O Boletim de Conjuntura (BOCA) publica ensaios, artigos de revisão, artigos teóricos e empíricos, resenhas e vídeos relacionados às temáticas de políticas públicas.

O periódico tem como escopo a publicação de trabalhos inéditos e originais, nacionais ou internacionais que versem sobre Políticas Públicas, resultantes de pesquisas científicas e reflexões teóricas e empíricas.

Esta revista oferece acesso livre imediato ao seu conteúdo, seguindo o princípio de que disponibilizar gratuitamente o conhecimento científico ao público proporciona maior democratizacão mundial do conhecimento.



BOLETIM DE CONJUNTURA

BOCA

Ano V | Volume 15 | Nº 44 | Boa Vista | 2023

http://www.ioles.com.br/boca

ISSN: 2675-1488

https://doi.org/10.5281/zenodo.8206940

BOLETIM DE CONJUNTURA

www.ioles.com.br/boca

PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE ADOLESCENTES DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

Alex Araujo do Nascimento[1]

Domingos Fares Ferreira Brito[2]

Regina Célia Vilanova-Campelo[3]

Resumo

Atividade física é um importante fator de promoção da saúde e prevenção de doenças entre a população mundial. No entanto, ainda há elevados níveis de inatividade física entre as pessoas das mais variadas idades. Com a chegada da pandemia da COVID-19 e a imposição do distanciamento social como medida de precaução da doença, pode ter ocorrido uma diminuição considerável nos níveis de atividade física entre adolescentes. Esse estudo teve como objetivo analisar a prática de atividade física fora do ambiente escolar entre adolescentes de uma cidade do estado do Maranhão durante a pandemia da COVID-19. Trata-se de um estudo de delineamento transversal, com uma abordagem quali-quantitativa. Participaram 198 estudantes, com média de idade 16,2±0,88 anos, de duas escolas da cidade de Pastos Bons – Maranhão. Estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Estadual do Maranhão, parecer 5.019.531. A pesquisa foi realizada através da aplicação do questionário de atividade física para adolescentes (PAQ-A) no mês de novembro de 2021. Foi encontrada uma prevalência de inatividade física de 92% e 95,2% para o sexo masculino e feminino, respectivamente. Os participantes que praticavam algum tipo de atividade/exercício físico realizavam majoritariamente em casa, com uma média de 2,8 vezes por semana. Os achados deste estudo indicam que os adolescentes estavam praticando pouca ou nenhuma atividade/exercício físico fora do ambiente escolar durante a pandemia da COVID-19, o que pode ter relação com o fechamento das escolas, academias, proibição das práticas em parques e praças durante o distanciamento social imposto pela pandemia.

Palavras-chave: Adolescentes; Atividade Física; COVID-19.

Abstract

Physical activity is a crucial factor in promoting health and preventing diseases among the global population. However, there are still high levels of physical inactivity among people of all ages. With the advent of the COVID-19 pandemic and the implementation of social distancing as a precautionary measure, there may have been a considerable decrease in physical activity levels among adolescents. This study aimed to analyze the practice of physical activity outside the school environment among adolescents in a city in the state of Maranhão during the COVID-19 pandemic. The study employed a cross-sectional design with a qualitative-quantitative approach. A total of 198 students from two schools in the city of Pastos Bons - Maranhão, with a mean age of 16.2±0.88 years, participated in the study. The research received approval from the Ethics and Research Committee of the State University of Maranhão, opinion 5.019.531. The survey was conducted by administering the Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) in November 2021. The study found a prevalence of physical inactivity of 92% and 95.2% for males and females, respectively. Participants who engaged in some form of physical activity/exercise mostly did so at home, with an average frequency of 2.8 times per week. The findings of this study indicate that adolescents were engaging in little or no physical activity/exercise outside the school environment during the COVID-19 pandemic. This situation may be related to the closure of schools, gyms, and the prohibition of activities in parks and squares during the social distancing measures imposed by the pandemic.

Keywords: COVID-19; Physical Activity; Teenagers.

[1] Graduado em Educação Física. Especialista em Linguagens, suas Tecnologias e o Mundo do Trabalho pela Universidade Federal do Piauí (UFPI). E-mail: alexaraujo0208@gmail.com

[2] Graduado em Educação Física. Especialista em Ciências Humanas e Sociais Aplicadas e o Mundo do Trabalho pela Universidade Federal do Piauí (UFPI). E-mail britodomingos664@gmail.com

[3] Professora da Universidade Estadual do Maranhão (UEMA). Doutora em Ciências pela Universidade de São Paulo (USP). E-mail: reginacampelo@professor.uema.br

INTRODUÇÃO

Muitas pessoas tinham em sua rotina diária a prática de atividade física como um hábito, porém, essa rotina foi radicalmente modificada devido à probabilidade de infecção pelo vírus SARS-CoV-2 no Brasil, particularmente após a Organização Mundial da Saúde (OMS) rotular a Doença do Coronavírus 2019 (COVID-19) como uma pandemia em março de 2020. O presente estudo aborda sobre a prática de atividade física entre jovens durante o período pandêmico em um estado brasileiro.

A prática de atividade física durante a adolescência é de grande relevância, pois essa prática nesse período da vida aumenta a chance de ser um adulto ativo e, consequentemente, reduz o risco de desenvolver doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) a curto e longo prazo.

Com a chegada da pandemia da COVID-19 e a imposição do distanciamento social como medida de precaução da doença, pode ter ocorrido uma diminuição considerável nos níveis de atividade física dos adolescentes e um aumento do comportamento sedentário. Diante do cenário pandêmico, onde há ambientes limitados nas residências, além do contato restrito com profissionais de educação física são algumas das razões que fundamentariam a suspensão dos treinos e a elevação do índice de inatividade física.

A presente pesquisa tem como enfoque analisar a prática de atividade física entre adolescentes maranhenses durante a pandemia da COVID-19 e sugerir medidas que possam influenciar em rotinas com hábitos saudáveis para uma melhor qualidade de vida dos jovens.

Realizado com enfoque exploratório e investigativo, o atual estudo contou com procedimentos para levantamento dos dados, revisão bibliográfica e aplicação do questionário presencialmente com a participação de 198 alunos da rede pública estadual do Maranhão. Os dados foram interpretados utilizando uma abordagem quali-quantitativa que possibilita uma análise mais completa e profunda dos resultados obtidos.

Em seu recorte teórico, temos como principais autores Guedes *et al*. (2019), Pietrobelli *et al*. (2020), Heffernan e Jae (2020), Watson *et al*. (2021) que discutem sobre a prática de atividade física, seus benefícios em períodos normais e no período pandêmico, além ser detalhada a ação da atividade física sobre o vírus da COVID-19 e Senhoras (2020), Meyer *et al*. (2020) que apresentam as medidas de isolamento social.

Na introdução, apresentamos uma perspectiva geral do texto. Seguida da primeira seção, a revisão da literatura, que explora sobre a importância da atividade física e sua prática durante o período pandêmico. Logo após, descrevemos o processo metodológico da pesquisa, foram apresentados o tipo de estudo, população/amostra, critérios de inclusão e exclusão no estudo, instrumentos e procedimentos da

pesquisa. Nas seções de resultados e discussão são discorridas as informações obtidas durante a coleta de dados, resultados de outros autores tanto nacionais quanto internacionais sobre a mesma temática e no mesmo período, além de ser exposto possíveis respostas para os dados encontrados. Na última seção os autores enfatizam a necessidade de intervenções para mitigar os comportamentos negativos de estilo de vida que se manifestaram durante o confinamento da COVID-19 e constatado no decorrer da atual pesquisa.

REVISÃO DE LITERATURA

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) atividade física é qualquer atitude corporal produzida pelos músculos esqueléticos que tem como resultado gasto energético, podendo estar ligado ao seu período de lazer e até mesmo ao trabalho (OMS, 2020).

A atividade física é um importante fator de promoção da saúde e prevenção de doenças entre a população mundial, no entanto, ainda há elevados níveis de inatividade física entre as pessoas e das mais variadas idade (NASCIMENTO; BORGES, 2019).

Comprovadamente, a prática da atividade física contribui para o crescimento e desenvolvimento saudáveis dos jovens, assim como beneficia e estimula bons hábitos de vida na idade adulta, aumentando a prevenção das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (CHAVES; BALASSIANO; ARAÚJO, 2016), a qual, acredita-se ter como um dos grandes agentes causadores a inatividade física (SANTOS *et al.*, 2021).

Em um estudo realizado no nordeste brasileiro por Guedes *et al.,* (2019), foi constatado que cerca de 69% dos adolescentes com idade de 11 a 19 anos não praticavam atividade física. Já em uma pesquisa idealizada por Piola *et al.* (2020), com 899 adolescentes, na qual entre os fatores avaliados tivemos o nível de atividade física, aponta que cerca de 75,4% dos adolescentes do sexo masculino e 89,8% do sexo feminino são insuficientemente ativos.

Não obstante todos os argumentos anteriores sobre a inatividade física em 11 de março de 2020 a OMS declarou o surto do vírus SARS-CoV-2 como responsável pela pandemia da COVID-19, onde entre as mais diversas medidas de prevenção para a maioria dos países, destacamos o isolamento social (SENHORAS, 2020).

Com a chegada da pandemia da COVID-19 e a imposição do distanciamento social como medida de precaução da doença, pode ter ocorrido uma diminuição dos níveis de atividade física da população e consequentemente, aumento do comportamento sedentário (MEYER *et al.*, 2020).

Após a declaração de pandemia pela OMS, algumas medidas de restrição foram impostas e atividades que antes eram praticadas em parques, ruas, academias, entre outros locais tiveram que ser interrompidas devido ao fechamento dos estabelecimentos, podendo ser praticada somente em casa (SILVA, *et al.*, 2021; AMMAR *et al.*, 2020).

Em um estudo realizado com crianças e adolescentes no período da pandemia da COVID-19 na Itália foi constatado que houve, entre outros aspectos, uma redução do tempo gasto em atividades esportivas Pietrobelli *et al.*, (2020) e segundo Dwyer *et al.,* (2020) a atividade física se mostrou como uma ótima ferramenta para o melhoramento dos níveis clínicos mais frequentes associadas à COVID-19 grave.

Além disso, Heffernan e Jae (2020), afirmam que pessoas com um elevado nível de prática de atividade física poderiam lidar de forma mais eficaz contra a COVID-19 por conta de uma maior prevalência de antitrombóticos e antifibróticos, associados a ação da enzima conversora de angiotensina (ECA).

Sobre outro enfoque, a prática de atividade física aumenta os níveis de produção de vitamina D, a qual, de acordo com Carter *et al.,* (2020) pode ser um elemento crucial do nosso organismo em combate a infecção da COVID-19, já que ela aumenta a resposta do sistema imunológico assim como diminui os processos pro-inflamatórios.

Devido aos efeitos positivos da prática de atividade física, Watson *et al*., (2021) compartilham a informação que a prática regular de atividade física pode diminuir a gravidade das infecções respiratórias agudas, tornando nosso organismo mais resiliente à contaminação.

Em contrapartida, diversas pesquisas, com variadas amostras, têm demonstrado que no período de pandemia, as pessoas diminuíram ou deixaram de praticar atividade física devido ao confinamento que foi lhes impostos (MOTA *et al*., 2021; ALMANDOZ *et al.,* 2020; AMMAR *et al*., 2020). Portanto, um maior índice de inatividade física aumenta consideravelmente os riscos de danos ao nosso organismo, principalmente no que diz respeito ao sistema respiratório e cardiovascular, os quais são fortes alvos do vírus da COVID-19 (PUCCINELLI *et al.*, 2021).

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de delineamento transversal, com uma abordagem quali-quantitativa. Onde utilizamos para o cálculo amostral, segundo Triola (1999) a fórmula para determinação com base na estimativa da proporção populacional para populações finitas, onde o n é a amostra calculada, N é o tamanho da população 638 alunos (estimativa da população das escolas), p a proporção populacional de

ocorrência da inatividade física que é 84,7% (PIOLA *et al.*, 2019), Z é o ponto crítico da curva normal associado ao intervalo de confiança determinado de 95% (1,96) e é o erro máximo de estimativa (5%). Assim, a amostra mínima necessária para o estudo foi de 174 participantes. Acrescemos 10% para o cálculo, prevendo questionários incompletos, então seriam necessários 191 participantes para realização da pesquisa.

Adotamos como critérios de inclusão no estudo escolares entre 15 a 18 anos de idade, de ambos os sexos, matriculados em duas escolas públicas estaduais da cidade de Pastos Bons, Maranhão (MA). Excluímos adolescentes com comorbidades ou qualquer tipo de deficiência, grávidas, além dos que não consentiram a participação pela assinatura do Termo de Assentimento e devolução do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE assinado pelos pais/responsáveis, no caso de menor de idade.

Primeiramente solicitamos aos responsáveis das escolas a realização do estudo. Após autorização da escola, o projeto foi cadastrado na Plataforma Brasil para aprovação do projeto pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) da Universidade Estadual do Maranhão (UEMA), parecer 5.019.531. Após a aprovação do projeto pelo CEP, realizamos a coleta de dados presencialmente, no mês de novembro de 2021. Vale destacar que as escolas que participaram da pesquisa tiveram o retorno das atividades presenciais no dia 02 de agosto de 2021.

Para avaliar o nível de atividade física utilizamos o questionário *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) (KOWALSKI *et al*, 1997), o qual as opções de respostas foram codificadas mediante escala de medida crescente de 1 a 5 pontos e o escore final foi obtido pela média das questões, representando o intervalo de muito sedentário (1) a muito ativo (5). Os escores 2, 3 e 4 indicam as categorias sedentário, moderadamente ativo e ativo, respectivamente (SILVA; MALINA, 2000).

A primeira pergunta do questionário reuniu informações quanto à frequência semanal de atividade física no tempo livre através de uma relação de 22 opções de atividades mais comuns de lazer ativo e prática de esporte, possibilitando ainda, o acréscimo de outras atividades não previstas originalmente no instrumento.

As próximas seis questões foram relacionadas à prática de atividade física em intensidades moderada a vigorosa fora da escola, em períodos específicos de dias da semana (manhã, tarde e noite) e nos fins de semana, além de que colocamos no final de cada um desses questionamentos uma pergunta sobre onde o respondente praticava essas atividades, em caso de resposta positiva no item anterior. A questão seguinte solicitava que fosse identificado o nível de atividade física dos últimos 7 dias e sua frequência de prática especificamente em cada dia da semana e o último questionamento visava

identificar se houve algum empecilho para não prática de atividade física nos últimos 7 dias do voluntário.

Após a coleta de dados ser realizada, colocamos todos os dados em uma planilha Microsoft Excel® e também utilizamos o software estatístico SPSS® 22.0 para análise. Foram calculadas estatísticas descritivas, como médias e desvio padrão, para as variáveis quantitativas. Realizamos o teste de Qui-Quadrado de Pearson para avaliar a diferença significativa entre os sexos quanto ao nível de atividade física. O nível de significância adotado foi de $p<0,05$.

RESULTADOS

Dos 209 adolescentes que participaram do estudo, 11 foram excluídos, dos quais 1 por ter idade maior que 17 anos e 10 por não terem preenchido o questionário por completo. Assim, foram incluídos 198 estudantes, com idade média de 16,2±0,88 anos e 53% do sexo feminino. Dentre eles, 84,9% afirmaram que não estavam em isolamento social, 100% declararam que havia aulas de educação física (somente teórica) e que aconteciam em formato híbrido.

A tabela 1 apresenta o nível de atividade física dos participantes do estudo, onde podemos constatar um nível de atividade física muito baixo, independentemente do sexo, não tivemos participante ativos ou muito ativos fisicamente.

Tabela 1 - Nível de Atividade Física de adolescentes Maranhenses durante a pandemia da COVID-19, n= 198

Variáveis	Total (n=198)	Masculino (n=94)	Feminino (n=104)	Valor de p*
	n (%)	n (%)	n (%)	
Idade (Anos)	16 ± 0,88	16 ± 0,88	16 ± 0,89	
Moderadamente Ativo	12 (6,1)	7 (7,4)	5 (4,8)	0,45
Sedentário	57 (28,8)	20 (21,3)	37 (35,6)	0,31
Muito Sedentário	129 (65,1)	67 (71,3)	62 (59,6)	0,06

Fonte: Elaboração própria.
Nota: média ± desvio padrão; %: proporção da amostra; *Teste do Qui Quadrado de Pearson.

Houve uma prevalência de inatividade física entre o público analisado, com um índice de 92,6% para o público masculino e 95,2% para o sexo feminino. São dados preocupantes e que vão de acordo com um estudo realizado por Siegle *et al.,* (2020), onde o tempo gasto em atividades físicas diminuiu durante a pandemia.

Quando avaliamos o tipo de atividade física praticada durante a pandemia, esse questionamento era de múltipla escolha, onde os participantes poderiam responder que praticavam mais de uma

atividade/exercício físico. Entre as respostas, destaca-se o andar de bicicleta (n=96) como o mais frequente entre os voluntários, como mostra a Tabela 2.

Tabela 2 - Tipo e frequência semanal de Atividade Física entre adolescentes Maranhenses durante a pandemia da COVID-19

ATIVIDADES	Total (n=198)	FS	Masculino (n=94)	FS	Feminino (n=104)	FS
Andar de Bicicleta	96	1,23 ± 0,79	49	1,18 ± 0,65	47	1,28 ± 0,90
Academia de ginástica	20	1,90 ± 1,22	9	1,98 ± 1,22	11	1,84 ± 1,21
Andar de patins	5	1,04 ± 0,36	1	1,01 ± 0,10	4	1,07 ± 0,42
Basquete	3	1,02 ± 0,17	2	1,03 ± 0,23	2	1,01 ± 0,09
Caminhar	87	1,89 ± 1,26	42	1,85 ± 1,19	45	1,93 ± 1,13
Correr	95	1,92 ± 1,21	47	1,97 ± 1,24	48	1,88 ± 1,18
Dançar	87	1,80 ± 1,17	40	1,78 ± 1,16	47	1,83 ± 1,19
Futsal/futebol	67	1,70 ± 1,22	34	1,68 ± 1,16	33	1,72 ± 1,28
Luta	11	1,08 ± 0,39	7	1,09 ± 0,31	4	1,08 ± 1,15
Nadar	35	1,33 ± 0,87	17	1,36 ± 0,96	18	1,31 ± 0,80
Pega-Pega	25	1,18 ± 0,55	12	1,19 ± 0,61	13	1,17 ± 0,51
Pula corda	13	1,11 ± 0,49	6	1,13 ± 0,57	7	1,10 ± 0,40
Skate	3	1,02 ± 0,17	1	1,02 ± 0,20	2	1,02 ± 0,13
Vôlei	4	1,02 ± 0,14	1	1,01 ± 0,10	3	1,03 ± 0,16

Fonte: Elaboração própria.
Nota: média ± desvio padrão; n = número de voluntários; FS = Frequência semanal.

A atividade física que teve mais adeptos foi andar de bicicleta, apesar disso, os praticantes de corrida mantiveram regularidade com uma frequência semanal maior.

Em relação aos locais de prática de atividade física tivemos respostas como campo, estádio, roça, praça, praia, parques, avenida e rua que foram nomeados de *Locais Abertos*; igreja, quadra e ginásio que classificamos como *Locais Fechados*, também tivemos respostas como interior, festa, escadaria, chácara e locais sociais que consideramos como *Outros*. Os que responderam que não fazem nada consideramos que não realizavam atividade física, então rotulamos como *não realizam.* Novamente, os voluntários tiveram a possibilidade de indicar mais de uma resposta e houve casos em que o participante realizava atividade/exercício físico durante dois ou até em três momentos do dia (manhã, tarde e noite), como demonstrado na Tabela 3.

Tabela 3 - Locais de Prática e frequência semanal.

Variáveis	Geral (n=198)	FS	Masculino (n=94)	FS	Feminino (n=104)	FS
	n (%)		n (%)		n (%)	
Idade (anos)	16,18±0,88		16 ± 0,88		16± 0,89	
Academia	16 (7,4)	3,07 ± 1,09	8 (8,5)	2,91 ± 0,94	8 (7,7)	3,25 ± 1,28
Casa	87 (41,5)	2,83 ± 0,78	39 (41,5)	2,76 ± 0,88	48 (46,2)	2,88 ± 0,69
Locais Abertos	69 (34,8)	2,75 ± 0,81	28 (29,8)	2,60 ± 0,80	41 (39,9)	2,86 ± 0,80
Locais Fechados	16 (8,1)	3,18 ± 0,84	5 (5,3)	2,75 ± 0,50	11 (10,6)	3,32 ± 0,90
Outros	14 (7,1)	2,87 ± 1,06	7 (7,4)	2,75 ± 1,03	7 (6,7)	3,00 ± 1,15
Não realizam	49 (24,7)	-	25 (26,6)	-	24 (23,1)	-

Fonte: Elaboração própria.
Nota: média ± desvio padrão; % = Percentual da amostra; n = número de voluntários. FS = Frequência semanal.

Constatamos que durante o isolamento social os jovens que estavam praticando atividade/exercício físico predominantemente em locais fechados, mantiveram uma regularidade maior quando comparado aos demais, com uma média geral de 3,18 vezes semanais entre os participantes da pesquisa.

DISCUSSÃO

Os dados aqui encontrados corroboram com Ruíz-Roso *et al.,* (2020) onde o autor mostrou que a inatividade física no Brasil entre adolescentes, aumentou de 40,9% para 93% durante a pandemia da COVID-19, números superiores aos registrados no Chile, Colômbia, Espanha e Itália, na mesma pesquisa.

Além de que não divergem de um estudo realizado por Malta *et al.,* (2021), no qual teve como objetivo analisar as mudanças no estilo de vida dos adolescentes brasileiros durante a pandemia da COVID-19, constatou que a prevalência de atividade física antes da pandemia que era de 28,7% diminuiu para 15,72% durante a pandemia.

É importante salientar que mesmo não investigando sobre atividade física dos pais, podemos inferir que o baixo nível de atividade física encontrado pode ser devido à falta de prática dos adultos responsáveis pelos alunos durante a pandemia, pois estudos apontam que o nível de atividade física de seus responsáveis também tem grande influência sobre os jovens (COSTA *et al.*, 2020; SPERANDIO *et al.*, 2020).

Podemos levar, também, em consideração Guan *et al.* (2020), onde afirmam que as crianças geralmente obtêm sua atividade física habitual por intermédio de deslocamento ativo até a escola, educação física e recreio, esportes organizados (...) passar o tempo em *playgrounds* e parques, e durante a pandemia e o distanciamento social as crianças estavam impossibilitadas de tais atos.

Para Pinheiro *et al*. (2017), o espaço escolar é o ambiente perfeito para incentivar a prática de atividade física e a criação de um estilo de vida saudável por parte de seus alunos. Apesar disso, de acordo com estimativas da Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura cerca de 1,3 bilhão de crianças ficaram sem ir para a escola ou creche, sem acesso a atividades coletivas, esportes grupais durante a pandemia da COVID-19 (CLUVER *et al.*, 2020).

A OMS sugere que jovens saudáveis pratiquem pelo menos uma hora de exercício físico diariamente, no entanto, segundo dados da própria, cerca de 80% dos adolescentes que estudam em escolas públicas não cumprem com essa recomendação (SAÚDE, 2019).

Segundo Polet *et al.* (2019), é através da educação física escolar (EFE) que os jovens vivenciam diversas atividades físicas e é por meio dessas experiências na escola que podem tornar-se um adulto que pratique atividade física durante seu lazer. Sendo assim, podemos afirmar que a escola tem grande influência na prática de atividade/exercício físico dos jovens e com o fechamento delas por causa do advento da pandemia, muitos dos jovens ficaram sem praticar atividade/exercício físico.

Em relação ao número de vezes por semana de acordo com as atividades realizadas, encontramos uma média de duas vezes semanais entre o público analisado, o que mostra médias abaixo do aconselhado, já que o guia de atividade física para a população brasileira, afirma que para jovens de até 17 anos o recomendável é que pratiquem atividade física/exercício físico por 60 minutos ou mais por dia da semana (BRASIL, 2021).

Levando em consideração as práticas que tiveram mais adeptos (andar de bicicleta, corrida, caminhada, dança e futsal/futebol) acreditamos que a ampla diferença entre as descritas quando comparadas com as outras apresentadas no estudo se dê por conta da baixa popularidade das demais nos grupos que foram analisados naquela cidade.

Quanto a afirmação "baixa popularidade das demais práticas" é pelo fato de podermos considerá-las práticas tradicionais, mas não práticas comuns, já que os adolescentes, atualmente, não brincam mais como antigamente além de terem aumentado seu tempo a frente de uma televisão, computador e celular, isso faz com que eles fiquem mais propensos a uma vida sedentária (GABRIEL *et al.*, 2020) e desconhecimento das atividades corriqueiras de antigamente.

O número de adolescentes que praticavam atividade/exercícios físicos em academias foi bem menor do que aqueles que praticavam em casa, o que corrobora com Crochemore-Silva (2020), onde o autor relata que durante a pandemia as atividades praticadas eram feitas majoritariamente em casa. Isso pode ter ocorrido por conta do fechamento das academias durante a pandemia e devido a isso, os que já tinham o hábito da prática de atividade/exercícios físicos nas academias continuaram com o hábito em casa.

Uma das formas que algumas pessoas estavam utilizando para manter a prática de atividade física em casa durante a pandemia, já que não era permitido o contato pessoal, foi através de consultorias online (TAVARES; SANTOS, 2020), por meio de aplicativos para smartphones e/ou vídeos em plataformas, o que pode ter ajudado essas pessoas a terem conservado sua prática de atividade física em casa durante o momento de distanciamento social.

A taxa de participantes que praticavam atividade/exercícios físicos em locais abertos foi de 34,8%, sendo menor que o encontrado em um estudo realizado no sul do Brasil onde houve uma

prevalência de 38,9% de praticantes realizando atividades/exercícios físicos ao ar livre durante a pandemia da COVID-19 (CROCHEMORE-SILVA *et al.*, 2020).

Esse baixo percentual quando comparado com a variável "casa" pode ser devido ao longo período de proibição de atividades em parques e praças, o que pode ter levado as pessoas a perderem o hábito de praticar atividades/exercícios em tais locais, causando assim, após o afrouxamento das medidas de restrição, um baixo movimento de pessoas nesses locais com o intuito de realizar atividades/exercícios físicos, o que também pode ser uma justificativa para a baixa frequência de pessoas em academias de ginástica, já que segundo Botero *et al.* (2021), extensas ocasiões de isolamento podem estimular condutas que induzem à inatividade física.

Apesar do número de pessoas que afirmaram que estavam frequentando academias de ginásticas ser muito baixo, a frequência com que essas pessoas realizavam sua rotina de exercícios foi maior que as demais, isso pode ser devido ao acompanhamento de um profissional de educação física nas academias, onde podemos ver que o mesmo tem um papel fundamental na motivação e na manutenção da rotina (DANIELE *et al.*, 2020).

CONCLUSÕES

A atividade física no início da vida parecer exercer influência positiva ao longo da vida, portanto, o período da adolescência é considerado de importância crucial em relação à atividade física, já que o hábito da prática quando jovem pode ter relação com a continuidade na fase adulta. Diante disso, o presente estudo descreveu a visibilidade do cenário atual da prática de atividade/exercício físico de jovens durante a pandemia da COVID-19.

Os achados do presente estudo mostram baixos níveis de prática de atividade física fora do ambiente escolar entre adolescentes. Esse baixo índice pode ter ligação com o fechamento das escolas, academias, proibição das práticas em parques e praças durante muito tempo (distanciamento social prolongado) fazendo com que os jovens que tinham sua rotina de atividades físicas diárias ao ir e voltar da escola e até no horário do recreio, ficassem confinados em casa, sem incentivo para a prática de atividades físicas e ainda pode ter ligação com falta de prática dos adultos responsáveis pelos jovens durante a pandemia.

Embora o isolamento tenha sido uma medida necessária para proteger a saúde pública, os resultados indicam que altera a atividade física em uma direção comprometedora da saúde. Por meio dos dados da pesquisa constatamos a necessidade de desenvolver intervenções para mitigar os comportamentos negativos de estilo de vida que se manifestaram durante o confinamento da COVID-19.

REFERÊNCIAS

ALMANDOZ J. P. *et al*. "Impacto dos pedidos de permanência em casa da COVID-19 nos comportamentos relacionados ao peso entre pacientes com obesidade". **Clinical Obesity**, vol. 10, n. 5, 2020.

AMMAR, A. *et al*. "Effects of COVID-19 home confinement on physical activity and eating behaviour Preliminary results of the ECLB-COVID19 international online-survey". **Medrxiv**, vol. 12, n. 6, 2020.

BOTERO J. P. *et al*. "Impacto da permanência em casa e do isolamento social, em função da COVID-19, sobre o nível de atividade física e o comportamento sedentário em adultos brasileiros". **Einstein**, vol. 19, 2021.

BRASIL. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <www.saude.gov.br>. Acesso em: 30/07/2023

CARTER, S. J. *et al.* "Considerations for Obesity, Vitamin D, and Physical Activity Amid the COVID-19 Pandemic". **Obesity**, vol. 28, n. 7, 2020.

CHAVES T. O.; BALASSIANO, B. D. H.; ARAUJO C. G. S. "Influência do hábito de exercício na infância e adolescência na flexibilidade de adultos sedentários". **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, vol. 22, n. 4, 2016.

CLUVER, L. *et al*. "Parenting in a time of COVID-19". **The Lancet**, vol. 395, n. 10231, 2020.

COSTA, C. L. A. *et al.* "Influência do distanciamento social no nível de atividade física durante a pandemia do COVID-19". **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, vol. 25, 2020.

CROCHEMORE-SILVA, I. *et al*. "Prática de atividade física em meio à pandemia da COVID-19: estudo de base populacional em cidade do sul do Brasil". **Ciência e Saúde Coletiva**, vol. 25, n. 11, 2020.

DANIELE, T. M. C. *et al*. "A importância do personal trainer no aspecto motivacional para a saúde e bem-estar na prática da musculação". **Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde**, vol. 2, n. 3, 2020.

GABRIEL, I. R. *et al*. "Atividade Física e Aptidão física de escolares do Município de Criciúma". **Brazilian Journal Of Development**, vol. 6, n. 6, 2020.

GUAN, H. *et al*. "Promoting healthy movement behaviours among children during the COVID-19 pandemic". **The Lancet Child and Adolescent Health**, vol. 4, n. 6, 2020.

GUEDES, N. G. *et al.* "Clinical validation of factors associated with sedentary lifestylein adolescents". **Revista Rene**, vol. 20, 2019.

HEFFERNAN, K. S.; JAE, S. Y. "Exercise as medicine for COVID-19: an ace in the hole?" **Medical Hypotheses**, vol. 142, n. 109835, 2020.

KOWALSKI, K. C. *et al*. "Convergent Validity of the Physical Activity Questionnaire for Adolescents". **Pediatric Exercise Science**, vol. 9, n. 4, 1997.

MALTA, D. C. *et al*. "A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal". **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, vol. 29, n. 4, 2020

MEYER, J. *et al.* "Changes in Physical Activity and Sedentary Behavior in Response to COVID-19 and Their Associations with Mental Health in 3052 US Adults". **International Journal Of Environmental Research And Public Health**, vol. 17, n. 18, 2020.

MOTA, I. A. *et al*. "Impacto do COVID-19 nos hábitos alimentares, atividade física e sono em profissionais de saúde brasileiros". **Arquivos de Neuro-Psiquiatria**, vol. 79, n. 5, 2021.

NASCIMENTO, A.; BORGES, A. M. A. "Associação entre atividade física de adolescentes e variáveis contextuais familiares". **Corpoconsciência**, vol. 23, n. 3, 2019.

OMS - Organização Mundial da Saúde. "Novo estudo liderado pela OMS aponta que maioria dos adolescentes não pratica exercícios suficientes". **OMS** [2019]. Disponível em: <www.paho.org>. Acesso em: 23/07/2023.

OMS - Organização Mundial da Saúde. "Physical activity". **OMS** [2022]. Disponível em: <www.paho.org>. Acesso em: 23/07/2023.

PIETROBELLI, A. *et al*. "Efeitos de COVID-19 Lockdown em comportamentos de estilo de vida em crianças com obesidade que vivem em Verona, Itália: um estudo longitudinal". **Obesity**. vol. 28 n. 8, 2020.

PINHEIRO, L. E. *et al*. "Prática de atividade física de escolares do 4º e 5º anos do ensino fundamental da rede pública estadual". **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, vol. 23, n. 4, 2017.

PIOLA, T. S. *et al*. "Impact of physical activity correlates in the isolated and combined presence of insufficient level of physical activity and high screen time among adolescents". **Revista Paulista de Pediatria**, vol. 37, n. 2, 2019.

PIOLA, T. S. *et al.* "Nível insuficiente de atividade física e elevado tempo de tela em adolescentes: impacto de fatores associados". **Ciência e Saúde Coletiva**, vol. 25, n. 7, 2020.

POLET, J. *et al*. "Using physical education to promote out-of school physical activity in lower secondary school students – a randomized controlled trial protocol". **BMC Public Health**, vol. 19, n. 1, 2019.

PUCCINELLI, P. J. *et al*. "Nível reduzido de atividade física durante pandemia de COVID-19 está associado a níveis de depressão e ansiedade, diz pesquisa na internet". **BMC - Saúde Pública**, vol. 21, n. 425, 2021.

RUÍZ-ROSO, M. B. *et al*. "Mudanças na atividade física e no consumo de alimentos ultraprocessados em adolescentes de diferentes países durante a pandemia de Covid-19: um estudo observacional". **Nutrientes**, vol. 12, n. 8, 2020.

SANTOS, F. B. *et al*. "Fatores de risco comportamentais para doenças cardiovasculares entre adolescentes da zona rural de um município do Sul do Brasil". **Cadernos de Saúde Pública**, vol. 37, n. 2, 2021.

SENHORAS, E. M. "Coronavírus e educação: análise dos impactos assimétricos". **Boletim de**

Conjuntura (BOCA), vol. 2, n. 5, 2020.

SIEGLE, C. B. H. *et al*. "Influências das características familiares e domésticas no nível de atividade física de crianças durante a distância social devido à covid-19 no Brasil". **Revista Paulista de Pediatria**, vol. 39, 2021.

SILVA, D. R. *et al*. "Incidence of physical inactivity and excessive screen time during the first wave of the COVID-19 pandemic in Brazil: what are the most affected population groups? Annals Of Epidemiology". **Elsevier Bv**, vol. 62, 2021.

SILVA, R. C. R.; MALINA, R. M. "Nível de atividade física em adolescentes do Município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil". **Cadernos de Saúde Pública**, vol. 16, n. 4, 2000.

SPERANDIO, L. S. *et al*. "A relação entre o nível de atividade física de pais e filhos". **Revista Científica Unifagoc – Multidisciplinar**, vol. 4, n. 2, 2019.

TAVARES, F. E.; SANTOS, S. M. V. "O exercício físico e a Covid-19: quando o trabalho conduz ao sedentarismo e substitui a atividade física / physical exercises and covid-19". **Revista de Psicologia**, vol. 14, n. 51, 2020.

TRIOLA, M. F. **Introdução à Estatística**. Rio de Janeiro: Editora LTC, 1999.

WATSON, K. B. *et al*. "Estudo transversal de mudanças no comportamento de atividade física durante a pandemia COVID-19 entre adultos dos EUA". **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, vol. 18, n. 91, 2021.



BOLETIM DE CONJUNTURA (BOCA)

Ano V | Volume 15 | Nº 44| Boa Vista |2023

http://www.ioles.com.br/boca

Editor chefe:

Elói Martins Senhoras

Conselho Editorial

Antonio Ozai da Silva, Universidade Estadual de Maringá

Vitor Stuart Gabriel de Pieri, Universidade do Estado do Rio de Janeiro

Charles Pennaforte, Universidade Federal de Pelotas

Elói Martins Senhoras, Universidade Federal de Roraima

Julio Burdman, Universidad de Buenos Aires, Argentina

Patrícia Nasser de Carvalho, Universidade Federal de Minas Gerais

Conselho Científico

Claudete de Castro Silva Vitte, Universidade Estadual de Campinas

Fabiano de Araújo Moreira, Universidade de São Paulo

Flávia Carolina de Resende Fagundes, Universidade Feevale

Hudson do Vale de Oliveira, Instituto Federal de Roraima

Laodicéia Amorim Weersma, Universidade de Fortaleza

Marcos Antônio Fávaro Martins, Universidade Paulista

Marcos Leandro Mondardo, Universidade Federal da Grande Dourados

Reinaldo Miranda de Sá Teles, Universidade de São Paulo

Rozane Pereira Ignácio, Universidade Estadual de Roraima