, 2017, v. 20, n. 4.

DE CASTRO, Carine Jardim; DA SILVA JUNQUEIRA, Sonia Maria; CICUTO, Camila Aparecida Tolentino. Ansiedade, Depressão e Estresse em tempos de pandemia: um estudo com alunos da terceira série do Ensino Médio. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 10, p. e8649109349-e8649109349, 2020.

ELTINK, Caroline Francisca; NUNES, Carolina Woetyla Batista. Concepções sobre estresse segundo alunos do ensino médio de uma cidade de pequeno porte. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, v. 1, p. 549-561, 2020.

FERNANDES, Ramon Lopes et al. Relação entre estresse, atividade física e desempenho escolar em adolescentes. **Arquivos de Ciências do Esporte**, v. 5, n. 2, 2017.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

JATOBÁ, Joana D.; BASTOS, Othon. Depressão e ansiedade em adolescentes de escolas públicas e privadas. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 56, p. 171-179, 2007.

PEREIRA, Raquel Stoilov; MOREIRA, Evando Carlos. A participação dos alunos do ensino médio em aulas de Educação Física: algumas considerações. **Journal of Physical Education**, v. 16, n. 2, 2005.

PINTO, André de Araújo et al. Associação entre estresse percebido na adolescência, peso corporal e relacionamentos amorosos. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 35, p. 422-428, 2017.

RODRIGUES, William Costa *et al.* **Metodologia científica**. Faetec/IST. Paracambi, 2007.
SAMPIERI, R. H.; COLLADO, C. F.; LUCIO, M. P. B. **Metodologia de pesquisa**. 5ed. Porto Alegre: Penso, 2017.

SELYE, Hans. 1. History and Present Status of the Stress Concept. In: **Stress and coping: An anthology**. Columbia University Press, 1991. p. 21-35.

SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do trabalho científico**. Cortez editora, 2017.