



FACULDADE UNIRB – PARNAÍBA
CURSO LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Nayara Cristina Marques Almeida

**ESTUDO REFLEXIVO SOBRE A CONTRIBUIÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA
PERSPECTIVA DA PANDEMIA**

PARNAÍBA

2021

Nayara Cristina Marques Almeida

**ESTUDO REFLEXIVO SOBRE A CONTRIBUIÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA
PERSPECTIVA DA PANDEMIA**

Trabalho de Conclusão de Curso,
apresentado à Faculdade UNIRB -
Parnaíba, como requisito para a Conclusão
do Curso de Graduação em Licenciatura
em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Pedro Florêncio
Ribeiro

PARNAÍBA

2021

Nayara Cristina Marques Almeida

**ESTUDO REFLEXIVO SOBRE A CONTRIBUIÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA
PERSPECTIVA DA PANDEMIA**

Trabalho de Conclusão de Curso,
apresentado à Faculdade UNIRB -
Parnaíba, como requisito para a Conclusão
do Curso de Graduação em Licenciatura
em Educação Física.

Aprovada em: ____/____/____.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Pedro Florêncio Ribeiro (Orientador)
Faculdade UNIRB - Parnaíba (UNIRB)

Prof. Esp. Ryana Pontes Rodrigues
Professora Universitária

Ma. Thais Danyelle Santos Araújo
Professora Universitária

Dedico este trabalho monográfico a Deus por sua grande iluminação em minha vida e aos que acreditaram e me incentivaram na vida acadêmica.

AGRADECIMENTOS

A DEUS, que me deu força e coragem para vencer todos os obstáculos e dificuldades enfrentadas durante o curso, que me socorreu espiritualmente, dando-me serenidade e forças para continuar.

A minha amada Mãe Maria Marlene Marques Sobrinho pela compreensão e apoio em todos os momentos.

Ao meu Filho João Pedro, por ter sido o meu combustível nessa jornada árdua.

Ao meu tio padrinho José de Anchieta por ter acreditado no meu potencial e também por ter incentivado a realização de um sonho.

Aos meus colegas de curso que estiveram ao meu lado nos momentos de aprendizagem.

Aos professores participantes da banca examinadora pelo tempo, pelas valiosas colaborações e sugestões.

Agradeço aos professores que fizeram parte desse momento, que contribuíram na construção do conhecimento para minha formação. Guardarei todos em meu coração e, sempre me lembrarei dos momentos marcantes de aprendizados. Obrigadas por tudo.

Enfim, todos que de forma direta ou indiretamente contribuíram na construção deste trabalho.

Obrigada a todos!

"Uma mente sã num corpo sã".
(Juvenal).

RESUMO

A presente pesquisa teve como finalidade promover a discussão sobre o impacto da Educação Física na perspectiva da Pandemia. Escolheu-se esse tema por ser de grande relevância para a comunidade científica e para sociedade como um todo. Com a disseminação da COVID-19 no mundo, distintas medidas de controle foram implantadas, sendo uma delas o isolamento social, como forma essencial de prevenção da proliferação deste vírus. Estas medidas distinguem-se de uma região para outra, mas a prática universal é o distanciamento social, adotada pelos especialistas da área da saúde. Um fator importante a destacar-se é a realização da atividade física (AF), pois devido ao isolamento social foi restrito da sua prática de vida saudável. O objetivo geral foi analisar o impacto da educação física em tempo de pandemia no Brasil. A metodologia trabalhada nessa pesquisa foi bibliográfica, onde utilizou-se vários autores brasileiros que discutem esse assunto na perspectiva da transformação educacional e social. Para fundamentar essa discussão utilizou-se os seguintes autores: Brasil (2020), Bezerra (2020), Castellani (2017), Diamond (2000), Farias (2020), Gomes (2019), Pires (2019), Pitanga (2020) e dentre outros. Os resultados desta investigação responderam aos objetivos estabelecidos nesse estudo. Fica evidente que discutir esse assunto é sempre de suma importância para a comunidade científica.

Palavras Chave: Educação Física. Covid 19. Saúde. Reflexão. SARS-CoV-2

ABSTRACT

This research aimed to promote the discussion on the impact of Physical Education from the perspective of Pandemic. This theme was chosen because it is of great relevance to the scientific community and to society as a whole. With the arrival of COVID-19 in the world, different control measures were implemented, one of which was social isolation, as an essential way of preventing the proliferation of this virus. These measures differ from one region to another, but the universal practice is social distancing, adopted by health experts. An important factor to be highlighted is the performance of physical activity (PA), because due to social isolation, you may have been banned from your healthy life practice. The general objective was to analyze the impact of physical education in a time of pandemic in Brazil. The methodology used in this research was bibliographic, using several Brazilian authors who discuss this subject from the perspective of educational and social transformation. To support this discussion, the following authors were used: Brasil (2020), Bezerra (2020), Castellani (2017), Diamond (2000), Farias (2020), Gomes (2019), Pires (2019), Pitanga (2020) and among others. The results of this investigation responded to the objectives established in that study. It is evident that discussing this subject is always of paramount importance for the scientific community.

Key Words: physical education. Covid 19. Health. Reflection. SARS-CoV-2

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

EF - Exercícios Físico

EDF - Educação Física

OMS - Organização Mundial da Saúde

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	14
2. REVISÃO DE LITERATURA	15
2.1 Breve histórico da Educação Física no Brasil	15
2.2 Pandemia COVID - 19.....	16
2.3 Um olhar reflexivo sobre a Educação Física na Perspectiva da Pandemia no contexto brasileiro.....	18
2.4 Uma nova concepção sobre atividade esportiva e imunidade	20
3. MATERIAL E MÉTODOS	22
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	23
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	26
REFERÊNCIAS	27

1. INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde – OMS no final de 2019 foi informada pelo país da China que estava ocorrendo uma epidemia, cuja doença nunca vista anteriormente, a qual seus sintomas eram semelhantes a uma pneumonia e infectada pelo novo coronavírus, assim chamada de COVID-19.

Com este novo coronavírus, a COVID-19, muitas mudanças de hábitos a população teve que passar, devido as medidas de controle e prevenção contra esta doença. E uma delas, a principal foi o isolamento social, imposta pelas autoridades sanitárias. Medidas que podendo ser diferenciadas de região para região, mas que trouxe um desconforto para todos os cidadãos. (PIRES, 2018, p.12).

De acordo com Farias (2020), o isolamento social foi considerado pela a OMS uma forma mais consciente de amenizar o contágio para outras pessoas e proliferar-se de uma forma que as unidades de saúde não possam suportar o índice elevado de leitos de Unidades de terapia intensivas - UTI, por tratar-se de uma doença que possa ter a necessidade de aparelhos respiratórios.

A escolha dessa temática se deu por acreditar que ela é de grande relevância para a comunidade científica e para a sociedade de um modo geral. Nessa perspectiva o objetivo geral é analisar a contribuição da Educação Física em tempo de pandemia. Enquanto que os específicos são: identificar os benefícios de se praticar exercícios físicos para manter corpo e mente sadia e refletir sobre as doenças causadas devido ao isolamento social.

A metodologia utilizada nessa pesquisa foi uma revisão bibliográfica, onde utilizou-se vários autores brasileiros que discutem esse assunto na perspectiva da sensibilização social. Buscou-se fundamentar essa discussão utilizando os seguintes autores: Brasil (2020), Bezerra (2020), Castellani (2017), Diamond (2019), Farias (2020), Gomes (2019), Pires (2019), Pitanga (2020) e dentre outros.

Deseja-se que esta pesquisa contribua de maneira significativa para a construção de uma sociedade mais consciente para com sua saúde tanto física como mental utilizando dos exercícios físicos para a sua manutenção.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Breve Histórico da Educação Física no Brasil

Sabendo que para Castellani Filho (2017), para compreender o momento atual da Educação Física, é necessária considerar suas origens no contexto brasileiro, abordando, com base em e nos. Parâmetros Curriculares Nacionais de Educação.

As principais influências que marcam e caracterizam esta disciplina e os novos rumos que estão delineando-se. No século XX, a Educação Física esteve estreitamente vinculada às instituições militares e à classe médica. Esses vínculos foram determinantes, tanto no que diz respeito à concepção da disciplina e suas finalidades quanto ao seu campo de atuação e à forma de ser ensinada. Visando melhorar a condição de vida dos brasileiros, muitos médicos assumiram uma função higienista e buscaram modificar os hábitos de saúde e higiene da população (BEZERRA 2020, p.09).

Para o autor acima citado, a Educação Física, então, favorecia a educação do corpo, tendo como meta a constituição de um físico saudável e equilibrado organicamente, menos suscetível às doenças. Além disso, havia no pensamento político e intelectual brasileiro da época uma forte preocupação com a eugemonia.

Segundo Pitanga (2020), no Brasil a emergência da disciplina de Educação Física (EDF) nas instituições escolares data dos séculos XVIII e XIX, no contexto das Escolas Propedêuticas. Apoiada fortemente nas instituições médica e militar, a EDF entra nessas escolas com uma proposta legitimada pela necessidade de educar a população por meio da educação corporal, isto é, disciplinar o comportamento social, levando em consideração hábitos, atitudes e valores.

Enfatizando a emergência da educação que o autor em estudo no Brasil, a emergência da disciplina de Educação Física (EDF) nas instituições escolares data dos séculos XVIII e XIX, no contexto das Escolas Propedêuticas. Apoiada fortemente nas instituições médica e militar.

De acordo com Pires (2019), ao longo do século XX, com a consolidação da EDF nas Escolas Propedêuticas brasileiras, outras vantagens foram associadas à proposta pedagógica da disciplina nessas escolas, como a melhora da aptidão física por meio da prática esportiva, e a possibilidade de tornar a nação uma potência esportiva.

Gomes (2019), discorre que somente no final do século XX, surge um movimento na EDF brasileira que caracteriza-se por uma forte crítica à função utilitarista, até então, atribuída a disciplina de EDF nas Escolas Propedêuticas. Tal

movimento, denominado movimento renovador, propõe uma virada cultural Métodos no modo de compreender a EDF na escola. Visto que, praticar exercícios físicos no intuito de intervir sobre o corpo para o seu melhor funcionamento.

Enfatizando que para Bezerra (2020), esse estudo faz um panorama da trajetória da Educação Física no campo epistemológico. Levando em consideração que ao longo da história o curso de Educação Física passou por grandes transformações e contribuiu muito para que pudéssemos ter essa disciplina na grade curricular das escolas públicas brasileiras.

Ainda segundo Bezerra (2020), somente no século XX, com a consolidação da EDF nas Escolas Propedêuticas brasileiras, outras vantagens foram associadas à proposta pedagógica da disciplina nessas escolas, como a melhora da aptidão física por meio da prática esportiva, e a possibilidade de tornar a nação uma potência esportiva.

2.2 Pandemia/COVID-19

De acordo com a Organização Mundial de Saúde - OMS (2019), um novo coronavírus foi identificado como a causa de um conjunto de casos de pneumonia em Wuhan, uma cidade na província de Hubei, na China.

Ainda de acordo com a OMS o vírus espalhou-se rapidamente, resultando em uma epidemia em toda a China, seguida por um número crescente de casos em outros países do mundo. Em fevereiro de 2020, a Organização Mundial da Saúde designou a doença COVID-19, que significa doença de coronavírus 2019. O vírus que causa o COVID-19 é designado por coronavírus da síndrome respiratória aguda grave (SARS-CoV-2).

Gomes (2019), afirma que a pandemia e a COVID - 19 fizeram o povo brasileiro repensar vários valores que até então a sociedade havia perdido, visto que, com o isolamento social as pessoas ficaram mais vulneráveis para as doenças e dentre outras.

Quando fala-se de uma enfermidade epidêmica amplamente disseminada mundialmente, chamou-se este período de pandemia. Um desafio sem precedentes ao qual mostra este novo cenário, pois as medidas de prevenção são importantes para a propagação do coronavírus, é considerado um momento crucial para a população. Momento difícil para toda a sociedade, pois houve um grande impacto, onde tivemos o fechamento dos comércios, escolas e faculdades, áreas de lazer e necessidades diárias como a própria atividade física (AF), que é um bem estar e de saúde para todos nós. (DINIZ et al., 2020,p.23).

Enfatizando que o autor em debate Um desafio sem precedentes ao qual mostra este novo cenário, pois as medidas de prevenção são importantes para a propagação do coronavírus, é considerado um momento crucial para a população.

Momento difícil para toda a sociedade, pois houve um grande impacto, onde tivemos o fechamento dos comércios, escolas e faculdades, áreas de lazer e necessidades diárias como a própria atividade física (EF), que é um bem estar e de saúde para todos nós. Com a declaração da OMS, várias secretarias municipais e estaduais da saúde solicitaram o fechamento de diversos espaços propícios a EF. Assim o Ministério da Saúde elaborou um documento para dirigir ações para evitar toda contaminação desta doença, como a principal, o isolamento social, recomendando que as pessoas fiquem em casa, desta forma a população passou por dificuldades em realizar o EF. O EF é aconselhada para toda população em geral, é considerada uma importante ferramenta para a saúde, sendo indispensável para o ser humano. Com o aumento nas últimas décadas de várias doenças, como: problemas cardiovasculares, câncer, acidente encefálico, doenças do pulmão crônicas e diabetes, que tem sido adotadas hábitos pessoais ao longo prazo, de maneira especial o uso de tabaco, álcool, dietas não saudáveis e principalmente a falta de EF. Com estas medidas protetivas o nível baixo de realização de EF, pode ocasionar efeitos negativos aos indivíduos devido ao isolamento social, se tornando um dado preocupante para toda a sociedade (DIAMOND, 2000).

Assim há uma necessidade da continuidade da EF mesmo na pandemia da COVID-19, mas importante salientar que as medidas da OMS devem ser seguidas para que a prática da EF seja segura (PITANGA, 2020, p.32)

Levando em consideração o exposto acima esta pesquisa teve como objetivo principal analisar a mudança das pessoas em relação ao EF regular com a chegada desta pandemia da COVID-19, e se há uma relação direta com os fatores socioeconômicos de poder influenciar estas pessoas de realizarem EF como maneira de bem estar e saúde.

Segundo Pires (2019), embora apresentar somente dados percebidos pelos participantes e não de uma população em geral do município aqui pesquisado, e principalmente devido ao momento atual que hoje enfrentamos com a COVID-19, as ponderações citadas neste trabalho podem ser um caminho para outras pesquisas relacionadas ao isolamento social e principalmente sobre EF.

Para Gomes (2019), o mesmo faz uma reflexão acerca dos dados percebidos pelos participantes e não de uma população em geral do município aqui pesquisado, e principalmente devido ao momento atual que hoje enfrentamos com a COVID-19, as ponderações citadas neste trabalho podem ser um caminho para outras pesquisas relacionadas ao isolamento social e principalmente sobre AF.

O isolamento social foi uma das medidas mais importantes de prevenção que a OMS decretou em todo o mundo para reduzir a transmissão do novo coronavírus, mas sabemos que graves repercussões podem ter surgido devido esta ação. E uma delas é a forma de continuar a realizar EF diariamente, principalmente quando se trata de fazer está dentro da própria residência. Mas reflexões têm sido feitas, relatando que lugares comuns podem ser adaptados para esta prática, em salas, varandas; e que as atividades podem ser várias. Assim as pessoas se mantêm ativas no cotidiano em suas residências e se interagindo uns com os outros. Não é necessário muito espaço para fazer algum EF, o importante é ter um local, ou se possível afastar algum móvel e se exercitar. A grande preocupação é a forma que vai realizar estas atividades, primeiro passo é investir pelo menos em vídeos aulas de profissionais qualificados que possam te orientar. Pode usar vários materiais da residência, como por exemplo: cadeiras, paredes, sofás; na realização de atividades de agachamento, isometrias e contração de músculos. Em varandas pode-se exercitar atividades aeróbicas, como: polichinelos, pula corda e circuitos com abdominais. Enfim o importante é criar uma rotina e não ficar parado, mas não exagerar nas atividades para não lesionar, se puder contratar profissionais da Educação Física para orientar virtualmente pode ser um grande investimento e uma oportunidade. O profissional da área da Educação Física tem o dever de nortear e acompanhar as pessoas no momento da prática de EF. Sabemos que é comum muitas pessoas comecem algum EF devido as recomendações médicas, mas é imprescindível o acompanhamento de um profissional. (GOMES, 2019,p.27).

O autor acima mencionado nos ajuda a entender que no momento de pandemia já era esperado que não fosse fácil para adequar-se todas as nossas rotinas, e fazer EF, não seria diferente. Para qualquer indivíduo, a realização de EF regulares é de extrema importância para a sua saúde, tanto física como mental.

Para Gomes (2019), dessa maneira os exercícios e as práticas esportivas são elementos indispensáveis para melhorar o nosso bem estar físico e mental, pois sabe-se que eles não fazem diferença entre gêneros ou idades, o importante é exercitar-se.

2.3 Um olhar reflexivo sobre a Educação Física na Perspectiva da Pandemia no contexto brasileiro

Segundo Gomes (2019), com essa pandemia e com o isolamento social muitas pessoas ficaram doentes de depressão, ansiedade e dentre outras. Além de muitas pessoas ficaram obesas devido o isolamento social e falta de práticas esportivas

Compreendendo que o curso de Educação Física contribuiu muito nesse período de pandemia, visto que muitas pessoas estão vivendo situações muito complexas e delicadas em tempos de isolamento social.

O exercício é conhecido por ter grande impacto no funcionamento do sistema imunológico. Exercícios moderados a intensos, feitos regularmente, tem mostrado melhora da resposta imunológica a vacinação, diminuição do estado inflamatório crônico e melhora dos diversos marcadores imunológicos de doenças como câncer, HIV, doenças cardiovasculares, diabetes e obesidade. (PIRES, 2019, p.31).

O autor acima reflete sobre como o exercício físico contribui para melhorar a qualidade de vida das pessoas em estudo.

A manutenção do exercício físico no contexto atual da pandemia do coronavírus juntamente à restrição de mobilidade e isolamento social é fundamental. Glicocorticoides, como o cortisol, são elevados durante os períodos de isolamento e confinamento e podem inibir muitas funções críticas do nosso sistema imune. (FARIAS, 2020, p.29).

Refletindo que as manutenções sistemáticas de exercícios físicos são de grande valia para melhorar a qualidade de vida das pessoas em tempo de isolamento social.

Diamond (2019), explica que cada sessão de exercício mobiliza células imunes, principalmente as efectoras, para reservatórios sanguíneos, como baço e medula óssea, para posteriormente migrar para órgãos e tecidos linfoides secundários como pulmões e intestino onde pode ser necessária maior defesa imunológica. Além disso, libera várias citocinas como IL-6, IL-7 e IL-15 que possuem como função o direcionamento do tráfego de células imunes para áreas de infecção, promovem a produção de novas células T do timo e estimula a produção de células T periféricas e NK.

Gomes (2019), ressalta que praticar exercícios físicos contribuem para mobiliza células imune, principalmente as efectoras, para reservatórios sanguíneos, como baço e medula óssea, para posteriormente migrar para órgãos e tecidos linfoides secundários como pulmões e intestino onde pode ser necessária maior defesa imunológica.

O surgimento da pandemia da Covid-19, a maneira de viver mudou. O trabalho de uma grande parte das pessoas passou a ser home office, o distanciamento social foi necessário e locais como parques e academias foram fechados em muitos lugares. No entanto, manter-se ativo é fundamental para manter-se saudável e controlar sintomas como ansiedade. (FARIAS, 2020, p.19).

Ressaltando que o autor em estudo explica que com essa pandemia, a vida do povo brasileiro mudou, visto que, o trabalho de uma grande parte das pessoas passou a ser home office, o distanciamento social foi necessário e locais como parques e academias foram fechados em muitos lugares.

Diamond (2019), afirma que movimentar o corpo é uma das melhores estratégias para promover saúde física e mental. Em tempos de distanciamento social com o auxílio da Internet é possível obter orientações para atividades ou exercícios físicos domésticos, como alongamentos, aulas de dança, musculação e treinos funcionais com objetos de casa.

Ainda conforme o autor em questão movimentar o corpo é uma das melhores estratégias para promover saúde física e mental. O nível de esforço deve ser de leve a moderado, o que aumenta a imunidade. Atividade extenuante provoca o efeito oposto. Os benefícios são diversos e não restringem-se a prevenção da ansiedade excessiva, promovendo aumento na produção de 3 hormônios relacionados ao bem-estar: serotonina, dopamina e endorfina.

Gomes (2019), descreve de maneira simples e objetiva sobre os benefícios que a prática de esporte traz para melhorar a imunidade e autoestima.

2.4 Uma nova concepção sobre atividade esportiva e imunidade

Sabendo que a prática de esporte e de atividades físicas contribui para melhorar a qualidade de vida e como também ajuda na imunidade em tempo de pandemia.

Considerando que a Pandemia de Covid-19 alterou drasticamente os espaços públicos e/ou privados para a prática de esportes, inclusive as atividades escolares onde tal elemento da cultura corporal de movimento é contemplado de formas adaptadas, eis a hora de propor e vivenciar com sua família alternativas adaptadas de esporte. (FARIAS, 2020, p.27).

Evidenciando que o autor em questão descreve sobre como é importante para as pessoas praticarem atividades físicas em tempo de isolamento social. Neste sentido, a cultura corporal de movimento é contemplada de formas adaptadas, eis a hora de propor e vivenciar com sua família alternativas adaptadas de esporte.

O sistema imunológico é um importante mecanismo de defesa do nosso corpo capaz de reconhecer e eliminar uma série de micro-organismos invasores. A primeira linha de defesa é composta por leucócitos (neutrófilos, eosinófilos, basófilos, monócitos), células natural killer, proteínas de fase aguda e enzimas. A segunda linha de defesa é composta por linfócitos T e B e por imunoglobulinas. A prática da atividade física modula a quantidade destas substâncias no nosso organismo tanto para mais, quanto para menos e a sua magnitude depende da intensidade e duração da atividade. (GOMES, 2019, p.17).

Ressaltando que o sistema imunológico é um importante mecanismo de defesa do nosso corpo capaz de reconhecer e eliminar uma série de micro-organismos invasores. A primeira linha de defesa é composta por leucócitos (neutrófilos, eosinófilos, basófilos, monócitos), células natural killer, proteínas de fase aguda e enzimas.

Enfatizando que com relação aos leucócitos, por exemplo, durante a prática da atividade física existe um aumento na sua concentração, que é reduzida imediatamente após a prática dos exercícios físicos, principalmente após exercícios de longa duração e intensidade elevada que podem provocar imunossupressão em virtude da teoria da janela aberta quando verificando depressão no sistema imunológico após exercício extenuante, deixando o organismo mais suscetível a vírus e bactérias por um período de 3 a 72 horas. Ressalta-se que nas atividades de intensidade leve a moderada e com duração não prolongada o período de duração da imunossupressão é bem mais curto. (PITANGA, 2020, p.45).

Para o autor acima citado durante a prática da atividade física existe um aumento na sua concentração, que é reduzida imediatamente após a prática dos exercícios físicos, principalmente após exercícios de longa duração e intensidade elevada que podem provocar imunossupressão em virtude da teoria da janela aberta quando verificando depressão no sistema imunológico após exercício extenuante, deixando o organismo mais suscetível a vírus e bactérias por um período de 3 a 72 horas.

3. MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão sistemática de trabalhos científicos que estudaram a educação física e a pandemia d COVID-19. Nos critérios de elegibilidade foram incluídos estudos publicados no período compreendido entre os anos 2010 e 2020, com texto completo disponível; com restrição de idioma em português.

Observando que os dados foram coletados de periódicos da CAPES, da Scielo e dentre outros, e levou em consideração para análise 09 artigos e 03 monografias. Para a seleção dos trabalhos, realizou-se, primeiramente, a leitura dos resumos das publicações encontradas, com o objetivo de refinar a amostra por meio de critérios de inclusão e exclusão.

Os dados coletados em fontes bibliográficas foram tabulados a partir de uma matriz de análise de conteúdo Lakatos (2013), por meio de categorias que permitiram reconhecer o objeto da pesquisa.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Sabendo que para Pires (2018), uma pesquisa recente mostrou resultados parecidos com este estudo, relatando que o sedentarismo está mais acometido pelo sexo feminino (66,6%) do que o sexo masculino (57,3%), ou seja, uma maior inatividade física pelas mulheres.

De acordo com Aguiar (2019), outros estudos mostram que as pessoas do sexo feminino podem apresentar uma capacidade funcional mais reduzida do que a masculina devida ser mais fragilizada, tendo assim um comportamento não propício à realização de EF. Entretanto, um estudo afirmou que o sexo feminino geralmente possui o melhor nível para a qualidade de vida, por serem mais ativos nos EF.

Entendendo que muito embora o autor acima citado nesse estudo, o mesmo descreve sobre essa realidade da Educação Física no Brasil. O desfecho que comprova os resultados desta pesquisa, com o isolamento social a rotina das pessoas teve que mudar, não foi diferente para as mulheres, pois elas estão mais ocupadas e sobrecarregadas em seus empregos dentro de casa; e muitas delas, possuem atividades rotineiras, como cuidar da casa, trabalhos ter a necessidade de ensinar e cuidar dos filhos; desta forma, faz sentido a diminuição da realização da EF.

O sedentarismo, a má alimentação e a obesidade podem até matar; e a inatividade física no Brasil já corresponde a 75,8% dos óbitos; assim as pesquisas mostram que mais de 54% da população das capitais brasileiras estão com excesso de peso. Outro agravamento para a saúde pública é que os jovens e adultos não fazem nenhuma AF, somam mais de 100 milhões em 2015. Muitos relatam esta deficiência devido à falta de tempo, ou não gostam e não querem outros por problemas financeiros e por não terem uma companhia. (BRASIL, 2020, p.30).

Os jovens e adultos obesos das idades entre 11 e 15 anos aumentou mais de 110% no Brasil, nas demais faixas de idades também aumentou proporcionalmente. Constatou-se que diante desta pesquisa e alguns autores aqui citados, os jovens nesta faixa de idade não são os mais ativos em realizarem a EF, pode ter uma relação com menor tempo disponível devida à correria das atividades profissionais ou não a ter como o objetivo principal de uma qualidade de vida. Importante destacar que uma pesquisa abordou que os jovens neste momento estão sentindo-se mais vulneráveis a contaminação da COVID-19, pois estão menos isolados que os mais velhos. Os participantes acima de 56 anos se destacaram como os indivíduos que mais realizam AF, mas um obstáculo foi lançado para que houvesse uma queda significativa, assim chamada de pandemia da COVID-19 e principalmente devido ao isolamento social. (GOMES, 2019, p.30).

Aguiar (2019), explica que a prática de EF está correlacionada com a renda salarial e o nível de escolaridade, ao passo que, os que têm mais condições financeiras e mais instrução são mais ativos, pois pode ser considerada como uma opção de acesso fácil.

Ressaltando que de acordo com Bezerra (2020), este estudo não houve influência no que diz respeito à renda familiar, ou seja, teve uma equivalência entre distribuições de renda, diferente do nível de escolaridade que mostrou uma maior tendência na prática da EF àqueles que possuem pelo menos o nível médio/técnico a mais do nível superior.

Segundo Farias (2020), outras pesquisas comprovaram que a renda familiar e a prática da EF estão associadas a uma melhor qualidade de vida. Cabe destacar que estes perfis são determinantes sociais para a melhor qualidade de vida das pessoas, desta forma maior condicionamento com os EF diários.

Enquanto que baseado em Diamond (2019), o sedentarismo também tem relação com a renda salarial das pessoas, pois aquelas que recebem acima de 5 salários mínimos demonstram uma maior prática regular das EF, admitindo assim como um meio de oportunidade de acesso. A renda familiar sem dúvida é uma variável associada a qualidade de vida, indivíduos que recebem acima de 3 salários mínimos tiveram indicadores favoráveis ao desenvolvimento de EF.

Sabendo que segundo Pitanga (2020) o estudo recente demonstrou que devido ao momento da pandemia da COVID-19, a renda familiar menor, e com habitações precárias, as pessoas estão realizando menos EF, pois além de estarem mais expostas a problemas financeiros ocasionados por este momento, elas também são mais vulneráveis a terem problemas de saúde física devido à reclusão necessária do isolamento social.

Para Aguiar (2019), a relação ao nível de escolaridade pode perceber que há uma prevalência de sobrepeso e obesidade em pessoas com menor instrução escolar. Interessante foi verificar um estudo na mesma região desta pesquisa aplicada, a Sudeste, e com este perfil semelhante, ao qual descreve que a prática de EF está mais habituada com as pessoas que possuem um maior nível de escolaridade.

Outro estudo mostrou que grupos sociais com maior status profissional e de escolaridade estão mais predispostos a se engajarem em alguma AF (RODRIGUES et al., 2017). Com este momento da pandemia da COVID-19, o convívio social foi o aspecto mais afetado pela sociedade, e entre as variáveis do perfil socioeconômico com a prática da AF podemos destacar a escolaridade e a renda familiar, pois provocaram um maior impacto neste isolamento social. (GOMES, 2019, p.36).

Levando em consideração que o autor acima citado descreve que outro estudo mostrou que grupos sociais com maior status profissional e de escolaridade estão mais predispostos a engajarem-se em alguma EF.

De acordo com Aguiar (2019), qualquer indivíduo brasileiro, a realização de EF regulares é de extrema importância para a sua saúde, tanto física como mental. Desta maneira não faz diferença entre gêneros ou idades, o importante é exercitar-se sempre.

Analisando que os resultados obtidos nessa pesquisa foram bastante reflexivos, visto que neste momento de pandemia já era esperado que não fosse fácil para adequar-se todas as nossas rotinas, e fazer EF, não seria diferente.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Constatando que desde do início da pandemia, até o começo de abril de 2021 já foram 12.658.109 de casos confirmados no Brasil pela COVID-19, sendo mais de 317.647 mortes. Diante deste quadro preocupante percebemos o cuidado e o zelo que devemos ter por nossa saúde, significando a importância neste momento do isolamento social estabelecido pelos órgãos responsáveis pela saúde, como OMS, Ministério da Saúde e a Vigilância Epidemiológica.

Todavia, o impacto da pandemia em relação à EDF já pode perceber diante deste estudo, o desafio de continuar ativo são muito grandes devidos os obstáculos, como academias, áreas de lazer e centros de convivências inoperantes por um bom tempo e até mesmo nas ruas e praças com riscos de contaminação pela COVID-19. Mas o país precisa enfrentar este momento, não será fácil, o importante é direcionar ações e formas de continuar com projetos e programas para as pessoas permanecerem ativas.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, Grasiela Aparecida Coura Querobino. BRITO Heitor Cardoso de. Covid-19: Atividade física antes X Atividade física no momento do isolamento social.

REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR NÚCLEO DO CONHECIMENTO. Ano 05, Ed. 08, Vol. 01, pp. 05-20. Agosto de 2020.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, 2020. BLAIR

SN. **Atividades físicas em tempo de pandemia**. Petrópolis: Vozes, 2020.

CASTELLANI FILHO, Lino. **Educação Física no Brasil**. Campinas, SP: Papirus, 2017.

DIAMOND, J. **Como as sociedades escolhem o fracasso ou o sucesso na prática de exercícios físicos**. Rio de Janeiro: Record, 2019.

Guan WJ, Ni ZY, Hu Y, Liang WH, Ou CQ, He JX, *et.al*; **China Medical Treatment Expert Group for Covid-19**. Clinical Characteristics of Coronavirus Disease, 2019.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2012.

JUNIOR; Sérgio Luis Peixoto Souza, BIER; Anelise. A importância da atividade física na promoção da saúde da população infanto-juvenil. **REVISTA DIGITAL EFEDEPORTES**. Buenos Aires, Ano 13, n. 119, 2011.

KRINSKI, Elisângela. Efeitos do exercício físico no sistema imunológico. **REVISTA BRASILEIRA DE MEDICINA**. São Paulo: Atlas, 2010.

KÖCHE, J. C. **Fundamentos de metodologia científica: teoria da ciência e iniciação à pesquisa**. 30. ed. Petrópolis: Vozes, 2015.

LAKATOS, E. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 5ª edição. São Paulo: Atlas, 2013.

MARCZWSKI, E. S. A história da Educação Física na educação profissional: entrada, saída e retorno. **REVISTA BRASILEIRA EDUCAÇÃO FÍSICA/ESPORTE**. São Paulo, 2019.

MENDES KDS, Silveira RCCP, Galvão CM. **REVISÃO INTEGRATIVA**: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. Texto Contexto Enfermagem - Internet. São Paulo, 2013.

MINAYO, M. C. S. (Org.) **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 29º. ed. Petrópolis: Vozes, 2016.

PIRES, E. A. G., DUARTE, M. F. S., PIRES, M. C., SOUZA, G. S. Hábitos de atividade física e o estresse em adolescentes de Florianópolis-SC, Brasil. **REVISTA BRASILEIRA DE CINE ANTROPOMETRIA E DESENVOLVIMENTO HUMANO**, vol. 12, n. 1, 2019.

PITANGA, G. Jacques Stéphanie. **A prática de exercícios físicos no Brasil**. Campinas, SP: Papyrus, 2020.

SENHORAS, E. M. **Coronavírus e educação: análise dos impactos assimétricos**. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, vol. 2, n. 5, 2020.

SILVA, Maria Fátima Paiva, DAMAZIO, Márcia Silva. O ensino da educação física e o espaço físico em questão, **REVISTA PENSAR A PRÁTICA**. V. 11, Nº 2, 1/8, 2019.

SHI H, Han X, Jiang N, *et. al.* **Radiological findings from 81 patients with COVID-19 pneumonia in Wuhan, China**: a descriptive study. *Lancet Infect Dis* 2020.

SOARES; Everton Rocha. Educação Física no Brasil: da origem até os dias atuais, *Lecturas: Educación Física y Deportes*, **REVISTA DIGITAL**. Buenos Aires, Ano 17, 1/6. Nº 169, Junho de 2020.

SOUZA, S. **Educação Física na ótica discente**. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 42, n. 1, p. 99-114, jan./mar. 2019.

SIMPSON, R. **Exercícios contemporâneo inovadores**. 30. ed. Petrópolis: Vozes, 2020.