

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DO MOVIMENTO  
HUMANO**

**João Henrique Ploia Mello**

**HÁBITOS DE VIDA E PERFIL DA APTIDÃO FÍSICA DE ESCOLARES DOS  
ANOS FINAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL DURANTE A PANDEMIA DE  
COVID-19.**

**Orientador: Adroaldo Cezar Araujo Gaya**

**PORTO ALEGRE**

**2023**

**João Henrique Ploia Mello**

**HÁBITOS DE VIDA E PERFIL DA APTIDÃO FÍSICA DE ESCOLARES DOS ANOS FINAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19.**

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito principal para obtenção do título de doutor outorgado por este programa.

**Orientador: Prof. Adroaldo Cezar Araujo Gaya**

**PORTO ALEGRE**

**2023**

## CIP - Catalogação na Publicação

Mello, João Henrique Ploia

Hábitos de vida e perfil da aptidão física de escolares dos anos finais do ensino fundamental durante a pandemia de covid-19. / João Henrique Ploia Mello. -- 2023.

71 f.

Orientador: Adroaldo Cezar Araujo Gaya.

Tese (Doutorado) -- Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Porto Alegre, BR-RS, 2023.

1. Hábitos de vida. 2. Atividade física. 3. Hábitos alimentares. 4. Aptidão física. 5. Escolares. I. Gaya, Adroaldo Cezar Araujo, orient. II. Título.

**João Henrique Ploia Mello**

**HÁBITOS DE VIDA E PERFIL DA APTIDÃO FÍSICA DE ESCOLARES DOS ANOS FINAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19.**

**CONCEITO FINAL: Aprovado**

**18 de janeiro de 2023**

**BANCA EXAMINADORA**

---

**Prof. Dr. Rogério da Cunha Voser (UFRGS)**

---

**Prof. Dr. Rodrigo Baptista Moreira (ULBRA)**

---

**Prof. Dr. Vanilson Batista Lemes (SED/SC)**

---

**Orientador - Prof. Dr. Adroaldo Cezar Araujo Gaya  
(UFRGS)**

Dedico este trabalho à minha amada família: minha esposa, amiga e companheira Leticia, e meus filhos, Henrique, Arthur e Felipe, por trazerem à minha vida mais felicidade que algum dia eu sonhei ter.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a minha esposa Leticia pelo companheirismo, dedicação e paciência disponibilizada ao longo destes quase 20 anos juntos, e principalmente, durante esta intensa jornada acadêmica.

Aos meus pais, Carlos Henrique (*in memoriam*) e Maria Teresa, por todos os esforços que dedicaram ao longo de suas vidas, mesmo nos momentos de dificuldade, para que eu e meus irmãos pudéssemos ter acesso a uma boa educação. Pelos ensinamentos que me impulsionam na busca incessante de qualificação, sem perder a humildade e a gratidão. Pelo exemplo de conduta que me ensinou a seguir um caminho mais próximo do correto.

Aos meus irmãos, Luciana e Lucas, e meu sobrinho, Gabriel, por tudo o que fazem por mim e minha família, por todas as palavras de incentivo e por todas as vezes que estiveram dispostos a ouvir meus desabafos.

Aos colegas da escola São Francisco de Assis, e minha grande amiga e parceira de direção, Denise Machado, principalmente pela disposição em ouvir meus desabafos nestes últimos dois anos turbulentos.

A todos os colegas da rede municipal de educação de Tramandaí, que de alguma forma contribuíram para a execução deste estudo, em especial a Secretária Municipal de Educação e Cultura Sra. Alvanira Gamba e ao diretor pedagógico, Andrios Bemfica.

Aos meus irmãos conquistados nesta jornada acadêmica: Augusto, Fernando, Glauber, Guilherme, Júlio, Marcelo, Miguel, Naildo, e Vanilson, onde compartilhamos das dificuldades e alegrias da vida ao longo destes 8 anos. Aos demais colegas do PROESP-Br, obrigado pela parceria e cumplicidade.

À professora Anelise, pela amizade, orientações e ensinamentos durante este percurso. Muito obrigado.

E especialmente ao professor Adroaldo. É com imenso orgulho que termino esta jornada tendo a amizade de uma pessoa que é exemplo de caráter, justiça e ética. Lembrarei para sempre de seus ensinamentos sobre filosofia, ciência e educação, assim como nossas conversas sobre música, esportes e política. Serei eternamente grato por esta oportunidade, não só de ampliar meus conhecimentos, mas sobretudo, ter feito amigos que levarei para toda vida. Muito obrigado.

## RESUMO

**Introdução:** Os hábitos de vida e perfil da aptidão física de estudantes sofreram diversas alterações no decorrer da pandemia de COVID-19. Essas mudanças estão associadas aos baixos níveis de atividade física, aumento do comportamento sedentário e hábitos alimentares inadequados durante o período de isolamento, além de possíveis interferências na aptidão física e motivação de escolares. **Objetivos:** O presente estudo tem como objetivos identificar 1) as motivações para aulas de educação física, 2) os hábitos de vida referentes a atividade física, comportamento sedentário e hábitos alimentares, e 3) o perfil da aptidão física autorrelatada de escolares dos anos finais do ensino fundamental. **Métodos:** Trata-se de um estudo descritivo transversal com abordagem quantitativa realizado com escolares dos anos finais do ensino fundamental. Foram avaliados indicadores motivacionais para as aulas de educação física remotas, hábitos de vida e aptidão física. Os dados foram coletados através de questionários com perguntas de múltipla escolha envolvendo as dimensões do estudo, e analisados através de medidas de ocorrência, observando as frequências absolutas e relativas. **Resultados:** Participaram da pesquisa 492 alunos, de oito escolas municipais de Tramandaí, RS. Os resultados do estudo indicaram que os alunos atribuíam sua desmotivação às aulas pouco atrativas e por não gostar de educação física. Aqueles que se sentiam motivados relataram que era devido a poder praticar exercícios (meninos), e por aprender algo diferente e ter afinidade com os professores (meninas). A maioria informou que não conseguiu manter frequência de exercícios semanais, e o pouco que faziam, era inferior a uma hora. Observou-se ainda os escolares mantinham maior envolvimento em atividades sedentárias como assistir televisão/vídeo game, ler/estudar e ouvir músicas. Sobre o deslocamento ativo, caminhar ou pedalar até a escola faz parte da rotina da maior parte dos alunos. Pouco mais de 10% afirmaram que realizavam atividades esportivas/dança antes do início da pandemia. Com relação aos hábitos alimentares, mais de 60% relataram não manter regularidade no consumo de frutas e verduras. Já o consumo de alimentos não saudáveis não faz parte do cotidiano de mais de 70% do grupo avaliado. Referente a aptidão física geral, 72,9% das meninas e 43,4% dos meninos apresentam baixos níveis. **Conclusão:** Os resultados positivos do estudo apontam que os alunos apresentavam motivação para as aulas remotas de educação física e que mantinham hábitos alimentares melhores que a população brasileira. No entanto, não demonstravam hábitos saudáveis em relação a atividade física e comportamento sedentário, e apresentaram baixos níveis de aptidão física.

**Palavras chave:** Hábitos de vida; atividade física; hábitos alimentares; aptidão física; escolares.

## ABSTRACT

**Background:** The life habits and physical fitness profile of students have undergone several changes during the COVID-19 pandemic. These changes are associated with low levels of physical activity, increased sedentary behavior and inappropriate eating habits during the isolation period, in addition to possible interference with the physical fitness and motivation of schoolchildren.

**Objectives:** The present study aims to identify 1) the motivations for physical education classes, 2) lifestyle habits related to physical activity, sedentary behavior and eating habits, and 3) the profile of self-reported physical fitness of students in the final years of elementary school.

**Methods:** This is a cross-sectional descriptive study with a quantitative approach carried out with students in the final years of elementary school. Indicators of motivational aspects for remote physical education classes, life habits and physical fitness were evaluated. Data were collected through questionnaires with multiple choice questions involving the dimensions of the study, and analyzed through occurrence measures, observing the absolute and relative frequencies.

**Results:** This is a cross-sectional descriptive study with a quantitative approach carried out with students in the final years of elementary school. Motivational indicators for remote physical education classes, lifestyle habits and physical fitness were evaluated. Data were collected through questionnaires with multiple choice questions involving the dimensions of the study, and analyzed through occurrence measures, observing the absolute and relative frequencies. Results: 492 students from eight municipal schools in Tramandaí, RS, participated in the research. The results of the study indicated that students attributed their lack of motivation to unattractive classes and to not liking physical education. Those who felt motivated reported that it was due to being able to practice exercises (boys), and to learn something different and have an affinity with the teachers (girls). Most reported that they were unable to maintain weekly exercise frequency, and the little they did was less than one hour. It was also observed that students were more involved in sedentary activities such as watching television/video games, reading/studying and listening to music. Regarding active commuting, walking or cycling to school is part of the routine of most students. Just over 10% stated that they performed sports/dance activities before the onset of the pandemic. With regard to eating habits, more than 60% reported not maintaining regularity in the consumption of fruits and vegetables. The consumption of unhealthy foods is not part of the daily life of more than 70% of the assessed group. Regarding general physical fitness, 72.9% of girls and 43.4% of boys have low levels.

**Conclusion:** The positive results of the study indicate that students were motivated to take remote physical education classes and that they maintained better eating habits than the Brazilian population. However, they did not demonstrate healthy habits regarding physical activity and sedentary behavior, and had low levels of physical fitness.

**Keywords:** Life habits; physical activity; eating habits; physical fitness; schoolchildren.

## **LISTA DE QUADROS**

Quadro 1. Quadro conceitual da aptidão física relacionada à saúde ..... 20

## LISTA DE TABELAS

<b>Tabela 1</b> -Você se sentia motivado(a) ao realizar as aulas de Educação Física remotas porquê.....	34
<b>Tabela 2</b> - Você NÃO se sentia motivado(a) ao realizar as aulas de Educação Física remotas porquê... ..	34
<b>Tabela 3</b> - Como você estava realizando as atividades de Educação Física enviadas pelo seu professor antes do retorno as aulas presenciais? .....	35
<b>Tabela 4</b> - Durante o período de isolamento social, quantas aulas de educação física você tinha durante a semana? .....	35
<b>Tabela 5</b> - Além das atividades propostas pelo professor de Educação Física, você fazia outras atividades físicas com esforço moderado (ex.: atividades que lhe faça respirar mais rápido)? .....	36
<b>Tabela 6</b> - Se você praticava atividade física ou esportiva com esforço moderado diariamente durante o período de distanciamento social, quanto tempo você passava praticando? .....	36
<b>Tabela 7</b> - O que você estava fazendo durante seu dia antes do retorno das aulas presenciais? Cite as 3 principais atividades:.....	37
<b>Tabela 8</b> - Como você se desloca para a escola? .....	37
<b>Tabela 9</b> - Você participava de algum grupo antes do início da pandemia? ....	38
<b>Tabela 10</b> - Hábitos alimentares - Quantas vezes você come (ALIMENTO) por semana? .....	39
<b>Tabela 11</b> - Perfil da Aptidão Física Autorrelatada dos meninos .....	40
<b>Tabela 12</b> - Perfil da Aptidão Física Autorrelatada das meninas .....	41
<b>Tabela 13</b> - Score da Aptidão Física Autorrelatada .....	41

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>13</b>
1.1	OBJETIVO GERAL	15
1.1.1	<i>Objetivos específicos</i>	15
<b>2</b>	<b>REVISÃO DE LITERATURA</b>	<b>16</b>
2.1	FATORES MOTIVACIONAIS PARA AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR	16
2.2	HÁBITOS DE VIDA DE ESCOLARES	17
2.3	APTIDÃO FÍSICA E SUA RELAÇÃO COM A SAÚDE	19
2.4	PERFIL DA APTIDÃO FÍSICA DE ESCOLARES BRASILEIROS	22
<b>3</b>	<b>PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS</b>	<b>27</b>
3.1	PROBLEMA	27
3.2	DEFINIÇÃO DAS VARIÁVEIS	27
3.2.1	<i>Em relação a motivação para as aulas de educação física</i>	27
3.2.2	<i>Em relação aos hábitos de vida</i>	27
3.2.3	<i>Em relação a aptidão física</i>	27
3.3	DELINEAMENTO METODOLÓGICO	27
3.4	POPULAÇÃO E AMOSTRA	28
3.4.1	<i>Procedimentos de seleção da amostra</i>	28
3.4.2	<i>Critérios de Inclusão</i>	28
3.4.3	<i>Critérios de exclusão</i>	29
3.5	INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS DE COLETA	29
3.5.1	<i>Em relação a motivação para as aulas de educação física</i>	30
3.5.2	<i>Em relação aos hábitos de vida</i>	30
3.5.3	<i>Em relação aos níveis de Aptidão Física Autorrelatada</i>	30
3.6	TRATAMENTO DOS DADOS	31
3.7	PROCEDIMENTOS ÉTICOS	31
<b>4</b>	<b>RESULTADOS</b>	<b>33</b>
4.1	MOTIVAÇÃO PARA AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA REMOTAS	33
4.2	HÁBITOS DE VIDA DURANTE A PANDEMIA	35
4.2.1	<i>Atividade física e comportamento sedentário</i>	35
4.2.2	<i>Hábitos alimentares</i>	38
4.3	PERFIL DA APTIDÃO FÍSICA AUTORRELATADA	40
<b>5</b>	<b>DISCUSSÃO</b>	<b>42</b>
<b>6</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	<b>48</b>
	<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>50</b>
	<b>APÊNDICE A – CARTA DE CONSENTIMENTO CONVITE / AUTORIZAÇÃO DA DIREÇÃO DA ESCOLA</b>	<b>61</b>
	<b>APÊNDICE B – TERMO DE CONSENTIMENTO DOS PROFESSORES</b>	<b>63</b>
	<b>APÊNDICE C – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - ALUNO</b>	<b>65</b>
	<b>APÊNDICE D – TERMO DE ASSENTIMENTO</b>	<b>66</b>



## 1 INTRODUÇÃO

Diante da emergência em saúde pública declarada pela Organização Mundial de Saúde – OMS em razão da doença Covid-19, muitos desafios surgiram para o setor de educação no Brasil e no mundo. A situação exigiu rápida e inédita reação de gestores públicos de todos os países, na tentativa de retardar a propagação da doença. Medidas de distanciamento social foram adotadas, ocasionando assim a suspensão imediata das atividades presenciais de todos os estabelecimentos de ensino (KNELL *et al*, 2020). Sem aviso prévio, todos escolares tiveram mudanças significativas nos seus hábitos de vida, impactando na redução dos níveis de atividade física e aumento no tempo de comportamento sedentário, no tempo em frente a televisores, computadores e smartphones, no consumo de alimentos ultraprocessados e de grande valor calórico, e em problemas associados à saúde mental (PIETROBELLI *et al*, 2020; JÚNIOR; PAIANO; DOS SANTOS COSTA, 2020; MANGUEIRA *et al*, 2020; MALTA *et al*, 2021; LIMA *et al*, 2022; GAYA *et al*, 2022 (submetido à publicação)).

Observando que a adolescência pode ser considerado o período ideal para a manutenção adequada da atividade física para a vida (BELANGER *et al*, 2009; GILIC *et al*, 2020). No entanto, estimativas apontam que aproximadamente 80% da população mundial de adolescentes apresenta níveis insuficientes de atividade física (HALLAL *et al*, 2012; SALLIS *et al*, 2016; PIERCY *et al*, 2018; GUTHOLD *et al*, 2020), sendo os mais baixos em alunos dos anos finais do ensino fundamental (VIAN, 2018). Portanto, é essencial a conservação de bons níveis de atividade física devido a sua influência positiva no sistema imunológico, podendo inclusive diminuir a incidência de infecções bacterianas e virais (CAMPBELL; TURNER, 2018), além de atuar na manutenção de uma boa saúde mental e na prevenção do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (BLAIR *et al*, 1989; GILIC *et al*, 2020; DUNTON; DO; WANG *et al*, 2020a; SEKULIC *et al*, 2020).

Além dessas doenças, estudos ainda sugerem outros problemas, como as disfunções alimentares que também foram agravadas durante a pandemia (DALTOE; DEMOLINER, 2020; CARVALHO *et al*, 2022). Há hipótese que esses fatores de risco a saúde cardiometabólica podem estar associados com distúrbios psicológicos e emocionais que evoluíram durante o distanciamento social na pandemia de COVID-19 (KING *et al*, 2020; DE OLIVEIRA SOUZA *et al*, 2021) causados pela instabilidade

provocada pelos surtos da doença. Por exemplo, o sentimento de tédio, a solidão, o isolamento levaram os indivíduos a estarem sob estresse constante. Fatores estes que podem ter uma relação com elevada ingestão calórica, especialmente daqueles alimentos ricos em açúcares, aumentando a probabilidade de sobrepeso, obesidade, entre outras doenças de cunho cardiovascular e metabólico (DI RENZO, 2020; TELIAS, DOUGAN, PIGNOTTI, 2022).

Também é possível considerar que tais fatores emocionais negativos, como a insatisfação, o estresse, a ansiedade e a depressão podem estar associados à desmotivação de alguns indivíduos para participarem de atividades físicas, esporte e da educação física no período de distanciamento (BAGØIEN; HALVARI; NESHEIM, 2010; LEMES, 2020). Em contrapartida, outros estudos sugerem que escolares motivados tendem a buscar atividades físicas e esportivas fora do contexto escolar (GONZÁLES-CUTRE et al, 2013; KOKA et al, 2020), o que pode proporcionar certa proteção à saúde. No entanto, considerando a força das medidas restritivas, o fechamento das escolas, e o acima descrito, é possível ter como hipótese que as crianças também tiveram dificuldade de praticar as atividades físicas devido aos problemas emocionais e de saúde mental (OELAND *et al*, 2010; LUBANS *et al*, 2016). Ainda é possível ressaltar, que devido as associações múltiplas dessas variáveis com a aptidão física, presume-se que os adolescentes sofreram um impacto na saúde global, nos aspectos biopsicossociais (LEMES, 2020).

Não obstante, há evidências que abordam e confirmam parte da hipótese descrita anteriormente. Estudos apontam que a diminuição dos níveis de atividade física e o pouco envolvimento em práticas esportivas impactam na condição física das crianças (LOPES-BUENO et al, 2021; RAMOS ÁLVARES et al, 2021; MORRINSON et al, 2021; CHAMBONNIÉRE et al, 2021b.; RAHMAN; CHANDRASEKARAN, 2021). Conseqüentemente, parece que as crianças e adolescentes apresentam uma redução da aptidão física no que se refere a capacidade aeróbia, flexibilidade, resistência abdominal e força de membros inferiores e superiores durante o período de distanciamento social (CHAMBONNIÉRE et al, 2021a; MONTEIRO et al, 2021).

Parte da literatura produzida durante os anos 2020-2022 já recomendava a realização de treinos domiciliares durante o período de isolamento (SOUZA FILHO; TRITANY; 2020; LEE; NOH; AN; 2021), sugerindo melhora da aptidão física relacionada à saúde, quando devidamente estimulada por meio de aulas de educação

física direcionadas à atividade física organizada e sistematizada (LEE et al, 2021; LEE; NOH; AN; 2021; LEMES et al, 2022a).

Dessa forma, o presente estudo torna-se relevante porque pretende identificar como estavam os fatores motivacionais, níveis de atividade física e atividades sedentárias, hábitos alimentares e o perfil da aptidão física de escolares, durante o tempo que estiveram afastados da escola. Diante dos fatos apresentados, este estudo se justifica pela necessidade em reconhecer o impacto que longos períodos de isolamento interpessoal podem causar na população adolescente, sobretudo aqueles matriculados em escolas públicas. Cabe salientar que os resultados trarão subsídios para gestores traçarem políticas públicas adequadas visando mitigar os efeitos negativos deste período de afastamento social. Servirá também de base para professores Educação Física desenvolverem planejamentos eficazes para promover mudanças significativas no estilo de vida da população e melhor manutenção da saúde, ainda no ambiente escolar.

## 1.1 OBJETIVO GERAL

Descrever os fatores motivacionais para prática de educação física remota, os hábitos de vida e o perfil de aptidão física de escolares dos anos finais do ensino fundamental durante o isolamento social provocado pela pandemia de Covid-19:

### 1.1.1 Objetivos específicos

- Descrever os fatores motivacionais para as aulas de educação física remotas;
- Descrever os hábitos de vida referente a atividade física diária, comportamento sedentário e hábitos alimentares;
- Descrever o perfil de aptidão física autorrelatada.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

Este capítulo tem como objetivo apresentar as principais bases teóricas que nortearam a construção deste estudo.

Sendo assim, nos próximos itens serão abordados os seguintes temas: 1) motivação para as aulas de educação física escolar; 2) hábitos de vida de escolares; 3) aptidão física e sua relação com a saúde; 4) perfil da aptidão física de escolares brasileiros.

### 2.1 FATORES (DES)MOTIVACIONAIS PARA AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Atualmente, a Educação Física é percebida como um lugar de informação, de produção do conhecimento, de promover a socialização e desenvolvimento integral dos alunos (BRASIL, 2017). Não obstante, observando as diretrizes propostas nas leis e parâmetros que regulamentaram a educação física nos últimos cinquenta anos, é possível perceber a tentativa de torná-la cada vez mais ampla, dando possibilidades para os professores transitarem por inúmeros conteúdos. Pressupõe-se que esta diversidade de bases teóricas é capaz de orientar professores a escolher diferentes abordagens metodológicas para o desenvolvimento de cada objeto de conhecimento, possibilitando assim apresentar aulas mais dinâmicas e atrativas aos estudantes. No entanto, o que se percebe é o crescente desinteresse neste componente curricular, já nos anos finais do ensino fundamental (ANISZEWSKI *et al*, 2019).

Estudos apontam que cada vez mais cedo os alunos se mostram desmotivados com a educação física escolar (SPENCER-CAVALIERE; RINTOUL, 2012; ŠTEMBERGER, 2015; TENÓRIO; SILVA, 2015), contrapondo as evidências indicando que este fenômeno se iniciaria apenas no ensino médio (MAZYARI *et al*, 2012; SILVA; DA SILVA COFFANI, 2013; DE SOUZA SILVA; DA SILVA; DO NASCIMENTO PAULA, 2016).

Os estudantes atribuem a desmotivação a diversos fatores como o excesso de alunos nas aulas, quantidade insuficiente de materiais, estrutura física inadequada, alunos sem vontade e até mesmo o desinteresse do professor (DUTRA *et al*, 2016). Todavia, Tenório e Silva (2015) ao realizarem pesquisa em escola pública no estado do Mato Grosso, em estudantes de 13 a 15 anos, identificaram que os motivos que levam os jovens a desinteressarem-se pelas aulas de educação física está associado ao modelo tradicional de aulas, que aborda os mesmos conteúdos desde os anos

iniciais, e também a exclusão de alunos menos habilidosos pelos próprios colegas de classe. Em pesquisa realizada com alunos do nono ano do ensino fundamental, Aniszewski *et al* (2019) indicaram que a falta de habilidade (competência física), falta de diversificação dos conteúdos e a falta de oportunidade na escolha das atividades desenvolvidas ao longo da disciplina estão entre as principais razões pela não participação dos alunos nas aulas de educação física. Garcia *et al* (2020), sugerem ainda que este desinteresse pode estar associado a desatenção e dispersão durante as aulas e que tais comportamentos levam ao prejuízo na aprendizagem e desenvolvimento dos escolares.

Durante o período de isolamento social, pesquisa realizada em Minas Gerais indicou que os motivos pelos quais os estudantes se sentiam desmotivados nas aulas eram: não gostar de realizar aulas de educação física sozinhos e ter dificuldades em realizar as atividades propostas pelo professor (DE OLIVEIRA NUNES *et al*, 2022).

No entanto, algumas pesquisas apresentam panoramas positivos, evidenciando que alunos se sentem motivados quando realizam determinadas atividades nas aulas de educação física. Moreira *et al* (2017), em revisão de artigos originais, identificaram que os principais resultados do estudo estavam centrados na satisfação e gosto dos estudantes enquanto participavam das aulas de educação física, sendo o esporte a atividade de maior interesse entre eles. Lemes *et al* (2022a) observaram que as meninas tendem a se sentir mais motivadas durante as aulas que envolvam aspectos de saúde e aptidão física, enquanto os meninos relatam preferir esportes e exercícios físicos.

## 2.2 HÁBITOS DE VIDA DE ESCOLARES

A urbanização, industrialização e avanços tecnológicos das últimas décadas vêm impactando diretamente nos hábitos de vida da população. Enquanto se observa a comodidade promovida por estas transformações, percebe-se também o desenvolvimento de problemas associados a níveis insuficientes de atividade física, altos índices de comportamento sedentário e hábitos alimentares inadequados.

Tendo em vista as conseqüentes medidas de controle adotadas por gestores do mundo inteiro, visando diminuir a propagação da COVID-19, a rotina de escolares sofreu alterações que contribuíram para ampliar os problemas relacionados a insuficiência de atividade física e consumo alimentar não saudável. Na Itália, pesquisa realizada com 41 adolescentes obesos (PIETROBELLI *et al*, 2020) indica que os

níveis de atividade física e de comportamento sedentário apresentaram piora significativa. O tempo gasto em atividades esportivas diminuiu ( $P=0,003$ ) enquanto o tempo de tela aumentou ( $P=0,001$ ). Quanto aos hábitos alimentares, o consumo de frutas teve aumento ( $P=0,055$ ) durante o período de isolamento, do mesmo modo que a ingestão de alimentos não saudáveis, como batatas fritas e bebidas açucaradas ( $P=0,005$ ). Os autores concluem que os efeitos da pandemia podem ter efeito longínquo nos níveis de adiposidade quando os indivíduos se tornarem adultos.

Malta *et al* (2021) em estudo realizado durante o período de distanciamento social com 9.470 adolescentes encontraram aumento nas prevalências em frente às telas, no consumo de pratos congelados, chocolates e doces, e hortaliças. Indicaram ainda a diminuição na prática de atividade física e consumo de bebidas alcoólicas, sugerindo que o estilo de vida de adolescentes demonstrou aumento nos comportamentos de risco a saúde.

Ao estudar o impacto da pandemia em aspectos relacionados ao estilo de vida e estado nutricional de 172 crianças, de três a dez anos, residentes no Município de Gondomar, Portugal, Pereira (2021) identificou que 42,9% das crianças com menos de cinco anos, e 44,1% daquelas com cinco ou mais, apresentavam excesso de peso. Foi constatado por 73,7% dos encarregados de educação que o nível de atividade física diminuiu. 61,1% afirmaram que o tempo de tela aumentou. Os alimentos e bebidas ofertados tinham melhor qualidade. No entanto, era permitido o consumo de lanches industrializados durante o período de lazer.

Analisando os efeitos do isolamento sobre aspectos psicológicos, nutricionais, físicos e comportamentais de 672 crianças e adolescentes egípcios saudáveis, Mekkawy (2021) identificou aumento de peso em 58,9% e do tempo de tela em 86,9% dos participantes, e diminuição da atividade física em 64,6%. Relatou ainda que 54,7% apresentaram problemas para dormir.

Estudo realizado com crianças e adolescentes poloneses contou com a participação de 1.016 indivíduos entre seis e 15 anos, avaliados em dois momentos distintos, com intervalo de um ano entre eles. Teve como objetivo identificar o perfil nutricional e o estilo de vida dos escolares antes e durante a pandemia. Os resultados encontrados indicam que as crianças avaliadas no primeiro momento eram fisicamente mais ativas que o grupo avaliado no decorrer da pandemia, e que também permaneciam menos tempo em frente a telas. Verificaram ainda divergências nos

hábitos alimentares, apresentando aumento no consumo de produtos cárneos, laticínios e doces (ŁUSZCZKI *et al*, 2021).

Martins (2021) verificou as alterações do estilo de vida provocadas pelo 2º confinamento imposto pela pandemia em 494 escolares do norte de Portugal. As recomendações de tempo de atividade física e tempo de tela eram cumpridas por apenas 24% e 31,4% dos alunos, respectivamente. Mais de 70% dos alunos relataram consumir alimentos não saudáveis ao lanche e jantar.

Ao investigar sobre os hábitos de vida de 112 crianças e adolescentes confinados, Molinari *et al* (2021) verificaram que 94,54% dos indivíduos relataram aumento no tempo em frente a telas durante a pandemia, sendo que 35,7% permanecem de 7 a 9 horas por dia em frente aos dispositivos. Pouco mais da metade da amostra (57,1%) relatou não realizar nenhuma atividade física. Em torno de 40% relataram estarem descontentes com sua postura. Os autores constataram ainda o aumento de apetite em 76,4% dos participantes do estudo.

Observa-se que o cenário atual demonstra pouco envolvimento de crianças e adolescentes em atividades físicas e esportivas e aumento do comportamento sedentário, mas não há consenso sobre os hábitos alimentares. Lembrando que bons níveis destas atividades impactam positivamente no condicionamento físico, assim como o consumo adequado de alimentos favorece a manutenção de um perfil nutricional saudável, é importante entender como a aptidão física se relaciona com a saúde.

### 2.3 APTIDÃO FÍSICA E SUA RELAÇÃO COM A SAÚDE

Um dos objetivos em avaliar aptidão física de escolares está centrado na possibilidade desta avaliação fornecer informações importantes sobre as capacidades físicas e perfil nutricional, de forma simples e rápida. O Projeto Esporte Brasil (GAYA e GAYA, 2016) sugere uma bateria de testes com o mínimo de materiais sofisticados para a avaliação destes parâmetros. Através dos resultados dos testes é possível estabelecer associações a fim de identificar possíveis fatores de risco para a saúde do indivíduo. Sendo assim, o professor, identificando um aluno com baixos níveis em uma ou mais variáveis propostas por esta bateria, pode informar aos seus responsáveis sobre possíveis cuidados que precisarão seguir, sugerindo inclusive a busca por profissionais da saúde com maior suporte técnico.

Tendo em vista a especificidade deste trabalho em verificar o perfil da aptidão física de escolares, os próximos parágrafos se destinam a apresentar a relevância da realização desta avaliação no ambiente escolar.

Buscando entender o conceito de aptidão física, pode-se observar que ele sofreu variações de acordo com as necessidades e interesses de seus pesquisadores. Ao analisar a ênfase dada aos estudos sobre a aptidão física a partir dos anos 80, observa-se que o caráter dado a avaliações de jovens transpõe a dinâmica específica do comportamento motor, passando então a ter uma abordagem relacionada aos aspectos de saúde, conforme pode ser observado no quadro 1 (SILVA,2009):

**Quadro 1.** Quadro conceitual da aptidão física relacionada à saúde

<b>Autor (es)</b>	<b>Ano</b>	<b>Conceito</b>
AAHPERD	1980	<i>É um “continuum” multifacetado que se prolonga desde o nascimento até a morte. Os níveis de aptidão são afetados pela atividade física e variam desde a capacidade ótima em todos os aspectos da vida até limites de doenças e disfunções.</i>
Caspersen et al.	1985	<i>É um construto multidirecional que inclui um conjunto de características possuídas ou adquiridas por um indivíduo e que estão relacionadas com a capacidade de realizar atividades físicas.</i>
AAHPERD	1988	<i>É um estado físico de bem estar que permite as pessoas realizar as atividades e reduzir os problemas de saúde, relacionados com a falta de exercícios</i>
Cooper	1991	<i>O teste, quando referenciado a saúde, permite que saibamos se nossos alunos apresentam uma aptidão física suficientemente boa, para daí concluir que não há nada de errado com sua saúde.</i>
Gallahue e Ozmun	2001	<i>Aspecto da aptidão física referente a um estado relativo de bem-estar. Não é habilidade, treinamento ou capacidade. O desenvolvimento e a manutenção da aptidão física relacionada à saúde são adaptações fisiológicas a uma sobrecarga crescente.</i>
Nahas	2001	<i>Congrega características que, em níveis adequados, possibilitam mais energia para o trabalho e o lazer, proporcionando, paralelamente, menor risco de desenvolver doenças ou condições crônico-degenerativas associadas a baixos níveis de atividade física habitual. Obtenção ou manutenção das capacidades físicas que estão relacionadas à boa saúde ou à sua melhoria, tão necessárias ao desempenho das atividades diárias e ao confronto com os desafios físicos esperados e inesperados.</i>
Bouchard e Shepard apud Maia e Lopes	2002	<i>Estado caracterizado por uma aptidão em realizar atividades físicas com vigor, bem como pela demonstração de traços e características que estão intimamente associadas a um risco reduzido do desenvolvimento de doenças de natureza hipocinética.</i>
Morrow et al.	2003	<i>Obtenção ou manutenção das capacidades físicas que estão relacionadas à boa saúde ou à sua melhoria, tão necessárias ao</i>

		<i>desempenho das atividades diárias e ao confronto com os desafios físicos esperados e inesperados.</i>
--	--	--

(SILVA, 2009, p.30)

Atualmente, a avaliação da aptidão física é norteada por orientações metodológicas que organiza as análises dos resultados por critérios ou normas. As análises por critério, utilizadas rotineiramente para a avaliação de desempenho humano, muitas vezes têm pontos de corte estabelecidos para o tratamento de dados epidemiológicos (MORROW et al., 2003 apud, SILVA, 2009).

Este tipo de análise recebe críticas da comunidade científica quando os pontos de corte são estabelecidos de forma arbitrária, baseados nas associações empíricas de determinados fenômenos, podendo ocasionar em classificações subestimadas ou superestimadas de alguma variável. Todavia, quando pesquisadores buscam em bases científicas elementos que associam a aptidão física com fatores de risco à saúde, tendo critérios bem estabelecidos, este modelo de análise apresenta algumas vantagens: 1) por apresentar um valor absoluto, pode-se identificar os aspectos de saúde de indivíduos independente da proporção de uma população utilizada como referência; 2) em determinadas situações, este modelo de avaliação também pode fornecer informações específicas sobre um estado ou performance de um sujeito a partir de categorias de análise (CURETON e WARREN, 1990, apud SILVA, 2009). Nesta perspectiva, há consenso na literatura quando se trata da associação da aptidão física relacionada a saúde com o risco em desenvolver doenças hipocinéticas prematuramente (PATE, 1988; SILVA, 2009; HALLAL, 2010).

Estudos apontam que baixos níveis de aptidão cardiorrespiratória estão associados a doenças cardiovasculares e diabetes tipo II (AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, 1996; GLANER, 2005). A Organização Mundial de Saúde alerta que as doenças cardiovasculares são tidas como a principal causa de morte no mundo, atingindo o patamar de 17,5 milhões de óbito no ano de 2012, o que representou 31% de todas as mortes a nível global. Destes óbitos, estima-se que mais de 7,4 milhões decorreram de doença coronarianas e 6,7 milhões de acidentes vasculares cerebrais (WHO, 2015). Algumas publicações descrevem que, além das doenças citadas acima, o sedentarismo está relacionado como fator de risco para osteoporose e até mesmo alguns tipos de câncer (MARQUES; GAYA, 1999; WHO, 2010).

A literatura também identifica a flexibilidade e resistência abdominal como importantes indicadores de saúde na aptidão física (NAHAS, 1989; GUEDES; GUEDES, 1995; LEMOS, 2007). Estudos informam que o risco de desenvolver lombalgias, problemas posturais, articulares e lesões musculoesqueléticas está associado a baixos níveis de flexibilidade e força resistência abdominal (GLANER, 2005; LEMOS, 2007; BARBOSA, 2009; MASCARENHAS; FERNANDES, 2014).

Portanto, o modelo referenciado através de análise criterial dicotômica proposto, pelo PROESP-Br, para as variáveis de saúde (GAYA e GAYA, 2016), é extremamente relevante no cenário atual, tendo em vista a expressiva quantidade de escolares brasileiros que não atingem os valores mínimos estabelecidos.

Não obstante, em tempos de pandemia, onde o distanciamento social prevê medidas sanitárias que impedem a presencialidade e conseqüentemente a realização de testes físicos *in loco*, Lemes, Gaya e Gaya (2020) apresentaram um modelo de questionário como alternativa eficaz para identificação do perfil da aptidão física. Em estudo longitudinal retrospectivo, foram avaliados 288 alunos através do “Questionário de aptidão física autorrelatada – QAPA”. Os escores do questionário foram correlacionados com os resultados dos testes de caminhada/corrida 6min e índice de massa corporal dos mesmos alunos, de acordo com protocolo do PROESP-Br (GAYA; GAYA, 2016), apresentando relação significativa. Os autores concluíram que o referido questionário apresenta confiabilidade e consistência suficiente, quando respondido com assistência de um adulto, criança ou adolescente com total domínio de leitura e interpretação.

#### 2.4 PERFIL DA APTIDÃO FÍSICA DE ESCOLARES BRASILEIROS

Conforme literatura apresentada anteriormente sobre a associação entre níveis de aptidão física e aspectos de saúde, é possível perceber a importância de estudar a variação destes índices em escolares. Evidências apontam que há um declínio destes parâmetros nas últimas décadas (MALINA, 1996; MACHADO, 2012; GAYA et al, 2019).

Com relação as variáveis de saúde cardiovascular, relatos afirmam que aproximadamente 40% das crianças e adolescentes de nosso país não estão apresentando resultados satisfatórios na aptidão cardiorrespiratória. Sobretudo, são as meninas que apresentam os níveis mais baixos. À medida que os jovens entram ou avançam na puberdade, estes resultados se tornam ainda mais preocupantes

(ARMSTRONG, 2006; ARAUJO; OLIVEIRA, 2008; MACHADO, 2012). Minatto *et al.* (2015), verificaram que aproximadamente 35% dos rapazes e moças de Januária, MG, indicam baixa aptidão cardiorrespiratória, não representando diferença significativa nos resultados estratificados por sexo. Considerando o perfil nutricional, referências apontam que crianças não-obesas praticam atividade física em níveis superiores a crianças com sobrepeso e obesidade, e estas, tendem a manter-se com este perfil durante a vida adulta (LAZZOLI *et al.*, 1998; PINHO; PIETROSKI, 1999). No Brasil, Flores *et al.* (2013) observaram que entre os anos de 2005 e 2011 aproximadamente 30% da população infanto-juvenil (n=37.801) apresentava índices de sobrepeso e obesidade (6,7%), sendo as meninas (33,8%) com maior prevalência sobre os meninos (27,6%). No Rio Grande do Sul, um estudo realizado em uma escola privada em 2012 (n=335), apresenta dados mais elevados, onde 26% apresentam sobrepeso e 15% obesidade (DOS PASSOS *et al.*, 2015). Observa-se ainda que o sobrepeso e obesidade infantil não é apenas um problema de saúde em países em desenvolvimento, mas também em países desenvolvidos (FARIAS JÚNIOR; SILVA, 2008; DOS PASSOS *et al.*, 2015; GARCÍA-HERMOSO *et al.*, 2020).

Considerando a saúde musculo/esquelética, a literatura aponta que na variável de força/resistência abdominal, os meninos apresentam melhores níveis deste atributo. No entanto, o estudo de Guedes e Guedes (1995), 60,5% dos meninos e 69% das meninas de 7 a 17 anos não alcançaram os critérios estabelecidos para zona saudável. Anos mais tarde, Dórea *et al.* (2008) apresentaram dados ainda mais alarmantes, onde 93% dos meninos e 97% das meninas estavam abaixo dos critérios, Entretanto, Burgos *et al.* (2012) encontraram resultados que contrapõem esta afirmativa, sendo que 44,1% das meninas encontravam-se dentre as classes “bom”, “muito bom” e “excelência”, contra 39,0% dos meninos; indicam ainda que 49,7% dos escolares apresentam classificação entre “razoável” e “bom”. Observa-se que, enquanto crianças, meninos e meninas apresentam níveis semelhantes neste elemento. Passados alguns anos demonstram um crescente aumento em ambos os sexos, porém, mais evidente no sexo masculino devido ao aumento da massa muscular proveniente da ação do hormônio testosterona (OLIVEIRA *et al.*, 2017). Com relação a flexibilidade, diversos estudos indicam que escolares apresentam níveis muito abaixo do esperado para este componente da aptidão física, indicando que este não vem sendo bem trabalhado nas escolas (RONQUE *et al.*, 2007; PELEGRINI *et al.*, 2011; PETROSKI *et al.*, 2011). Cunha (2014), em uma intervenção de 8 semanas

em 29 escolares de Brasília/DF, indica que os níveis nesta variável estão realmente baixos. No entanto, após a intervenção, pôde ser percebido um aumento significativo no grupo experimental (pré  $19,86 \pm 4,11$ , pós  $24,73 \pm 3,96$ ), enquanto o grupo controle apresentou uma pequena diminuição em seus níveis (pré  $23,89 \pm 5,54$ , pós  $22,60 \pm 5,94$ ). Outro estudo, sugere que ao estratificarmos por sexo, meninas apresentam resultados superiores aos meninos, mas nem sempre satisfatórios (MARTINS-COSTA *et al.*, 2015).

Barbosa (2009), ao analisar o perfil de saúde de 114.595 crianças e adolescentes brasileiros, estratificados por sexo, identificou que aproximadamente 26,4% dos meninos e 16,6% das meninas apresentaram baixos níveis em flexibilidade; 37,3% dos meninos e 27,9% das meninas mostraram valores de risco à saúde na resistência abdominal; na aptidão cardiorrespiratória os índices foram ainda mais elevados, sendo 42,1% para os meninos e 42,4% para as meninas; no IMC, os resultados encontrados foram 13,7% para meninos e 15,6% para meninas.

Em estudo semelhante, Machado (2012), ao verificar a prevalência de 4.288 escolares brasileiros nas zonas de risco à saúde, nos períodos de 2003-2004 e 2009-2011, também encontrou resultados desanimadores. Segundo a autora, no público adolescente a flexibilidade dos rapazes (21,6% e 40,3%) apresentaram prevalências superiores na zona de risco quando comparadas com as moças (19,8% e 17,9%). Na resistência abdominal, 31% e 45,9% dos rapazes estavam na zona de risco, enquanto nas moças o percentual foi de 26,5% e 28,4%. Ao analisar os resultados da aptidão cardiorrespiratória, a pesquisadora identificou que 48,5% e 43,3% dos meninos e 47,4% e 47,5% das meninas encontravam-se na zona de risco. A variável IMC apresentou comportamento equivalente entre os sexos quando comparados os períodos (meninos, entre 10,8% e 21,3%; meninas, entre 10,8% e 21,3%).

A ocorrência de escolares na zona de risco à saúde também foi alvo de investigação em estudo realizado com uma amostra nacional de 73.688 estudantes. Foram encontrados resultados identificando que 27,8% dos meninos e 15,7% das meninas não apresentam a níveis suficientes de flexibilidade. Na resistência abdominal o cenário se agrava, sendo 35,1% dos meninos e 29,9% das meninas na zona de risco. A variável que apresenta os resultados mais alarmantes é aptidão cardiorrespiratória, com 41,4% dos meninos e 40,4% das meninas abaixo dos pontos de corte de saúde. Os meninos e meninas que apresentaram excesso de peso correspondia a 14,5% e 15,1%, respectivamente (RIBAS, 2014).

Gaya et al (2020) ao estudarem a prevalência de escolares na zona de risco à saúde nos períodos de 2008-2009 e 2013-2014, identificaram percentual maior de indivíduos com resultados insatisfatórios no segundo período, em quase todas variáveis analisadas. Entre as meninas, a flexibilidade (23,5% e 38,0%), resistência abdominal (25,6% e 26,4%), aptidão cardiorrespiratória (33,3% e 66,6%) e IMC (19,4% e 28,8%) apresentaram aumento na ocorrência de sujeitos na zona de risco. Nos meninos, este comportamento se manteve nas variáveis de flexibilidade (35,2% e 38,4%), aptidão cardiorrespiratória (33,4% e 61,3%) e IMC (18,9% e 23,7%). Apenas na resistência abdominal dos meninos houve diminuição na ocorrência ao comparar os períodos (35,9% e 30,0%).

Em estudo de intervenção em formato remoto, realizada em uma escola pública de Santa Catarina, Lemes *et al* (2022b) identificaram que, após 28 semanas de acompanhamento, 21,2% dos meninos e 26,4% das meninas apresentaram mudanças positivas na aptidão física autorrelatada. A intervenção que avaliou a aptidão física através da aplicação de questionário esteve centrada na promoção de exercícios físicos, práticas de movimento corporal, práticas de atividades esportivas, danças, jogos e atividades físicas em casa, durante o período de isolamento social imposto pela pandemia de COVID -19.

Com relação a aptidão física relacionada ao desempenho, diversos profissionais de áreas como a preparação esportiva, educação física escolar, reabilitação e treinamento físico se deparam rotineiramente com variáveis de agilidade, força, resistência e velocidade. No entanto, em nosso país, são poucos estudos acerca da relação destas capacidades com indicadores de atividade física, saúde, ou práticas de educação física escolar. Estes elementos normalmente estão associados a estudos voltados ao desempenho esportivo (NETO *et al.*, 2009; CABRAL *et al.*, 2016; KUNRATH *et al.*, 2017; SCHUBERT *et al.*, 2016).

Os níveis das variáveis de desempenho da aptidão física de grande parcela das crianças brasileiras parece estar abaixo do recomendável. De acordo com diversas pesquisas regionais, cerca de 40-60% das crianças atingem desempenho igual ou abaixo de um nível razoável. (DUMITH *et al.*, 2010; FUHRMANN; PANDA, 2015; JOCHIMS *et al.*, 2013; LORENZI *et al.*, 2005) Neste sentido, o Grupo de Pesquisa PROESP-Br analisou os padrões de 8.750 meninos de 13 diferentes estados brasileiros. Foram estudadas as variáveis de força explosiva de membros inferiores (FEMI), força explosiva de membros superiores (FEMS), velocidade e

agilidade, através de categorias de percentil. Em todas as variáveis, a ocorrência de indivíduos com desempenho fraco/razoável (percentil <60) foi de aproximadamente 55%, nos dois sexos. Nas categorias bom/muito bom (percentil entre 60 e 98) os resultados foram semelhantes ( $\pm 40\%$ ), mas mesmas variáveis. As forças (FEMI e FEMS) apresentaram boas prevalências na categoria de desempenho excelente ( $\pm 4\%$ ), do mesmo modo que a agilidade ( $\pm 3\%$ ). Os resultados mais modestos foram da capacidade velocidade, com prevalência inferior a 2% em excelência. (MELLO et al 2016).

Portanto, observando que maior concentração de estudos o perfil de aptidão física de crianças e adolescentes se dá em momento anterior a pandemia, fica evidente a necessidade de novos estudos para identificar o comportamento destas variáveis durante o período de isolamento social.

### **3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

#### **3.1 PROBLEMA**

Quais os fatores motivacionais para as aulas de educação física remotas, e como estavam os hábitos de vida e o perfil da aptidão física autorrelatada de escolares dos anos finais do ensino fundamental durante o período de distanciamento social provocado pela pandemia da Covid-19?

#### **3.2 DEFINIÇÃO DAS VARIÁVEIS**

##### **3.2.1 Em relação a motivação para as aulas de educação física**

- Motivação para realização das aulas de educação física remotas: razões apontadas pelos escolares como motivadoras ou não para participação das aulas remotas de educação física;

##### **3.2.2 Em relação aos hábitos de vida**

- Atividade física e comportamento sedentário: conjunto de atividades elencadas para compreender o comportamento dos estudantes perante a atividade física e práticas sedentárias;
- Hábitos alimentares: identificado através de indicadores de consumo alimentar de práticas alimentares saudáveis (feijão, legumes ou verduras, frutas frescas) e não saudáveis, (frituras, doces, refrigerantes e alimentos ultra processados) (PeNSE. 2015).

##### **3.2.3 Em relação a aptidão física**

- Perfil da aptidão física avaliado através do Questionário de Aptidão Física Autorrelatada (LEMES; GAYA; GAYA, 2020).

#### **3.3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO**

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa descritiva transversal com abordagem quantitativa (GAYA, 2016).

### 3.4 POPULAÇÃO E AMOSTRA

No ano de 2021, a rede municipal de ensino de Tramandaí contava com 2.123 escolares matriculados nos anos finais do ensino fundamental, distribuídos em 10 escolas urbanas e 1 escola rural.

Para identificar a dimensão amostral foi considerado: **1)** tamanho da população = 2.132; **2)** Margem de erro = 5%; **3)** Grau de confiança = 95%; **4)** proporção de sujeitos da população alvo = 50%. A partir destes critérios ficou estipulada uma dimensão amostral mínima de 325 sujeitos.

Sendo assim, participaram do estudo 492 indivíduos, provenientes de 8 escolas da zona urbana, selecionados conforme descrição a seguir.

#### 3.4.1 Procedimentos de seleção da amostra

Para seleção dos estudantes, ficaram estabelecidas as seguintes etapas:

- 1) Inicialmente foi realizada reunião com Departamento Pedagógico da Secretaria Municipal de Educação e Cultura do Município de Tramandaí para apresentação do estudo, firmando a parceria (convênio) entre o município e o pesquisador.
- 2) Após, foi realizada reunião com diretores e equipes pedagógicas das escolas para apresentação da pesquisa e seleção das escolas interessadas.
- 3) Com demonstração de interesse efetivada pela escola, os professores de educação física dos anos finais do ensino fundamental das respectivas instituições foram convidados a participar de uma videoconferência para explanação do projeto, esclarecimento de eventuais dúvidas acerca da proposta e distribuição dos materiais da pesquisa (questionário eletrônico exclusivo a cada professor e termos de concordância, consentimento e/ou assentimento para todos os participantes).
- 4) Cada professor participante foi responsável por disponibilizar o link do questionário e respectivos termos aos estudantes convidados a participar da pesquisa.

#### 3.4.2 Critérios de Inclusão

##### 3.4.2.1 Critérios de inclusão dos professores

- Ter acesso a uma ou mais turmas de alunos dos anos finais ensino fundamental;
- Assinar um termo de concordância em participar do projeto;

- Comprometer-se a cumprir com as exigências descritas no item “procedimentos éticos” e com todos os procedimentos de coleta de dados;

#### 3.4.2.2 Critérios de Inclusão dos estudantes

- Estar matriculado nos anos finais do ensino fundamental em escolas da rede municipal;
- Estar na faixa etária entre 10 e 17 anos;
- Ter condições de acesso à internet para acessar os formulários referentes aos instrumentos de coleta de dados e informações e/ou acesso as escolas para retirada dos formulários impressos.
- Ter o termo de consentimento livre e esclarecido devidamente assinado pelos pais ou responsáveis;
- Ter assinado o termo de assentimento para participação no projeto.

### **3.4.3 Critérios de exclusão**

#### 3.4.3.1 Critérios de exclusão dos professores

- Não cumprir a tarefa de coleta de dados conforme o cronograma previsto no projeto;
- Não aplicar todos os questionários propostos pelo projeto;
- Deixar de participar de uma das etapas do projeto;
- Alterar, suprimir ou adicionar questões aos questionários do projeto.

#### 3.4.3.2 Critérios de exclusão dos estudantes

- Não responder a 70% das perguntas em cada questionário;
- Não responder a todos os questionários propostos no projeto;
- Deixar de participar de uma das etapas do projeto.

### **3.5 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS DE COLETA**

O presente estudo foi concebido através da avaliação dos fatores motivacionais para aulas de educação física remotas, e dos perfis dos hábitos de vida e da aptidão física autorrelatada, por meio de questionário digital (ANEXO A) (GAYA et al, 2022 (submetido à publicação)).

Os professores participantes do estudo receberam os questionários através de e-mail enviado pelo responsável da pesquisa, bem como todas as orientações para aplicá-los. A aplicação dos instrumentos de pesquisa foi efetivada no mês de setembro de 2021, pelos professores de educação física que atuavam diretamente com as

turmas de escolares selecionadas, nas salas de informática das escolas. Os dados coletados pelos professores foram compartilhados com o pesquisador.

A avaliação e a interpretação dos dados, bem como os relatórios foram de responsabilidade do pesquisador. Informações sobre o banco de dados do projeto foram disponibilizadas às entidades e professores participantes por meio de compartilhamento de arquivos do *Google Drive*, efetivado através de e-mail enviado ao professor e/ou diretor da escola participante. Evidentemente, a identidade dos estudantes, professores e instituições foram resguardadas durante todas as etapas da pesquisa. Para as diversas instituições e professores participantes foi fornecido um relatório com amplas informações sobre o desempenho dos seus alunos.

A seguir, serão descritos os procedimentos adotados para cada grupo de variáveis deste estudo.

### **3.5.1 Em relação a motivação para as aulas de educação física**

- Motivação foi verificada através de duas questões de múltipla escolha, identificando as razões definidas pelos estudantes para sentirem-se motivados ou não para realizar as aulas de educação física remotas, onde foram anotadas as ocorrências absolutas e relativas (GAYA et al, 2022 (submetido à publicação));

### **3.5.2 Em relação aos hábitos de vida**

- Atividade física e comportamento sedentário foram verificadas através questionário de múltipla escolha, sem classificação previamente estabelecida, onde anotou-se as ocorrências absolutas e relativas (GAYA et al, 2022 (submetido à publicação));

- Hábitos alimentares foi utilizado questionário para a avaliação de indicadores de consumo alimentar semanal de práticas saudáveis (feijão, legumes ou verduras, frutas frescas) e não saudáveis, (frituras, doces, refrigerantes e alimentos ultraprocessados), classificados como frequente (consumo igual ou maior que 5 vezes na semana) e infrequente (consumo inferior a 5 vezes na semana) (PeNSE, 2015).

### **3.5.3 Em relação aos níveis de Aptidão Física Autorrelatada**

Aptidão física relacionada à saúde foi verificada através do questionário de Aptidão Física Autorrelatada (LEMES; GAYA; GAYA, 2020). O questionário é composto por dez questões tipo Likert, devidamente validado para a população

escolar brasileira. O somatório das respostas compõe um escore geral variando de 10 a 30 pontos, onde resultados inferiores a 24 pontos são considerados Aptidão Física Autorrelatada Baixa (ApF Baixa); e valores iguais ou maiores que 24, Aptidão Física Autorrelatada Elevada (ApF Elevada) (LEMES *et al*, 2022b).

### 3.6 TRATAMENTO DOS DADOS

Para a análise dos dados foi utilizada estatística descritiva para o delineamento dos perfis dos escolares em relação as variáveis, através de medidas de ocorrência, observando as frequências absolutas e relativas. As análises foram realizadas com o auxílio dos softwares *Microsoft Excel 2016* e *IBM SPSS for Windows 20.0*.

### 3.7 PROCEDIMENTOS ÉTICOS

Este estudo é parte de um projeto maior denominado “Alterações na rotina e de escolares brasileiros durante a pandemia de Covid-19 e seus desdobramentos sobre indicadores de saúde”, submetido ao Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, e aprovado sob parecer nº 5.020.687.

Os sujeitos da pesquisa foram estudantes dos anos finais do ensino fundamental de escolas municipais da rede de ensino de Tramandaí/RS, cujos professores de educação física participaram formalmente como colaboradores do projeto. Todos os procedimentos deste projeto foram submetidos a análise e aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Humanos da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Para a constituição da amostra, após divulgação e apresentação do projeto a escola (APÊNDICE A), os professores de educação física com atuação no ensino fundamental que demonstraram interesse em participar da pesquisa comunicaram-se com o pesquisador para receberem uma cópia do resumo do projeto acompanhada de um convite onde consta um termo de concordância (APÊNDICE B). Ao assinar este termo de concordância colocaram-se como colaboradores do projeto, para posteriormente realizar a aplicação dos questionários em seus alunos. Aos alunos e responsáveis foram encaminhados os termos de Consentimento Livre e Esclarecido - Aluno (APÊNDICE C) e de Assentimento (APÊNDICE D).

Todas as formalidades quanto aos termos de concordância das escolas, dos professores colaboradores, termos de consentimento livre e esclarecido por parte dos

pais e responsáveis e termos assentimento dos estudantes foram realizadas antes do início da coleta de dados.

A participação foi de caráter voluntário. Foram enviados aos pais ou responsáveis dos alunos selecionados pelos professores regentes das aulas de educação física na escola, um arquivo onde consta nas primeiras páginas um convite formal para participar do projeto acompanhado do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e do Termo de Assentimento para os estudantes. Esses documentos devidamente assinados pelos pais ou responsáveis e pelos estudantes deram acesso aos formulários da pesquisa.

Os questionários aos estudantes foram enviados na forma de lista oculta para garantir a confiabilidade das informações, sendo garantido a eles o direito de não responder qualquer questão sem a necessidade de justificativa, podendo também retirar-se da pesquisa a qualquer momento.

Todos os dados pessoais dos alunos foram preservados e, ao final da pesquisa um parecer descritivo foi entregue para todos os professores participantes para encaminhar aos estudantes. Aos estudantes e respectivos responsáveis, foi disponibilizado e-mail e telefone de contato do pesquisador para eventuais orientações, bem como explicações sobre os benefícios da manutenção de hábitos de vida saudáveis. O projeto atende as normas da resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Como o presente estudo teve os dados coletados através de procedimentos virtuais e as identidades dos estudantes, professores e escolas foram mantidos em sigilo, não é de supor que informações decorrentes da coleta de dados e dos resultados tenham induzido a constrangimentos pessoais que colocassem em risco a integridade dos participantes.

Por outro lado, os principais benefícios da pesquisa se configuraram na definição de um perfil descritivo do distanciamento social imposto pela pandemia de Covid-19 no comportamento dos hábitos de vida e aptidão física autorrelatada dos escolares e os prováveis desdobramentos sobre a saúde. Tais informações permitem aos professores, aos pais ou responsáveis e aos órgãos de gestão das escolas e secretarias de educação obterem subsídios para o planejamento de efetivas ações e intervenções pedagógicas e de políticas educacionais no âmbito da promoção da saúde no âmbito escolar.

## 4 RESULTADOS

Neste capítulo estão apresentados os resultados do estudo, agrupados por categorias de variáveis. A primeira parte, correspondendo a caracterização da amostra, observa-se a distribuição dos sujeitos nas modalidades de ensino (presencial, híbrido e remota), sexo, idade e local de residência. Posteriormente, estão apresentados os dados referentes a motivação dos escolares nas aulas de educação física remotas, seguido pelos Hábitos de Vida, subdivididos em, (1) atividades físicas e comportamento sedentário, e (2) hábitos alimentares. Finalizando este capítulo, encontram-se descritos os resultados da aptidão física autorrelatada.

Com relação à idade, os resultados encontrados indicavam que os participantes tinham idades entre 10 e 17 anos, sendo 83,5% dos jovens apresentavam idades entre 12 e 15 anos. Destes, 266 participantes (54,1%) correspondiam ao sexo feminino; e 69,5% da amostra frequentava o ensino totalmente presencial, enquanto 25,4% participavam do ensino híbrido e apenas 5,1% mantinham-se no ensino totalmente remoto.

No que se refere ao município de residência, 98,6% dos estudantes informaram ter moradia no município de Tramandaí (sede do estudo). Outros cinco alunos moravam no município de Imbé, limítrofe ao município estudado. Curiosamente, dois estudantes que participavam das aulas através da modalidade remota reportaram que residiam nos municípios de Porto Alegre e Canoas, distantes aproximadamente 120 km das escolas da rede municipal de Tramandaí.

### 4.1 MOTIVAÇÃO PARA AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA REMOTAS

Durante o período de isolamento social, as aulas da rede municipal de Tramandaí se desenvolviam no formato de ensino a distância (EaD). As atividades eram oferecidas preferencialmente através da plataforma de ensino do *Google Sala de Aula* – ambiente virtual onde eram realizadas postagens das tarefas para os alunos, e *Google Meet* – ambiente para realização de videoconferências entre professores e alunos. Não obstante, mantinham-se grupos de *Whatsapp* das turmas, onde também era utilizada como ferramenta pedagógica para compartilhamento de atividades, lembretes, e gravações das videoconferências anteriores. Para aqueles que não possuíam acesso à internet, eram oferecidos materiais impressos com as atividades desenvolvidas nas plataformas digitais.

Quando questionados sobre a motivação para participar das aulas de Educação Física, 86,3% dos meninos e 76,3% das meninas responderam que se sentiam motivados. Entre os principais fatores motivadores para a participação das aulas, observa-se que entre os meninos estava a prática de exercícios. Já entre as meninas, declararam que o fator motivador para participação das aulas era a aprendizagem de algo diferente e a afinidade com o(a) professor(a) (Tabela 01).

**Tabela 1** -Você se sentia motivado(a) ao realizar as aulas de Educação Física remotas porquê...

	Meninos (n. 195)			Meninas (n. 203)		
	n	%	IC	n	%	IC
Aprendia algo novo/diferente	52	26,7	20,5 - 32,9	60	29,6	53,3 - 66,7
Brincava com amigos	60	30,8	24,3 - 37,3	51	25,1	44,1 - 57,9
Cuidava da Saúde	60	30,8	24,3 - 37,3	50	24,6	43,1 - 56,9
Gostava do professor(a)	50	25,6	19,5 - 31,7	60	29,6	53,3 - 66,7
Praticava exercícios	79	40,5	33,6 - 47,4	54	26,6	47,1 - 60,9
Saía da sala/levantava da cadeira	21	10,8	6,4 - 15,2	22	10,8	16,3 - 27,7

Já aqueles alunos que responderam não sentir motivação durante as aulas de Educação Física durante o período de isolamento social, os motivos mais frequentes foram devidos as aulas não serem atrativas e por não gostarem de realizar atividades de educação física sozinho (Tabela 02). Observa-se também a dificuldade em executar as atividades e o fato de não gostar do componente curricular Educação Física. Entre as meninas, destaca-se ainda a dificuldade em entender as tarefas propostas pelos professores e outros fatores como sentir vergonha de aparecer na câmera ou não ter ânimo para participar.

**Tabela 2** - Você NÃO se sentia motivado(a) ao realizar as aulas de Educação Física remotas porquê...

	Meninos (n. 31)			Meninas (n. 63)		
	n	%	IC	n	%	IC
não tinha acesso à Internet	2	6,5	0 - 15,2	4	6,3	0,3 - 12,3
as aulas não eram atrativas	10	32,3	15,8 - 48,8	17	27	16 - 38
não gosto de Educação Física	7	22,6	7,9 - 37,3	13	20,6	10,6 - 30,6
tinha dificuldades em executar as atividades	8	25,8	10,4 - 41,2	11	17,5	8,1 - 26,9
tinha dificuldade em entender as tarefas propostas pelo professor	1	3,2	0 - 9,4	7	11,1	3,3 - 18,9
não gosto de realizar as atividades de Educação Física sozinho	12	38,7	21,6 - 55,8	16	25,4	14,7 - 36,1

Os resultados também apontam que aproximadamente 62,6% dos estudantes realizam as atividades sozinhos (Tabela 03). Alguns relataram que contavam com o auxílio de familiares (23,8%), e outros que não conseguiam realizar as atividades.

**Tabela 3** - Como você estava realizando as atividades de Educação Física enviadas pelo seu professor antes do retorno as aulas presenciais?

	Alunos (n. 492)		
	n	%	IC
Estava fazendo com o apoio da família	117	23,8	20 - 27,6
Estava fazendo sozinho	308	62,6	58,3 - 66,9
Não estava conseguindo fazer as atividades	67	13,6	10,6 - 16,6

## 4.2 HÁBITOS DE VIDA DURANTE A PANDEMIA

### 4.2.1 Atividade física e comportamento sedentário

Na rede municipal de Tramandaí, o regimento escolar prevê duas horas semanais de Educação Física, podendo ser em um único encontro ou dividido em dois momentos. Durante a pandemia as aulas se desenvolviam de forma diferente de uma escola para outra, respeitando as características de cada comunidade. Desta forma, a predominância observada foi de um encontro semanal, sendo aproximadamente 39,4% dos alunos contando com uma hora de aula, e 40,4% com duas horas. Observa-se ainda que 15,2% dos alunos contavam com dois ou mais encontros semanais de Educação Física (Tabela 04).

**Tabela 4** - Durante o período de isolamento social, quantas aulas de educação física você tinha durante a semana?

	Alunos (n. 492)		
	n	%	IC
01 aula de 1 hora	194	39,4	35,1 - 43,75
01 aula de 2 horas	199	40,4	36,1 - 44,78
2 aulas de 1 hora	57	11,6	8,8 - 14,41
3 aulas de 1 hora	4	0,8	0 - 1,61
2 aulas de 2 horas	14	2,8	1,4 - 4,31
não participaram de nenhuma aula	24	4,9	3 - 6,78

Observando a frequência em que os alunos mantinham atividades físicas com esforço moderado extraclasse, é evidente a diferença de comportamento entre os

meninos e meninas. Embora a maioria das meninas afirmarem que realizavam atividades físicas moderadas, 74,4% delas não conseguiam se exercitar por 3 ou mais vezes na semana. Já entre os meninos, aproximadamente metade conseguiam cumprir com este requisito (Tabela 05).

**Tabela 5** - Além das atividades propostas pelo professor de Educação Física, você fazia outras atividades físicas com esforço moderado (ex.: atividades que lhe faça respirar mais rápido)?

	Meninos (n. 226)			Meninas (n. 266)		
	n	%	IC	n	%	IC
Não estou conseguindo me exercitar	34	15,0	10,3 - 19,7	68	25,6	20,4 - 30,8
Sim, mais de 3 vezes por semana	107	47,4	40,9 - 53,9	68	25,6	20,4 - 30,8
Sim, menos de 3 vezes por semana	85	37,6	31,3 - 43,9	130	48,8	42,8 - 54,8

Com relação ao tempo que se mantinham em atividades com esforço moderado, enquanto 42,9% dos meninos praticavam mais de uma hora diariamente, apenas 25,2% das meninas alcançavam esta meta (Tabela 06).

**Tabela 6** - Se você praticava atividade física ou esportiva com esforço moderado diariamente durante o período de distanciamento social, quanto tempo você passava praticando?

	Meninos (n. 226)			Meninas (n. 266)		
	n	%	IC	n	%	IC
Mais de 1 hora por dia.	97	42,9	36,4 - 49,4	67	25,2	20 - 30,4
Menos de 1 hora por dia	129	57,1	50,6 - 63,6	199	74,8	69,6 - 80

Quando questionados sobre suas atividades de lazer, as respostas dos estudantes revelam dados interessantes. Entre as atividades sedentárias, destaca-se que 57,5% dos meninos optam por atividades em frente às telas, o que corresponde a aproximadamente o dobro do percentual das meninas. Observando as atividades classificadas como leve, as maiores ocorrências estão em atividades auxiliando os pais nas tarefas domésticas e cuidados com irmãos menores. Nas atividades com esforço moderado, os meninos e as meninas relataram que passeavam a pé e andavam de bicicleta. Não obstante, eles mostraram preferência pelas práticas esportivas, enquanto elas, pela dança (Tabela 07).

**Tabela 7** - O que você estava fazendo durante seu dia antes do retorno das aulas presenciais? Cite as 3 principais atividades:

AF	Meninos (n. 226)			Meninas (n. 266)		
	n	%	IC	n	%	IC
Escutando música	86	38,1	31,7 - 44,4	157	59,0	52,6 - 65,4
Jogando videogame e vendo televisão	130	57,5	51,1 - 64	82	30,8	24,8 - 36,8
Lendo ou estudando	41	18,1	13,1 - 23,2	96	36,1	29,8 - 42,4
Pintando ou desenhando	27	11,9	7,7 - 16,2	54	20,3	15,1 - 25,5
Tocando instrumento musical	15	6,6	3,4 - 9,9	9	3,4	1 - 5,7
Ajudando nas tarefas domésticas ou trabalhando com meus pais	67	29,6	23,7 - 35,6	116	43,6	37,1 - 50,1
Brincando só	29	12,8	8,5 - 17,2	19	7,1	3,8 - 10,5
Cuidando dos irmãos menores	41	18,1	13,1 - 23,2	65	24,4	18,8 - 30
Indo para praia ou parques	25	11,1	7 - 15,2	38	14,3	9,7 - 18,8
Passeando a pé	63	27,9	22 - 33,7	69	25,9	20,2 - 31,7
Andando de Bicicleta	97	42,9	36,5 - 49,4	74	27,8	22 - 33,7
Dançando	7	3,1	0,8 - 5,4	87	32,7	26,6 - 38,8
Praticando Esportes	100	44,2	37,8 - 50,7	34	12,8	8,4 - 17,1

Analisando os aspectos relacionados à distância e ao deslocamento dos estudantes até a escola, 44,1% informaram que residiam a até um quilometro da instituição; 26,8% moravam entre um e dois quilômetros; e 29,1%, acima de dois quilômetros de distância. Em torno de 22% dos estudantes faziam uso do transporte escolar e 47% informaram que caminhavam até escola. Ao comparar os meninos com as meninas, observa-se que eles utilizavam mais bicicletas, enquanto elas apresentavam maior ocorrência no deslocamento utilizando carro ou moto (Tabela 08).

**Tabela 8** - Como você se desloca para a escola?

	Meninos (n. 226)			Meninas (n. 266)		
	n	%	IC	n	%	IC
a pé	106	46,9	40,4 - 53,4	126	47,4	41,4 - 53,4
de bicicleta	33	14,6	10 - 19,2	16	6,0	3,2 - 8,9
de carro	37	16,4	11,5 - 21,2	56	21,1	16,2 - 26
de moto	0	0,0	0 - 0	7	2,6	0,7 - 4,6
de ônibus escolar	50	22,1	16,7 - 27,5	61	22,9	17,9 - 28

Com relação às atividades extraclases, a maioria dos estudantes informou que não participava de nenhum grupo antes do início da pandemia. Enquanto 12,8% dos meninos participava de escolas de esportes, entre as meninas um percentual semelhante se apresentava no item “grupo de dança” (10,2%). Alguns alunos ainda relataram participar grupos relacionadas à Igreja (Tabela 09).

**Tabela 9** - Você participava de algum grupo antes do início da pandemia?

	Meninos (n. 226)			Meninas (n. 266)		
	n	%	IC	n	%	IC
Clube Esportivo / Social	31	13,7	9,2 - 18,2	7	2,6	0,7 - 4,6
Escola de Esportes	29	12,8	8,5 - 17,2	3	1,1	0 - 2,4
Escotismo	2	0,9	0 - 2,1	2	0,8	0 - 1,8
Grupo de dança	2	0,9	0 - 2,1	27	10,2	6,5 - 13,8
Grupo de teatro	0	0,0	0 - 0	4	1,5	0 - 3
Igreja	35	15,5	10,8 - 20,2	59	22,2	17,2 - 27,2
Nenhum	135	59,7	53,3 - 66,1	178	66,9	61,3 - 72,6

#### 4.2.2 Hábitos alimentares

Observando os resultados da tabela 10, é possível afirmar que as meninas tendem a consumir alimentos saudáveis com mais frequência que os meninos. No entanto, embora 2/3 dos indivíduos apresentarem resultados infrequentes para o consumo de alimentos não saudáveis, a ocorrência de meninas que consomem estes tipos de alimentos também é maior quando comparados com os meninos.

**Tabela 10** - Hábitos alimentares - Quantas vezes você come (ALIMENTO) por semana?

		Meninos (n. 226)						Meninas (n. 266)					
		Infrequente			Frequente			Infrequente			Frequente		
ALIMENTO		n	%	IC	n	%	IC	n	%	IC	n	%	IC
Frutas		147	65,0	58,8 - 71,3	79	35,0	28,7 - 41,2	174	65,4	59,7 - 71,1	92	34,6	28,9 - 40,3
Feijão	Saudáveis	101	44,7	38,2 - 51,2	125	55,3	48,8 - 61,8	101	38,0	32,1 - 43,8	165	62,0	56,2 - 67,9
Verduras		144	63,7	57,4 - 70	82	36,3	30 - 42,6	153	57,5	51,6 - 63,5	113	42,5	36,5 - 48,4
Frituras		189	83,6	78,8 - 88,5	37	16,4	11,5 - 21,2	202	75,9	70,8 - 81,1	64	24,1	18,9 - 29,2
Doces		172	76,1	70,5 - 81,7	54	23,9	18,3 - 29,5	176	66,2	60,5 - 71,9	90	33,8	28,1 - 39,5
Refrigerantes	Não Saudáveis	156	69,0	63 - 75,1	70	31,0	24,9 - 37	189	71,1	65,6 - 76,5	77	28,9	23,5 - 34,4
Ultra processados		168	74,3	68,6 - 80	58	25,7	20 - 31,4	178	66,9	61,3 - 72,6	88	33,1	27,4 - 38,7

\*Infrequente = menos de 5 vezes na semana; \*\*Frequente = 5 ou mais vezes na semana

### 4.3 PERFIL DA APTIDÃO FÍSICA AUTORRELATADA

Nas tabelas a seguir estão descritos os resultados referentes a autopercepção dos indivíduos sob os aspectos associados a aptidão física autorrelatada. Os meninos (Tabela 11) apresentaram resultados melhores que as meninas (Tabela 12) em quase todas variáveis, observando a maior diferença no item 10, que se refere à resistência cardiorrespiratória. Apenas com relação a flexibilidade (item 2) nota-se semelhança entre os meninos e meninas, indicando que aproximadamente metade dos indivíduos consideram ter bons níveis nesta variável.

**Tabela 11** - Perfil da Aptidão Física Autorrelatada dos meninos

	Meninos (n. 226)								
	Eu Concordo			Eu concordo pouco			Eu não concordo		
	n	%	IC	n	%	IC	n	%	IC
1.Eu penso que o meu peso corporal está normal para minha idade:	117	51,8	45,3 - 58,3	68	30,1	24,1 - 36,1	41	18,1	13,1 - 23,2
2.Eu consigo me esticar e alcançar a ponta dos pés sem flexionar (dobrar) os joelhos	112	49,6	43 - 56,1	67	29,6	23,7 - 35,6	47	20,8	15,5 - 26,1
3.Eu gosto de fazer exercícios abdominais, consigo fazer isso facilmente.	99	43,8	37,3 - 50,3	84	37,2	30,9 - 43,5	43	19,0	13,9 - 24,1
4.Eu consigo fazer exercícios físicos de força facilmente como por exemplo (me pendurar, saltar, levantar objetos pesados, fazer apoios no chão, fazer agachamentos, me levantar do chão com facilidade).	130	57,5	51,1 - 64	80	35,4	29,2 - 41,6	16	7,1	3,7 - 10,4
5.Eu consigo caminhar por bastante tempo sem me sentir cansado e sem sentir dor nas pernas	137	60,6	54,2 - 67	71	31,4	25,4 - 37,5	18	8,0	4,4 - 11,5
6.Eu consigo correr muito rápido, tão rápido igual os meus e as minhas colegas que eu penso que são mais rápidos e rápidas.	113	50,0	43,5 - 56,5	86	38,1	31,7 - 44,4	27	11,9	7,7 - 16,2
7.Se eu tivesse oportunidade atualmente, penso que conseguiria fazer bem sem me cansar, as atividades de correr mil metros, jogar futebol, andar de bicicleta, jogar handebol, jogar basquete, nadar rapidamente.	107	47,3	40,8 - 53,9	91	40,3	33,9 - 46,7	28	12,4	8,1 - 16,7
8.Eu penso que brinco melhor de pega-pega e de corrida do que no celular, vídeo game e ou computador	90	39,8	33,4 - 46,2	83	36,7	30,4 - 43	53	23,5	17,9 - 29
9.De uma maneira geral eu penso que consigo fazer bem qualquer tipo de exercício físico	117	51,8	45,3 - 58,3	83	36,7	30,4 - 43	26	11,5	7,3 - 15,7
10.De uma maneira geral quando estou fazendo exercícios eu consigo respirar bem, sem me sentir com falta de ar	114	50,4	43,9 - 57	83	36,7	30,4 - 43	29	12,8	8,5 - 17,2

**Tabela 12 - Perfil da Aptidão Física Autorrelatada das meninas**

	Meninas (n. 266)								
	Eu Concordo			Eu concordo pouco			Eu não concordo		
	n	%	IC	n	%	IC	n	%	IC
1.Eu penso que o meu peso corporal está normal para minha idade:	98	36,8	31 - 42,6	101	38,0	32,1 - 43,8	67	25,2	20 - 30,4
2.Eu consigo me esticar e alcançar a ponta dos pés sem flexionar (dobrar) os joelhos	122	45,9	39,9 - 51,9	76	28,6	23,1 - 34	68	25,6	20,3 - 30,8
3.Eu gosto de fazer exercícios abdominais, consigo fazer isso facilmente.	62	23,3	18,2 - 28,4	125	47,0	41 - 53	79	29,7	24,2 - 35,2
4.Eu consigo fazer exercícios físicos de força facilmente como por exemplo (me pendurar, saltar, levantar objetos pesados, fazer apoios no chão, fazer agachamentos, me levantar do chão com facilidade).	98	36,8	31 - 42,6	126	47,4	41,4 - 53,4	42	15,8	11,4 - 20,2
5.Eu consigo caminhar por bastante tempo sem me sentir cansado e sem sentir dor nas pernas	106	39,8	34 - 45,7	107	40,2	34,3 - 46,1	53	19,9	15,1 - 24,7
6.Eu consigo correr muito rápido, tão rápido igual os meus e as minhas colegas que eu penso que são mais rápidos e rápidas.	70	26,3	21 - 31,6	96	36,1	30,3 - 41,9	100	37,6	31,8 - 43,4
7.Se eu tivesse oportunidade atualmente, penso que conseguiria fazer bem sem me cansar, as atividades de correr mil metros, jogar futebol, andar de bicicleta, jogar handebol, jogar basquete, nadar rapidamente.	85	32,0	26,4 - 37,6	101	38,0	32,1 - 43,8	80	30,1	24,6 - 35,6
8.Eu penso que brinco melhor de pega-pega e de corrida do que no celular, vídeo game e ou computador	88	33,1	27,4 - 38,7	102	38,3	32,5 - 44,2	76	28,6	23,1 - 34
9.De uma maneira geral eu penso que consigo fazer bem qualquer tipo de exercício físico	79	29,7	24,2 - 35,2	140	52,6	46,6 - 58,6	47	17,7	13,1 - 22,3
10.De uma maneira geral quando estou fazendo exercícios eu consigo respirar bem, sem me sentir com falta de ar	51	19,2	14,4 - 23,9	106	39,8	34 - 45,7	109	41,0	35,1 - 46,9

De modo geral, os resultados da aptidão física autorrelatada indicam que a grande maioria das meninas (72,9%) apresentam um score baixo, enquanto menos da metade dos meninos (43,4%) se encontram nesta classificação (Tabela 13).

**Tabela 13 - Score da Aptidão Física Autorrelatada**

	Meninos (n. 226)			Meninas (n. 266)		
	n	%	IC	n	%	IC
ApF Elevada	128	56,6	50,2 - 63,1	72	27,1	21,7 - 32,4
ApF Baixa	98	43,4	36,9 - 49,8	194	72,9	67,6 - 78,3

## 5 DISCUSSÃO

Este estudo teve como objetivos descrever os fatores motivacionais para participar das aulas de educação física remotas, os hábitos de vida e o perfil de aptidão física autorrelatada de escolares dos anos finais do ensino fundamental durante o período do distanciamento social. Não obstante, cabe salientar que o sistema educacional e a comunidade escolar necessitaram se adaptar a inúmeras situações para conseguir continuar proporcionando atendimento aos estudantes. Em um primeiro momento, onde o caos instaurado pela doença não permitia o retorno as atividades presenciais, e as incertezas sobre o que estava por vir clamava por qualquer intervenção que proporcionassem alguma interação social aos indivíduos confinados (VERDOLIN; NASCIMENTO, 2021), se evidenciou a necessidade da utilização de ferramentas para vídeo chamadas, compartilhamento de materiais através de salas de aula virtuais, e a aplicação de formulários para confecção de questionários, por exemplo. A partir da apropriação destas tecnologias, os professores e alunos puderam novamente compartilhar de intervenções efetivas para o desenvolvimento da educação, e viabilizar sistemas de ensino que respeitassem as diretrizes sanitárias impostas.

Com o desacelerar das curvas de contaminação e óbitos, escolas possuindo planos de contingenciamento e protocolos sanitários aprovados pelas autoridades competentes preparavam o retorno a presencialidade através do chamado ensino híbrido, não deixando de ofertar as famílias a oportunidade de manterem-se em isolamento, e participar das aulas exclusivamente remotas. Pesquisa divulgada pela Associação Brasileira de Educação a Distância - ABED (2020) informa que 61,6% dos escolares optariam pelo retorno das atividades presenciais quando os efeitos da pandemia fossem superados, enquanto os demais optariam pelo ensino híbrido, demonstrando semelhança com os resultados deste estudo, onde 69,5% preferiam as atividades presenciais, e 25,4% o ensino híbrido. No entanto, nossos resultados identificaram que aproximadamente 5% dos estudantes ainda permaneciam no ensino remoto. Dentre estes, dois alunos relataram que residiam na região metropolitana de Porto Alegre, distantes 120 km do local onde estudavam. Embora o movimento comum durante a pandemia tenha sido o êxodo dos grandes centros urbanos, buscando regiões menos populosas (GONZÁLEZ-LEONARDO; ROWE; FRESOLONE-CAPARRÓS, 2022), relatos informais indicaram que os motivos que

levaram estas famílias a buscarem o movimento inverso foi o desemprego e busca de auxílio de familiares.

Observando fatores motivacionais para a participação dos estudantes nas aulas de Educação Física, estudos anteriores a pandemia já demonstravam que as meninas apresentavam maior desmotivação quando comparados com os meninos (PIZANI *et al*, 2016; ALPACA; TEMBE; ALUATINHO, 2021). Durante o período de isolamento esta condição permaneceu, demonstrando que os resultados de nosso estudo corroboram com os achados encontrados por De Oliveira Nunes *et al* (2022). No entanto, enquanto nossos resultados indicavam um pequeno percentual de alunos desmotivados, os autores desta última pesquisa citada apresentaram dados divergentes, informando que um número elevado de alunos de ambos os sexos se encontrava nesta condição.

Portanto, com relação a desmotivação, de certa forma nossos achados estão novamente alinhados à pesquisa de De Oliveira Nunes *et al* (2022), pois em ambos os estudos os estudantes relatam não gostar de realizar aulas de educação física sozinhos e que tinham dificuldades em realizar as atividades. Entretanto, alguns estudantes nos relataram que as aulas não eram atrativas ou que não gostavam da disciplina de Educação Física. De Sousa Silva, Silva e De Medeiros Filho (2022) afirmam que a falta de interesse acontece inclusive no modelo de aulas presenciais e está associada a falta de infraestrutura e de materiais didáticos-pedagógicos, abordagens metodológicas pouco atrativas e tempo insuficiente para as aulas do componente curricular. Afirmam ainda que fatores pessoais como a autopercepção dos baixos níveis de habilidade dos estudantes também estão relacionados a desmotivação.

Entretanto, a maioria dos estudantes relataram que a possibilidade de praticar exercícios era a principal motivação para a participação das aulas remotas. Apontavam ainda que a possibilidade de brincar com amigos, cuidar da saúde, aprender algo novo e ter afinidade com o professor também eram razões motivadoras durante as aulas remotas. A literatura defende que a atividade física, quando realizada intencionalmente, está associada a maior motivação e perseverança na realização e manutenção destas práticas. Portanto, oportunizando aos alunos momentos em que possam escolher exercícios que desejam praticar durante as aulas, estimula a autonomia e pode trazer impactos físicos e psicológicos mais eficazes (SFANDYAR *et al*, 2020; SALEHIAN *et al*, 2022). Santos *et al* (2018) sugerem ainda que a

motivação intrínseca, ou seja, aquelas atividades que promovem o prazer e autoconhecimento de suas habilidades e capacidades físicas, é o que fomenta a prática de exercícios e atividade física

Tratando sobre aspectos relacionados às atividades físicas diárias dos estudantes da rede e tendo em vista as adaptações dos planejamentos dos professores, assim como a diferente organização das escolas na oferta de aulas síncronas, os resultados do estudo indicam a predominância de encontros totalizando até duas horas semanais. Não obstante, a maioria dos estudantes relataram não conseguir manter frequência de exercícios semanais, e quando faziam, realizavam menos de uma hora de atividade física diária com esforço moderado. Conforme vem sendo discutido na literatura nos últimos anos, as recomendações sugerem a prática de 60 minutos diários de atividade física, pelo menos cinco dias na semana e com inclusão de pelo menos três dias de atividades de fortalecimento muscular (BRASIL, 2021). No entanto, durante a pandemia os níveis de atividade física da população apresentaram redução em razão das medidas de isolamento (SILVA *et al*, 2020; DA CUNHA; RIBEIRO; DOS SANTOS, 2022; PACHECO, 2022). Inicialmente, os protocolos sanitários sugeriam que a população permanecesse em casa para evitar a propagação da doença (NUSSBAUMER *et al*, 2020; WILDER-SMITH; FREEDMAN, 2020). Com o avançar das pesquisas e com a percepção de que permaneceríamos em um mundo pandêmico por tempo indeterminado, com cautela e sem promover aglomerações, foi sendo permitido e incentivado que as pessoas buscassem atividades ao ar livre e frequentassem espaços públicos como praças e parques (FERREIRA *et al*, 2020; PITANGA; BECK; PITANGA, 2020; SALLIS; PRATT, 2020), na tentativa de minimizar os efeitos negativos, físicos e psicológicos, sofridos pela população (DA MATA *et al*, 2021; DOS SANTOS; PEREIRA; RODRIGUES, 2021; VARGAS; GALVÃO, 2021).

Além dos níveis insuficientes de atividade física, observa-se maior envolvimento dos estudantes em atividades sedentárias como assistir televisão/videogame, ler/estudar e ouvir músicas, embora ainda relatem a realização de atividades leves ou moderadas. Silva *et al* (2022) em estudo observando variáveis de comportamento antes e durante a pandemia de Covid-19 identificaram 36% de aumento o tempo em frente a telas e redução de 43% no tempo realizando atividades físicas. Comparando as duas variáveis, antes da pandemia o período em frente a telas

era seis vezes maior que o destinado a atividade físicas. Durante a pandemia, esta proporção passou a ser 16 vezes superior.

Outro fator relevante observado neste estudo está relacionado ao deslocamento ativo. Resultados apontam que a maioria dos estudantes de Tramandaí caminham ou pedalam até suas escolas. Evidências apontam que os meninos são mais ativos que as meninas no aspecto relacionado ao deslocamento (SANTOS *et al*, 2009; FERREIRA *et al*, 2018), corroborando com os dados encontrados nesta pesquisa. A literatura sugere que sempre se priorize o deslocamento ativo, como forma de diminuir o tempo sedentário e aumentar os níveis de atividade física diária (BRASIL, 2021).

Estudos apontam que o isolamento está diretamente associado a redução dos níveis de atividade física e aumento do comportamento sedentário de crianças, uma vez que o espaço limitado e a falta de amigos impedem a realização de diversas atividades. Outro fator preocupante é que estas mudanças de comportamento permaneçam após o término da pandemia, aumentando o risco em desenvolver doenças crônicas não transmissíveis como cardiopatias, obesidade e diabetes (WANG *et al*, 2020b; SIEGLE *et al*, 2022). Salienta-se ainda sobre a importância da atividade física para além da prevenção de comorbidades, sugerindo que a prática de atividade física tende a minimizar problemas comportamentais em crianças em isolamento e promover o desenvolvimento de competências socioemocionais (COELHO; DA FONSECA XAVIER; MARQUES, 2020; BERBERT *et al*, 2021).

Foram encontrados ainda resultados acerca participação em atividades extraclasse, apontando que mesmo antes da pandemia poucos alunos envolviam-se em atividades que dispendessem de maior gasto energético, como escolas de esportes, clubes esportivos e aulas de dança. Alguns estudantes informaram que participavam de grupos religiosos, mas a maioria não participava de nenhum grupo social. Da Silva e Feitosa (2022) afirmam que as relações interpessoais são fundamentais para o desenvolvimento integral da criança, pois é na interação em grupos sociais e trocas de informações que se partilham experiências, crenças e ideias criadas a partir do seu contexto social, estimulando o desenvolvimento de diversas habilidades cognitivas.

Com relação aos hábitos alimentares, as orientações estabelecidas pela Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE, 2015) classifica como marcadores de alimentação saudável, as frutas frescas, o feijão e os legumes e verduras; e como

alimentação não saudável, as frituras, os doces, os refrigerantes e os alimentos ultraprocessados salgados. Considera-se ainda como frequente o consumo semanal igual ou superior a cinco dias. Sendo assim, é possível relatar que os escolares deste estudo apresentaram melhores resultados no consumo dos alimentos frutas, verduras, doces, refrigerantes e ultraprocessados salgados quando comparados com a PeNSE (2015). Já o consumo de feijão e frituras tiveram resultados semelhantes, embora um pouco menos adequado.

Embora os dados deste estudo estejam parcialmente melhores que os padrões nacionais, o consumo de frutas e verduras não parece ser um hábito regular para mais de 60% dos escolares. Por outro lado, pode-se afirmar que todos os alimentos classificados como não saudáveis foram consumidos por menos de 70% dos jovens analisados durante a pandemia. Malta *et al* (2022), observando o efeito da pandemia na alimentação de adolescentes, verificou que o consumo regular de hortaliças aumentou e o de frutas se manteve estável. Entretanto, constatou aumento também no consumo de alimentos não saudáveis. Pesquisas atribuem que o fato de as famílias permanecerem em casa, contribui para a elaboração de refeições mais saudáveis, que utilizam frutas, legumes e hortaliças (RUIZ-ROSO *et al*, 2020; MALTA *et al*, 2022). No entanto, o aumento no consumo de congelados, frituras e doces pelos adolescentes pode estar associado a facilidade e praticidade no preparo (MALTA *et al*, 2022) ou ao hábito de assistir televisão durante as refeições (RUIZ-ROSO *et al*, 2020).

Na expectativa de traçar o perfil de aptidão física dos estudantes, o presente estudo encontrou limitações significativas: 1. restrições atribuídas pelos protocolos sanitários adotados pelas instituições de ensino restringia o acesso de indivíduos não pertencentes a escola em seus espaços; 2. realizar treinamento presencial para professores sobre os procedimentos de coleta de protocolos e testes físicos tornou-se inviável pela grande demanda de atividades desempenhadas relatadas pelos professores e também pelos evidentes cuidados que mantinham para evitar aglomerações. Surge então possibilidade de aplicação do Questionário de Aptidão Física Autorrelatado (LEMES; GAYA; GAYA, 2020) como ferramenta imprescindível para verificação do perfil de aptidão física dos alunos.

Portanto, utilizando o referido questionário verificou-se que 72,9% das meninas e 43,4% dos meninos apresentam baixos níveis na aptidão física geral. Apesar de não

ser possível estabelecer um efeito sobre a aptidão física destes indivíduos, observando evidências anteriores a pandemia, identificamos uma tendência negativa sobre os níveis das variáveis flexibilidade, aptidão cardiorrespiratória e índice de massa corporal de escolares (GAYA *et al*, 2020). Apenas a resistência abdominal dos meninos apresenta tendência positiva.

Em estudo realizado na França com o objetivo de identificar o efeito da pandemia sobre a aptidão física e o desempenho acadêmico de escolares também apontou que ambas as variáveis diminuíram drasticamente durante o período de isolamento (CHAMBONNIERE *et al*, 2021a). Não obstante, Contreras-Osorio *et al* (2022) sugere consistentemente ser necessário que jovens em idade escolar mantenham níveis adequados de atividade física, aptidão física e parâmetros antropométricos para promover saudáveis e adequadas funções executivas do cérebro.

Entretanto, observando intervenções realizadas durante a pandemia com o objetivo de promover o incremento dos níveis de aptidão física, pesquisadores não encontraram êxito na proposta, especialmente entre as meninas (LEE *et al*, 2021). No entanto, evidências apontam que protocolos de treinamentos sistematizados podem trazer efeitos positivos para a aptidão física geral (LEMES *et al*, 2022b) ou alguns elementos isolados, como composição corporal, força e equilíbrio (LEE; NOH; AN, 2021).

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente tese tem como objetivo traçar um perfil dos estudantes da rede municipal de Tramandaí, RS, durante o período de isolamento social imposto pela pandemia, buscando conhecer o comportamento motivador para a participação nas aulas de educação física remotas; analisar o envolvimento em atividades física e comportamento sedentário; observar os indicadores alimentares saudáveis e não saudáveis; e identificar os níveis de aptidão física.

É possível concluir que:

1. Os resultados encontrados são semelhantes aos apresentados na literatura referente aos aspectos motivadores, sendo os meninos mais determinados que as meninas. A possibilidade de brincar, praticar atividades físicas e exercícios com os amigos, mesmo que perante uma tela, é relatada como motivadora, ainda que alguns indivíduos não demonstrem este sentimento neste formato de encontro. Não obstante, vale lembrar que os professores precisaram se reinventar para elaborar atividades atrativas. Tentavam identificar a eficácia da proposta através dos sutis trejeitos dos alunos em suas pequenas janelas do *Google Meet*, algumas vezes, sem imagem. Ainda assim, nem sempre o esforço se mostrava suficiente para atrair a atenção dos estudantes, podendo ser este o primeiro sintoma das alterações comportamentais desenvolvidas devido a reclusão.

2. O estudo apresenta indicadores de atividade física inferiores aos recomendados na literatura, da mesma forma que o maior envolvimento em atividades sedentárias como assistir televisão, ler/estudar e ouvir músicas. Ainda assim, os meninos tendem a se envolver mais em atividades com esforço moderado, como praticar esportes e andar de bicicleta; e as meninas em atividades leves, como tarefas domésticas e cuidado com irmãos menores, reproduzindo padrões culturais comum em comunidades economicamente menos favorecidas, onde os meninos costumam brincar enquanto as meninas cuidam do lar enquanto os pais trabalham. Destaca-se ainda que os meninos tendem a manter um deslocamento ativo superior ao das meninas no trajeto até a escola.

3. Antes da pandemia, poucos alunos relataram manter envolvimento com atividades extraclasse que dispendesse maior gasto energético, como escolinhas esportivas ou danças, sugerindo que o isolamento pode não ter afetado esta variável. Percebe-se a necessidade de políticas públicas de incentivo ao esporte para promover maior engajamento dos jovens em atividades físicas e esportivas.

4. Os estudantes de Tramandaí apresentam hábitos alimentares mais adequados que a população brasileira, embora mais da metade não mantenha regularidade no consumo de frutas e verduras. Questões econômicas podem estar associadas ao baixo consumo de vegetais e frutas, tendo em vista que alimentos não perecíveis normalmente tem menor valor de mercado, facilitando o acesso às famílias atingidas pelo desemprego durante o período de isolamento. É importante salientar que o cardápio fornecido diariamente pelas escolas da rede municipal apresenta dieta balanceada contendo frutas e vegetais, sugerindo que a alimentação escolar é de extrema importância para a promoção de hábitos alimentares saudáveis.

5. Mais de 70% das meninas e 40% dos meninos não apresentam bons níveis de aptidão física geral. A literatura consultada sugere tendência negativa na aptidão física relacionada à saúde nos últimos 14 anos. Esta situação é realmente muito preocupante tendo em vista a associação de diversas doenças crônicas não transmissíveis com baixos níveis destas variáveis. Intervenções voltadas ao desenvolvimento destes elementos tornam-se vitais para mitigar os efeitos negativos, evidenciados durante isolamento social.

Com a retomada das atividades presenciais, a escola constitui a principal oportunidade para o desenvolvimento de crianças e adolescentes, seja através do envolvimento em atividades e exercícios físicos devidamente orientados, como na promoção de hábitos saudáveis, visando tentar reestabelecer as condições físicas, cognitivas e psicológicas, possivelmente alteradas durante a pandemia.

Enfim, observando o contexto atual sugerido por alguns autores como uma *pandemia da inatividade física*, torna-se imprescindível a função do professor de educação física como possível propagador de saberes relacionados a promoção da saúde, já nos primeiros anos da vida escolar dos alunos.

## REFERÊNCIAS

ABED –. Educação Básica: Atividades remotas 2020. Associação Brasileira de Educação a Distância, 2020. Disponível em [http://www.abed.org.br/arquivos/resultado\\_pesquisa\\_ABED\\_Atividades\\_Remotas\\_na\\_Educacao\\_Basica\\_2020\\_George\\_Bento.pdf](http://www.abed.org.br/arquivos/resultado_pesquisa_ABED_Atividades_Remotas_na_Educacao_Basica_2020_George_Bento.pdf), Acessado em 30 de novembro de 2022.

ALPACA, Carlino André; TEMBE, Vicente A.; ALUATINHO, Joana. Fatores motivacionais para a participação dos alunos nas aulas de educação física numa escola secundária da cidade de Nampula-Norte de Moçambique. **Saude e pesqui.(Impr.)**, 2021.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE et al. **Manual para teste de esforço e prescrição de exercício**. Rio de Janeiro: Revinter, 1996.

ANISZEWSKI, Ellen et al. A (des) motivação nas aulas de educação física e a satisfação das necessidades de competência, autonomia e vínculos sociais. **Journal of Physical Education**, v. 30, n. 1, 2019.

ARAUJO, Silvan Silva de; OLIVEIRA, Antônio César Cabral de. Aptidão física em escolares de Aracaju. **Rev. bras. cineantropom. desempenho hum**, v. 10, n. 3, p. 271-276, 2008.

ARMSTRONG, Neil. Aptidão aeróbica de crianças e adolescentes. **Jornal de Pediatria**, v. 82, n. 6, p. 406-408, 2006.

BAGØIEN, Tor Egil; HALVARI, Hallgeir; NESHEIM, Hallgeir. Self-determined motivation in physical education and its links to motivation for leisure-time physical activity, physical activity, and well-being in general. **Perceptual and Motor Skills**, v. 111, n. 2, p. 407-432, 2010.

BARBOSA, Thiago dos Santos. **Mapas da aptidão física relacionada à saúde de crianças e jovens brasileiros de 7 a 17 anos**. 2009. 40 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009.

BÉLANGER, Mathieu et al. When adolescents drop the ball: sustainability of physical activity in youth. **American journal of preventive medicine**, v. 37, n. 1, p. 41-49, 2009.

BERBERT, Lais Dias et al. A pandemia da COVID-19 na saúde da criança: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 7, p. e55510716727-e55510716727, 2021.

BLAIR, Steven N. et al. Physical fitness and all-cause mortality. **Jama**, v. 262, n. 17, p. 2395-2401, 1989.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular – BNCC**. Brasília, DF, 2017. Disponível em <<http://basenacionalcomum.mec.gov.br/download-da-bncc/>>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira** [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde, 2021. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/biblioteca/visualizar/MjA1MA==#:~:text=Protocolos-Livros,Atividade%20f%C3%ADsica>.

BURGOS, Miria Suzana et al. Perfil de aptidão física relacionada à saúde de crianças e adolescentes de 7 a 17 anos. **J Health Sci Inst**, v. 30, n. 2, p. 171-5, 2012.

CABRAL, Suzet de Araujo Tinoco et al. Relação da idade óssea com antropometria e aptidão física em jovens praticantes de voleibol. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 38, n. 1, p. 69-75, 2016..

CAMPBELL, John P.; TURNER, James E. Debunking the myth of exercise-induced immune suppression: redefining the impact of exercise on immunological health across the lifespan. **Frontiers in immunology**, p. 648, 2018.

CARVALHO, Emily Arantes Costa et al. Pandemia de covid-19 como gatilho no aumento do peso e no desenvolvimento das disfunções metabólicas. In: **Anais Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar (ISSN-2527-2500) & Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar**. 2022.

CHAMBONNIÈRE, Camille et al. Adverse collateral effects of COVID-19 public health restrictions on physical fitness and cognitive performance in primary school children. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 21, p. 11099, 2021a.

CHAMBONNIÈRE, Camille et al. Effect of the COVID-19 lockdown on physical activity and sedentary behaviors in French children and adolescents: New results from the ONAPS national survey. **European journal of integrative medicine**, v. 43, p. 101308, 2021b.

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**, v. 2, n. 3, p. 1-13, 2020.

CONTRERAS-OSORIO, Falonn et al. Anthropometric Parameters, Physical Activity, Physical Fitness, and Executive Functions among Primary School Children. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 5, p. 3045, 2022.

CUNHA, Nickson Yago Ribeiro da. **Efeito do treinamento de flexibilidade em escolares de 9 a 11 anos do ensino fundamental: efeito do treinamento de flexibilidade em escolares de 9 a 11 anos do ensino fundamental**. 2014. 26 f. TCC (Graduação) - Curso de Licenciatura em Educação Física, Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2014.

DA CUNHA, Bruno Oliveira Ramos; RIBEIRO, Douglas Ferreira; DOS SANTOS, Rodrigo Peixoto. Educação física escolar em tempos de distanciamento social.

In: **Simpósio**, [S.l.], n. 10, abr. 2022. ISSN 2317-5974. Disponível em: <<http://revista.ugb.edu.br/ojs302/index.php/simposio/article/view/2567>>. Acesso em: 24 dez. 2022.

DA MATA, Alicce Abreu et al. Impacto da pandemia de COVID-19 na saúde mental de crianças e adolescentes: uma revisão integrativa. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 1, p. 6901-6917, 2021.

DA SILVA, Maria Lucélia Gonçalves; FEITOSA, Rita Celiane Alves. Os impactos do distanciamento social da pandemia (COVID 19) sobre o desenvolvimento da criança. Perspectivas vygostskyanas. **Revista de Educação da Universidade Federal do Vale do São Francisco**, v. 12, n. 28, 2022.

DALTOE, Luciane Maria; DEMOLINER, Fernanda. COVID-19: nutrição e comportamento alimentar no contexto da pandemia. **Revista Perspectiva: Ciência e Saúde**, v. 5, n. 2, 2020.

DE OLIVEIRA NUNES, Antônio Nides et al. Motivações intrínsecas e extrínsecas nas aulas de educação física remota. **RENEF**, v. 5, n. 5, p. 16-24, 2022.

DE OLIVEIRA SOUZA, Ana Paula et al. Transtornos alimentares associados aos distúrbios de imagem Eating disorders associated with image disturbances. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 6, p. 28340-28351, 2021.

DE SOUSA SILVA, Francisco Carlos; DA SILVA, André Luis Façanha; DO NASCIMENTO PAULA, Alisson Slider. Caracterização dos estudantes de ensino médio quanto à não participação das aulas de educação física escolar em escolas do município de médio porte no interior do Ceará. **Conexões**, v. 14, n. 1, p. 35-52, 2016.

DE SOUSA SILVA, Sabrina Ignácia; SILVA, Lucas Souza; DE MEDEIROS FILHO, Antonio Evanildo Cardoso. Avaliação dos fatores associados a não participação nas aulas de educação física no ensino médio. **Revista de Instrumentos, Modelos e Políticas em Avaliação Educacional**, 2022.

DI RENZO, Laura et al. Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. **Journal of translational medicine**, v. 18, n. 1, p. 1-15, 2020.

DÓREA, Valfredo et al. Aptidão física relacionada à saúde em escolares de Jequié, BA, Brasil. **Rev. bras. med. esporte**, v. 14, n. 6, p. 494-499, 2008.

DOS PASSOS, Darlise Rodrigues et al. Comportamento alimentar infantil: comparação entre crianças sem e com excesso de peso em uma escola do município de Pelotas, RS. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 33, n. 1, p. 42-49, 2015.

DOS SANTOS, Amanda Ferraz; PEREIRA, Laryssa Cristina Cardoso; RODRIGUES, Priscila Aparecida. Possíveis efeitos psicológicos que podem ocorrer após a pandemia da covid-19. **Revista Científica UMC**, v. 6, n. 2, 2021.

DUMITH, S. C. *et al.* Aptidão física relacionada ao desempenho motor em escolares de sete a 15 anos. **Revista brasileira de educação física e esporte**, 2010. v. 24, n. 1, p. 5-14.

DUNTON, Genevieve F.; DO, Bridgette; WANG, Shirlene D. Early effects of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior in children living in the US. **BMC public health**, v. 20, n. 1, p. 1-13, 2020.

DUTRA, Rinelly Pazinato et al. Desmotivação nas aulas de Educação Física, segundo os estudantes do 9º ano do ensino fundamental. **Revista Didática Sistêmica**, v. 18, n. 1, p. 70-78, 2016.

FARIAS JÚNIOR, José Cazuza de; SILVA, Kelly Samara da. Sobrepeso/obesidade em adolescentes escolares da cidade de João Pessoa-PB: prevalência e associação com fatores demográficos e socioeconômicos. **Rev. bras. med. esporte**, v. 14, n. 2, p. 104-108, 2008.

FERREIRA, Maycon Junior et al. Physically active lifestyle as an approach to confronting COVID-19. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 114, p. 601-602, 2020.

FERREIRA, Rodrigo Wiltgen, et al. Desigualdades sociodemográficas na prática de atividade física de lazer e deslocamento ativo para a escola em adolescentes: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE 2009, 2012 e 2015). *Cadernos de saude publica*, 2018, 34.

FLORES, Larissa S. et al. Tendência do baixo peso, sobrepeso e obesidade de crianças e adolescentes brasileiros. **J. Pediatr.(Rio J.)**, v. 89, n. 5, 2013.

FUHRMANN, M.; PANDA, M. D. J. Aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho esportivo de escolares do PIBID/ unicruz/educação física. **Biomotriz**, 2015. v. 9, n. 1, p. 81–99.

GARCIA, Silas Alberto et al. Possibilidades contributivas do ensino desenvolvimental para a problemática da falta de atenção dos alunos nas aulas de educação física no ensino fundamental. **Horizontes-Revista de Educação**, v. 8, n. 15, p. 194-208, 2020.

GARCÍA-HERMOSO A; Alonso-Martínez, A. M., Ramírez-Vélez, R., Pérez-Sousa, M. Á., Ramírez-Campillo, R., & Izquierdo, M. Association of Physical Education With Improvement of Health-Related Physical Fitness Outcomes and Fundamental Motor Skills Among Youths: A Systematic Review and Meta-analysis. **JAMA Pediatr.** 2020.

GAYA, Adroaldo Cezar Araujo et al. Impacto do distanciamento social imposto pela COVID-19 sobre hábitos de vida e IMC em escolares. **Rev. Kinesis**, Santa Maria, RS, v. 38, p.01-x (submetido para publicação), 2022.

GAYA, Adroaldo e GAYA, Anelise R. Manual de aplicação de medidas e testes, normas e critérios de avaliação. **Projeto Esporte Brasil**, 2016

GAYA, Adroaldo. (em preparação) **O que é educação física**. 2019.

GAYA, Anelise Reis et al. Temporal trends in physical fitness and obesity among Brazilian children and adolescents between 2008 and 2014. **Journal of Human Sport and Exercise**. 2020.

GILIC, Barbara et al. Contextualizing parental/familial influence on physical activity in adolescents before and during COVID-19 pandemic: a prospective analysis. **Children**, v. 7, n. 9, p. 125, 2020.

GLANER, Maria Fátima. Aptidão física relacionada à saúde de adolescentes rurais e urbanos em relação a critérios de referência. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 19, n. 1, p. 13-24, 2005.

GONZÁLEZ-CUTRE, D.; SICILIA, Á.; BEAS-JIMÉNEZ, M.; HAGGER, MS. «Broadening the trans-contextual model of motivation: A study with Spanish adolescents». en **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**. 2013.

GONZÁLEZ-LEONARDO, Miguel; ROWE, Francisco; FRESOLONE-CAPARRÓS, Alberto. Rural revival? The rise in internal migration to rural areas during the COVID-19 pandemic. Who moved and where?. **Journal of Rural Studies**, 2022.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. Aptidão física relacionada à saúde de crianças e adolescentes: avaliação referenciada por critério. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 1, n. 2, p. 27-38, 1995.

GUTHOLD, Regina et al. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1· 6 million participants. **The Lancet Child & Adolescent Health**, v. 4, n. 1, p. 23-35, 2020.

HALLAL, Pedro C. et al. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. **The lancet**, v. 380, n. 9838, p. 247-257, 2012.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Pesquisa Nacional de Saúde Escolar (PeNSE). Rio de Janeiro: **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)**, 2015.

JOCHIMS, S. *et al.* Aptidão física relacionada ao desempenho motor de escolares : estudo comparativo dos hemisférios norte – sul – leste - oeste , da zona rural de santa cruz do sul - rs physical fitness related to motor performance in students : comparative study of hemisph. **Cinergis**, 2013. v. 14, n. 2, p. 143–147.

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

KING, Andy J. et al. The challenge of maintaining metabolic health during a global pandemic. **Sports medicine**, v. 50, n. 7, p. 1233-1241, 2020.

KNELL, Gregory et al. Health behavior changes during COVID-19 pandemic and subsequent “stay-at-home” orders. **International journal of environmental research and public health**, v. 17, n. 17, p. 6268, 2020.

KOKA, Andre et al. Detrimental effect of perceived controlling behavior from physical education teachers on students’ leisure-time physical activity intentions and behavior: An application of the trans-contextual model. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 16, p. 5939, 2020.

KUNRATH, C. A. et al. Maduración somática y aptitud física en jóvenes jugadores de fútbol. **Revista Andaluza de Medicina del Deporte**, v. 10, n. 4, p. 187-191, 2017.

LAZZOLI, José Kawazoe et al. Atividade física e saúde na infância e adolescência. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 4, n. 4, p. 107-109, 1998.

LEE, Kwang-Jin et al. Effects of the Non-Face-To-Face Learning on Health-Related Physical Fitness and Balance in Adolescents According to COVID-19. **Exercise Science**, v. 30, n. 2, p. 229-236, 2021.

LEE, Kwang-Jin; NOH, Byungjoo; AN, Keun-Ok. Impact of synchronous online physical education classes using tabata training on adolescents during COVID-19: a randomized controlled study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 19, p. 10305, 2021.

LEMES, Vanilson Batista et al. Changes in children's self-perceived physical fitness: results from a Physical Education internet-based intervention in COVID-19 school lockdown. **Sport sciences for health**, p. 1-9, 2022b.

LEMES, Vanilson Batista et al. Motivos para a participação nas aulas de educação física segundo adolescentes do ensino fundamental. **Revista Sustinere**, v. 10, n. 2, p. 625-640, 2022a.

LEMES, Vanilson Batista. **Proposta de modelo teórico multivariado para associações entre a satisfação psicológica nas aulas de Educação Física, prática de esporte e indicadores de saúde com atividade física em adolescentes**. 2020. 78 f. Tese (Doutorado). Escola de Educação Física Fisioterapia e Dança, Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2020.

LEMES, Vanilson Batista; GAYA, Anelise Reis; GAYA, Adroaldo Cezar Araujo. Confiabilidade de um escore de aptidão física autorrelatada em 2020, e associação com a aptidão física de crianças no ano 2019. **Ambiente: gestão e desenvolvimento. Boa Vista, RR. Vol. 13, nesp (2020) p. 10-24**, 2020.

LEMOS, Adriana Torres de. **Associação entre a ocorrência de dor e de alteração postural da coluna lombar e os níveis de aptidão física relacionada à saúde em adolescentes de 10 a 16 anos de idade**. 2007. 91 f. Dissertação (Mestrado). Escola de Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2007.

LIMA, Caroline Teixeira et al. Hábitos alimentares de crianças e adolescentes e repercussões no decurso da pandemia do Covid-19. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 9, p. e7011931549-e7011931549, 2022.

LÓPEZ-BUENO, Rubén et al. Potential health-related behaviors for pre-school and school-aged children during COVID-19 lockdown: A narrative review. **Preventive Medicine**, v. 143, p. 106349, 2021.

LORENZI, T. et al. Aptidão física relacionada ao desempenho motor de crianças e adolescentes do rio grande do sul. **Revista perfil**, 2005. v. 7, n. 7.

LUBANS, David et al. Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review of mechanisms. **Pediatrics**, v. 138, n. 3, 2016.

ŁUSZCZKI, Edyta et al. Children's eating habits, physical activity, sleep, and media usage before and during COVID-19 pandemic in Poland. **Nutrients**, v. 13, n. 7, p. 2447, 2021.

MACHADO, Débora Teixeira. **Perfil da aptidão física relacionada à saúde de escolares brasileiros avaliados pelo Projeto Esporte Brasil: um estudo de tendência de 2003 a 2011**. 2012. 100 f. Dissertação (Mestrado). Escola de Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012.

MALINA, Robert M. Tracking of physical activity and physical fitness across the lifespan. **Research quarterly for exercise and sport**, v. 67, n. sup3, p. S-48-S-57, 1996.

MALTA, Deborah Carvalho et al. The COVID-19 pandemic and changes in the lifestyles of Brazilian adolescents. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 24, p. e210012, 2021.

MANGUEIRA, Liane Franco Barros et al. Saúde mental das crianças e adolescentes em tempos de pandemia: uma revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 12, n. 11, p. e4919-e4919, 2020.

MARQUES, Antônio Teixeira; GAYA, Adroaldo. Atividade física, aptidão física e educação para a saúde: estudos na área pedagógica em Portugal e no Brasil. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 13, n. 1, p. 83-102, 1999.

MARTINS, Juliana Catarina Mendes. **Impacto do 2.º confinamento pela pandemia COVID-19 nos estilos de vida num grupo de crianças e adolescentes do Norte de Portugal**. Trabalho de Investigação. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. Repositório aberto UP, 2021.

MARTINS-COSTA, Hugo Cesar et al. Análise do perfil da flexibilidade de crianças e adolescentes mensurada por meio de dois testes. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 26, n. 2, 2015.

MASCARENHAS, Aduino Luis Moreira; FERNANDES, Rita de Cássia Pereira. Aptidão física e trabalho físico pesado: como interagem para a ocorrência de distúrbio musculoesquelético? How do physical fitness and heavy physical work interact in the occurrence of musculoskeletal. **Cad. Saúde Pública**, v. 30, n. 10, p. 2187-2198, 2014.

MAZYARI, Mohammad et al. Students' amotivation in physical education activities and teachers' social support. **World Appl Sci Journal**, v. 20, n. 11, p. 1570-1573, 2012.

MEKKAWY, Lamis H. Psychological, nutritional and behavioral impact of COVID-19 lockdown: a cross sectional study on egyptian children. **Psychiatry Investigation**, v. 19, n. 2, p. 110, 2021

MELLO, Júlio Brugnara et al. Projeto Esporte Brasil: physical fitness profile related to sport performance of children and adolescents. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 18, n. 6, p. 658-666, 2016.

MINATTO, Giseli et al. Cardiorespiratory fitness, sociodemographic indicators and nutritional status in adolescents. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 21, n. 1, p. 12-16, 2015.

MOLINARI, Amanda Orlandelli et al. Percepção dos responsáveis sobre indicadores de saúde de crianças e adolescentes durante pandemia do covid-19. p. 649 Anais do ENEPE. **Unoeste**, 2021.

MONTEIRO, Luís et al. Atividade física em contexto de contenção social COVID-19 e impacto na aptidão física dos Cadetes-Alunos do MICP/CFOP do ISCPSI. **Politeia-Revista Portuguesa de Ciências Policiais**, p. 143-160, 2021.

MOREIRA, Caroline Herzer et al. Motivação de estudantes nas aulas de educação física: um estudo de revisão. **Corpoconsciência**, p. 67-79, 2017.

MORRISON, Shawnda A. et al. The Effect of Pandemic Movement Restriction Policies on Children's Physical Fitness, Activity, Screen Time, and Sleep. **Frontiers in Public Health**, v. 9, 2021.

NAHAS, M. V. **Fundamentos de aptidão física relacionada à Saúde**. 2. ed. Florianópolis: Editora da UFSC, 1989.

NETO, Octávio Buzolin et al. Desempenho da agilidade, velocidade e coordenação de meninos praticantes e. *Fitness & performance journal*, n. 2, p. 110-114, 2009.

NUSSBAUMER-STREIT, B. et al. Quarantine alone or in combination with other public health measures to control COVID-19: a rapid review. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, v. 4, n. 4, p. CD013574, 2020.

OELAND, Anne-Marie et al. Impact of exercise on patients with depression and anxiety. **Nordic journal of psychiatry**, v. 64, n. 3, p. 210-217, 2010.

OLIVEIRA, Luciane Canto Vargas de. et al. Effect of an intervention in Physical Education classes on health related levels of physical fitness in youth. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 22, n. 1, p. 46-53, 2017.

PACHECO, Thiago da Veiga. Atividade física antes e durante a pandemia do covid-19 em estudantes de uma escola do município de Florianópolis. **Repositório UFSC**. 2022.

PELEGRINI, Andreia et al. Aptidão física relacionada à saúde de escolares brasileiros: dados do projeto esporte Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 17, p. 92-96, 2011.

PEREIRA, Beatriz Freitas. **Caraterização do estado nutricional, estilos de vida e insegurança alimentar em crianças do Município de Gondomar: o impacto da pandemia de COVID-19**. Trabalho de Investigação. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. Repositório aberto UP, 2021.

PETROSKI, Edio Luiz et al. Aptidão física relacionada a saúde em adolescentes brasileiros residentes em áreas de médio/baixo índice de desenvolvimento humano. **Revista de Salud Pública**, v. 13, n. 2, p. 219-228, 2011.

PIERCY, Katrina L. et al. The physical activity guidelines for Americans. **Jama**, v. 320, n. 19, p. 2020-2028, 2018.

PIETROBELLI, Angelo et al. Effects of COVID-19 lockdown on lifestyle behaviors in children with obesity living in Verona, Italy: a longitudinal study. **Obesity**, v. 28, n. 8, p. 1382-1385, 2020.

PINHO, Ricardo Aurino; PETROSKI, Edio Luiz. Adiposidade corporal e nível de atividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v.1, n.1, p. 60-68, 1999.

PITANGA, Francisco José Gondim; BECK, Carmem Cristina; PITANGA, Cristiano Penas Seara. Physical activity and reducing sedentary behavior during the coronavirus pandemic. **Arquivos brasileiros de cardiologia**, v. 114, p. 1058-1060, 2020.

PIZANI, Juliana et al. (Des) motivação na educação física escolar: uma análise a partir da teoria da autodeterminação. **Revista brasileira de ciências do esporte**, v. 38, p. 259-266, 2016.

RAHMAN A, Mansoor; CHANDRASEKARAN, Baskaran. Estimating the impact of the pandemic on children's physical health: a scoping review. **Journal of School Health**, v. 91, n. 11, p. 936-947, 2021.

RAMOS ÁLVAREZ, Oliver et al. Changes in Physical Fitness, Dietary Habits and Family Habits for Spanish Children during SARS-CoV-2 Lockdown. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 24, p. 13293, 2021.

RONQUE, Enio Ricardo Vaz et al. Diagnóstico da aptidão física em escolares de alto nível socioeconômico: avaliação referenciada por critérios de saúde. **Revista Brasileira de Medicina do esporte**, v. 13, p. 71-76, 2007.

RUIZ-ROSO, María Belén et al. Covid-19 confinement and changes of adolescent's dietary trends in Italy, Spain, Chile, Colombia and Brazil. **Nutrients**, v. 12, n. 6, p. 1807, 2020.

SALEHIAN, M. H et al. Association between Teaching Style in Online Physical Education with Needs Satisfaction, Motivation, Enjoyment, and Intention Physical Activity in Adolescent Students. **Int. J. School. Health**. v. 9, n. 1, p. 2-8, 2022

SALLIS, James F. et al. Progress in physical activity over the Olympic quadrennium. **The Lancet**, v. 388, n. 10051, p. 1325-1336, 2016.

SALLIS, James F.; PRATT, Michael. Multiple benefits of physical activity during the Coronavirus pandemic. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, p. 1-5, 2020.

SANTOS, Carla Menêses et al. Atividade física no contexto dos deslocamentos: revisão sistemática dos estudos epidemiológicos realizados no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 14, n. 1, p. 15-22, 2009.

SANTOS, Francielle Carvalho, et al. Motivação a prática de atividades físicas: um estudo com praticantes de musculação. **Revista Científica UNIFAGOC-Multidisciplinar**, 2018.

SCHUBERT, Alexandre et al. Physical fitness and sports activities for children and adolescents. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 22, n. 2, p. 142-146, 2016.

SEKULIC, Damir et al. Prospective analysis of levels and correlates of physical activity during COVID-19 pandemic and imposed rules of social distancing; gender specific study among adolescents from Southern Croatia. **Sustainability**, v. 12, n. 10, p. 4072, 2020.

SFANDYARI, Bet al. The Effectiveness of an Autonomy-Based Exercise Training on Intrinsic Motivation, Physical Activity Intention, and Health-Related Fitness of Sedentary Students in Middle School. **Int J SchoolHealth**. v. 7, n.1, p. 40-47, 2020

SIEGLE, Cristhina Bonilha Huster et al. Hábitos prévios de atividade física influenciam o comportamento de crianças durante o distanciamento social por covid-19?. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 40, 2022.

SILVA, Fabiana Miguel; DA SILVA COFFANI, Marcia Cristina Rodrigues. O lugar da educação física no ensino médio: entre a presença e ausência do aluno. **Conexões**, v. 11, n. 4, p. 159-178, 2013.

SILVA, Luis Carlos Barbosa et al. Sleep, sedentary behavior and physical activity: changes on children's routine during the COVID-19. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 25, p. 1–9, 2020.

SILVA, Marcelo Faria. **Promoção da Saúde: a relação entre aptidão física e fatores de risco biológico das doenças cardiovasculares em escolares**. 2009. 99 f. Tese (Doutorado). Escola de Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009.

SOUZA FILHO, Breno Augusto Bormann de; TRITANY, Érika Fernandes. COVID-19: importância das novas tecnologias para a prática de atividades físicas como estratégia de saúde pública. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, p. e00054420, 2020.

SPENCER-CAVALIERE, Nancy; RINTOUL, Mary Ann. Alienation in Physical Education From the Perspectives of Children. **Journal of Teaching in Physical Education**, v. 31, n. 4, 2012.

ŠTEMBERGER, Vesna. Excuses in Physical Education Made by Primary School Pupils of Fourth and Fifth Class. **AUC KINANTHROPOLOGICA**, v. 50, n. 1, p. 15-27, 2015.

TELIAS, Adriana; DOUGAN, Marcelle M.; PIGNOTTI, Giselle AP. Impact of COVID-19 on health risk behaviors in northern California: A cross-sectional survey. **Preventive Medicine Reports**, v. 30, p. 102051, 2022.

TENÓRIO, Jederson Garbin; SILVA, Cinthia Lopes da. O desinteresse dos estudantes pelas aulas de educação física em uma escola de ensino público do estado de Mato Grosso. **Salusvita**, 2015.

VARGAS, José Márcio; GALVÃO, Susana Marília Barbosa. Efeitos da pandemia de covid-19 na saúde mental. **Revista Portuguesa de Ciências e Saúde**, v. 2, n. 01, p. 12-23, 2021.

VERDOLIN, Francinaide Campos; NASCIMENTO, Francisleile Lima. ADESÃO DOS ALUNOS NAS ATIVIDADES REMOTAS E PRESENCIAIS NA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO PERÍODO PANDÊMICO (2021). **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, 2022, 9.27: 71-90.

VIAN, Fernando. **Determinantes da aptidão cardiorrespiratória em crianças: características das aulas de educação física e atividade física de ocupação do tempo livre em escolares do ensino fundamental**. 2018. 71 f. Dissertação (Mestrado). Escola de Educação Física Fisioterapia e Dança, Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2018.

WANG, Cuiyan et al. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. **International journal of environmental research and public health**, v. 17, n. 5, p. 1729, 2020a.

WANG, Guanghai et al. Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. **The Lancet**, v. 395, n. 10228, p. 945-947, 2020b.

WILDER-SMITH, Annelies; FREEDMAN, David O. Isolation, quarantine, social distancing and community containment: pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. **Journal of travel medicine**, 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Physical Inactivity: A Global Public Health Problem**. Disponível em: <[http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en/)>. Acesso em: 20 set. 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION: **Global Recommendations on Physical Activity for Health**. Geneva: WHO; 2010.

## **APÊNDICE A – CARTA DE CONSENTIMENTO CONVITE / AUTORIZAÇÃO DA DIREÇÃO DA ESCOLA**

Caro Sr(a) Diretor(a)

Pelo presente documento convidamos sua escola a participar de um projeto de pesquisa intitulado **ALTERAÇÕES NA ROTINA DE ESCOLARES BRASILEIROS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19 E SEUS DESDOBRAMENTOS SOBRE INDICADORES DE SAÚDE**. Portanto, o objetivo de nosso estudo será descrever o comportamento dos hábitos de vida e o perfil de aptidão física de escolares dos anos finais do ensino fundamental durante o período do distanciamento social imposto pela pandemia do Covid-19. Assim, solicitamos vossa autorização para disponibilizar aos professores de educação física os questionários digitais que precisam ser disponibilizados aos alunos participantes do estudo.

Todos os procedimentos serão realizados nas dependências da escola sob a responsabilidade do Prof. Dr. Adroaldo Gaya coordenador do projeto e professor da Escola de Educação Física da UFRGS e do aluno de doutorado do PPG em Ciência do Movimento Humano da UFRGS Prof. João Henrique Ploia Mello. Os pesquisadores se mantêm a inteira disposição para esclarecimentos sobre todas as atividades propostas. A direção da escola poderá a qualquer momento retirar sua autorização para a realização do estudo.

Ressaltamos que será mantido em sigilo a identidade da escola e de todos os participantes da pesquisa (professores e alunos), os dados coletados servirão exclusivamente para fins de pesquisa científica. A escola, assim como os participantes, não terá qualquer despesa e não receberá qualquer compensação financeira ao participar deste estudo. Todos os resultados dos questionários dos alunos da escola serão entregues a direção, ao professor de educação física e aos pais ou responsáveis dos alunos. Da mesma forma, será entregue uma cópia deste documento assinada pelo pesquisador.

Agradecemos vossa colaboração e colocamo-nos a disposição para qualquer esclarecimento, em qualquer etapa da realização do projeto. Os contatos podem ser feitos pessoalmente; pelo telefone do coordenador do projeto Prof. Dr. Adroaldo Gaya (51) 81959570 ou por e-mail ([acgaya@esef.ufrgs.br](mailto:acgaya@esef.ufrgs.br)) e pelo telefone do aluno de

doutorado Prof. João Henrique Ploia Mello (51) 984449511 ou por e-mail (joahpmello@gmail.com).

Prof. Dr. Adroaldo Cezar Araujo Gaya

Na condição de diretor(a) da Escola .....

.....,

Autorizo a realização da pesquisa **ALTERAÇÕES NA ROTINA DE ESCOLARES BRASILEIROS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19 E SEUS DESDOBRAMENTOS SOBRE INDICADORES DE SAÚDE**, coordenada pelo Prof. Adroaldo Gaya e realizada pelo Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento Humano da UFRGS.

\_\_\_\_\_  
Diretor(a) da Escola

(assinatura e carimbo)

Data \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Assinatura do pesquisador

Data \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_

## **APÊNDICE B – TERMO DE CONSENTIMENTO DOS PROFESSORES**

### **Termo Consentimento Livre e Esclarecido (professores)**

Caro Sr(a) Professor de Educação Física(a)

Pelo presente documento lhe convidamos a participar voluntariamente de um projeto de pesquisa intitulado **ALTERAÇÕES NA ROTINA DE ESCOLARES BRASILEIROS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19 E SEUS DESDOBRAMENTOS SOBRE INDICADORES DE SAÚDE**. Nosso principal objetivo será descrever o comportamento dos hábitos de vida e o perfil de aptidão física de escolares dos anos finais do ensino fundamental durante o período do distanciamento social imposto pela pandemia do Covid-19. Assim, solicitamos sua autorização e colaboração para aplicação dos questionários aos alunos participantes da sua escola.

Caro professor, os questionários serão disponibilizados em formato digital, podendo ser enviado aos alunos que estiverem participando das aulas em formato Ead ou presencialmente. Todos procedimentos estão sob a responsabilidade do Prof. Dr. Adroaldo Gaya coordenador do estudo e professor titular da Escola de Educação Física da UFRGS e do aluno de doutorado do PPG em Ciência do Movimento Humano da UFRGS Prof. João Henrique Ploia Mello. Os pesquisadores se mantêm a disposição para esclarecimentos sobre todas as atividades propostas, podendo o Sr(a), a qualquer momento, retirar-se do estudo sem qualquer prejuízo pessoal ou institucional.

Ressaltamos que será mantido em sigilo a identidade da escola e de todos os participantes da pesquisa e os dados coletados servirão exclusivamente para fins de pesquisa científica. A escola, assim como os participantes, não terá qualquer despesa e não receberá qualquer compensação financeira ao participar deste estudo. Todos os resultados dos questionários dos alunos da escola serão entregues a direção, ao professor de educação física e aos pais ou responsáveis dos alunos. Da mesma forma, será entregue uma cópia deste documento assinada pelo pesquisador.

Agradecemos vossa colaboração e colocamo-nos a disposição para qualquer esclarecimento, em qualquer etapa da realização do projeto. Os contatos podem ser feitos pessoalmente; pelo telefone do coordenador do projeto Prof. Dr. Adroaldo Gaya (51) 81959570 ou por e-mail (acgaya@esef.ufrgs.br) e pelo telefone do aluno de doutorado Prof. João Mello (51) 984449511 ou por e-mail joaohpmello@gmail.com),

ou diretamente pelo Comitê de Ética da Universidade Federal do Rio Grande do Sul através do telefone (51) 3308 3738.

Prof. Dr. Adroaldo Cezar Araujo Gaya

Como professor de educação física da Escola

.....

....., estou ciente dos procedimentos da pesquisa **ALTERAÇÕES NA ROTINA DE ESCOLARES BRASILEIROS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19 E SEUS DESDOBRAMENTOS SOBRE INDICADORES DE SAÚDE**, coordenada pelo Prof. Adroaldo Gaya e realizada pelo Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento Humano da UFRGS e concordo em participar.

\_\_\_\_\_  
Professor de Educação Física

Data \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Assinatura do pesquisador

Data \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_

## APÊNDICE C – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - ALUNO

Senhores pais ou responsáveis

Pelo presente documento convidamos seu(s) filho(s) para participar voluntariamente de um projeto de pesquisa intitulado “**ALTERAÇÕES NA ROTINA DE ESCOLARES BRASILEIROS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19 E SEUS DESDOBRAMENTOS SOBRE INDICADORES DE SAÚDE**”. O objetivo do estudo será descrever o comportamento dos hábitos de vida e o perfil de aptidão física de escolares dos anos finais do ensino fundamental durante o período do distanciamento social imposto pela pandemia do Covid-19.

Desta forma solicitamos aos senhores pais vossa autorização para que os escolares possam responder a um questionário digital, que será enviado pelo professor de educação física Sr. \_\_\_\_\_, docente da EMEF\_\_\_\_\_.

Os pesquisadores se mantêm a sua inteira disposição para esclarecimentos sobre todas as atividades propostas, além disso, o Sr(a) poderá a qualquer momento retirar seu filho do estudo sem qualquer prejuízo pessoal ou institucional para o senhor(a) ou seu(s) filho(s). Também esclarecemos que mesmo obtendo seu consentimento seu filho terá plena liberdade de participar ou não do estudo.

Ressaltamos que será mantido em sigilo a identidades dos participantes da pesquisa. Os dados coletados servirão exclusivamente para fins de pesquisa científica. Todos os resultados dos questionários dos alunos da escola serão entregues a direção, ao professor de educação física e aos pais ou responsáveis dos alunos.

Este projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFRGS (Fone: 51 33083738 e E-mail: [ética@propesq.ufrgs.br](mailto:ética@propesq.ufrgs.br)), sob o parecer nº 5.020.687.

Agradecemos vossa colaboração e colocamo-nos à disposição para qualquer esclarecimento, em qualquer etapa da realização do projeto. Os contatos podem ser feitos pessoalmente com o professor João Henrique Ploia Mello (Fone: 51-984449511 ou E-mail: [joahpmello@gmail.com](mailto:joahpmello@gmail.com)) e/ou com o coordenador do projeto Prof. Adroaldo Gaya E-mail: [acgaya@esef.ufrgs.br](mailto:acgaya@esef.ufrgs.br)).

Autorizo meu filho(a) .....participar da pesquisa

....., estou ciente dos procedimentos da pesquisa intitulada

**ALTERAÇÕES NA ROTINA DE ESCOLARES BRASILEIROS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19 E SEUS DESDOBRAMENTOS SOBRE INDICADORES DE SAÚDE** apresentada pelo Prof. João Henrique Ploia Mello e pelo coordenador do projeto Adroaldo Gaya.

Assinatura do pai ou responsável

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## APÊNDICE D – TERMO DE ASSENTIMENTO

### Termo De Assentimento (Aluno)

Eu, \_\_\_\_\_, fui convidado a participar voluntariamente de um projeto de pesquisa intitulado **ALTERAÇÕES NA ROTINA DE ESCOLARES BRASILEIROS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19 E SEUS DESDOBRAMENTOS SOBRE INDICADORES DE SAÚDE**. Fui informado que o objetivo será descrever o comportamento dos hábitos de vida e o perfil de aptidão física de escolares dos anos finais do ensino fundamental durante o período do distanciamento social imposto pela pandemia do Covid-19. Minha participação será através do preenchimento de um questionário digital, enviado pelo meu professor de educação física. Após a conclusão do estudo, terei acesso aos meus resultados que serão entregues pelo pesquisador à direção da escola, estando disponíveis à mim, à direção, ao professor de educação física e ao meu pai ou responsável.

A qualquer momento eu poderei recusar a participação no estudo, também poderei retirar este meu consentimento, sem que isso me traga qualquer penalidade ou prejuízo. Estou ciente que minha participação não terá qualquer despesa e que não receberei qualquer compensação financeira ao participar deste estudo. Será mantido em sigilo a identidade da escola e de todos os participantes da pesquisa e os dados coletados servirão exclusivamente para fins de pesquisa científica.

Finalmente, tendo eu compreendido perfeitamente tudo o que me foi informado sobre a minha participação no estudo e estando consciente dos meus direitos, das minhas responsabilidades, dos riscos e dos benefícios que a minha participação implica, declaro que concordo em participar do estudo, sem que para isso eu tenha sido forçado ou obrigado. Qualquer dúvida sobre os procedimentos éticos pode ser esclarecida diretamente pelo Comitê de Ética da Universidade Federal do Rio Grande do Sul através do telefone (51) 3308 3738.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do aluno

\_\_\_\_\_  
Assinatura do pesquisador

## **ANEXO A – QUESTIONÁRIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

→Este questionário faz parte de um estudo nacional desenvolvido pelo Grupo de Pesquisa Projeto Esporte Brasil, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, com o objetivo de verificar o impacto da pandemia, causada pelo Coronavírus COVID-19, nos hábitos de vida de crianças e adolescentes brasileiros.

→Esta versão é destinada às crianças maiores de 10 anos de escolas brasileiras.

→O tempo médio para resposta é 10 minutos.

→As perguntas estão divididas em 4 seções:

\*1ª seção: relacionada à motivação nas aulas de educação física (GAYA et al, 2022 (submetido à publicação));

\*2ª seção: relacionada à atividade física (GAYA et al, 2022 (submetido à publicação));

\*3ª seção: relacionada aos hábitos alimentares (PeNSE, 2015);

\*4ª seção: relacionada a aptidão física autorrelatada (LEMES; GAYA; GAYA, 2020)

### **DADOS DE IDENTIFICAÇÃO:**

- A) Qual o seu nome?
- B) Em qual modalidade de ensino você está?  
( ) Remoto ( ) Presencial ( ) Alternado
- C) Em qual escola você estuda?
- D) Qual o ano e turma que você estuda?
- E) Qual município você mora (residência)?
- F) Em qual turno você estuda?  
( ) Manhã ( ) Tarde ( ) Noite ( ) Integral
- G) Qual o seu sexo?  
( ) Masculino ( ) Feminino
- H) Qual sua idade (até dezembro de 2021)?

### **SEÇÃO 1: COM RELAÇÃO A MOTIVAÇÃO PARA REALIZAR AS ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM CASA**

- A) Você NÃO se sente motivado para realizar as atividades de educação física porque:
- ( ) não tenho acesso a Internet
- ( ) as aulas não são atrativas
- ( ) não gosto de Educação Física
- ( ) tenho dificuldades em executar as atividades

- )tenho dificuldade em entender as tarefas propostas pelo professor
- )não gosto de realizar as atividades de Educação Física sozinho
- ) não se aplica

B) Você se sente motivado para realizar as atividades de educação física porque:

- )Brinco com amigos
- )Pratico exercícios
- )Saio da sala/levanto da cadeira
- )Aprendo algo novo/diferente
- )Gosto do(a) Professor(a)
- )Cuido da saúde
- ) não se aplica

## **SEÇÃO 2 – ATIVIDADES DIÁRIAS**

A) Como você está realizando as atividades de Educação Física enviadas pelo seu professor para serem feitas em casa?

- )Estou fazendo sozinho
- )Estou fazendo com o apoio da família
- )Não estou conseguindo fazer as atividades

B) Você se sente motivado(a) ao realizar as aulas de Educação Física?

- )Sim     )Não

C) Além das atividades propostas pelo professor de Educação Física, você tem feito outras atividades físicas com esforço moderado (ex.: atividades que lhe façam respirar mais rápido):

- )Sim, mais de 3 vezes por semana
- )Sim, menos de 3 vezes por semana
- )Não estou conseguindo me exercitar

D) Se você pratica atividade física ou esportiva com esforço moderado diariamente, quanto tempo você passa praticando?

- )Mais de 1 hora por dia
- )Menos de 1 hora por dia

E) O que você está fazendo durante seu dia, cite as 3 principais atividades:

- )Praticando esportes
- ) Passeando a pé

- Andando de bicicleta
  - Jogando videogame e vendo televisão
  - Lendo ou estudando
  - Brincando só
  - Escutando música
  - Tocando instrumento musical
  - Indo para praia ou parques
  - Pintando ou desenhando
  - Ajudando nas tarefas domésticas ou trabalhando com meus pais
  - Cuidando dos irmãos menores
  - Dançando
- F) Qual a distância da sua casa até a escola?
- Até 1 km
  - Entre 1 km e 2 km
  - Mais de 2 km
- G) Como você se desloca para a escola?
- a pé
  - de bicicleta
  - de carro
  - de ônibus escolar
  - de moto
- H) Você participa de algum grupo?
- Clube esportivo / social
  - Grupo de Dança
  - Grupo de Teatro
  - Igreja
  - Escotismo
  - Escola de esportes

### **SEÇÃO 3: COM RELAÇÃO AOS HÁBITOS ALIMENTARES**

A) Quantas vezes na semana come FRUTAS?

- 0    1    2    3    4    5    6    7

B) Quantas vezes na semana come FEIJÃO?

- 0    1    2    3    4    5    6    7

C) Quantas vezes na semana come VERDURAS / LEGUMES?

( ) 0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 ( ) 7

D) Quantas vezes na semana come FRITURAS (ex.: pastel, batata frita, ...)?

( ) 0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 ( ) 7

E) Quantas vezes na semana come DOCES (ex.: balas, chocolates, pirulitos, ...)?

( ) 0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 ( ) 7

F) Quantas vezes na semana consome REFRIGERANTES?

( ) 0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 ( ) 7

G) Quantas vezes na semana consome ULTRAPROCESSADOS (ex.: Hambúrguer, presunto, macarrão instantâneo, salgadinho de pacote, biscoito, ...)?

( ) 0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 ( ) 7

#### **SEÇÃO 4: COM RELAÇÃO À APTIDÃO FÍSICA AUTORRELATADA**

Pense sobre você e responda se concorda, concorda pouco ou se não concorda com as frases abaixo e marque as opções de respostas para cada frase:

1 Eu penso que o meu peso corporal está normal para minha idade;

( ) eu concordo; ( ) concordo pouco (mais ou menos); ( ) eu não concordo

2 Eu consigo me esticar e alcançar a ponta dos pés sem flexionar (dobrar) os joelhos;

( ) eu concordo; ( ) concordo pouco (mais ou menos); ( ) eu não concordo

3 Eu gosto de fazer exercícios abdominais, consigo fazer isso facilmente;

( ) eu concordo; ( ) concordo pouco (mais ou menos); ( ) eu não concordo

4 Eu consigo fazer exercícios físicos de força facilmente como por exemplo (me pendurar, saltar, levantar objetos pesados, fazer apoios no chão, fazer agachamentos, me levantar do chão com facilidade);

( ) eu concordo; ( ) concordo pouco (mais ou menos); ( ) eu não concordo

5 Eu consigo caminhar por bastante tempo sem me sentir cansado e sem sentir dor nas pernas;

( ) eu concordo; ( ) concordo pouco (mais ou menos); ( ) eu não concordo

6 Eu consigo correr muito rápido, tão rápido igual os meus e as minhas colegas que eu penso que são mais rápidos e rápidas;

( ) eu concordo; ( ) concordo pouco (mais ou menos); ( ) eu não concordo

7 Se eu tivesse oportunidade atualmente, penso que conseguiria fazer bem, sem me cansar, as atividades de correr mil metros, jogar futebol, andar de bicicleta, jogar handebol, jogar basquete, nadar rapidamente.

( ) eu concordo; ( ) concordo pouco (mais ou menos); ( ) eu não concordo

8 Eu penso que brinco melhor de pega-pega e de corrida do que no celular, vídeo game e ou computador;

( ) eu concordo; ( ) concordo pouco (mais ou menos); ( ) eu não concordo

9 De uma maneira geral eu penso que consigo fazer bem qualquer tipo de exercício físico;

( ) eu concordo; ( ) concordo pouco (mais ou menos); ( ) eu não concordo

10 De uma maneira geral quando estou fazendo exercícios eu consigo respirar bem, sem me sentir com falta de ar.

( ) eu concordo; ( ) concordo pouco (mais ou menos); ( ) eu não concordo