

COMO A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DA COMUNIDADE ESCOLAR DA ESCOLA DE ENSINO MÉDIO EM TEMPO INTEGRAL VICENTE DE PAULO DA COSTA FOI AFETADA PELA PANDEMIA DO COVID-19



AUTORES: MELISSA MUNIZ RODRIGUES E MARIA CLARA OLIVEIRA DA COSTA.
PROFESSOR ORIENTADOR: FRANCISCO AGEU RIBEIRO DO NASCIMENTO
PROFESSORA COORIENTADORA: MARIA VANDERLINE NEVES MARQUES
INSTITUIÇÃO: ESCOLA DE ENSINO MÉDIO EM TEMPO INTEGRAL VICENTE DE PAULO DA COSTA.



PROBLEMÁTICA

No dia 25 de fevereiro de 2020, foi confirmado o primeiro caso de COVID-19 no Brasil. Com alto potencial de contaminação e o aumento excessivo de casos em diversos países, a Organização Mundial de Saúde (OMS), no dia 11 de março, determinou que a situação se enquadrava como uma pandemia (RAJNIK et al., 2021). A adoção bem-sucedida de restrição social como medida de Saúde Pública traz comprovados benefícios à redução da taxa de transmissão da COVID-19; entretanto, efeitos negativos, associados a essa restrição, poderão ter consequências para a saúde, no médio e longo prazo (MALTA et al., 2020). Em relação aos estilos de vida, a restrição social pode resultar em uma redução importante nos níveis de atividade física de intensidade moderada a vigorosa e no aumento de tempo em comportamento sedentário (PEÇANHA et al., 2020). Qual

OBJETIVOS

- Compreender como o isolamento social ocasionado pelo vírus SARS-CoV-2 afetou a prática de exercícios da comunidade escolar da Escola de Ensino Médio em Tempo Integral Vicente de Paulo da Costa.
- Incentivar a prática de exercícios físicos da comunidade escolar.

METODOLOGIA E PROCEDIMENTOS

- Trata-se de um estudo de caso, de abordagem qualitativa, com objetivo geral exploratório e, quanto aos procedimentos técnicos, classifica-se como pesquisa bibliográfica e de campo.
- A primeira parte do projeto visa realizar uma caracterização da comunidade escolar para compreender como o isolamento social afetou a comunidade escolar (estudantes, professores e funcionários).
- A segunda parte do projeto consistiu na realização de uma intervenção junto aos membros da comunidade escolar.

Formulário encaminhado nos grupos de WhatsApp da escola.



Realização de exercícios físicos com os estudantes da EEMTI Vicente de Paulo da Costa.



ANÁLISE DE DADOS

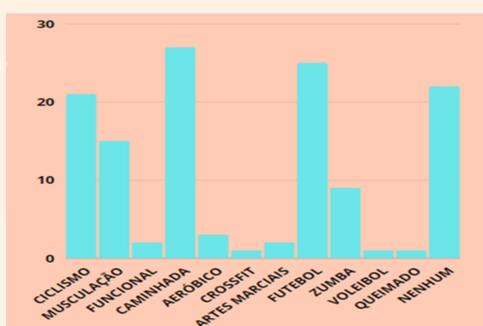
Figura 1 e 2 - Verificação da prática de exercícios antes e depois da pandemia.



Sobre a caracterização da comunidade escolar, realizou-se inicialmente através da aplicação dos questionários online, um comparativo entre a prática de exercícios físicos antes e depois da pandemia (Figura 01 e 02).

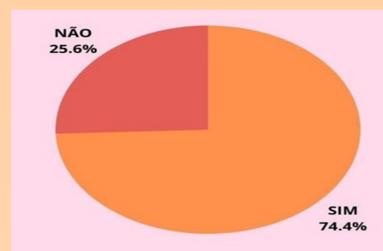
Os resultados do presente estudo indicam que a prática de exercícios físicos, quando comparado aos cenários de antes e depois da pandemia, teve um singular aumento (Figura 01 e 02)

Figura 3 - Modalidades de exercícios físicos praticados durante ou depois da pandemia.



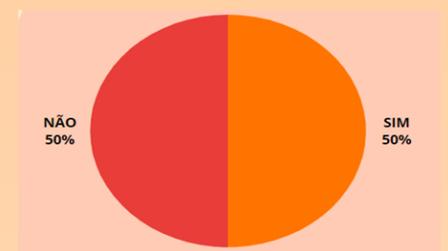
O estudo também avaliou quais os tipos de exercícios praticados pelo corpo escolar (Figura 03). A maioria praticava ciclismo, caminhada e futebol (Figura 03). Os demais dividiram em esportes, funcional, aeróbico, crossfit, artes marciais, futebol, zumba, voleibol, queimado e nenhuma atividade física (Figura 03). Durante a pandemia esse perfil se alterou bastante, principalmente, considerando todo o tempo em que as academias estavam fechadas.

Figura 04 - Gráfico correspondente ao questionamento "Você passou a praticar exercícios físicos por conta da pandemia?".



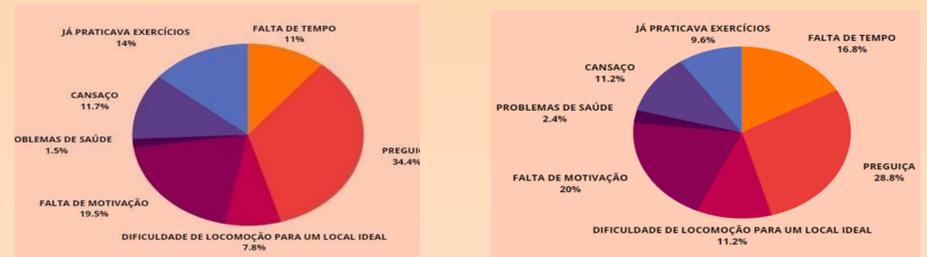
Os resultados encontrados foram que muitas pessoas começaram a praticar exercício por conta da pandemia, aproximadamente 74,4% da população entrevistada (Figura 04).

Figura 05 - Gráfico sobre o questionamento "Você se considera uma pessoa sedentária?".



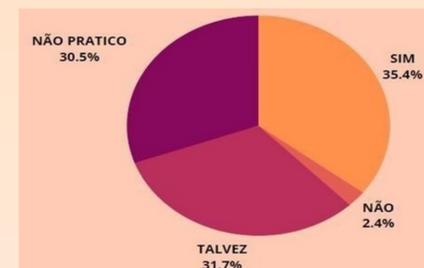
Também foi questionado se os participantes consideram-se pessoas sedentárias. Os dados presentes no gráfico mostram que os resultados ficaram divididos de maneira igual, 50% dos participantes não se consideram pessoas sedentárias e os outros 50% se consideram pessoas sedentárias (Figura 05).

Figura 06 e 07 - Verificação dos motivos para não realizar exercícios físicos antes e depois da pandemia.



Outro dado coletado foi referente a um comparativo entre os motivos que ocasionam a não realização de exercícios físicos antes, durante e depois da pandemia (Figura 06 e 07). Aproximadamente 34,4% responderam que o principal motivo para não realizar exercícios físicos antes da pandemia é devido à preguiça e 19,5% responderam que é a falta de motivação (Figura 05). Durante a pandemia, a preguiça e a falta de motivação também lideram os gráficos, com 28,8% e 20,0%, respectivamente (Figura 06).

Figura 08 - Verificação da percepção dos membros da comunidade escolar com a melhora saúde após a prática de exercícios físicos.



Por fim, foi questionado aos participantes se a sua saúde melhorou após a prática de exercícios físicos (Figura 08). 35,4% afirmam que sim e 31,7% afirmam que não. Aproximadamente 30,5% dos participantes não praticam nenhum exercício físico e os outros 2,4% dizem que sua saúde não mudou após tal prática.

CONCLUSÃO

Diante dos dados expostos, pode-se observar um aumento singular na prática de exercícios físicos quando comparados aos cenários de antes e depois da pandemia. Em contrapartida, também foram esclarecidos os motivos de algumas pessoas não praticarem exercícios físicos, dentre eles estão como principais motivos à falta de tempo, a preguiça, cansaço do cotidiano e a dificuldade de acesso a um local ideal.

Com a realização das ações desse projeto a comunidade escolar ficou mais consciente foi à importância da prática de exercícios físicos. Que os mesmos são essenciais no tratamento e prevenção de várias doenças e deve ser realizada frequentemente, em busca de uma vida mais saudável e de disposição para realizar as tarefas diárias.

No entanto, enfatiza-se que ainda é necessário mais incentivo vindo do governo, órgão responsável pelo bem-estar social, para aumentar a oferta de ações que propicie a prática frequente de exercícios.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANDERSON, Roy M. et al. How will country-based mitigation measures influence the course of the COVID-19 epidemic?. The Lancet, v. 395, n. 10228, p. 931-934, 2020.
- BLAIR, Steven N. et al. How much physical activity is good for health?. Annual review of public health, v. 13, n. 1, p. 99-126, 1992.
- COSTA, C. L. A.; COSTA, T. M.; BARBOSA FILHO, V. C.; BANDEIRA, P. F. R.; GREENSTONE, Michael; NIGAM, Vishan. Does social distancing matter?. University of Chicago, Becker Friedman Institute for Economics Working Paper, n. 2020-26, 2020.
- KRINSKI, Kleverton et al. Efeitos do exercício físico no sistema imunológico. Rev Bras Med, v.67, n. 7, 2010.
- LIMA JUNIOR, L. C. . Alimentação saudável e exercícios físicos em meio à pandemia da COVID-19. Boletim de Conjuntura (BOCA), Boa Vista, v. 3, n. 9, p. 33-41, 2020. DOI: 10.5281/zenodo.3988664.
- LIMA, Danilo Lopes Ferreira et al. COVID-19 no estado do Ceará, Brasil: comportamentos e crenças na chegada da pandemia. Ciência & Saúde Coletiva, v. 25, p. 1575-1586, 2020

CONTATOS

- MELISSA MUNIZ RODRIGUES - melissa.rodrigues4@aluno.ce.gov.br - (88) 99969.4179
- MARIA CLARA OLIVEIRA DA COSTA - maria.costa929@aluno.ce.gov.br (88) 98139.1294
- MARIA VANDERLINE NEVES MARQUES - maria.marques3@prof.ce.gov.br (88) 99834.2170
- FRANCISCO AGEU RIBEIRO DO NASCIMENTO - francisco.nascimento@prof.ce.gov.br (88) 99946.8399