

## A IMPORTÂNCIA DE UMA VIDA ATIVA E SAUDÁVEL EM TEMPOS DE PANDEMIA

Fernanda da Silva Echeverria de Souza<sup>1</sup>, Francisco Lima de Queiroz<sup>2</sup>, Yohann Kelwin Silva Nunes<sup>3</sup>, Aline Rodrigues Guedes da Silva<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Escola Municipal Izabel Corrêa de Oliveira – Corumbá-MS

Echeverriafernanda12@gmail.com<sup>1</sup>, franciscolq0306@gmail.com<sup>2</sup>, guaritacba@gmail.com<sup>3</sup>, nortononline@hotmail.com<sup>1</sup>

Área/Subárea: CBS - Ciências Biológicas e da Saúde

Tipo de Pesquisa: (Científica)

**Palavras-chave:** Saúde. Atividade Física. Bem-estar.

### Introdução

Na disciplina de Educação Física, os alunos aprendem a ter uma vida mais ativa e saudável por meio dos conteúdos de esportes, danças, lutas, jogos e ginástica. Porém, nesse período de pandemia, percebemos no primeiro Encontro online de Educação Física que os alunos estão desanimados e pouco motivados por não ter aula presencial. Além disso, a professora de Educação Física por meio de um questionário com os alunos do 8º ano da Escola Municipal Izabel Corrêa de Oliveira no município de Corumbá/MS, comprovou ainda que maioria está menos ativo neste período. A atividade física diária pode auxiliar os alunos a mudar esses hábitos, mas de que forma atividade física pode contribuir na vida dos alunos? Por que é importante a atividade física? Quais hábitos saudáveis podemos aderir nesse tempo de pandemia? Para responder essas perguntas, este trabalho teve como objetivo geral promover reflexões sobre atividade física e hábitos saudáveis para melhorar o dia a dia dos alunos do 8º Anos. Além dos seguintes objetivos específicos investigar sobre a saúde, atividade física e sedentarismo em tempo de pandemia, aprender como fazer atividade física em casa corretamente e conscientizar sobre a importância de ter uma vida ativa e saudável.

### Metodologia

Este trabalho possui um eixo teórico e um eixo prático que será finalizado até o mês de outubro. No eixo teórico realizou-se um estudo sobre Educação Física Escolar com o texto do Grupo Voll (2017), Promoção de saúde e qualidade Física de Vilara e Boccaletto (2008), atividade física regular e alimentação saudável com a obra de Maciel *et al* (2008) e por fim sobre motivação para a atividade física de Sequeira *et al* (2008).

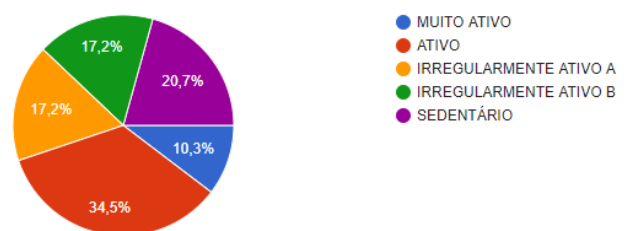


**Figura 1.** Reunião para estudo sobre Educação Física Escolar e para definição da parte prática pelo *Google Meet*.

O eixo prático, chamado de “Hora da Saúde”, foi realizado uma vez na semana por 20 minutos nos Encontros Online de Educação Física com as turmas do 8º ano da Escola Municipal Izabel Corrêa de Oliveira pela ferramenta do *Google Meet*. Essa parte foi dividida em três momentos, elaborados pelos alunos e orientado pela Professora de Educação Física. O primeiro momento houve a “dica saudável”, uma informação sobre algum hábito saudável para adquirir no nosso dia a dia. Depois fizemos o momento do exercício para os alunos praticarem na hora do encontro e depois durante a semana. Por fim, o “desafiando o sedentarismo”, momento em que foi proposto um desafio para os alunos realizarem em casa.

### Resultados e Análise

No Encontro Online de Educação Física percebemos que os alunos estão mais sedentários do que ativos, foi possível perceber esse resultado, por meio do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta.



**Figura 2.** Resultado do IPAQ

Como mostra o gráfico acima, 20,7% dos alunos estão sedentários, 36,4% irregularmente ativos, ou seja, quase sedentários, 34,5% ativos e 10,3% muito ativos. Acreditamos que esse resultado possa ser devido à falta de aulas presenciais, projetos esportivos, treinamento escolar e o isolamento social, pois realizar atividade física em casa e, muitas vezes sozinho, pode ser desanimador.

A partir disso, estudamos o texto sobre Educação Física Escolar do Grupo Voll (2017) para orientar a parte prática. Entendemos que essa disciplina tem como objetivo despertar



nos alunos o interesse em desenvolver exercícios corporais presente na cultura corporal do movimento, como jogos, esportes, danças, lutas e ginásticas. Além disso, cria ambiente harmonioso e construtivo para as pessoas compreenderem o próprio corpo e a sua capacidade de produzir, reproduzir e transformar. A prática de exercício físico ajuda o estudante na parte física, psíquica e social, pois reduz a probabilidade de depressão e ansiedade, aumentando a autoestima e proporcionando uma melhor socialização (MACIEL *et al.*, 2008). Por esse motivo, os professores de Educação Física, precisam se preocupar a motivar seus alunos para praticar e se divertir com a atividade física (SERQUEIRA *et al.*, 2008). A alimentação equilibrada também é muito importante, se trabalhada desde criança, quando crescerem irão consumir alimentos no horário certo, frutas, vegetais e não terão problemas com a saúde, como por exemplo a obesidade (MACIEL *et al.*, 2008). Por isso, a disciplina de Educação Física tem o papel fundamental para melhorar a realidade dos estudantes na saúde, bem-estar e prevenção de agravos e doenças (VILARTA & BOCCALETTO, 2008). Após esse estudo foi possível realizar o primeiro “Hora da saúde”. Na “dica saudável” tivemos a presença de um psicólogo para orientar sobre os cuidados com a saúde mental. Depois, no momento do exercício, foi proposto dez movimentos de lutas e o desafio foi voltado ao esporte tênis de mesa.

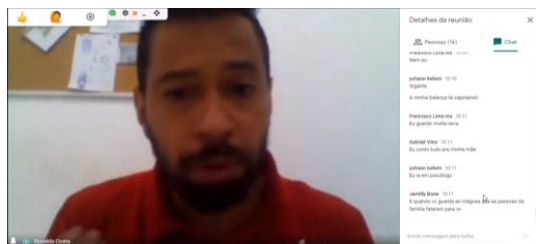


Figura 3. “Dica saudável” sobre saúde mental com o Psicólogo Ronaldo Costa



Figura 4. Demonstração do desafio

Acreditamos esse momento contribuiu para o aprendizado dos alunos em relação a atividade física e saúde de forma geral, refletindo sobre seus hábitos no dia a dia.

Podemos concluir, até esse momento da pesquisa, a Educação Física é essencial para conscientizar os alunos a ter uma vida ativa e saudável, mas é necessário mais “hora da saúde” para conseguirmos reduzir o sedentarismo na vida dos alunos. Portanto esta pesquisa seguirá até o mês de outubro.

### Agradecimentos

Gostaríamos de agradecer a Professora de Educação Física Aline Rodrigues Guedes da Silva pela iniciativa de desenvolver os Encontros Online pelo *Google Meet*.

### Referências

GRUPO VOLL. **A importância da Educação Física Escolar na formação do indivíduo**. 2017. Disponível em: <https://blogeducacaofisica.com.br/educacao-fisica-escolar/>. Acesso em: 31 ago 2020

MACIEL, E. da S. *et al.* A prevenção de doenças crônicas não transmissíveis na escola: controle do peso corporal, atividade física regular e alimentação adequada. In: VILARTA, R; BOCCALETTO, E.M.A.; **Atividade Física e Qualidade de Vida na Escola: Conceitos e Aplicações Dirigidos à Graduação em Educação Física**. Campinas: IPES, 2008

SEQUEIRA, R. S. *et al.* Motivação para a atividade física na escola. In: VILARTA, R; BOCCALETTO, E.M.A.; **Atividade Física e Qualidade de Vida na Escola: Conceitos e Aplicações Dirigidos à Graduação em Educação Física**. Campinas: IPES, 2008

VILARTA, R; BOCCALETTO, E.M.A.; **Atividade Física e Qualidade de Vida na Escola: Conceitos e Aplicações Dirigidos à Graduação em Educação Física**. Campinas: IPES, 2008.

### Considerações Finais

Apoio:

Realização: