

EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR, SAÚDE-FÍSICA E MENTAL NO ISOLAMENTO SOCIAL**Tatiane Almeida Luna**

Mestrando em Ciências - Faculdade de Medicina do Hospital das Clínicas - USP.

ORCID: [://orcid.org/0000-0002-9697-5640](https://orcid.org/0000-0002-9697-5640)Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8231821406326358>E-mail: tatianeluna94@gmail.com**RESUMO**

Este artigo tem como objetivo analisar e refletir sobre a necessidade imposta à educação e a educação física brasileiras durante o período de distanciamento social imposto pela pandemia de Covid-19. O objetivo é refletir sobre a importância da educação física, da prática de exercícios físicos e da atividade física para a saúde física e mental para novas medidas de saúde. Para o desenvolvimento deste trabalho, realizamos um levantamento por meio de revisões da literatura já publicada na área de educação, saúde e o novo coronavírus. Os resultados mostram que o sistema de educação a distância adotado como estratégia no Brasil para atendimento emergencial à pandemia do SARS-CoV-2, e em especial o componente educação física, trouxe consequências desfavoráveis e insalubres para a sociedade brasileira, com maior prevalência no país para a população economicamente desfavorecida. Esse fato está atrelado à escassez de recursos e tecnologias necessárias a essa modalidade de ensino, que teve seu acesso desabilitado, tornando-o antidemocrático e, portanto, aumentando a distância para seu pleno desenvolvimento no processo ensino-aprendizagem, além de outros prejuízos imensuráveis.

Palavras-chaves: educação física, saúde e covid-19.**SCHOOL PHYSICAL EDUCATION, PHYSICAL AND MENTAL HEALTH WITHOUT SOCIAL ISOLATION****ABSTRACT**

This article aims to analyze and reflect on the need imposed on Brazilian education and physical education during the period of social distancing imposed by the Covid-19 pandemic. The objective is to reflect on the importance of physical education, physical exercise and physical activity for physical and mental health for new health measures. For the development of this work, we carried out a survey through literature reviews already published in the educational area, health and the new coronavirus. The results show that the remote education system adopted as a strategy in Brazil for emergency care to the SARS-CoV-2 pandemic, and in particular the component of physical education, brought unfavorable and unhealthy consequences to Brazilian society, with a higher prevalence in the population economically disadvantaged. This fact is linked to the lack of resources and technologies required for this type of education, which had its access made impossible, making it undemocratic and, therefore, increasing the distance for its full development in the teaching-learning process, in addition to other immeasurable losses.

Keywords: physical education, health and covid-19.

EDUCACIÓN ESCOLAR FÍSICA, FÍSICA Y SALUD MENTAL EN EL AISLAMIENTO SOCIAL

RESUMÉM

Este artículo tiene como objetivo analizar y reflexionar sobre la necesidad impuesta a la educación y la educación física brasileñas durante el período de distanciamiento social impuesto por la pandemia Covid-19. El objetivo es reflexionar sobre la importancia de la educación física, el ejercicio físico y la actividad física para la salud física y mental para las nuevas medidas de salud. Para el desarrollo de este trabajo, realizamos una encuesta a través de revisiones de la literatura ya publicada en el área educativa, salud y el nuevo coronavirus. Los resultados muestran que el sistema de educación a distancia adoptado como estrategia en Brasil para la atención de emergencia a la pandemia SARS-CoV-2, y en particular el componente de educación física, trajo consecuencias desfavorables e insalubres para la sociedad brasileña, con una mayor prevalencia en el país. población económicamente desfavorecida. Este hecho está vinculado a la falta de recursos y tecnologías requeridos para este tipo de enseñanza, que tuvo su acceso imposibilitado, haciéndola antidemocrática y, por tanto, aumentando la distancia para su pleno desarrollo en el proceso de enseñanza-aprendizaje, además de otras pérdidas inconmensurables.

Palabras clave: educación física, salud y covid-19

1 INTRODUÇÃO

Ao iniciar o ano de 2020 um distanciamento social é imposto pela presença de um vírus que se espalha traiçoeiramente por mundo todo. O isolamento social promovido para o combate da pandemia do SARS-CoV-2, denominado por COVID-19 tem ascendido algumas implicações (Aquino, Silveira et al. 2020, Neto 2020). A economia mundial tem enfrentado grandes desafios para com a mudança no perfil de consumo e na sua redução (Neto 2020). A saúde luta incansavelmente pelas vidas e por controle do prejuízo causado pela pandemia (Aveni 2020). Por sua vez, a educação e instituições educacionais também precisaram suspender as aulas presenciais, e grande parte das instituições de ensino deu continuidade aos processos educativos por meio do ensino remoto (síncrono e assíncrono) não presencial, e outros, se encontraram com falta de conhecimentos e recursos educacionais necessários para fornecer qualidade de ensino à distância aos seus alunos (Bezerra 2020, dos Santos Junior and da Silva Monteiro 2020). Com a suspensão das atividades letivas presenciais, por todo o mundo, gerou-se de forma obrigatória a migração de estudantes e professores para uma nova realidade, o ensino online. Propondo premência e mudanças as tradicionais metodologias culturalmente adotadas pelo ensino presencial de aprendizagem, a um meio de ensino remoto de emergência.

Entre essas implicações, a dependência da tecnologia, conectividade e seus recursos merecem atenção e investimento de equipamentos e capacitação profissional. À medida que ficamos em casa o acesso aos recursos tecnológicos aumenta, por conta da “nova realidade” imposta mundialmente as grandes organizações, com webinars, lives e reuniões, além dos compromissos não profissionais com amigos, familiares, gerando ainda mais dependência de acesso e uso da tecnologia para atender estas múltiplas demandas. Diante de tantas iniciativas

e propostas educacionais diferenciadas, o Conselho Nacional de Educação (CNE) publicou em 28 de abril parecer CNE/CP Nº:5/2020 favorável a realização das atividades pedagógicas não presenciais para fins de cumprimento da carga horária mínima anual e proposta de parecer para reorganização do calendário escolar, em razão do isolamento social provocado pela pandemia (Fachinetti, de Cássia Spinazola et al. 2021).

O parecer orientativo salientou como as práticas pedagógicas deveriam ser adotadas ao longo da pandemia. Com isso, considerou-se a realização das atividades educacionais não presenciais, tendo em vista a desigualdade que pode ser observada na sociedade brasileira, sobretudo pelo falta de acesso a rede de internet em suas residências (Fachinetti, de Cássia Spinazola et al. 2021).

Segundo informações deste parecer, o MEC realizou ações para a mitigação dos impactos da pandemia na educação, entre elas:

- Criação do Comitê Operativo de Emergência (COE);
- Implantação de sistema de monitoramento de casos de coronavírus nas instituições de ensino;
- Destinação dos alimentos da merenda escolar diretamente aos pais ou responsáveis dos estudantes;
- Disponibilização de cursos formação de professores e profissionais da educação por meio da plataforma AVAMEC – Ambiente Virtual de Aprendizagem do Ministério da Educação;
- Disponibilização de curso on-line para alfabetizadores dentro do programa Tempo de Aprender;
- Reforço em materiais de higiene nas escolas por meio de recursos do Programa Dinheiro Direto na Escola (PDDE) para as escolas públicas a serem utilizados na volta às aulas;

- Concessão de bolsas da Fundação Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes) para estudos de prevenção e combate a pandemias, como o coronavírus;
- Ampliação das vagas em cursos de educação profissional e tecnológica na modalidade EaD pelo programa Novos Caminhos (Fachinetti, de Cássia Spinazola et al. 2021).

Sobre as diferentes etapas do ciclo básico, no Ensino Infantil, as soluções propostas pelas escolas e redes de ensino deveriam considerar as necessidades das crianças pequenas que aprendem e se desenvolvem brincando, com oferta de jogos lúdicos, brincadeiras, conversas e histórias da cultura popular com a intencionalidade para novas aprendizagens. Para o Ensino Fundamental – Anos Iniciais/Finais e Ensino Médio, as dificuldades cognitivas desta fase para a realização de atividades on-line, são diferentes e reduzidas com maior autonomia por parte dos estudantes, sendo necessário a supervisão de adultos por meio de orientações e acompanhamentos dos planejamentos, metas e períodos de estudos presencial ou virtualmente. Em particular nestas etapas, as atividades pedagógicas não presenciais ganham maior espaço, sugere-se:

- elaboração de sequências didáticas construídas em consonância com as habilidades e competências preconizadas por cada área de conhecimento na BNCC;
- utilização, quando possível, de horários de TV aberta com programas educativos para adolescentes e jovens;
- distribuição de vídeos educativos, de curta duração, por meio de plataformas digitais, mas sem a necessidade de conexão simultânea, seguidos de atividades a serem realizadas com a supervisão dos pais;
- realização de atividades on-line síncronas de acordo com a disponibilidade tecnológica;

- oferta de atividades on-line assíncronas de acordo com a disponibilidade tecnológica;
- estudos dirigidos, pesquisas, projetos, entrevistas, experiências, simulações e outros;
- realização de testes on-line ou por meio de material impresso, entregues ao final do período de suspensão das aulas;
- uso de mídias sociais de longo alcance (WhatsApp, Facebook, Instagram etc.) para estimular e orientar os estudos, desde que observadas as idades mínimas para o uso de cada uma dessas redes sociais (Fachinetti, de Cássia Spinazola et al. 2021).

2 MÉTODOS

Pesquisadores e a produção científica

Os autores responsáveis pelo presente estudo são: Tatiane Almeida Luna: Profissional de Educação física. Especialista em Treinamento de Força (EEFE-USP) e Mestranda em Ciências da Saúde – (HCFMUSP) – ORCID <http://orcid.org/0000-0002-9697-5640>. Fernando Morales Vilha Júnior: Professor docente do Centro Universitário das Américas - FAM. Especialista em Treinamento personalizado (FEFISA) e Mestre em Ciências da Reabilitação (UNIBAN) – ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-4602-1344> .

Para desenvolvimento deste trabalho, a metodologia utilizada foi levantamento de informações de revisões de literatura, em materiais já publicados na área da educação, bem como da importância da prática da Educação física, do exercício e da atividade física em meio ao distanciamento social ocasionado pela pandemia do novo coronavírus. Para isso, a busca foi realizada através de trabalhos em português e inglês, em que são relatadas informações sobre metodologias de ensino em tempos

de isolamento social, metodologias ativas, e de ensino remoto. A busca foi feita com unitermos referentes à educação, educação ativa, ensino remoto, e ensino híbrido.

3 FÍSICA ESCOLAR E PANDEMIA

A educação física é uma das importantes disciplinas da educação brasileira, pois considera a formação integral do aluno para além do sentido de melhora da qualidade de vida dos sujeitos.

Com base nisso, hoje é conceituada como a área de conhecimento que vai tratar a cultura corporal com finalidade de formar cidadãos com autonomia e capacidade de produzir e reproduzir um estilo de vida saudável, na sociedade, conhecimentos socialmente construídos, tais como esporte, danças, lutas, ginásticas e todo tipo de práticas corporais, abordadas numa perspectiva crítico-reflexiva, para o seu desenvolvimento em busca de bem-estar e crescimento saudável (da Conceição Passeggi and de Souza 2017).

Tendo em vista, a problemática, faz-se necessário relacionar a importância do objetivo propostos que estão sendo ofertados nas aulas de Educação Física no ensino á distancia na educação básica neste período de isolamento social.

A importância da prática de atividade física e exercícios físicos em sido muito divulgado em mídias sociais, jornais e programas de entretenimento. Partindo do pressuposto, surgem o questionamento: De que modo a prática regular de exercício/atividade física contribuem para melhora na qualidade de vida da população, e em especial de alunos de ensino básico e médio? E de que modo essa prática está sendo oferecidas no ensino a distância?

4 A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS, A QUALIDADE DE VIDA E O CASO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

A atividade física é definida pela incapacidade em atingir as recomendações de atividade física da Organização Mundial de Saúde – i.e. 150 min de atividades físicas moderadas à vigorosas (MVPA), ou 75 min de atividades físicas vigorosas semanais (Organization 2010). Estima-se que pelo menos um terço da população mundial seja fisicamente inativa, ou seja, não atinja 150 minutos de atividade física moderada a intensa por semana. A inatividade física é o 4º principal fator de risco para morte no mundo (Bull and Bauman 2011). Estima-se que cerca de 5 milhões de mortes anuais sejam explicadas pela insuficiência de atividade física (Sallis, Cerin et al. 2016). Muitos indivíduos com AR são fisicamente inativos (Mancuso, Rincon et al. 2007, Katz, Margaretten et al. 2016), e foram encontradas semelhanças entre as barreiras que os impossibilita de adquirir o benefício ofertado pelo exercício (i.e, a dor e a fadiga), são frequentemente mencionadas como fator limitador da vida mais ativa na população. Diante desse fator, estudos recentes têm identificado correlações diretas entre inatividade física e fadiga na população (Rongen-van Dartel, Repping-Wuts et al. 2014, Løppenthin, Esbensen et al. 2015), bem como, relação da inatividade física mediada por distúrbio do sono, obesidade, depressão e desenvolvimento de doenças cardiovasculares (Katz, Margaretten et al. 2016). Não obstante, o comportamento sedentário que é considerado qualquer comportamento de vigília caracterizado por um gasto de energia $\leq 1,5$ METs, realizado em postura sentada ou deitada (Barnes, Behrens et al. 2012). Estudos recentes têm demonstrado que um tempo prolongado em comportamento sedentário, tal como ficar sentado por mais do que 8 horas por dia, está associado a um risco de 4-27% maior de mortalidade por todas as causas em adultos.

Os programas de exercícios são uma das intervenções comportamentais de grande importância no impacto benéfico para aqueles que tem ou são mais suscetíveis ao desenvolvimento de doença cardiovascular (DCV), pois permitem o controle rígido de variáveis, como adesão do indivíduo, frequência, volume e cumprimento de atividade prescrita.

Entendo a importância da prática regular da atividade física, bem como do exercício, justifica a necessidade de estudar e explorar como está sendo abordados a disciplina de Educação Física na educação básica em decorrência do isolamento social.

Partindo do pressuposto beneficiados promovidos pelo exercício físico e atividade física, Santos et al. (Santos, Matos et al. 2009), também atribuem o desenvolvimento harmônico, que visa não somente a saúde física, mas, morais, cognitivos e sociais, permitindo as crianças um lazer, diversão e uma melhora na qualidade de vida sem que pratiquem tais atividades de modo monótono, ou tecnicista.

Um estudo desenvolvido por Pedrosa et al. (Pedrosa and Dietz 2020), avaliaram a mudança de comportamento de crianças durante o período de isolamento social, através de questionários respondidos pelos pais. Uma parcela significativa dos pais e/ou responsáveis 54,29% (n= 57), declararam que “NÃO” observaram nenhuma mudança de comportamento. Enquanto que 44,76% (n= 47), afirmaram que conseguiram observar mudança comportamental da criança. E 0,95% (n=1) responderam “NÃO SEI” para o questionário. As mudanças mais observadas por pais e/ou responsáveis, destacam-se os principais fatores de ansiedade e irritabilidade associado ao estresse, provocado pelo distanciamento social. Demais posicionamento apresentados refere-se a quadros de desânimo ou tristeza, atrelados diretamente a falta do ambiente escolar ou colegas/turma e professores, bem como a inquietação, como classificados pelos pais e/ou responsáveis pelo adjetivo: de agitadas, possuindo para além do fator desinteresse nas realizações de tarefas e atividades escolares, desencadeando o interesse por aparelhos eletrônicos, dentre eles aparelhos de celular (Junior, Figueiredo et al. 2020).

Os fatores de ansiedade e irritabilidade associados ao estresse e falta de interesse, bem como o desânimo e a tristeza, pode ser observado nessas crianças e isso sugere que a ausência de colegas/turma e professores tem provocado o desinteresse nestas crianças ao serem ofertados com um novo conteúdo, levando a um aumento de ansiedade e em alguns o déficit de aprendizagem (dos Santos, de Melo Almeida et al. 2020). No entanto, o trabalho desenvolvido por Pedrosa et al. (Pedrosa and Dietz

2020), a contribuição para minimização dos danos causados pelo isolamento nessas crianças, a aula de Educação Física se faz uma forte aliada. A prática de atividades físicas, com auxílio do professor de Educação Física contribuiu consideravelmente nas manifestações emocionais das crianças.

Spirduo (Spirduo and Clifford 1978), também propõe que o exercício poderia aumentar a capacidade oxidativa do cérebro, desenvolvendo um efeito trófico em centros cerebrais envolvidos com a função sensório-motora. Estudos recentes têm sugerido que a função executiva central do tipo associado ao lobo frontal e a regiões hipocampais do cérebro pode ser seletivamente mantida ou melhorada, em seres humanos, com maior nível de condicionamento físico (71) melhorando a absorção de novos conteúdos, concentração e também o desempenho em aula, mesmo com isolamento social, pois é possível que a melhora do humor e do condicionamento físico reflitam na melhora da qualidade de vida, auxiliando na obtenção do benefício ofertado pelo exercício/atividade física.

Diversos trabalhos vêm demonstrando que a prática de exercício e atividade física levam a melhora de funções cognitivas, como memória, aumento de concentração, raciocínio e praxia, estando fortemente ligada ao aumento da capacidade aeróbia e melhora das funções cognitivas (Chodzko-Zajko and Moore 1994, Van Boxtel, Langerak et al. 1996, Van Boxtel, Paas et al. 1997, Laurin, Verreault et al. 2001).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante disso, conclui-se que a prática de atividade e exercício físico é um importante aliado para a manutenção de uma vida saudável, física e psicologicamente. Compreendendo que não somente os maus-hábitos com estilo de vida mais sedentário, e uma alimentação não saudável, mas também que o aumento do nível de estresse tem afetado negativamente muitos brasileiros, trazendo grandes prejuízo a vida cotidiana normal tanto para crianças como afetado a população adulta. Assim, ressalta-se que a prática regular de exercício físico é uma alternativa não

medicamentosa, e que atende as medidas sanitárias de cuidados neste período de isolamento social, podendo ser praticada no conforto do lar, de modo virtual, sem exposição e aglomeração, que possibilitará a obtenção dos benefícios ofertados pelo exercício/atividade física a saúde de cada indivíduo, físico e psicologicamente.

6 REFERÊNCIAS

AQUINO, E. M., I. H. SILVEIRA, *et al.* Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva** **25**: 2423-2446 - Rio de Janeiro (2020).

AVENI, A. sistemas de saude, economia da saúde. impactos do covid-19." **Cadernos de Prospecção** **13**(2 COVID-19).Brasília (2020).

Bames, J., T. K. *et al.* "Letter to the Editor: Standardized use of the terms" sedentary" and" sedentary behaviours"." Applied **Physiology Nutrition and Metabolism-Physiologie Appliquee Nutrition Et Metabolisme** **37**: 540-542. Tokyo (2012)

BEZERRA, L. A. "Ensino à distância nos cursos de direito: reflexões sobre as possibilidades e dificuldades para sua implementação no Brasil." Vitória (2020).

BULL, F. C.; A. E. Bauman Physical inactivity: the "Cinderella" risk factor for noncommunicable disease prevention. **Journal of health communication** **16**(sup2): 13-26. Melbourne (2011).

CHODZKO-ZAJKO, W. J.;K. A. MOORE. Physical fitness and cognitive functioning in aging." **Exercise and sport sciences reviews** **22**(1): 195-220. Estados Unidos da America (1994).

Da CONCEIÇÃO Passeggi, M.; E. C. de SOUZA "O movimento (auto) biográfico no Brasil: esboço de suas configurações no campo educacional." **Revista Investigación Cualitativa 2**. Rio Grande do Norte (2017).

DOS SANTOS JUNIOR, V. B. and J. C. da SILVA MONTEIRO . Educação e covid-19: as tecnologias digitais mediando a aprendizagem em tempos de pandemia. **Revista Encantar-Educação, Cultura e Sociedade 2**: 01-15. Maranhão (2020).

DOS SANTOS, V. B., *et al.* Ganhos e perdas no aprendizado pela suspensão das aulas devido a pandemia Do Covid-19. **Diálogos em Saúde 3(1)**. Ceará (2020).

FACHINETTI, T. A., C. de Cássia SPINAZOLA; R. U. C. CARNEIRO. Educação inclusiva no contexto da pandemia: relato dos desafios, experiências e expectativas." **Educação em Revista 22(1)**: 151-166. Marília (2021).

Junior, M. C. R., *et al.* Ensino remoto em tempos de covid-19: aplicações e dificuldades de acesso nos estados do Piauí e Maranhão." **Boletim de Conjuntura (BOCA) 3(9)**: 107-126. Piauí (2020).

KATZ, P. *et al.* Role of sleep disturbance, depression, obesity, and physical inactivity in fatigue in rheumatoid arthritis. **Arthritis care & research 68(1)**: 81-90 Atlanta (2016).

Laurin, D. *et al.* Physical activity and risk of cognitive impairment and dementia in elderly persons. **Archives of neurology 58(3)**: 498-504. Canadá (2001).

LØPPENTHIN, K., *et al.* Physical activity and the association with fatigue and sleep in Danish patients with rheumatoid arthritis. **Rheumatology international 35(10)**: 1655-1664. Copenhagen (2015).

MANCUSO, C. A. *et al.* Comparison of energy expenditure from lifestyle physical activities between patients with rheumatoid arthritis and healthy controls. **Arthritis Care & Research** 57(4): 672-678. New York (2007).

NETO, R. B. G. "Impactos da covid-19 sobre a economia mundial." **Boletim de Conjuntura (BOCA)** 2(5): 113-127. Boa Vista (2020).

Organization, W. H. **World health statistics 2010**, World Health Organization. 2010.

PEDROSA, G. F. S.; K. G. DIETZ . A prática de ensino de arte e educação física no contexto da pandemia da COVID-19. **Boletim de conjuntura (BOCA)** 2(6): 103-112. Boa Vista (2020)

RONGEN-VAN Dartel, *et al.* Relationship between objectively assessed physical activity and fatigue in patients with rheumatoid arthritis: inverse correlation of activity and fatigue. **Arthritis care & research** 66(6): 852-860. Nijmegen (2014).

SALLIS, J. F., *et al.* Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: a cross-sectional study. **The lancet** 387(10034): 2207-2217. California (2016).

SANTOS, E., F. Matos and V. ALMEIDA. O resgate das brincadeiras tradicionais para o ambiente escolar. **Movimento e Percepção** 10(14). São Paulo (2009).

SPIRDUSO, W. W.; P. CLIFFORD . Replication of age and physical activity effects on reaction and movement time. **Journal of Gerontology** 33(1): 26-30. Texas (1978).

VAN BOXTEL, M. P., K. LANGERAK, P. J. Houx; J. JOLLES . "Self-reported physical activity, subjective health, and cognitive performance in older adults." **Experimental aging research** 22(4): 363-379. Estados Unidos da América (1996).

Van Boxtel, M. P. *et al.* Aerobic capacity and cognitive performance in a cross-sectional aging study. **Medicine & Science in Sports & Exercise**. Holanda (1997).

AGRADECIMENTOS

Os autores agradecem aos grupos pertencentes de pesquisa científica, Applied Physiology & Nutrition Research Group, e Grupo de Pesquisas em Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação em Ambientes Escolares: Metamorfose Necessária - GPTDIC da Universidade