HORIZONTES
Revista de Educação
UFGD editora
FAED Faculdade de Educação
UFGD Universidade Federal da Grande Dourados

O IMPACTO DO ISOLAMENTO SOCIAL (COVID-19) NO ÍNDICE DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ALUNOS DA ESCOLA FRANCISCANA IMACULADA CONCEIÇÃO - DOURADOS-MS (2020-2021)

THE IMPACT OF SOCIAL ISOLATION (COVID-19) ON THE PHYSICAL ACTIVITY INDEX OF STUDENTS AT ESCOLA FRANCISCANA IMACULADA CONCEIÇÃO - DOURADOS-MS (2020-2021)

Douglas Rodrigues Sauda[1]

Eliane Maria Amaro[2]

Resumo: Este artigo busca identificar o impacto do isolamento social causado pela pandemia (COVID-19) no índice de atividade física dos alunos do 6º ao 9º ano do ensino fundamental da Escola Franciscana Imaculada Conceição de Dourados-MS. As novas rotinas impostas pela pandemia impactaram as famílias, resultando em um aumento no tempo de uso dos meios de comunicação digitais, celulares e computadores e houve redução do tempo para a prática de atividades físicas, diminuindo a produção do hormônio irisina, liberado durante a atividade física. Em 2021, por meio das aulas de educação física, aplicação de questionário e formulação de gráficos, foi possível identificar os níveis de atividade física apresentados pelos alunos, devido ao fato do isolamento social, há mais de um ano, imposto aos estudantes. Coube à escola dinamizar programa de conscientização e promoção de atividades físicas a fim de combater o aumento do sedentarismo nos adolescentes, com o objetivo de prepará-los para o momento pós-pandêmico com o menor prejuízo possível e favorecer, também, o desenvolvimento das habilidades socioemocionais por meio do diálogo, da acolhida e do cuidado com a vida.

[1] Especialização em docência na Educação Infantil da Universidade Federal da Grande Dourados. Integrante do Grupo de pesquisa da Educação Física na Educação Infantil. Professor formador da Secretaria Municipal de Educação de Dourados-SEMED. Graduação em Educação Física pela Universidade da Grande Dourados- UNIGRAN. Professor de Educação Física da Escola Franciscana Imaculada Conceição/Rede SCALIFRA-ZN. Email: douglassauda3@gmail.com

[2] Mestrado em Educação pela Universidade Federal da Grande Dourados UFGD. Integrante do Grupo de Pesquisa História da Educação Memória e Sociedade. Graduada em Pedagogia pela Universidade Federal de Mato Grosso do Sul UFMS. Especialização em docência na Educação Infantil, Educação Especial e Gestão Escolar. Supervisora Pedagógica Escola Franciscana Imaculada Conceição/Rede SCALIFRA-ZN. Email: elianemamaro4@gmail.com

Palavras-chaves: COVID-19. Isolamento social. Sedentarismo. Ensino remoto.

Abstract: This article seeks to identify the social isolation impact caused by the pandemic (COVID-19) in the 6th to 9th elementary school students' physical activities index of Franciscana Imaculada Conceição school from Dourados-MS. The new routines imposed by the pandemic were impacted in the families increasing the digital means of communication time, cellphones and computers, and decreasing the physical activities time, lowering the production of the irisin hormone that is released during physical activities action. In 2021, during Physical Education classes, questionnaire e graphics formulations it was possible to identify the level of physical activities presented by the students, due to the social isolation for over one year imposed on the students. The school needed to dynamize the promotion of physical activities aiming to combat the rise of the sedentary lifestyle among teenagers, prepare them to the post pandemic moment with the lowest damage possible and to support the social emotional abilities development through dialogue, reception and life care.

Keywords: COVID-19. Social isolation. Sedentary Remote teaching.

Introdução

Em março de 2020, a propagação do vírus COVID-19 havia parado vários países da Europa e chegou ao Brasil, colocando em risco a vida de pessoas idosas e com comorbidades. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomendou que os governos estaduais e municipais estabelecessem o distanciamento social e funcionassem apenas os serviços essenciais. O Ministério da Educação (MEC) suspendeu as aulas presenciais, recomendando o ensino remoto. A Escola Franciscana Imaculada Conceição – Dourados-MS, passou a seguir as novas orientações e num período rápido de adaptação e capacitação dos professores, iniciou o ensino remoto. No dia 23 de abril de 2020, iniciaram os atendimentos escolares na plataforma Google Meet e Classroom. Essa ferramenta proporcionou e tornou-se uma novidade nunca explorada pela comunidade escolar, porém com formações continuadas e suporte da escola para pais, estudantes e professores, foi garantido o ensino remoto. (Amaro; Santos; Mizuno, 2020).

1. Impactos do isolamento social para a saúde e educação.

Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), a concepção de saúde é definida pelo bem-estar físico, mental e social; é fundamental analisar o corpo, a mente e o contexto social que o indivíduo está inserido (Saúde Brasil, 2020).

A situação pandêmica (COVID-19) impôs aos brasileiros rotina atípica e muitos medos, pois o vírus era invisível e letal. Além desta preocupação, o isolamento social e o estresse ou dor de perdas de pessoas próximas acarretariam problemas psicológicos, como depressão e ansiedade. O isolamento social geraria outros danos à saúde, tão sérios como ser infectado pelo vírus.

> No início da quarentena, houve uma sensação de férias, pessoas descansando da vida atribulada e obrigações sociais. Depois passou por um momento de medo, sensação de desconforto, insegurança e uma invasão de informações muitas vezes desencontradas. [...] veio o medo do contágio, da morte, isso angustiou demais as pessoas (Ribeiro, 2020, s/p).

Por mais que as medidas do isolamento social foram necessárias, é de se esperar que essas medidas possam causar efeitos psicológicos negativos, podendo ser estendidas para consequências físicas e mentais em faixas etárias diversificadas, em especial nas crianças e adolescentes (Junior *et al.,* 2020, p. 2). Afinal, os jovens aumentariam o tempo em atividades sedentárias como jogos eletrônicos/online, TVs e até mesmo nas aulas remotas, hábitos que acarretam uma redução nos níveis de atividade física. Mais do que nunca, a escola necessitou desenvolver um trabalho voltado às habilidades socioemocionais e novas práticas pedagógicas devido ao isolamento social.

2. Benefícios da atividade física em tempos de pandemia (COVID-19).

Diretrizes da OMS (2010) recomendavam que adultos realizassem 150 minutos de atividade física por semana; porém, com a COVID-19 e o índice de sedentarismo aumentando gradativamente, foi publicado um novo documento que aumentava o tempo mínimo (150 minutos) de atividade física recomendado. Em 25 de novembro de 2020, a OMS publicou no *British Journal Of Sports Medicine* que pessoas adultas aumentassem o tempo de atividade física para 300 minutos semanais, ou 1 hora de exercícios físicos por cinco dias, ou 40 minutos por sete dias da semana. Pesquisas recentes mostravam que um em cada quatro adultos e 81% dos adolescentes tendem a não realizar o mínimo recomendado de exercícios aeróbicos (Garcia, 2020). A prática de atividade física no contexto pandêmico se tornou essencial por estimular o sistema imunológico, aumentar a resistência orgânica e reduzir ansiedade e estresse, tornando-se eficaz na saúde emocional.

Publicado em julho de 2020 na revista *Educação Física* do CONFEF (Conselho Federal de Educação Física), um estudo sobre o hormônio irisina, que é liberado durante a atividade física, sugere que pode ter efeito contra a COVID-19. O estudo realizado pela Universidade Estadual Paulista (UNESP) diz que o hormônio irisina, liberado pelos músculos durante a prática de atividades físicas, pode ter efeito terapêutico e auxiliar no bloqueio do vírus na entrada das células adiposas.

Segundo Raiol (2020, p. 2807), o Colégio Americano de Medicina do Esporte recomenda a prática de atividade física para todos, independentemente do indivíduo ser do grupo de risco ou não, pois os estudos comprovam a melhora do sistema imunológico e diminuição do estresse e ansiedade. Essa recomendação estendia-se às pessoas em isolamento social tanto para aquelas que não estão infectadas quanto para pessoas infectadas que não apresentam sintomas. Tornou-se necessário aumentar os níveis de atividade física, em especial às crianças e adolescentes. Segundo Junior (2020, p. 02) “uma única sessão de exercícios físicos pode gerar efeitos positivos sobre funções

cognitivas [...], quando realizados cronicamente, pode promover adaptações em estruturas cerebrais e na plasticidade sináptica."

Por conseguinte, a Escola Imaculada Conceição organizou pesquisa para identificar os níveis de atividade física apresentados pelos estudantes (6º ao 9º), devido ao fato impactante do isolamento social há mais de um ano.

3. Materiais e Métodos.

Para identificar os níveis de atividade física dos alunos foi realizado um questionário *on-line* através da plataforma *Google Forms*. Turmas que responderam: 6ºA, 6ºB, 7ºA, 7ºB, 8ºA, 8ºB, 8ºC e 9ºA, totalizando 196 alunos.

O questionário também foi utilizado como avaliação diagnóstica, instrumento fundamental para o professor de Educação Física atuar de forma coesa, atendendo às necessidades apresentadas na pesquisa.

Para a construção do formulário (**Tabela 1**) foram elaboradas perguntas para saber o interesse dos alunos na prática de atividade física, pois a parte afetiva é fundamental para o desenvolvimento cognitivo.

Tabela 1 – Questionário aplicado aos alunos através da plataforma *Google Forms.*

PERGUNTAS	ALTERNATIVAS
1 - Nas aulas de Educação Física qual modelo você prefere?	( ) Presencial ( ) Remoto
2 - Você prefere aulas práticas ou teóricas nas aulas de Educação Física?	( ) Prática ( ) Teórica
3 - Alguém da sua Família realiza a prática de exercícios físicos.	( ) Sim ( ) Não
4 - Neste período de pandemia com as atividades remotas, você está conseguindo realizar alguma atividade física em casa?	( ) Sim ( ) Não
5 - Pratica algum exercício físico extraescolar (ex.: academia, judô, futsal e outros.)?	( ) Sim ( ) Não

6 - Quantas horas por dia você fica conectado no computador ou celular (jogos, aulas e outros)?	( ) 2 a 4 horas ( ) 8 a 10 horas ( ) 4 a 8 horas ( ) 10 a 12 horas

Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

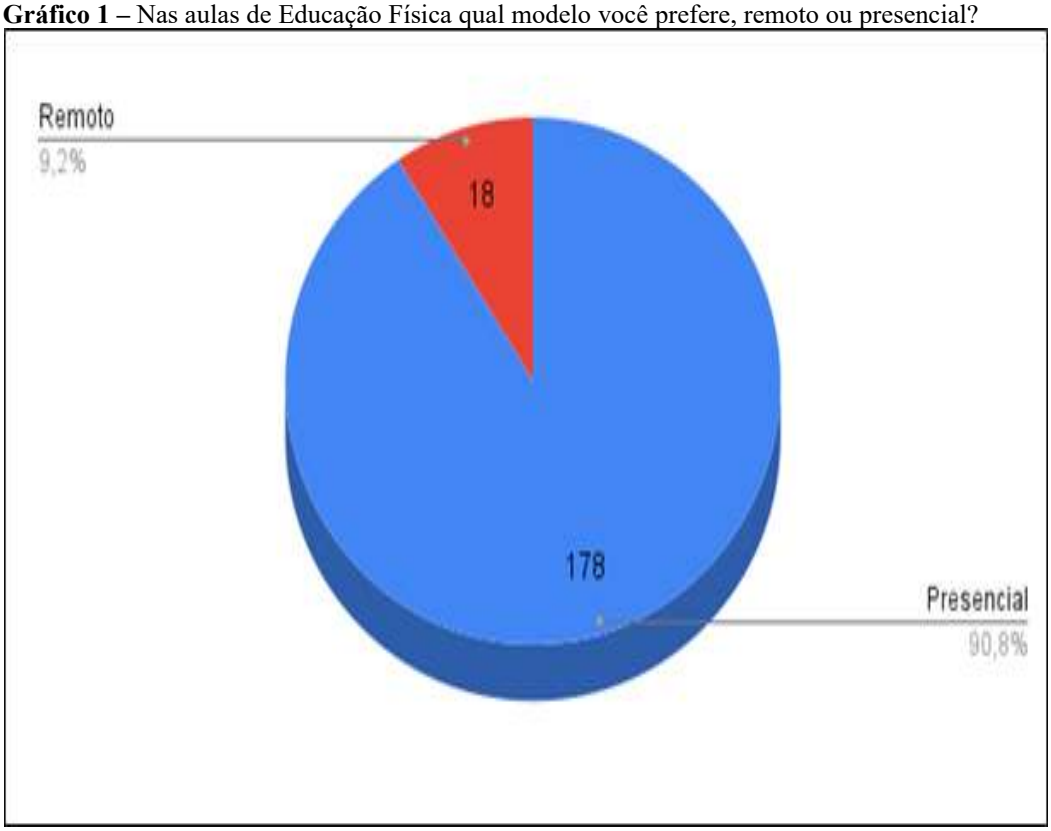
4. **Resultado e discussão**

A primeira questão buscou identificar o interesse dos alunos sobre os métodos utilizados nas aulas de Educação Física entre o modelo presencial ou o modelo remoto (**Gráfico 1**).

Das 196 respostas, 9,2% (18) apresentaram a preferência pelo método remoto, 90,8% (178) optaram pelas aulas de Educação Física de forma presencial. As aulas de Educação Física na forma presencial proporcionavam maiores experiências sociais e materiais, pois a escola propiciava os espaços adequados para a realização de excelentes práticas corporais. As aulas remotas ofereciam alguns desafios de materiais e espaço físico, já que as aulas foram realizadas dentro das residências, as atividades eram individualizadas proporcionando pouca interação.

Seguindo o questionário com o foco em identificar qual método de aulas podia ser mais atrativo para os alunos, se aulas teóricas ou práticas, pois os alunos são o centro do planejamento e sua participação ativa é um dos princípios da unidade escolar (**Gráfico 2**).

Gráfico 1 – Nas aulas de Educação Física qual modelo você prefere, remoto ou presencial?



Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

Gráfico 2 – Você prefere aulas práticas ou teóricas nas aulas de Educação Física?



Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

Em resposta à segunda pergunta do questionário 89,3% (175) dos alunos preferiram aulas práticas de Educação Física, 10,7% (21) tiveram a preferência de aulas teóricas.

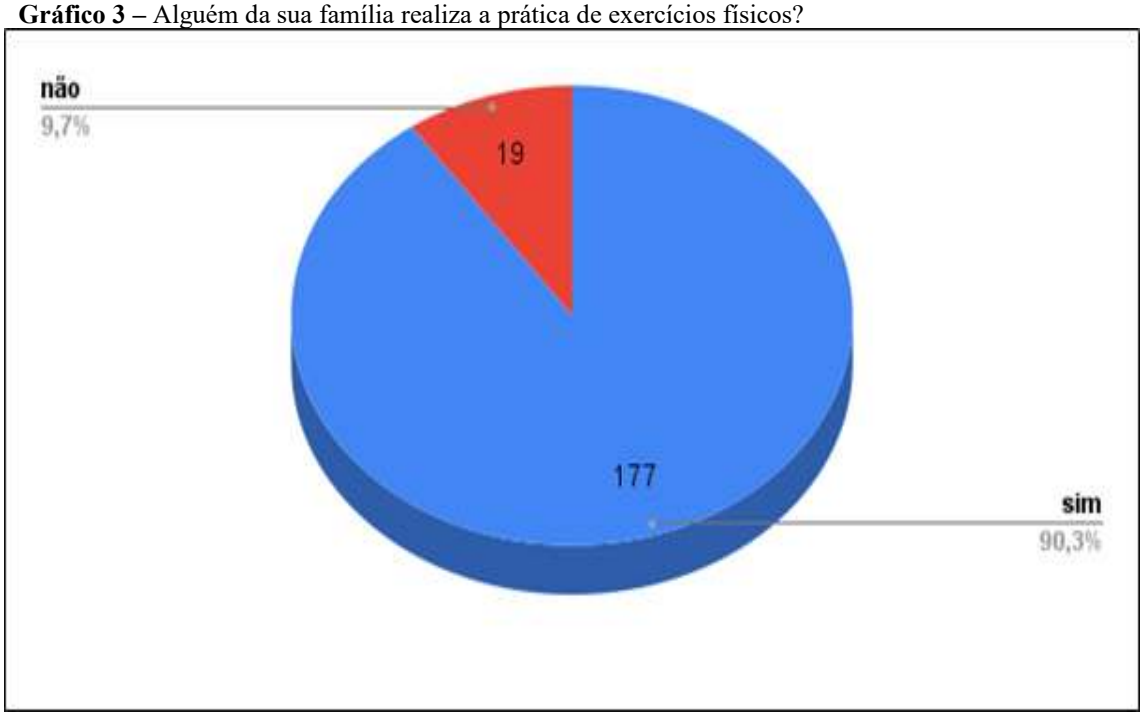
É importante ressaltar que, nas aulas de Educação Física, toda prática está embasada em teorias, o sentido desta pergunta não é afastar a teoria da prática; é apenas utilizar outra abordagem mais significativa para que os alunos se envolvam nas ações propostas durante as aulas.

As metodologias utilizadas nas aulas de Educação Física provocaram um impacto no aspecto cultural do público-alvo, aproximando os alunos para que pudessem compreender qual o motivo daquela prática corporal; precisavam compreender o sentido das ações.

> Não basta correr ao redor da quadra; é preciso saber porque se está correndo, como correr, quais os benefícios advindos da corrida, qual intensidade, frequência e duração são recomendáveis. Não basta aprender as habilidades motoras básicas do basquetebol; é preciso organizar-se socialmente para jogar, reconhecer as regras como um elemento que torna o jogo possível, aprender a respeitar o adversário como um companheiro e não como um inimigo a ser aniquilado, pois sem ele simplesmente não há jogo... É preciso enfim que o aluno incorpore a corrida e o basquetebol à sua vida para que deles tire o melhor proveito possível (Betti, 1992, p.70).

O papel da família foi fundamental para em conjunto com a escola desenvolver as competências gerais do aluno. Nesta terceira questão, buscamos compreender se as famílias incentivavam os alunos a praticar exercícios físicos, pois, se o aluno é de uma família que não valoriza a prática de exercícios físicos, possivelmente torna-se sedentária e há grande probabilidade de os filhos seguirem o mesmo caminho (**Gráfico 3**).

Gráfico 3 – Alguém da sua família realiza a prática de exercícios físicos?

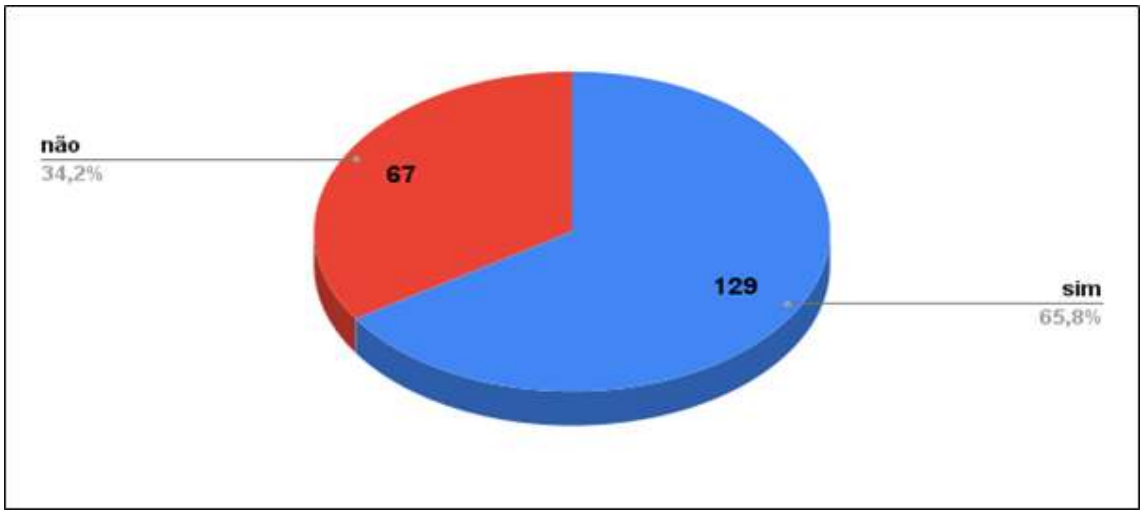


Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

O resultado da terceira questão foi satisfatório, pois 90,3% (177) das famílias realizavam a prática de exercícios físicos e apenas 9,7% (19) não realizavam. É importante destacar que o exercício físico é sistematizado, geralmente organizado e acompanhado por um profissional de Educação Física. A atividade física é considerada como qualquer ação que envolve gasto energético, como tarefas domésticas e outros.

Com a nova rotina atípica imposta pela pandemia (COVID-19), toda comunidade escolar teve que se adaptar a novos estilos de vida; porém muitos enfrentaram dificuldades em conciliar trabalho, família, estudos, afazeres domésticos e momentos de lazer. Por sua vez, a quarta questão tem como objetivo identificar quais alunos conseguiram se adaptar ao novo estilo de vida, garantindo seu momento para prática de atividades físicas (**Gráfico 4**).

Gráfico 4 - Neste período de pandemia, com as atividades remotas, você está conseguindo realizar alguma atividade física em casa?

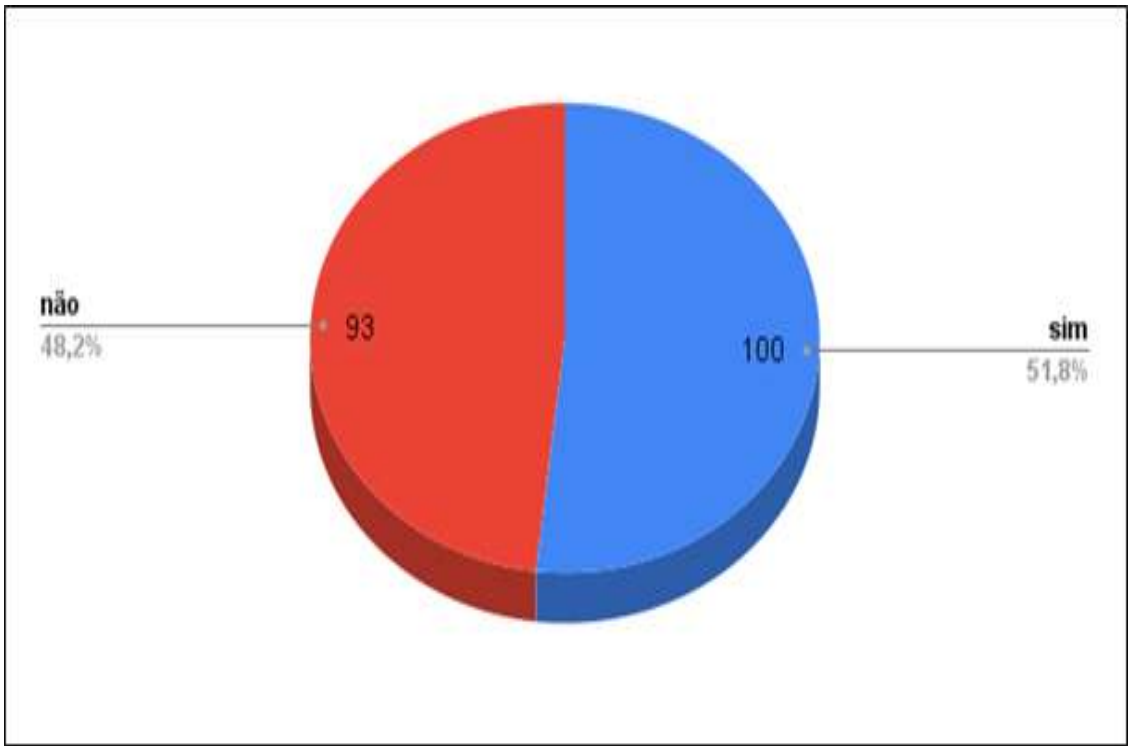


Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

Observa-se que muitos alunos estão conseguindo um momento próprio para a prática de atividades físicas, pois 65,8% (129) responderam que sim. Em contrapartida, temos que ter muita atenção com os 34,2% (67) que responderam que não, pois é um número significativo tratando-se que atividade física é algo essencial para o desenvolvimento desses alunos, não só no quesito físico, mas também como colaborador da saúde emocional.

Buscando compreender se os alunos estavam praticando algum tipo de exercícios fora das aulas de Educação Física ministradas pela Escola Franciscana Imaculada Conceição, a quinta questão buscou identificar se os alunos estão realizando exercícios físicos extraescolar (**Gráfico 5**).

Gráfico 5 – Pratica algum exercício físico extraescolar (ex.: academia, judô, futsal e outros...)?



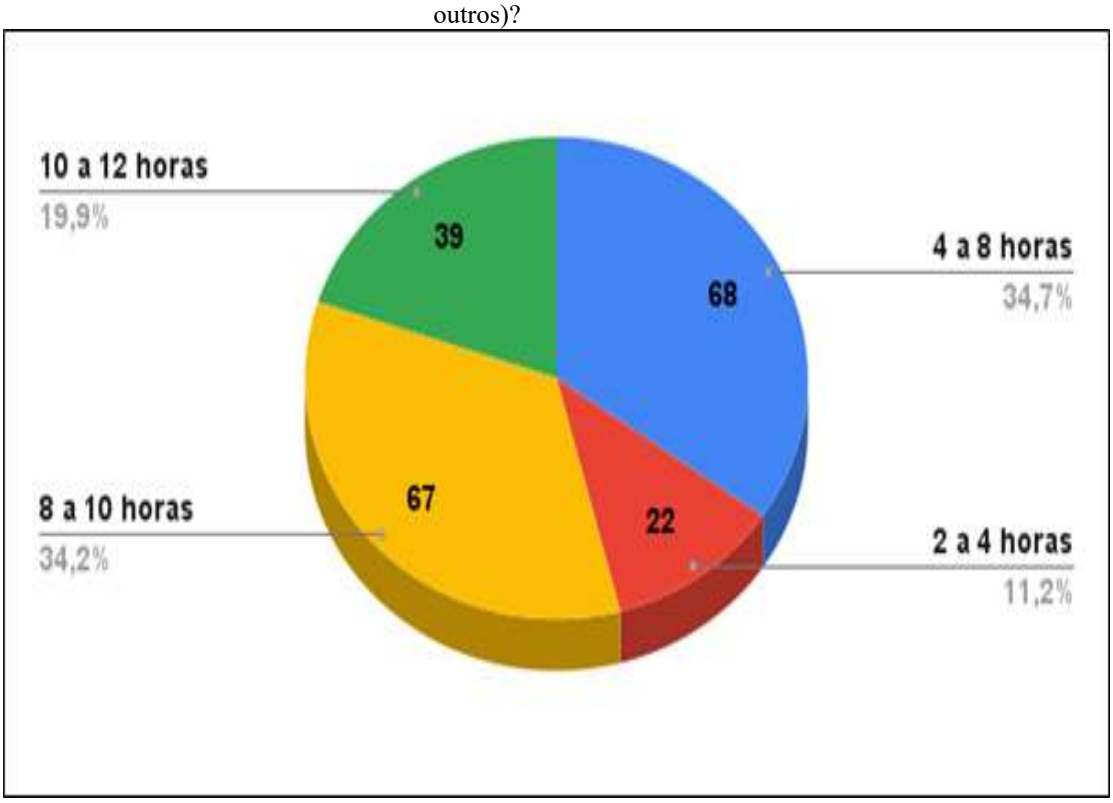
Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

Com estas respostas, identificamos que 48,2% (93) dos alunos só realizavam exercícios físicos nas aulas de Educação Física. Portanto, coube ao professor de Educação Física conscientizar sobre a importância dos exercícios físicos para a vida dos alunos. Considerando que os alunos realizavam em média, 2 horas por semana em aulas de Educação Física, é um número muito baixo pela quantidade de horas que os jovens e adolescentes devem praticar, recomendado pela OMS (Organização Mundial da Saúde).

Já 51,8% (100) alegam que praticam algum tipo de exercício físico extraescolar, ainda estamos com uma porcentagem maior dos alunos que praticam exercícios físicos fora as aulas de Educação Física, porém, sempre deve haver a conscientização para que esse número seja cada dia maior, pois, enquanto a pandemia não acabasse esses dados poderiam sofrer alterações drásticas.

A sexta e última questão busca identificar a quantidade de horas que os alunos ficavam na frente dos meios tecnológicos/digitais, computador, celular, TV e outros, visto que, com as atividades remotas, o tempo de uso desses aparelhos aumentou muito em comparação a anos anteriores fora da pandemia. Sabendo que os alunos estavam tendo aulas remotas via *Google Meet*, o tempo mínimo em dias letivos que eles ficavam na frente das telas era de 04 horas (**Gráfico 6**).

Gráfico 6 – Quantas horas por dia você fica conectado no computador ou celular (jogos, aulas e outros)?



Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

Esta última questão apresentou dados alarmantes em relação ao tempo de uso dos alunos aos meios digitais, 11,2% (22) responderam que utilizavam os meios digitais de 2

a 4 horas por dia, 34,7% (68) utilizavam de 4 a 8 horas, 34,2% (67) utilizavam de 8 a 10 horas por dia e 19,9% (39) utilizavam essas ferramentas de 10 a 12 horas.

Observa-se que quase todas as tarefas dos alunos estavam relacionadas a esses meios, as aulas passaram a ser *on-line*, escola, inglês, tarefas, os momentos de lazer dos alunos também estão ligados a esses meios, no seu tempo livre eles geralmente optam por jogar, jogos *on-line* e outros.

Considerações Finais

Destarte, essa nova rotina atípica imposta pela pandemia COVID-19, influenciou negativamente nos níveis de atividades físicas dos estudantes da Escola Franciscana Imaculada Conceição, devido ao tempo utilizado, pelos alunos, os computadores, celulares e televisão aumentaram drasticamente substituindo os momentos de praticar atividades físicas. Outro aspecto preocupante foi a interação social dos discentes, já que em jogos e atividades coletivas presenciais desenvolvem-se habilidades de trabalho em equipe, empatia, controle emocional, sendo este um dos elementos que define a concepção de saúde segundo a OMS. Outro aspecto preocupante está voltado para o desenvolvimento das habilidades socioemocionais, as quais foram prejudicadas com o isolamento social e o tempo "abusivo" dedicado à não interação proporcionada pelas atividades físicas grupais. O tempo de isolamento social favoreceu o acesso ao uso de computadores, celulares e televisão. O excesso de exposição de crianças e adolescentes na tela (celulares tablets e computadores), se já era preocupante antes da pandemia da COVID-19, neste pós pandemia se tornou uma grandiosa preocupação e até objeto de maiores estudos, em vias de despertar consciência nas pessoas sobre os possíveis riscos de doenças físicas e socioemocionais.

Diante do exposto, a Escola Franciscana Imaculada Conceição, baseada nesses dados, aplicou um programa de conscientização e promoção de atividades físicas, num período de médio/longo prazo, ao retorno das aulas presenciais, a fim de combater o aumento do sedentarismo nos jovens e adolescentes, preparando-os para o momento pós-pandêmico com o menor prejuízo possível, favorecendo, também o desenvolvimento de habilidades socioemocionais por meio do diálogo, da acolhida e do cuidado com a vida. Tal programa também será monitorado em vias de continuar a pesquisa sobre o impacto do isolamento social (COVID-19) no índice de atividade física dos alunos da Escola Franciscana Imaculada Conceição - Dourados-MS, com foco no despertar a consciência da importância de se criar hábitos saudáveis na escola e no cotidiano das famílias desses estudantes.

Referências

AMARO, E.M. SANTOS, A. R. MIZUNO, R. C. A. Educação, pandemia (covid-19) e ensino remoto: estratégias e novas linguagens como instrumento didático. **Revista Franciscana de Educação**, v.4, n.4, 2020. Disponível em: https://www.revistafranciscanaeducacao.com.br/index.php/rfe/article/view/78/84. Acesso em: 18 de junho de 2020.

BETTI, M. Ensino de 1º e 2º graus: educação física para quê? **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 13, n. 2, 1992. Disponível em: http://revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/issue/view/62. Acesso em: 18 de junho de 2020.

CONFEF. Hormônio liberado durante atividade física pode ter efeito contra Covid-19. **Revista Educação Física**, edição n. 75, 2020. Disponível em: https://www.confef.org.br/confefv2/comunicacao/revistaef/4678. Acesso em: 18 de junho de 2020.

GARCIA, M. **OMS sobe para até 300 minutos o tempo de atividade física semanal indicado para combater riscos de sedentarismo.** Disponível em:https://g1.globo.com/bemestar/atividade-fisica/noticia/2020/11/25/oms-sobe-para-

ate-300-minutos-o-tempo-de-atividade-fisica-semanal-indicado-para-combater-riscos-do-sedentarismo.ghtml; Acesso em: 18 junho 2021.

JUNIOR, P.G.F. PAIANO, R. COSTA. Isolamento social: consequências físicas e mentais da inatividade física em crianças e adolescentes. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v.25, 2020.

LUNA, LENILDA. **Impacto da pandemia na vida das pessoas é tema de pesquisa no ICHCA**. Alagoas,2020. Disponível em: https://ufal.br/ufal/noticias/2020/6/imapacto-da-pandemia-tema-de-pesquisa. Acesso em: 17 junho de 2021.

RIBEIRO, M.M.C. Psicanalista fala sobre os impactos do isolamento social. **Revista Encontro**, 2020. Disponível em: https://www.revistaencontro.com.br/canal/revista/2020/06/ psicanalista-fala-sobre-os-impactos-do-isolamento-social.html. Acesso em: 17 junho de 2021.

RAIOL, Rodolfo A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19. **Brazilian Journal of Health Review. Braz. J. Hea. Rev.**, Curitiba, v. 3, n. 2, p. 2804-2813 mar./apr. 2020. ISSN 2595-6825. Disponível em: https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/8463/7298. Acesso em: 17 junho de 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **O que significa ter saúde?** Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil. Acesso em: 17 junho de 2021.