



## Identificação do Nível de Atividade Física de crianças e adolescentes durante a pandemia de Covid- 19

Matheus Ramos <sup>1</sup>  
Gustavo Cardozo <sup>2</sup>  
Jomilto Praxedes <sup>3</sup>

A pandemia de Covid-19 gerou uma série de efeitos que têm modificado os hábitos de vida das pessoas em todo o mundo. Com as políticas públicas de distanciamento social, as escolas do Brasil tiveram que realizar suas atividades por meio do ensino remoto, inclusive as aulas de Educação Física. Tendo em vista esta situação, o presente estudo objetivou investigar qual era o nível de atividade física semanal (NAFS) diária e das aulas de Educação Física de uma escola pública localizada no município do Rio de Janeiro. Para identificar o NAFS dos sujeitos do estudo (36 alunos com idades entre 10 a 15 anos), foi elaborado um questionário com 18 questões para o nível de atividade física dos últimos 7 dias. Os sujeitos responderam ao questionário por meio do Google Forms e os dados obtidos foram transferidos para um computador pessoal e tratados por estatística descritiva. Como resultados foi possível observar um NAFS abaixo do recomendado para esta faixa etária. Um achado importante foi encontrado em relação a participação dos alunos nas aulas da disciplina de educação física, na qual 14 alunos (38,9%) responderam que não participam das aulas desta disciplina. Em relação as atividades dos alunos no intervalo entre as aulas, 26 alunos (72,2%) disseram ficar sentados, 4 alunos (11,1%) alegaram fazer alguma atividade física moderada, 3 (8,3%) fizeram uma atividade física vigorosa, 2 (5,6 %) permaneceram de pé e 1 aluno (2,8%) fez atividades físicas leves. No que se refere a prática de atividades físicas durante a semana, após o horário escolar, 17 alunos (47,2%) alegaram ter realizado alguma atividade física moderada dois dias da semana, 8 (22,2%) não praticaram nenhum dia, 7 (19,4%) praticaram uma vez na semana e 3 (8,3%) alegaram ter praticado cinco vezes na semana. Ao serem indagados sobre a realização de atividades físicas durante à noite, 12 alunos (33,3 %) alegaram ter realizado de duas a três vezes na semana, 13 (36,1%) nenhuma vez, 7 (19,4%) praticaram pelo menos uma vez na semana, 3 (8,3%) praticaram 6 a 7 vezes na semana e 1 aluno (2,8%) praticou de quatro a cinco vezes na semana. Nos fins de semana, foi constatado que 13 alunos (36,1%) praticaram alguma atividade física vigorosa uma vez durante os dias, 12 (33,3%) praticaram duas a três vezes, 4 (11,1%) praticaram seis ou sete vezes, 5 (13,9%) não praticaram nenhuma vez e 2 (5,6%) praticaram de quatro a cinco vezes. A partir dos resultados, o presente estudo concluiu que durante a pandemia de Covid-19, os indivíduos avaliados apresentaram um menor nível de atividade física recomendado para a sua faixa etária. Isto também se deve aos problemas encontrados por muitos alunos a um acesso adequado a serviços de internet e escassez de espaço físico necessário em casa para a realização de atividades e exercícios físicos.

<sup>1</sup> Mestre em Ensino pela UERJ – RJ, Laboratório de Ciência do Movimento e Comportamento Humano (LaCiMCoH), Centro de Desenvolvimento e Integração Motora (CEDIM), [matheusramos013@gmail.com](mailto:matheusramos013@gmail.com);

<sup>2</sup> Doutorando do PPGCEE da UERJ - RJ; Centro de Medicina do Exercício DECORDIS, Niterói, RJ – Brasil; Centro de Desenvolvimento e Integração Motora (CEDIM), [gutocardozo@gmail.com](mailto:gutocardozo@gmail.com)

<sup>3</sup> Professor Adjunto do curso de Educação Física da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) - RJ, Laboratório de Ciência do Movimento e Comportamento Humano (LaCiMCoH), Centro de Desenvolvimento e Integração Motora (CEDIM), [jomiltopraxedes@yahoo.com.br](mailto:jomiltopraxedes@yahoo.com.br);