Universidade Federal de Ouro Preto – UFOP
Escola de Educação Física da UFOP - EEFUFOP
Licenciatura em Educação Física

TCC em formato de Monografia

O IMPACTO DA PANDEMIA NOS HÁBITOS ALIMENTARES E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM JOVENS ESCOLARES

MARIA CLARA BRAZ DOS SANTOS

Ouro Preto
2022

Maria Clara Braz dos Santos

O impacto da pandemia nos hábitos alimentares e nível de atividade física em jovens escolares

Trabalho de Conclusão de Curso em formato de monografia, apresentado à disciplina Seminário de TCC (EFD-356) do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Ouro Preto, como requisito parcial para aprovação na mesma.

Orientador: Prof. Dr. Renato Melo Ferreira

Ouro Preto
2022

SISBIN - SISTEMA DE BIBLIOTECAS E INFORMAÇÃO

S237o Santos, Maria Clara Braz dos.
O impacto da pandemia nos hábitos alimentares e nível de atividade física em jovens escolares. [manuscrito] / Maria Clara Braz dos Santos. - 2022.
45 f.: il.: tab..

Orientador: Prof. Dr. Renato Melo Ferreira.
Monografia (Licenciatura). Universidade Federal de Ouro Preto. Escola de Educação Física. Graduação em Educação Física .

1. Pandemias - COVID19. 2. Hábitos alimentares. 3. Exercícios físicos. 4. Educação Física. I. Ferreira, Renato Melo. II. Universidade Federal de Ouro Preto. III. Título.

CDU 612.3:796

Bibliotecário(a) Responsável: Soraya Fernanda Ferreira e Souza - SIAPE: 1.763.787

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO
REITORIA
ESCOLA DE EDUCACAO FISICA
DEPARTAMENTO DE EDUCACAO FISICA

FOLHA DE APROVAÇÃO

Maria Clara Braz dos Santos

O impacto da pandemia nos hábitos alimentares e nível de atividade física em jovens escolares

Monografia apresentada ao Curso de Educação Física da Universidade Federal de Ouro Preto como requisito parcial para obtenção do título de Licenciada

Aprovada em 18 de outubro de 2022

Membros da banca

Prof. Dr. Renato Melo Ferreira - Orientador(a) (Universidade Federal de Ouro Preto)
Profa. Dra. Denise Falcão - (Universidade Federal de Ouro Preto)
Profa. Ms. Géssyca Tolomeu de Oliveira - (Universidade Federal de Juiz de Fora)

Renato Melo Ferreira, orientador do trabalho, aprovou a versão final e autorizou seu depósito na Biblioteca Digital de Trabalhos de Conclusão de Curso da UFOP em 24/10/2022

Documento assinado eletronicamente por **Renato Melo Ferreira**, **PROFESSOR DE MAGISTERIO SUPERIOR**, em 24/10/2022, às 13:32, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015.

A autenticidade deste documento pode ser conferida no site http://sei.ufop.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0 , informando o código verificador **0416502** e o código CRC **561FC529**.

R. Diogo de Vasconcelos, 122, - Bairro Pilar Ouro Preto/MG, CEP 35400-000
Telefone: (31)3559-1518 - www.ufop.br

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho ao meu professor orientador Renato Melo Ferreira pela sua orientação, dedicação, paciência e profissionalismo. Todo o apoio durante esses anos foram imprescindíveis para a conclusão desse trabalho e meu desenvolvimento profissional. Gratidão também a todos os professores que contribuíram para minha jornada acadêmica na Universidade.

Muito obrigada!

AGRADECIMENTOS

“Em primeiro lugar, a Deus, por ter permitido que eu tivesse saúde e determinação para não desanimar durante a realização deste trabalho. Aos meus pais, Silvia e Julinho por serem meu porto seguro, sempre acreditar em mim e incentivar a correr atrás dos meus sonhos. Aos meu irmãos, Juliano e Fernanda por sempre me apoiarem e serem meu alicerce nos momentos difíceis.

Agradeço também ao Colégio Regina Pacis, lugar que me abriu um mundo de oportunidades, mas principalmente aos funcionários: Leonor, Patrícia e Aulus, vocês fizeram toda diferença na minha jornada escolar, sem vocês eu não estaria aqui. Muito obrigada! As minhas amigas de BH que desde o primeiro momento me apoiaram e não deixaram a distância falar mais alto: Carol, Lívia e Thais.

Aos programas PIBID e Residência Pedagógica que contribuíram para minha formação profissional, aos laboratórios que participei durante a graduação: LAQUA e LAGEP por despertar o meu interesse na área da pesquisa. A UFOP pelo ensino público, gratuito e de qualidade. Expresso minha gratidão a todos os profissionais do departamento da Escola de Educação Física por todo o apoio que me deram ao longo da realização do meu trabalho.

Meu agradecimento em especial vai para a 2° família que Ouro Preto me deu, onde meu coração fez lar, a espetacular e inigualável República TOKA em especial as ex alunas e moradoras: Cibele, Marina, Plats, Gina, Karen, CPF, Psis, Isa, Manu, Nick e Eduarda que estiveram ao meu lado, pela amizade incondicional e pelo apoio demonstrado ao longo de todo o período de tempo em que me dediquei a este trabalho.”

Maria Clara Braz dos Santos

RESUMO

A promoção de hábitos saudáveis, como a atividade física e hábitos de alimentação saudáveis, em adolescentes devem ser prioridades para o âmbito social e educacional e o local mais adequado para isso é na escola nas aulas de Educação Física. O objetivo foi verificar os níveis de atividade física e hábitos alimentares após o retorno presencial das aulas de alunos do ensino fundamental II. Foi desenvolvido um estudo de caráter quantitativo, com corte transversal e descritivo. A amostra foi composta por 23 adolescentes com idade entre 10 a 15 anos, estudantes do Ensino Fundamental II de uma escola da rede privada da cidade de Ouro Preto. Para a coleta de dados foi utilizado uma versão adaptada do questionário Global Student Health Survey (2009-2012) e o índice de massa corporal (IMC). Os resultados são contraditórios, visto que 73,9% alegam não praticar atividades físicas por preguiça ou falta de tempo, contudo os mesmos resultados apontam que os alunos são fisicamente ativos e têm uma alimentação equilibrada. Os estudantes avaliados estão dentro dos padrões de fisicamente ativos, hábitos alimentares saudáveis e bom IMC.

Palavras Chaves: pandemia, Educação Física, atividade física, hábitos alimentares.

ABSTRACT

The promotion of healthy habits, such as physical activity and healthy eating habits, in adolescents should be priorities for the social and educational scope and the most appropriate place for this is at school in Physical Education classes. The objective was to verify the levels of physical activity and eating habits after the return to classes of elementary school II students. A quantitative, cross-sectional and descriptive study was developed. The sample consisted of 23 adolescents aged between 10 and 15 years old, elementary school students from a private school in the city of Ouro Preto. For data collection, an adapted version of the Global Student Health Survey (2009-2012) and the body mass index (BMI) were used. The results are contradictory, since 73.9% claim not to practice physical activities due to laziness or lack of time, however the same results indicate that students are physically active and have a balanced diet. The students evaluated are within the standards of physically active, healthy eating habits and good BMI.

Keywords: pandemic, Physical Education, physical activity, eating habits.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO..... 10
2 MÉTODO.....13
3 RESULTADOS..... 15
4 DISCUSSÃO..... 18
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS..... 21
REFERÊNCIAS.....22
ANEXO 1 - TERMO DE ASSENTIMENTO..... 26
ANEXO 2 - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....27
ANEXO 3 - QUESTIONÁRIO.....29

1 INTRODUÇÃO

De acordo com Faustino e Neves (2020) a prática de atividade física regular tem um papel importante na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis, como as cardiovasculares, seus fatores de risco metabólicos (diabetes mellitus, hipertensão arterial sistêmica e dislipidemias) (COELHO, 2010), acidente vascular cerebral, câncer, doenças pulmonares obstrutivas crônicas (BARROS, 2005) e obesidade (PINHEIRO, 2005), em qualquer faixa etária, favorecendo melhor mobilidade e qualidade de vida. A falta de atividade física também está relacionada com a hipertensão arterial que acomete a população adulta, possuindo também considerável prevalência em crianças e adolescentes (MONTEIRO e SOBRAL FILHO, 2004). Além disso, a atividade física traz benefícios do ponto de vista fisiológico, psicológico e social (CARDOSO et al., 2014) como melhora da capacidade cognitiva, pois o exercício físico é um grande instrumento que trabalha a concentração, a atenção, o raciocínio e o aprendizado motor, auxilia na melhora da força e do tônus muscular e flexibilidade, fortalecimento dos ossos e articulações (FLORES, 2012).

Segundo a OMS (2020), o sedentarismo é considerado o quarto fator de risco global para a mortalidade, por ser um dos principais fatores desencadeadores de doenças crônicas não transmissíveis no Brasil (FAUSTINO e NEVES, 2020). Além disso, Medeiros et al. (2020) afirmam que o excesso de carboidratos e açúcares refinados, com teores elevados de gordura hidrogenada, sal e reduzida quantidade de fibras, vitaminas e minerais, têm ocasionado também o aumento das doenças crônicas não-transmissíveis. Segundo Hannig et al. (2019) a alimentação inadequada no período da adolescência é considerada um fator de risco para o desencadeamento precoce de complicações metabólicas, que afetam de forma negativa a qualidade de vida e a socialização dos jovens.

Diante desses fatos, Tassitano et al. (2007) evidenciaram que crianças e adolescentes sedentários apresentam maiores chances de permanecer nesta situação quando adultos, potencializando a chance de se tornarem adultos e / ou idosos com mais enfermidades. Por outro lado, ao estimular crianças e adolescentes, desde cedo, à prática de atividade física regular, existe uma tendência que os mesmos desenvolvam hábitos saudáveis ao longo da vida adulta (Dos SANTOS et al., 2019; MARQUES et al., 2020).

De acordo com Medeiros, Campos e Oliveira (2020) a promoção de hábitos saudáveis em adolescentes devem ser prioridades para o âmbito social e educacional. O local mais adequado para encontrar esse público é na escola, que se torna um espaço favorecido para estruturar programas de intervenção com foco na promoção da saúde. As aulas de Educação Física são componentes curriculares na educação primária e secundária, e apresentam inúmeros benefícios, como melhora da aptidão física, equilíbrio, aprimoramento de habilidades motoras, esquema corporal, estrutura espacial (GOIS et al., 2021), além de ser importante no processo de socialização, no entendimento das emoções, criatividade e autonomia (MIQUELIN et al., 2015).

Ademais, a Educação Física, na maioria das vezes, se torna um dos únicos espaços que os jovens têm de se exercitarem sob orientação de um profissional. A participação nas aulas de Educação Física tem relação direta com a idade e o sexo, onde os meninos e os alunos mais jovens tendem a ter uma melhor relação e maior aderência com os conteúdos quando comparados ao sexo feminino e adolescentes (SERRA et al., 2021). Não obstante, atualmente um dos desafios encontrados para o estímulo à prática de atividades físicas é o uso de tela (celular, tablet, videogame, TV e computador). Barbalho et al. (2020) tratam sobre o “tempo de tela”, onde quanto maior for o tempo de tela, menor será a prática de atividade física e consequentemente, maior será a predominância no ganho de peso na adolescência. Além disso, a quantidade de tempo que o jovem gasta nas mídias sociais estimula o consumo de alimentos industrializados e ricos em açúcares (POLISSENI e RIBEIRO, 2014).

A pandemia do novo coronavírus teve como consequência o fechamento dos espaços destinados à prática da atividade física, e para evitar a disseminação da doença, o Ministério da Saúde recomendou o isolamento social sugerindo que as pessoas permanecessem em casa, ou seja, a população teve dificuldades para a prática de atividade física (PITANGA et al., 2020). Com isso, a educação teve que se reinventar, criar novos métodos, novas metodologias de ensino (MACEDO e NEVES, 2021). Em março de 2020, as escolas privadas e públicas de ensino regular suspenderam as atividades presenciais. Diante disso, foi proposto que desenvolvessem estratégias para dar continuidade aos estudos de forma remota, prezando pelo isolamento social (BARRETO e ROCHA, 2020). Dessa forma, o professor de Educação Física teve que adaptar os seus conteúdos a essa nova realidade, o que pode ter causado um estranhamento por parte dos alunos, já que

eles também estavam acostumados a participar de atividades fora da sala de aula (GOIS et al., 2021).

Um estudo realizado por Coelho, Xavier e Fonseca (2020) relata que, considerando a adesão de alunos nas aulas de Educação Física, houve uma participação gradual em abril de 2020, e uma regressão em agosto de 2020. Os autores associam isso a uma possível falta de motivação e acrescenta as dificuldades que esta disciplina vem enfrentando no decorrer das aulas remotas, pois necessita de um ambiente diferenciado para o seu desenvolvimento. Outra dificuldade enfrentada pelos professores é o esforço de enviar atividades que possam ser desenvolvidas em casa, além da elaboração de atividades práticas dos conteúdos da Educação Física no período de aulas remotas (GOIS et al., 2021).

Com o possível retorno às atividades presenciais algumas dificuldades são observadas, como o modelo híbrido, que propõe a realização de atividades na escola e fora dela, conciliando as aulas no modelo presencial e online (OLIVEIRA et al., 2021) e, ainda, o desafio de desenvolver atividades que possam atender às novas demandas relacionadas ao distanciamento, respeitando todos os cuidados sanitários (MACEDO e NEVES, 2021). Na atual situação muitas das práticas esportivas realizadas na escola e fora dela foram impossibilitadas e isso resultou em danos à autoestima e qualidade de vida, como por exemplo, depressão, problemas nutricionais, sedentarismo, apatia, dentre outros (CALLAI et al., 2020).

Este estudo se justifica por estabelecer um perfil do nível de atividade física e hábitos alimentares após retorno presencial de alunos do ensino fundamental II em uma escola privada na cidade de Ouro Preto. A hipótese deste trabalho é que os alunos apresentam hábitos alimentares inadequados, associados à falta de atividade física.

Portanto, o objetivo é verificar os níveis de atividade física e hábitos alimentares pós pandemia de alunos do ensino fundamental II em uma escola privada de Ouro Preto.

2 MÉTODO

O estudo é de caráter quantitativo, corte transversal e descritivo (THOMAS, NELSON e SILVERMAN, 2012).

Inicialmente a amostra foi composta por 54 crianças com idade entre 10 a 15 anos, estudantes do Ensino Fundamental II de uma escola da rede privada da cidade de Ouro Preto, Minas Gerais. Como critério de inclusão, foi adotado que as crianças fossem alunos do ensino fundamental II, estivessem participando das aulas presenciais de Educação Física e que assinassem o Termo de Assentimento e os responsáveis assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (ANEXO 1 e 2), depois disso, a amostra final foi de 23 alunos do Ensino Fundamental II (7 homens e 16 mulheres), com 12,65±1,30 anos de idade. O n da amostra teve essa queda abrupta devido aos alunos não assinarem os termos para participar do estudo. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Ouro Preto, sob parecer número 5.348.379.

O instrumento utilizado foi baseado em uma versão adaptada do questionário Global Student Health Survey (2009-2012), validado em território nacional, no Projeto Atitude (2011) (ANEXO 3). Para adaptar o instrumento foi necessário retirar alguns itens que não eram pertinentes com o objetivo do estudo, além do acréscimo de algumas perguntas relacionadas à pandemia. A versão utilizada para este estudo apresentou 36 perguntas que tinham o objetivo de avaliar os componentes relacionados à atividade física, hábitos alimentares, tempo de tela e pandemia. O instrumento é dividido em 3 etapas, a primeira etapa é de caracterização da amostra. As etapas seguintes são divididas entre os seguintes temas: acesso de aparelhos eletrônicos, o nível de atividade física, perfil do aluno, hábitos alimentares sobre os comportamentos na escola e em casa e questões referentes à pandemia. Além disso, utilizou-se o índice de massa corporal (IMC), na qual foi coletado a massa corporal (em Kg) e a estatura (em cm) com a utilização de uma balança e fita métrica. A classificação do IMC se deu a partir da tabela de classificação do PROEP-BR (GAYA, GAYA, PEDRETTI e MELLO, 2021).

Depois da aprovação do Comitê de Ética, foi explicado aos participantes da pesquisa os objetivos do estudo, além de solicitar a assinatura do Termo de Assentimento por parte das crianças e do TCLE por parte dos pais. No dia agendado para a coleta dos dados, o questionário foi aplicado presencialmente e coletado massa corporal e estatura dos alunos para calcular o IMC. Essa coleta foi realizada em uma

sala separada para que os alunos se sentissem mais confortáveis. Para a coleta da altura foi solicitado aos alunos que ficassem de pé, olhando para frente em um ponto fixo, encostado na parede. Para a coleta da massa corporal foi pedido que o aluno subisse na balança de costas para o visor, olhando para a frente sem se apoiar em nada com o peso distribuído nos dois pés, corpo ereto e braços relaxados. Os dados coletados na pesquisa foram tabulados em uma planilha e armazenados no computador pessoal do pesquisador para posterior análise. A análise de dados foi descritiva, por meio de média, desvio padrão e distribuição de frequência.

3 RESULTADOS

Os resultados apontam que 86,95% residem em casa e 13,05% residem em apartamento, além disso todos os alunos têm aulas de Educação Física na escola de 2 vezes por semana. Ao serem questionados sobre a percepção da própria saúde, em média os alunos classificaram a mesma entre regular e boa e nenhum aluno reportou ir para escola por meio da atividade física, a pé ou de bicicleta. Em relação a atividade física 65,21% fazem algum tipo fora da escola e 34,79% não fazem nenhuma atividade fora do ambiente escolar. Ao considerar uma atividade de lazer da preferência, 43,47% apontaram uma tarefa relacionada ao movimento, 39,13% relacionada a utilização da tela e 17,39% relacionada a outros (como conversar com amigos). Por fim, a Tabela 1 apresenta os dados descritos relacionados ao tempo de atividade física, relacionada aos hábitos de vida, nos últimos 7 dias e em uma semana típica normal.

Tabela 1: Quantidade de tempo destinada a atividade física a partir dos hábitos, dos últimos 7 dias e em uma semana típica.

**	60 min - 5x semana*	Últimos 7 dias, quantos dias - 60 min/dia de AF	Semana típica normal, quantos dias – 60/dia AF
0	4,35%	26,09%	13,03%
1	8,69%	17,39%	4,35%
2	21,74%	4,35%	26,09%
3	30,43%	4,35%	4,35%
4	34,78%	30,43%	30,43%
5	-	17,39%	21,74%

*Considera-se fisicamente ativo o jovem que acumula pelo menos 60

** A primeira coluna refere-se a quantidade de vezes que o aluno pratica atividade física

Ainda em relação a atividade física, com a pandemia, e consequente isolamento social, os alunos foram questionados sobre a prática da atividade física que antecedeu a pandemia e 91,30% afirmaram que eram ativos fisicamente executando atividades entre moderada e intensa. 86,95% dos participantes deste estudo ficaram menos ativos com a restrição imposta pelo COVID-19 (isolamento social). E, agora com o retorno gradual das atividades, 73,9% afirmaram que não praticam atividade física ou por falta de tempo ou por preguiça.

Em relação ao IMC a amostra apresentou 69,56% com classificação normal, 13,04% com excesso de peso e 17,39% foram classificados como obesos. Ao considerar os sexos, os homens foram classificados como: 71,42% normal, 14,24%

excesso de peso e 14,24% obesos e as mulheres como 68,75% normal, 12,5% excesso de peso e 18,75% obesas. Em relação aos hábitos alimentares dos alunos, observou-se que a ingestão média de frutas dos alunos durante os últimos 30 dias foi de 2 frutas/dia. Para além, a Tabela 2 apresenta os resultados relativos à ingestão, nos últimos 30 dias, de frutas, sucos naturais e verduras e hortaliças. Ainda, apresenta o consumo de frutas, sucos naturais e verduras e hortaliças, refrigerantes, frituras, doces e fast food na última semana.

Tabela 2: Frequência de consumo de frutas, sucos naturais e verduras e hortaliças, refrigerantes, frituras, doces e fastfood nos últimos 30 dias e última semana.

	Últimos 30 dias, você comeu / bebeu por dia:			**Quantos dias da semana você comeu / bebeu:**			
	Frutas	Suco natural	Verduras e hortaliças	Frutas ou sucos naturais	Verduras e hortaliças	Refrigerante, frituras ou doces	Delivery (ex: ifood)
0	1	5	1	2	1	-	10
1	5	4	5	1	3	1	11
2	3	6	3	1	2	5	1
3	9	5	11	4	1	8	-
4	5	2	-	1	2	1	1
5	-	-	1	4	4	1	-
6	-	1	2	2	2	1	-
7	-	-	-	8	8	6	-

A Tabela 3 apresenta o resultado descrito individual dos participantes do estudo no que se refere a sexo, idade, ano escolar, nível de atividade física, Hábitos alimentares e IMC.

Tabela 3: resultado descrito individual dos participantes do estudo no que se refere a sexo, idade, ano escolar, nível de atividade física, Hábitos alimentares e

Sexo#	Ano	Idade	Acumula 60min/dia de AF 5x/semana?*	Quantos dias de AF - 60min/dia?		Nos últimos 30 dias, você comeu ou bebeu por dia:			Quantos dias por semana você come, bebe ou pede?				IMC**	Classificação***
				Na última semana?	Em uma semana normal?	Frutas (ex:banana, laranja, abacaxi)?	Suco natural de frutas?	Verduras e hortaliças (ex: alface, cebola, cenoura, beterraba)?	Frutas ou toma sucos naturais?	Verduras (ex: saladas verdes, cenoura, chuchu)?	Refrigerante, fritura, doces e guloseimas?	Pedem delivery (ifood, ubereats, rappi)?		
2	6	11	3	5	5	3	2	3	6	3	6	0	17	N
2	6	11	4	4	4	3	1	2	4	6	2	1	24,6	O
2	6	12	0	0	0	0	0	0	0	1	7	0	15,1	N
1	6	10	4	5	4	1	0	1	0	2	7	0	16,2	N
2	6	11	3	1	1	4	2	3	7	7	1	0	15,7	N
2	6	11	4	1	2	4	2	3	5	7	2	1	22,1	EP
2	7	12	3	4	4	2	3	3	3	5	3	1	20,1	N
2	7	12	3	4	4	1	3	3	3	5	3	1	28,9	O
2	7	13	2	3	2	3	2	3	7	7	2	0	16,1	N
2	7	12	1	1	2	3	6	6	5	7	7	4	17,2	N
2	8	13	2	0	2	2	1	1	3	1	5	1	20,3	N
1	8	13	4	4	4	1	0	1	3	0	3	1	18,5	N
1	8	13	4	0	5	1	3	3	7	5	2	1	16,5	N
1	8	15	2	0	0	2	2	1	1	1	2	1	18	N
2	8	13	1	0	2	1	0	1	5	4	7	1	17,8	N
2	8	13	4	5	5	4	2	5	7	7	3	0	21,3	N
2	8	13	4	2	4	3	1	6	2	2	3	2	27	O
2	8	13	2	4	5	4	4	3	7	7	3	0	22,1	EP
1	8	13	3	4	5	3	0	3	5	7	4	0	21,6	EP
1	9	14	3	1	0	3	1	3	6	4	7	1	15,4	N
2	9	15	2	5	2	3	4	3	7	7	3	0	22,5	N
1	9	14	3	0	3	4	3	2	7	5	7	1	36,9	O
2	9	14	4	4	4	3	3	2	7	6	3	0	17,7	N

* - Sou fisicamente ativo há mais de 6 meses – 4; Sou fisicamente ativo há menos de 6 meses – 3; Não sou, mas pretendo me tornar fisicamente ativo nos próximos 30 dias – 2; Não sou, mas pretendo me tornar fisicamente ativo nos próximos 6 meses – 1; Não sou, e não pretendo me tornar fisicamente ativo nos próximos 6 meses - 0

** - Tabela de classificação PROEP-BR (GAYA, GAYA, PEDRETTI e MELLO, 2021)

*** - N = Normal; EP = Excesso de Peso; O = Obeso

IMC.# - 1 = Homem; 2 = Mulher

4 DISCUSSÃO

O presente estudo verificou os níveis de atividade física e hábitos alimentares após o retorno presencial das aulas de alunos do ensino fundamental. A hipótese deste trabalho de que os alunos apresentam hábitos alimentares inadequados, associados à falta de atividade física foi confirmada em partes, pois os resultados são contraditórios, visto que 73,9% alegam não praticar atividades físicas por preguiça ou falta de tempo, contudo os mesmos resultados apontam que os alunos são fisicamente ativos e têm uma alimentação equilibrada. De acordo com os resultados obtidos, 65,2% dos participantes são considerados fisicamente ativos, ou seja, acumulam 60 minutos no mínimo 5 vezes na semana em uma semana típica normal. O IMC segue na mesma linha e mostra que 69,56% do público estão classificados como normal na escala. E por último os hábitos alimentares dos adolescentes são bons já que eles se alimentam de verduras, legumes e frutas no mínimo 3 vezes ao dia.

Segundo a recomendação da Organização Mundial de Saúde (OMS), o nível adequado de atividade física é de 150 minutos por semana, com intensidade leve a moderada, ou então 75 minutos de intensidade alta. De acordo com os resultados do estudo, em uma semana típica normal, 34,8% dos participantes não são considerados ativos fisicamente. Alguns fatores podem contribuir para porcentagem de adolescentes sedentários como alunos com excesso de peso, o nível socioeconômico (BASTOS et al., 2015), o sexo (SERRA et al., 2021) e um dos principais fatores é o tempo de tela. No tempo de lazer, 39,13% preferem ficar na frente da tela assistindo televisão ou jogando videogame e outros 17,39% gostam de ficar conversando com os amigos, o que é na maioria das vezes, em frente ao celular. Esse elevado tempo de tela, além de interferir diretamente no nível de atividade física, também promove afastamento social e interfere na qualidade do sono (PIOLA et al., 2020).

Para além, Chillón et al. (2011) apontam que o deslocamento ativo para escola tem diminuído com o passar dos anos, o que somado a outros fatores, interfere negativamente na saúde global de uma criança, já que ela se torna menos ativa em atividades básicas do seu cotidiano. Saunders et al. (2013) citam que ir para escola a pé ou de bicicleta pode trazer benefícios à saúde, sendo a redução da obesidade um dos principais fatores. Estimular o deslocamento ativo para a escola pode ser fundamental não somente para aumentar o tempo total de atividade física e promover

os benefícios fisiológicos aliados ao estilo de vida ativo, mas também por proporcionar uma percepção positiva do estado de saúde na população jovem (BARBOSA FILHO et al., 2014). Não foi possível associar nenhum benefício do deslocamento ativo para a escola, já que os resultados apontam que nenhuma das crianças se deslocam a pé ou de bicicleta.

65,2% dos alunos consomem a quantidade de frutas que são recomendados por dia, que deve ser de três porções diárias, já que as frutas são fontes de vitaminas, fibras e minerais e proporcionam o bom funcionamento do nosso organismo prevenindo doenças e auxiliando no combate das mesmas (NUTRITOTAL, 2015). Em relação à frequência do pedido de delivery/fast food, 56,5% dos alunos consomem esses alimentos no mínimo uma vez na semana, o que pode ser prejudicial à saúde já que o excesso desses alimentos pode desencadear doenças crônicas não transmissíveis (Da SILVA et al., 2016). Ademais, 34,7 % dos avaliados consomem refrigerantes e doces pelo menos três vezes por semana, o que pode desencadear algumas doenças, como a obesidade e a diabetes, já que estes alimentos possuem um alto índice de carboidrato simples (açúcar) (ROSADO e MONTEIRO, 2001).

Aimi et al. (2020) elucidam que algumas doenças na vida adulta podem ter origem na infância ou adolescência de acordo com o estilo de vida relacionado a atividade física e hábitos alimentares. Os resultados do IMC podem ser um sinal de alerta, já que 30,43% dos alunos foram classificados como sobrepeso ou obeso, o que pode ter relação direta com o surgimento de doenças, inclusive a longo prazo. Por isso, o ideal é incentivar a prática de atividade física na escola, aulas de Educação Física, com a finalidade da promoção da saúde (GUEDES, 2007).

Antes da pandemia 91,30% dos entrevistados eram ativos fisicamente, contudo, durante a pandemia 86,95% dos participantes do estudo ficaram menos ativos. Com o COVID-19 alguns fatores favoreceram para o adoecimento dos adolescentes como exposição excessiva de informações, diminuição da atividade física, alteração da dieta e do padrão do sono (MILIAUSKAS e FAUS, 2020). Atualmente, 73,9% não praticam atividade física por falta de tempo ou preguiça, porém esses resultados são contraditórios já que 65,21% dos participantes citaram realizar algum tipo de atividade fora da escola e, para além disso, 69,56% dos alunos foram classificados no IMC como normal. Por isso, é necessário o incentivo de atividade física na adolescência visto que proporciona benefícios à saúde contribuindo para

melhora na composição óssea, perfil lipídico, perfil metabólico, redução do percentual de gordura corporal e desempenho escolar (SOARES et al., 2019).

A limitação deste estudo se deve a ter sido realizado com amostragem reduzida e em apenas uma escola. Ainda, o estudo foi realizado de forma transversal, devido a temporalidade do estudo, ainda em fase de preocupação com a questão da COVID-19. Sugere-se uma ampliação deste estudo para ser realizado de forma longitudinal, com a finalidade de se avaliar não somente o perfil dos alunos, mas sim propor estratégias que incentivem a maior aderência junto a prática de atividades físicas.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados dessa pesquisa indicam contradição ao passo que os estudantes alegam não praticar atividade física, mas os mesmos resultados apontaram que os alunos são fisicamente ativos e têm uma alimentação equilibrada. No entanto é necessário que a prática de atividade física e alimentação balanceada seja incentivada para esse público, visto que como dito anteriormente só traz consequências positivas para a saúde.

6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AIMI, G. A., DUARTE JUNIOR, M. A. D. S., MARQUES, P. A., HEIN, A. P., CARDOSO, M. F. D. S., CUNHA, G. D. S., GAYA, A. R., VOSER, R. D. C. Estado nutricional, nível de atividade física e aptidão física relacionada à saúde de estudantes do ensino fundamental de uma escola particular de Porto Alegre. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 14, n. 85, p. 121-135, 2020.

BARBALHO, E. D. V., PINTO, F. J. M., SILVA, F. R. D., SAMPAIO, R. M. M., e DANTAS, D. S. G. Influência do consumo alimentar e da prática de atividade física na prevalência do sobrepeso/obesidade em adolescentes escolares. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 28, p. 12-23, 2020.

BARBOSA FILHO, V. C., SILVA, K. S., RECH, C. R., BRITO, A. L. S., OLIVEIRA, E. S. A. D., e NASHAS, M. V.Mudanças no estilo de vida e na percepção da saúde em estudantes do ensino médio: análise prospectiva do projeto" Saúde na Boa". **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 16, p. 55-67, 2014.

BARRETO, A. C. F., ROCHA, D. S. Covid 19 e educação: resistências, desafios e (im) possibilidades. **Revista Encantar**, v. 2, p. 01-11, 2020.

BARROS, M. V.G. e SANTOS, S.G. D. A atividade física como fator de qualidade de vida e saúde do trabalhador. **De http://www. eps. ufsc. br/ergon/revista/artigos/saray. pdf**, 2005.

BASTOS, F., REIS, V. M., ARANHA, A. C., GARRIDO, N. D. Relação entre atividade física e desportiva, níveis de IMC, percepções de sucesso e rendimento escolar. **Motricidade**, v. 11, n. 3, p. 41-58, 2015.

CALLAI, L. G. C., MORO, K. D. S., ALVES, C., DA CRUZ, P. L. e DE CARVALHO, T. G. M. L. A prevenção de saúde do escolar de tupanciretã-RS em tempos de pandemia pelo COVID-19. **Revista Interdisciplinar de Ensino, Pesquisa e Extensão**, v. 8, n. 1, p. 437-447, 2020.

CARDOSO, L. R. D. e MALBERGIER, A. Problemas escolares e o consumo de álcool e outras drogas entre adolescentes. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 18, p. 27-34, 2014.

CHILLÓN, P., EVENSON, K.R., VAUGHN, A., e WARD, D. S. A systematic review of interventions for promoting active transportation to school. **International journal of behavioral nutrition and physical activity**, v. 8, n. 1, p. 1-17, 2011.

COELHO, C. D. F. e BURINI, R. C. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. **Revista de Nutrição [online]**. v. 22, n. 6, p. 937-946, 2010.

COELHO, C. G., XAVIER, F. V. D. F. e MARQUES, A. C. G. 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**, v. 2, n. 3, p. 1-13, 2020.

DA SILVA, G. R., FURTADO, E. T. F., NASCIMENTO, T., e NASCIMENTO, T. S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de alunos do ensino médio em uma escola pública. **Conexão Ciência (Online)**, v. 11, n. 1, p. 52-60, 2016.

DOS SANTOS, J. B., SERRA, H., PEREIRA, A. D. S. Compreensão de estudantes do ensino médio sobre sedentarismo, nível de atividade física e exposição a comportamentos sedentários. **Revista Thema**, v. 16, n. 4, p. 818-831, 2019.

FAUSTINO, A. M. e NEVES, R. Benefícios da prática de atividade física em pessoas idosas: revisão de literatura. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 12, n. 5, p. e3012-e3012, 2020.

FLORES, D. A. G. Atividade física: seus benefícios para prevenção de doenças crônicas degenerativas. **Universidade Luterana do Brasil**. 2012.

GAYA, A. R., GAYA, A. C. A., PEDRETTI, A., e MELLO, J. B. Projeto Esporte Brasil: Manual de medidas, testes e avaliações. 2021.

GOIS, P. K. D. M., BRUNET, P. D. D M., BRAGA, F. L., BARBOSA, R. R. G., e DA COSTA, D. R. Reflexões sobre o impacto da pandemia na Educação Física Escolar. **Revista Com Censo: Estudos Educacionais do Distrito Federal**, v. 8, n. 3, p. 220-227, 2021.

GUEDES, D. P. Implicações associadas ao acompanhamento do desempenho motor de crianças e adolescentes. **Revista Brasileira Educação Física e Esporte.** V.21, p.37-60, 2007.

HANNING, R. M., LUAN, H., ORAVA, T. A., VALAITIS, R. F., JUNG, J. K.H. e AHMED, R. Exploring student food behaviour in relation to food retail over the time of implementing Ontario's school food and beverage policy. **International journal of environmental research and public health**, v. 16, n. 14, p. 2563, 2019.

MACEDO, L. M. M., e NEVES, L. E. D. O. Práticas de Educação Física na pandemia por Covid-19. **Ensino em Perspectivas**, v. 2, n. 3, p. 1-5, 2021.

MARQUES, A., LOUREIRO, N., AVELAR-ROSA, B., NAIA, A., DE MATOS, M. G. Adolescents' healthy lifestyle. **Jornal de pediatria**, v. 96, n. 2, p. 217-224, 2020.

MEDEIROS, V. P. Q., CAMPOS, C. S., DE OLIVEIRA, E. N. A. O comportamento alimentar dos estudantes da rede de ensino médio de Pau Dos Ferros/RN: um estudo entre uma escola pública e uma escola privada. **EDUCA-Revista Multidisciplinar em Educação,** v. 7, n. 17, p. 165-190, 2020.

MILIAUSKAS, C. R., FAUS, D. P. Saúde mental de adolescentes em tempos de Covid-19: desafios e possibilidades de enfrentamento. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 30, p. e300402, 2020.

MIQUELIN, E. C. FERNANDES, M. C., PAGAN, M. M. e SILVA, R. L. D. A educação física e seus benefícios para alunos do ensino fundamental. 2015.

MONTEIRO, M. F., e SOBRAL FILHO, D. C. Exercício físico e o controle da pressão arterial. **Rev Bras Med Esporte**, v. 10, n. 6, 2004.

NUTRITOTAL. Coma mais frutas. 2015. **Disponível em: www.nutritotal.com.br.** Acesso em: 30 de Agosto de 2022.

OLIVEIRA, M. B. D., SILVA, L. C. T., CANAZARO, J. V., CARVALHIDO, M. L. L., SOUZA, R. R. C. D., NETO, J. B., e RANGEL, D. P., PELEGRINE, J. F. D. M. O ensino híbrido no Brasil após pandemia do covid-19. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 1, p. 918-932, 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário. 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Global School-based Student Health Survey. 2012.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Prevenção de doenças crônicas: um investimento vital. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde. 2013.

PINHEIRO, A. R. D. O., DE FREITAS, S. F. T., e CORSO, A. C. T. Uma abordagem epidemiológica da obesidade. **Revista de Nutrição [online]**, v. 17, n. 4, p. 523-533, 2005.

PIOLA, T. S., BACIL, E. D. A., PACÍFICO, A. B., CAMARGO, E. M. D., e CAMPOS, W. D. Nível insuficiente de atividade física e elevado tempo de tela em adolescentes: impacto de fatores associados. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2803-2812, 2020.

PITANGA, F. J. G., BECK, C. C. PITANGA, C. P. S. Inatividade física, obesidade e COVID-19: perspectivas entre múltiplas pandemias. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, p. 1-4, 2020.

POLISSENI, M. L. D. C., RIBEIRO, L. C. Exercício físico como fator de proteção para a saúde em servidores públicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 20, p. 340-344, 2014.

ROSADO, E. L.; MONTEIRO, J. B. R. Obesidade e a substituição de macronutrientes da dieta. **Rev. Nutr**. v.14, n.2, p.145-152, 2001.

SAUNDERS, L. E., GREEN, J. M., PETTICREW, M. P., STEINBACH, R., e ROBERTS, H. What are the health benefits of active travel? A systematic review of trials and cohort studies. **PloS one**, v. 8, n. 8, p. e69912, 2013.

SERRA, B., MONTEIRO, B., GUERRA, D. e MARTINS, J. O papel da Educação Física na promoção de estilos de vida ativos e saudáveis: perspectivas de estudantes universitários. **Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física**, n. 42, p. 23, 2021.

SOARES, L. L., LOPES, E., SIMPLÍCIO, A. T., VIANA, P. A., e DE AZAMBUJA PUSSIELDI, G. Relação entre níveis de atividade física, composição corporal e níveis glicêmicos de estudantes do ensino médio de uma escola pública federal. **RBPFEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 13, n. 84, p. 747-754, 2019

TASSITANO, R. M., BEZERRA, J., TENÓRIO, M. C. M., COLARES, V., DE BARROS, M. V. G., HALLAL, P. C. Atividade física em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, v. 9, n. 1, p. 55-60, 2007.

THOMAS, J. R., NELSON, J. K., SILVERMAN. Métodos de Pesquisa em Atividade Física. Tradução: Ricardo Demétrio de Souza Petersen. **Porto Alegre: Artmed**, p. 478, 2012.

ANEXO 1 - TERMO DE ASSENTIMENTO

Você está sendo convidado(a) para participar por vontade própria, de um estudo chamado**: "RETORNO A PRÁTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NO ENSINO FUNDAMENTAL: NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, HÁBITOS ALIMENTARES E AUTO IMAGEM",** sob a responsabilidade do Prof. Dr. Renato Melo Ferreira e orientação das discentes: HIPSIA FERREIRA ALVES e MARIA CLARA BRAZ DOS SANTOS. Após tirar todas as suas dúvidas sobre a pesquisa, caso você aceite participar do estudo, assine este documento. Fica garantido o segredo de todas as informações dadas por você. Não tem problema algum se você não quiser participar.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:
Título do projeto: **"RETORNO A PRÁTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NO ENSINO FUNDAMENTAL: NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, HÁBITOS ALIMENTARES E AUTO IMAGEM"**
Pesquisador responsável: Renato Melo Ferreira (Prof. Dr. da Escola de Educação Física da Universidade Federal de Ouro Preto - EEF-UFOP). Telefone para contato: **31-3559-1517**
O estudo busca verificar os níveis de atividade física, hábitos alimentares, tempo de tela, e percepção da autoimagem, pós pandemia, de alunos do ensino fundamental. As crianças terão que responder um questionário sobre os seus hábitos alimentares, nível de atividade física, tempo de tela e percepção de autoimagem. A coleta de dados será realizada em 1 dia por duas graduandas de Educação Física da Universidade Federal de Ouro Preto.
Riscos: Toda a pesquisa apresenta algum tipo de risco, este estudo apresenta dois especificamente: 1- Risco de exposição das respostas dos participantes, 2- desconforto em responder a algum item dos instrumentos e 3- Desconforto no momento da coleta do peso e altura para IMC. Tais riscos serão reduzidos por: 1- A coleta será realizada em um local próprio para o estudo, sem nenhum tipo de interferência, e caso o participante se sinta desconfortável ele tem a opção de não participar do estudo, 2- O questionário será realizado de forma *online,* e caso o participante se sinta desconfortável em responder algum item, ele pode deixar o mesmo em branco ou até mesmo não querer mais participar do estudo, o que não irá acarretar em nenhum tipo de prejuízo para o mesmo e 3. Cabe ressaltar que nenhum instrumento envolve questionamentos morais.
Benefícios: Através desta pesquisa, será possível identificar e verificar o impacto que o ensino remoto causou em alunos ao nível de atividade física, o que pode classificá-los como sedentário ou não, o Índice de Massa Corporal para identificar excesso de gordura corporal, analisar possíveis distorções da própria imagem e aumento da utilização do tempo de tela. Portanto, será possível levar este conhecimento para pais, professores, estudantes da área e até mesmo as próprias crianças, a respeito da importância das aulas de educação física e hábitos saudáveis para a vida dos alunos. Esta pesquisa atende todas as especificações da **Resolução 466/12 e 510/16**, que aprova as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. O sujeito da pesquisa é o (a) participante pesquisado (a), individual ou coletivamente, de caráter voluntário, vedada qualquer forma de remuneração. Estamos à disposição caso você tenha alguma dúvida durante a pesquisa.
Pesquisador responsável: Renato Melo Ferreira (Prof. Dr. da Escola de Educação Física da Universidade Federal de Ouro Preto - EEFUFOP).
Telefone para contato: **31-3559-1517** – E-mail: **renato.mf@hotmail.com**
Comitê de Ética em Pesquisa- UFOP. Centro de Convergência, Campos Universitário, UFOP. Ouro Preto, MG. Telefone: **(31) 3559-1368.** E-mail: **cep.propp@ufop.edu.br**
Por favor, preencha seu nome a seguir.

Assinatura do participante

_____

ANEXO 2 - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Seu filho (a), está sendo convidado a participar, como voluntário, da pesquisa intitulada**:**

"RETORNO A PRÁTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NO ENSINO FUNDAMENTAL: NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, HÁBITOS ALIMENTARES E AUTO IMAGEM

" sob a responsabilidade do Prof. Dr. Renato Melo Ferreira e orientação das discentes: Hipsia Ferreira Alves e Maria Clara Braz dos Santos (Escola de Educação Física da Universidade Federal de Ouro Preto – EEFUFOP). Após os devidos esclarecimentos sobre a pesquisa, caso você aceite colaborar com o estudo, assine ao final deste documento que está em duas vias. Fica garantido o sigilo de todas as informações dadas por você e pela criança. Em caso de recusa, não serão penalizados de forma alguma.
O estudo busca verificar os níveis de atividade física, hábitos alimentares, tempo de tela, e percepção da autoimagem, pós pandemia, de alunos do ensino fundamental
A pesquisa se resume a responder de forma online a um questionário sobre nível de atividade física, hábitos alimentares e tempo de tela, além de uma escala de percepção de autoimagem e da coleta de massa corporal e altura. Segundo a Resolução 466/12 e 510/16, os aspectos éticos da pesquisa com seres humanos, implica em: respeito ao participante da pesquisa em sua dignidade e autonomia, reconhecendo sua vulnerabilidade, assegurando sua vontade de contribuir e permanecer, ou não, na pesquisa, por intermédio de manifestação expressa, livre e esclarecida; ponderação entre riscos e benefícios; a garantia de que danos previsíveis serão evitados. Em qualquer momento da pesquisa existe a possibilidade de revogação do seu consentimento sem qualquer tipo de penalização e sem prejuízo por parte do voluntário. Além disso, ao final da pesquisa, os dados serão publicitados por meio de um artigo científico. Caso aceite participar deste estudo, o mesmo não proporcionará nenhum tipo de gasto por parte do voluntário.

Riscos: Toda a pesquisa apresenta algum tipo de risco, este estudo apresenta dois especificamente: 1- Risco de exposição das respostas dos participantes, 2- desconforto em responder a algum item dos instrumentos e 3- Desconforto no momento da coleta do peso e altura para IMC. Tais riscos serão reduzidos por: 1- A coleta será realizada em um local próprio para o estudo, sem nenhum tipo de interferência, e caso o participante se sinta desconfortável ele tem a opção de não participar do estudo, 2- O questionário será realizado de forma *online,* e caso o participante se sinta desconfortável em responder algum item , ele pode deixar o mesmo em branco ou até mesmo não querer mais participar do estudo, o que não irá acarretar em nenhum tipo de prejuízo para o mesmo e 3. Cabe ressaltar que nenhum instrumento envolve questionamentos morais.
Benefícios: Através desta pesquisa, será possível identificar e verificar o impacto que o ensino remoto causou em alunos ao nível de atividade física, o que pode classificá-los como sedentário ou não, o Índice de Massa Corporal para identificar excesso de gordura corporal, analisar possíveis distorções da própria imagem e aumento da utilização do tempo de tela. Portanto, será possível levar este conhecimento para pais, professores, estudantes da área e até mesmo as próprias crianças, a respeito da importância das aulas de educação física e hábitos saudáveis para a vida

Pesquisador responsável: Renato Melo Ferreira
Telefone para contato: **31-3559-1517** – E-mail: **renato.mf@hotmail.com**
Comitê de Ética em Pesquisa- UFOP. Centro de Convergência, Campos Universitário, UFOP. Ouro Preto, MG. Telefone: **(31) 3559-1368.** E-mail: **cep.propp@ufop.edu.br**

CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO SUJEITO

Eu,_____, portador (a) do documento de identidade de n°: _____, abaixo assinado, autorizo a participação do meu filho(a) na pesquisa **"RETORNO A PRÁTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NO ENSINO FUNDAMENTAL: NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, HÁBITOS ALIMENTARES E AUTO IMAGEM"**, conforme devidamente informado pelo pesquisador. Foi-me esclarecido todas as informações referentes à pesquisa, ao método que será utilizado e aos possíveis riscos e benefícios decorrentes da nossa participação na pesquisa. Além disso, foi-me também garantido o sigilo das informações pessoais que possam assegurar a minha identificação e da criança, bem como possíveis informações que possam vir a nos comprometer. Diante do exposto, estou de acordo que li e compreendi todas as informações aqui presentes e eventuais dúvidas que eu tinha me foram esclarecidas, portanto, aceito plenamente contribuir com o estudo através da utilização de todos os dados que possam servir para os fins da pesquisa científica da qual estamos contribuindo.

Local e data: _____, ____/____/20___.

Nome do responsável:_____

Contato:_____

Assinatura do participante

_____

ANEXO 3 - QUESTIONÁRIO

RETORNO A PRÁTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NO ENSINO FUNDAMENTAL: NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, HÁBITOS ALIMENTARES E AUTOIMAGEM

.

*Obrigatório

1. 1. Qual é o seu nome? *

2. 2. Qual o seu sexo? *

Marcar apenas uma oval.

- Feminino
- Masculino

3. 3. Em que série (ano) você está? *

Marcar apenas uma oval.

- 6° ano
- 7° ano
- 8° ano
- 9° ano

4. 4. Qual a sua idade? *

Marcar apenas uma oval.

- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- mais de 15 anos

5. 5. Em que tipo de habitação você mora (reside)?

Marcar apenas uma oval.

- Casa
- Apartamento
- Outro: _____

6. 6. Na sua casa tem quais dos itens abaixo *

Marcar apenas uma oval.

- Televisão
- Computador
- Videogame
- Celular
- Tablet

7. 7. Em geral, você considera que a sua saúde é: *

Marcar apenas uma oval.

- Excelente
- Boa
- Regular
- Ruim

ATIVIDADES FÍSICAS

8. 8. Durante uma semana típica ou normal, em quantas aulas de Educação Física você participa? *

Marcar apenas uma oval.

- 0
- 1
- 2
- 3 ou mais

9. 9. Você realiza, regularmente, algum tipo de atividade física no seu tempo livre, como exercícios, esportes, danças ou artes marciais? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

10. 10. “Eu gosto de fazer atividades físicas”! O que você diria desta afirmação: *

Marcar apenas uma oval.

- Discordo totalmente
- Discordo em partes
- Nem discordo, nem concordo
- Concordo em partes
- Concordo totalmente

11. 11. Considera-se fisicamente ativo o jovem que acumula pelo menos 60 minutos diários de atividades físicas em 5 ou mais dias da semana. Em relação aos seus hábitos de prática de atividades físicas, você diria que: *

Marcar apenas uma oval.

- Sou fisicamente ativo há mais de 6 meses
- Sou fisicamente ativo há menos de 6 meses
- Não sou, mas pretendo me tornar fisicamente ativo nos próximos 30 dias
- Não sou, mas pretendo me tornar fisicamente ativo nos próximos 6 meses
- Não sou, e não pretendo me tornar fisicamente ativo nos próximos 6 meses

12. 12. Durante os últimos 7 dias, quantos dias você foi fisicamente ativo por um total de pelo menos 60 minutos por dia? *

Marcar apenas uma oval.

- 0 (nenhum dia)
- 1 dia
- 2 dias
- 3 dias
- 4 dias
- 5 dias
- 7 dias

13. 13. Durante uma semana típica ou normal, em quantos dias você é fisicamente ativo por um total de pelo menos 60 minutos ao dia? *

Marcar apenas uma oval.

- 0 (nenhum dia)
- 1 dia
- 2 dias
- 3 dias
- 4 dias
- 5 dias
- 6 dias
- 7 dias

14. 14. Qual a atividade de lazer de sua preferência? (marcar apenas uma) *

Marque todas que se aplicam.

- [ ] Praticar esportes
- [ ] Fazer exercícios
- [ ] Nadar
- [ ] Pedalar
- [ ] Assistir TV
- [ ] Jogar videogame
- [ ] Usar o computador
- [ ] Conversar com os amigos
- [ ] Outras atividades
- [ ] Jogar cartas

15. 15. Como você normalmente se desloca para ir para escola? *

Marque todas que se aplicam.

- [ ] a pé
- [ ] de bicicleta
- [ ] de carro
- [ ] de moto
- [ ] de ônibus

16. 16. Durante os últimos 7 dias, em quantos dias você andou a pé ou de bicicleta para ir e voltar da escola? *

Marcar apenas uma oval.

- 0 (nenhum dia)
- 1 dia
- 2 dias
- 3 dias
- 4 dias
- 5 dias
- 6 dias
- 7 dias

17. 17. Em um dia típico (normal), quanto tempo você gasta sentado, assistindo televisão, jogando no computador ou conversando com amigos? *

Marcar apenas uma oval.

- Menos de 1 hora por dia
- 1 a 2 horas por dia
- 3 a 4 horas por dia
- 5 a 6 horas por dia
- 7 a 8 horas por dia
- Mais de 8 horas por dia

18. 18. Nos dias de aula (segunda a sexta-feira), quantas horas por dia você assiste TV? *

Marcar apenas uma oval.

- Eu não assisto TV em dias de semana
- Menos de 1 hora por dia
- 1 hora por dia
- 2 horas por dia
- 3 horas por dia
- 4 ou mais horas por dia

19. 19. Nos finais de semana (sábado e domingo), quantas horas por dia você assiste TV? *

Marcar apenas uma oval.

- Eu não assisto TV em dias de final de semana
- Menos de 1 hora por dia
- 1 hora por dia
- 2 horas por dia
- 3 horas por dia
- 4 ou mais horas por dia

20. 20. Nos dias de aula (segunda a sexta-feira), quantas horas por dia você usa computador, celular, tablet e/ou joga videogame? *

Marcar apenas uma oval.

- Eu não uso computador e não jogo videogame em dias de semana
- Menos de 1 hora por dia
- 1 hora por dia
- 2 horas por dia
- 3 horas por dia
- 4 horas por dia ou mais
- Videogame em dias de semana
- Celular e tablet todos os dias

21. 21. Nos finais de semana (sábado e domingo), quantas horas por dia você usa computador, celular, tablet e/ou joga videogame? *

Marcar apenas uma oval.

- Eu não uso computador e não jogo videogame em dias de final de semana
- Menos de 1 hora por dia
- 1 hora por dia
- 2 horas por dia
- 3 horas por dia
- 4 horas por dia ou mais
- Videogame apenas nos finais de semana

22. 22. Nos dias de aula (segunda a sexta-feira), quanto tempo você gasta sentado, conversando com amigos, jogando cartas, usando o celular ou tablet, lendo ou estudando (não considerar o tempo assistindo TV e usando computador? *

Marcar apenas uma oval.

- Menos de 1 hora por dia
- 1 hora por dia
- 2 horas por dia
- 3 horas por dia
- 4 horas por dia ou mais

23. 23. Nos finais de semana (sábado e domingo), quanto tempo você gasta sentado, conversando com amigos, jogando cartas, usando o celular ou tablet, lendo ou estudando (não considerar o tempo assistindo TV e usando computador? *

Marcar apenas uma oval.

- Menos de 1 hora por dia
- 1 hora por dia
- 2 horas por dia
- 3 horas por dia
- 4 horas por dia ou mais

HÁBITOS ALIMENTARES

24. 24. Nos últimos 30 dias, quantas vezes, por dia, você comeu frutas, tais como banana, laranja, abacaxi, goiaba ou outras? *

Marcar apenas uma oval.

- Eu não comi frutas nos últimos 30 dias
- Menos de 1 vez por dia
- 1 vez por dia
- 2 vezes por dia
- 3 vezes por dia
- 4 vezes por dia
- 5 vezes por dia ou mais

25. 25. Nos últimos 30 dias, quantas vezes por dia você tomou suco natural de frutas? *

Marcar apenas uma oval.

- Eu não tomei suco natural de frutas
- Menos de 1 vez por dia
- 1 vez por dia
- 2 vezes por dia
- 3 vezes por dia
- 4 vezes por dia
- 5 vezes por dia ou mais

26. 26. Nos últimos 30 dias, quantas vezes por dia você comeu verduras e hortaliças, tais como alface, cebola, tomate, pimentão, cenoura, beterraba, jerimum e outras? *

Marcar apenas uma oval.

- Eu não comi verduras e hortaliças nos últimos 30 dias
- Menos de 1 vez por dia
- 1 vez por dia
- 2 vezes por dia
- 3 vezes por dia
- 4 vezes por dia
- 5 vezes por dia ou mais

27. 27. Em quantos dias de uma semana normal você come frutas ou toma sucos naturais de frutas? *

Marcar apenas uma oval.

- 0 (nenhum dia)
- 1 dia
- 2 dias
- 3 dias
- 4 dias
- 5 dias
- 6 dias
- 7 dias

28. 28. Em quantos dias de uma semana normal você come verduras (saladas verdes, tomate, cenoura, chuchu, abóbora, couve-flor, etc.)? *

Marcar apenas uma oval.

- 0 (nenhum dia)
- 1 dia
- 2 dias
- 3 dias
- 4 dias
- 5 dias
- 6 dias
- 7 dias

29. 29. Em quantos dias de uma semana normal você ingere refrigerante, fritura, doces e guloseimas? *

Marcar apenas uma oval.

- 0 (nenhum dia)
- 1 dia
- 2 dias
- 3 dias
- 4 dias
- 5 dias
- 6 dias
- 7 dias

30. 30. Em quantos dias de uma semana normalmente você e/ou sua família pedem delivery de comida (ifood, ubereats, 99 food, rappi, etc)? *

Marcar apenas uma oval.

- 0 (nenhum dia)
- 1 dia
- 2 dias
- 3 dias
- 4 dias
- 5 dias
- 6 dias
- 7 dias

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A PANDEMIA DO CORONA VÍRUS (COVID-19)

As questões seguintes são sobre suas experiências na escola e em casa.

31. 31. Antes da pandemia do Corona Vírus (COVID-19) você praticava algum tipo de atividade física?

Marcar apenas uma oval.

- Sim. Qual?
- Não

32. 32. Se a resposta for "Sim" na questão anterior, qual era seu nível de atividade física?

Marcar apenas uma oval.

- Muito intensa
- Intensa
- Moderada
- Leve

33. 33. Após o decreto de pandemia e quarentena você ficou menos ativo fisicamente?

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

34. 34. Qual o nível de atividade física que atualmente você está tendo durante a pandemia? (Tenha em mente que varrer a casa, organizar os cômodos e algumas outras tarefas domesticas são consideradas atividades física leves).

Marcar apenas uma oval.

- Muito intenso
- Intenso
- Moderado
- Leve
- Nenhuma atividade física relevante durante esse periodo

35. 35. Se você não pratica alguma atividade física leve ou moderada, qual o principal motivo desta decisão? *

Marcar apenas uma oval.

- Preguiça
- Limitação física
- Falta de tempo
- Medo de algo ruim acontecer
- Saúde

36. 36. Você ficou motivado a praticar alguma atividade física, por ter respondido este questionário?

Marcar apenas uma oval.

- Sim. Qual?
- Não

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários