



EDUCAÇÃO FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA:

Reflexões e perspectivas **2**

LUCIO MARQUES VIEIRA SOUZA
(Organizador)



EDUCAÇÃO FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA:

Reflexões e perspectivas **2**

LUCIO MARQUES VIEIRA SOUZA
(Organizador)

Editora chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Editora executiva

Natalia Oliveira

Assistente editorial

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto gráfico

Bruno Oliveira

Camila Alves de Cremo

Daphynny Pamplona

Luiza Alves Batista

Natália Sandrini de Azevedo

Imagens da capa

iStock

Edição de arte

Luiza Alves Batista

2022 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2022 Os autores

Copyright da edição © 2022 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição Creative Commons. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial**Ciências Biológicas e da Saúde**

Profª Drª Aline Silva da Fonte Santa Rosa de Oliveira – Hospital Federal de Bonsucesso

Profª Drª Ana Beatriz Duarte Vieira – Universidade de Brasília

Profª Drª Ana Paula Peron – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília

Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás



Prof. Dr. Cirênio de Almeida Barbosa – Universidade Federal de Ouro Preto
Prof^o Dr^a Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí
Prof^o Dr^a Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
Prof^o Dr^a Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina
Prof^o Dr^a Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília
Prof^o Dr^a Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Prof^o Dr^a Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof^o Dr^a Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra
Prof^o Dr^a Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia
Prof^o Dr^a Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. José Aderval Aragão – Universidade Federal de Sergipe
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof^o Dr^a Juliana Santana de Curcio – Universidade Federal de Goiás
Prof^o Dr^a Lívia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas
Prof^o Dr^a Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof^o Dr^a Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Maurilio Antonio Varavallo – Universidade Federal do Tocantins
Prof^o Dr^a Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
Prof^o Dr^a Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados
Prof^o Dr^a Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
Prof^o Dr^a Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora
Prof^o Dr^a Sheyla Mara Silva de Oliveira – Universidade do Estado do Pará
Prof^o Dr^a Suely Lopes de Azevedo – Universidade Federal Fluminense
Prof^o Dr^a Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade do Vale do Sapucaí
Prof^o Dr^a Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof^o Dr^a Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Prof^o Dr^a Welma Emídio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco



Educação física e qualidade de vida: reflexões e perspectivas 2

Diagramação: Daphynny Pamplona
Correção: Mariane Aparecida Freitas
Indexação: Amanda Kelly da Costa Veiga
Revisão: Os autores
Organizador: Lucio Marques Vieira Souza

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

E24 Educação física e qualidade de vida: reflexões e perspectivas 2 / Organizador Lucio Marques Vieira Souza. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2022.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-258-0237-4

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.374222005>

1. Educação física. I. Souza, Lucio Marques Vieira (Organizador). II. Título.

CDD 613.7

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

Atena Editora
Ponta Grossa – Paraná – Brasil
Telefone: +55 (42) 3323-5493
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br



DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.



DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, desta forma não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.



APRESENTAÇÃO

É com imensa satisfação e responsabilidade que apresentamos mais uma importante Coletânea intitulada de “Educação Física e qualidade de vida: Reflexões e perspectivas 2” que reúne 05 artigos com pesquisas científicas de vários pesquisadores nacionais.

Estruturada desta forma a obra demonstra a pluralidade acadêmica e científica da Educação Física, bem como a sua importância para a sociedade. Neste sentido, nos capítulos constam estudos de diversas temáticas contemplando assuntos de importante relevância dentro da área. Dentre eles no Capítulo 1 com o objetivo verificar a relação entre o nível de atividade física, satisfação com a saúde e qualidade de vida de universitários do curso de Educação Física; Capítulo 2 de relatar o impacto da pandemia nas aulas de Educação Física e a experiência de docentes de Educação Física frente ao retorno presencial; Capítulo 3 observar o uso de comandos verbais na prescrição online do exercícios com o peso corporal; Capítulo 5 descrever os benefícios do exercício físico para pessoas após infecção do COVID-19 e por fim no Capítulo 6 discutir sobre o papel da suplementação de Whey Protein para os ganhos de massa muscular esquelética e força em diferentes populações e condições, sua ação metabólica, a diferença dos seus subtipos e os principais mecanismos fisiológicos que justificam os resultados pelo qual ele é proposto e conhecido.

Agradecemos a Atena Editora que proporcionou que fosse real este momento e da mesma forma convidamos você Caro Leitor para embarcar na jornada fascinante rumo ao conhecimento.

Lucio Marques Vieira Souza

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1..... 1

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, SATISFAÇÃO COM A SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DE UNIVERSITÁRIOS

Suzy Francisca do Nascimento Silva
Jayne Nathaniele da Silva Linhares
Ingride Sousa Linhares
Brena Francyhellen Lopes Ribeiro
Jorge Felipe de Alcântara Silva
Veruska Cronemberger Nogueira Rebêlo
Edna Yoshiko Senzako
Francilene Batista Madeira
Patrícia Uchôa Leitão Cabral

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3742220051>

CAPÍTULO 2..... 16

IMPACTO DA PANDEMIA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E AS PROBLEMÁTICAS DO RETORNO ÀS AULAS PRESENCIAIS

Emanuela Maria Montoro Hernandes
Mariana Vitorino Rossi
Rita de Cássia Malagi
Milton Vieira do Prado Júnior

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3742220052>

CAPÍTULO 3..... 24

USO DE COMANDOS VERBAIS NA PRESCRIÇÃO ONLINE DO EXERCÍCIO COM O PESO CORPORAL: UM ESTUDO PILOTO

Andrew Henrique Souza da Costa
Luís Alberto Garcia Freitas
Cristiano Meiga Belem
Sandro dos Santos Ferreira

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3742220053>

CAPÍTULO 4..... 31

RECOMENDAÇÕES E ESPECIFICAÇÕES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA PACIENTES PÓS COVID-19

Kleverson Henrique de Sousa
Lanna Tamires Teixeira Ferreira
Lucas Gabriel Ribeiro Limeira
Francisco Eduardo da Conceição Pires
Emanuel Monteiro Oliveira
Adriano de Pinho Silva
Allyce Silveira Lima
Ana Clara Mendes dos Santos
Damião Costa Araújo
Gilvanya Beatriz Lima Silva

Jessica Lorrane Soares da Silva
Kaio César Carvalho da Silva
Kleverson Henrique de Sousa
Lanna Tamires Teixeira Ferreira
Lucas Gabriel Ribeiro Limeira

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3742220054>

CAPÍTULO 5..... 42

SUPLEMENTAÇÃO DE WHEY PROTEIN: AS EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS SOBRE O GANHO DE MASSA E FORÇA MUSCULAR

Leandro Moraes-Pinto
Denise Fernandes Coutinho
Cristiano Teixeira Mostarda

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3742220055>

SOBRE O ORGANIZADOR..... 54

ÍNDICE REMISSIVO..... 55

CAPÍTULO 2

IMPACTO DA PANDEMIA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E AS PROBLEMÁTICAS DO RETORNO ÀS AULAS PRESENCIAIS

Data de aceite: 01/05/2022

Data de submissão: 11/04/2022

Emanuela Maria Montoro Hernandes

<https://orcid.org/0000-0001-6665-120X>

Universidade Estadual Paulista (Bauru, SP – Brasil)

Mariana Vitorino Rossi

<https://orcid.org/0000-0001-9459-9584>

Universidade Estadual Paulista (Bauru, SP – Brasil)

Rita de Cássia Malagi

<https://orcid.org/0000-0002-7856-6130>

Universidade Estadual Paulista (Bauru, SP – Brasil)

Milton Vieira do Prado Júnior

<https://orcid.org/0000-0002-1261-6182>

Universidade Estadual Paulista (Bauru, SP – Brasil)

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001.

RESUMO: Devido à pandemia do COVID-19, professores e alunos tiveram que se adequar a uma nova realidade: a do ensino remoto. Após esse período de adaptação, veio o retorno às aulas presenciais, onde todos os professores se depararam com novos desafios. Esse trabalho teve por objetivo relatar a experiência de docentes de Educação Física frente a essas

problemáticas. A metodologia utilizada foi uma pesquisa qualitativa do tipo exploratória via *Google Meet*. Concluímos que a dificuldade de acesso, os interesses alheios aos estudos ou ausência no acompanhamento pelas famílias interferiram diretamente no aproveitamento deste período e o resultado da ausência das vivências desenvolvidas nas aulas de Educação Física evidenciou a importância deste componente curricular no desenvolvimento destes alunos.

PALAVRAS-CHAVE: Educação física escolar, pandemia covid-19, ensino remoto.

IMPACT OF THE PANDEMIC ON PHYSICAL EDUCATION CLASSES AND THE PROBLEMS OF FACE-TO-FACE CLASSES RETURN

ABSTRACT: Due to the COVID-19 pandemic, teachers and students had to adapt to a new reality: remote teaching. Afterwards this adaptation period, in-person (face-to-face) classes were back, forcing many teachers to deal with new challenges. This research aims to report the experience of Physical Education teachers face to these problematics. The adopted methodology was a exploratory qualitative research via *Google Meet*. We conclude that the difficulty of access, insufficient interests to studies or lack of family monitoring interfered straight on the use of this period and the result of the absence of the experiences developed in Physical Education classes showed the importance of this curricular component in the development/improvement of these students skills.

KEYWORDS: School physical education, covid-19 pandemic, remote teaching.

1 | INTRODUÇÃO

Com a pandemia da Covid-19 (Sars-Cov-2) decretada oficialmente pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 11 de março de 2020 o mundo precisou se reorganizar e lidar com a nova situação imposta a todos (OLIVEIRA, 2020).

Na área da educação não foi diferente. De início, o ensino presencial tornou-se suspenso para, mais adiante, em maio daquele mesmo ano, tornar-se ensino remoto; enquanto isso, os professores permaneceram em teletrabalho ou trabalho remoto. No início desse período, em alguns municípios, foi adiantado o recesso escolar dos meses de julho e dezembro de 2020, na expectativa de melhora do quadro da Pandemia e possibilidade do retorno presencial (LIGEIRO, 2020).

As mudanças educacionais tiveram de ser realizadas rapidamente, praticamente de um dia para outro. O início dessas atividades foi marcado por dúvidas e incertezas, era algo novo para todos os envolvidos nesse processo - professores, alunos, pais, gestão. Transportar conteúdo para o modo online, e incorporar as Tecnologias Digitais da Informação e Comunicação (TDIC), foi um grande desafio especialmente para os professores de Educação Física, uma vez que nossa área demanda experiências corporais constantes (PRADO JR. et al., 2020).

Rondini et al. (2020) argumentara que os professores se viram diante de uma tela de computador, com o desafio de elaborar aulas e transmiti-las de forma on-line, tarefa que não fazia parte do seu cotidiano. Portanto, tiveram que aprender a utilizar as diversas TDIC's para acessar os alunos e possibilitar algum contato com os estudos, conseguir utilizar esses recursos midiáticos, atender as demandas das respectivas Secretarias de Educação, conseguir manter contato com os educandos e suas famílias, além de toda a pressão por meio da sociedade em geral, o que foi extremamente desafiador e desgastante. Os autores reforçam que a incorporação das TDIC's nas instituições escolares ainda é um entrave. Problemas de infraestrutura e a formação deficitária do docente são variáveis que interferem diretamente em uma utilização crítica, intencional e produtiva das tecnologias.

Por mais que os profissionais tenham se desdobrado e dedicado tempo, estudo e recursos, muitas vezes próprios para a compra de equipamentos para ofertar atividades atrativas e adaptadas de qualidade durante todo esse período Pandêmico, a participação e retorno foram baixos, desmotivando os professores (PRADO Jr. et al, 2020; LIGEIRO (2020).

Em pesquisa realizada por Silva et al. (2020), em três estados brasileiros, sobre a adesão dos alunos às atividades remotas, os resultados demonstraram que dos 823 alunos que receberam o questionário, apenas 29% responderam. Esse resultado inicial já demonstrou a baixa participação dos discentes, o que impactou no trabalho dos professores, na vida escolar e aprendizado dos alunos. Os autores concluíram que devido ao longo

período sem frequentar a escola e participar ativamente das aulas de Educação Física, os estudantes acumularam grande perda de experiências motoras e sociais.

O período subsequente foi nomeado como formato híbrido, ou seja, parte dos alunos retornaram as Unidades Escolares e tiveram o ensino presencial enquanto outra parte realizava as atividades à distância. Em muitos casos ocorria o rodízio de alunos que frequentavam a escola.

Ligeiro (2020) comentou em seu estudo que no momento crítico da pandemia o ensino remoto e as tecnologias de informação foram utilizadas de forma diferente, em especial, quando comparamos os estudantes de escola pública com os de escola particular. Portanto, quando analisamos o que ocorreu neste período devemos ponderar que muitas das ações foram adaptadas a realidade sem o devido preparo dos profissionais, bem como das questões materiais necessárias que deveriam ser ofertadas pelas instituições aos profissionais e estudantes.

Bacich et al. (2015) o ensino híbrido é uma das metodologias ativas que vem sendo utilizadas na educação que mescla diversas metodologias, permitindo maior protagonismo dos alunos. O projeto político-pedagógico da escola necessita ponderar como fazer essa integração das tecnologias digitais para que os alunos possam aprender significativamente em um novo ambiente, o presencial e o digital. Mas, argumentam os autores, que ainda precisamos caminhar e refletir para que esses métodos sejam contemplados no nosso contexto escolar. O protagonismo dos alunos é construído gradativamente, e as tecnologias digitais que estão ao nosso redor nos dias atuais enfatizam uma mudança de mentalidade que necessitam ser incorporadas e aprendidas pelos professores.

Sasaki (2015) em sua revisão de literatura aponta que de uma maneira geral o ensino sempre foi híbrido, afinal sempre houve combinações de métodos, recursos e espaços no processo ensino aprendizagem. Porém, reduziu-se à compreensão do uso em conjunto de recursos tecnológicos com os recursos tradicionais.

Na pandemia esta última visão prevaleceu. Como saída para o Isolamento Social e depois o retorno gradativo das atividades no contexto escolar utilizou-se das tecnologias para buscar atender aos escolares, porém sem preparação dos professores e nem ambientação com os escolares. Desta forma, o objetivo do presente estudo foi relatar a experiência de docentes de Educação Física frente ao ensino remoto e híbrido vivenciado durante o momento da Pandemia. Período este onde as regras do isolamento social prevaleciam na sociedade e foram se modificando progressivamente.

2 | MÉTODOS

A metodologia utilizada foi uma pesquisa qualitativa do tipo exploratória. Foi realizada uma entrevista via *Google Meet* onde três professoras (P1, P2 e P3) de Educação Física que ministram aulas no Ensino Fundamental público, de três municípios do interior do Estado de São Paulo. As professoras com mais de 5 anos no Ensino Fundamental

responderam sobre sua experiência profissional durante o período de Pandemia.

Foi aplicado um questionário que solicitaram informações sobre sua experiência na elaboração e aplicação das atividades: a) durante o isolamento social; b) no processo de retorno as atividades híbridas. Neste momento foi solicitado, na visão de cada profissional frente a sua realidade como observaram esse processo destacando dificuldades, avanços e aspectos positivos frutos deste momento impactante e inesperado vivenciado no contexto escolar. Diante disto foi realizada a síntese dos relatos obtidos, apresentados e discutidos a seguir.

3 | RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após análise e síntese das entrevistas, pode-se observar que as três docentes relataram momentos de dificuldade durante esse período, por conta de uma nova demanda em um novo estilo de aulas. Desde a sua graduação e na prática profissional nunca foi pensado em planejar aulas práticas de Educação Física Escolar a distância. Embora reconheçam que existe, na atualidade, a formação em Ensino a Distância, nunca haviam participado e muito menos estudado sobre o como fazer. Portanto, fica evidente que os princípios propostos por Bacich et al. (2015) sobre ensino híbrido não ocorreu devido a excepcionalidade do contexto social vivenciado.

Em relação às possibilidades de contato e interação com os alunos ao longo do período remoto, a P2 relatou ter ocorrido de três formas distintas: a) via grupos de aplicativos de mensagens o envio e entrega de atividades; b) aulas síncronas via *Google Meet*; e c) materiais impressos (apostilas mensais elaboradas pela equipe de professores daquela unidade) que os alunos retiravam na unidade escolar. A docente enfatizou que, devido à baixa retirada desses materiais impressos no início do ensino remoto, a equipe gestora juntamente com a equipe docente decidiu vincular a retirada do material com a entrega dos kits alimentos, realizada pela Secretaria de Agricultura dentro da unidade, atingindo assim um maior número de alunos. A devolução desse material, todavia, foi baixa ao longo de todo o período dessa modalidade. Aos alunos que, ainda assim, não realizavam nenhum tipo de atividade ou contato com a escola, era enviado um motoqueiro (pago pelos professores e gestores) à residência para que fosse entregue o material impresso.

Dados semelhantes foram encontrados no estudo de Ligeiro (2020) onde o retorno das atividades em especial no ensino público foi baixo e que os profissionais e a equipe gestora buscavam de toda forma manter o vínculo e ter alguma forma de análise das atividades, exigidas pelos órgãos competentes.

Já na rede de ensino em que a P1 leciona, o contato com os alunos ocorria por meio de grupos de uma rede social onde as atividades eram postadas pelos docentes e, posteriormente, devolvidas pelos alunos. A entrevistada pontuou que pouco antes do término do ensino remoto, ocorreu uma parceria para que os docentes vinculados a

prefeitura da cidade utilizassem o *Google Classroom*. Porém, não se concretizou devido ao retorno das aulas presenciais.

Por fim, na rede de ensino onde a P3 atua, o contato era exclusivamente feito por grupos de *WhatsApp*, ou em particular também pelo aplicativo. As atividades eram enviadas uma vez por semana, em arquivos de PDF ou vídeos autorais, gravados e editados pela P3. No começo do ensino remoto, como evidência, pedia-se que cada aluno enviasse uma foto realizando a atividade, mas, com o passar do tempo tornou-se inviável, pois não era possível armazenar, separar por salas mídias de mais de quinhentos alunos. Então, diante da alta demanda, a solução mais viável foi o aluno preencher um formulário *on-line* no *Google Forms*, com questões referentes à atividade da semana.

A dificuldade de acesso à tecnologia por parte dos alunos das entrevistadas provenientes de escolas públicas, de baixa renda, também foi relatada em estudos realizados por Prado Jr. et al. (2020) e Ligeiro (2021), foram fatores limitadores ao processo de ensino aprendizagem durante a pandemia e no retorno de forma híbrida.

Outro ponto em comum entre as entrevistadas foi a ausência de tempo específico e suficiente para o planejamento das aulas, tanto remotas quanto no retorno gradativo. Os professores relataram que tiveram orientações vagas e permanência de burocracias. Segundo as professoras nas três unidades de Ensino ficou evidente de que era mais importante comprovar qualquer iniciativa ou atividade devolvida pelo aluno do que pensar o como está realizando.

Seja nos anos iniciais ou finais do ensino fundamental, o planejamento das aulas e atividades se faz de extrema importância e exige o reconhecimento da realidade em que os educandos se encontram, como mencionam diversos autores, dentre eles Moreira (2009), onde pontua que para planejar a Educação Física na escola é fundamental diagnosticar a realidade, analisando as condições se encontram os alunos, bem como o que a instituição de ensino pode oferecer: suporte material e pedagógico. Diretriz semelhante encontramos no estudo de Prado Jr. et al (2020).

Com essa ausência de tempo e escassez de dados para um planejamento efetivo, as participantes relatam as seguintes dificuldades: lecionar na nova realidade, com alunos em diferentes níveis de ensino ainda mais evidenciados no pós-pandemia, desmotivados, com todos os transtornos emocionais resultantes do período em casa e sem os recursos necessários para um trabalho diferenciado.

Na prática das entrevistadas, os alunos revezavam entre ir à escola presencialmente e realizar as atividades oferecidas no ensino remoto (síncrono ou assíncrono). Dessa forma, as profissionais tinham que ministrar aulas presencialmente e continuar atendendo os estudantes no ensino remoto, gerando sobrecarga, pois relatórios e planilhas eram cobrados, além dos documentos “convencionais” de acompanhamento. Fato este relatado também, nos estudos de Silva et al. (2020), Ligeiro (2020) e Prado Jr. et al (2020).

Outro grande empecilho desse período foi o acesso dos estudantes às atividades

da “parte remota”: a dificuldade de acesso, seja pela ausência de condições de acesso à internet, por não terem celular ou computadores, ou ainda por não conseguirem retirar os materiais impressos disponibilizados pela escola (falta de condições para transporte); dificultaram ainda mais as condições de aprendizagem dos educandos. Sendo assim, os alunos contavam apenas com os dias que podiam ir até à escola, na fase inicial tentou-se retomar os conteúdos trabalhados na intenção de diminuir os impactos resultantes da falta de acesso. Fato esse que não se assemelha ao que Bacich et al. (2015) apontaram como o ideal para o ensino híbrido, planejado colocando o aluno no centro do processo de conexões entre diferentes formas de acesso a informação.

Outra problemática apontada pelas professoras foi a necessidade de estratégias para realizar as atividades práticas, no retorno presencial, mantendo os protocolos de segurança contra a Covid-19, uma vez que não poderia ocorrer o contato físico, visando a segurança de todos. Pereira et al. (2020) apresentaram várias consequências e mudanças provocadas pelo isolamento social e as atividades na rotina de cada um. Se por um lado garantia condições essenciais para preservar a saúde, por outro, levava a adaptações no contexto que descaracterizava algumas atividades e até mesmo tornava-se impraticáveis. Por exemplo algumas situações práticas da área de Educação Física.

Um aspecto interessante dessa retomada foi a quantidade de crianças presentes por sala; antes da pandemia estávamos acostumados a turmas com cerca de 35 alunos; no retorno inicial o número oscilava entre 3 e 15. Com isso, foi observado os aspectos positivos e negativos dessa quantidade reduzida: a) a atenção direcionada para cada estudante foi consideravelmente maior, viabilizando adaptações mais específicas às particularidades, o que se apresentou de extrema importância devido à realidade encontrada, entretanto; b) algumas atividades se tornaram de difícil execução por necessitarem maior número de participantes, como por exemplo: jogos, brincadeiras e esportes coletivos. Variáveis essa fundamental para o planejamento das atividades e a obtenção dos objetivos educacionais como proposto por Rondini et al. (2020).

O comportamento instável e arredo dos alunos também se intensificou no retorno das aulas presenciais, ficando evidente as consequências na saúde mental principalmente dos alunos, como demonstrado no estudo realizado por Pereira et al. (2020).

O ensino à distância, especialmente o da disciplina de Educação Física, nos fez refletir sobre e reforçou a importância das aulas presenciais, do movimento e das relações interpessoais na escola. Um estudo que demonstra isso, foi de Pedrosa e Dietz (2020), o qual realizou uma pesquisa com pais ou responsáveis de alunos, questionando sobre a mudança de comportamento das crianças durante o período de pandemia. O resultado foi que as mudanças mais frequentes foram ansiedade, irritabilidade e estresse.

Em seu estudo, Carvalho (2006) mostra como o isolamento social na infância pode acarretar em inúmeros problemas durante a vida. Isso ficou evidenciado no retorno às aulas presenciais, em que P1 e P2 têm observado um comportamento agressivo entre os

alunos e certa dificuldade na resolução de conflitos. O impacto psicológico decorrente do isolamento, deu-se também entre professores, que passaram por um período de trabalho bastante estressante, afetando a prática pedagógica.

4 | CONCLUSÃO

A partir do objetivo proposto fica evidenciado a dificuldade em elaborar conteúdos adaptados para as necessidades da época, tanto na fase de ensino remoto quanto na do “ensino híbrido”. Desta forma, torna-se fundamental acompanhar o desempenho dos escolares durante o(s) próximo(s) período(s) letivo(s) para analisar e buscar alternativas de superação de possíveis atrasos no processo ensino aprendizagem.

Um consenso entre as profissionais foi conseguir chegar até os estudantes. Isto ocorreu tanto pelas condições que os alunos se encontram quanto a inclusão digital e recursos tecnológicos, como também, pela infraestrutura ofertada aos profissionais em relação Tecnologias Digitais da Informação que ainda é precária nas Unidades Escolares analisadas, fazendo com que os professores fizessem adaptações a partir de recursos próprios literalmente adaptando situações de ensino. Desta forma, torna-se necessário maior investimento em recursos pedagógicos nas escolas, bem como propor a formação continuada dos profissionais.

Concluimos que a dificuldade de acesso, os interesses alheios aos estudos e ausência no acompanhamento pelas famílias no ensino remoto, interferiram diretamente no aproveitamento ensino aprendizagem neste período. Foi relatado tanto pelos estudantes como pelos pais a falta das vivências desenvolvidas nas aulas de Educação Física no dia a dia. Isto reforça a importância deste componente curricular no desenvolvimento destes alunos.

Até a conclusão deste estudo, as dificuldades resultantes da pandemia de COVID19 nas aulas de Educação Física ainda influenciam negativamente no desenvolvimento do processo de ensino e aprendizagem. Sugere-se novos estudos para acompanhamento da evolução destes impactos nas aulas de Educação Física.

REFERÊNCIAS

BACICH, Lillian; NETO, Adolfo Tanzi; DE MELLO TREVISANI, Fernando. **Ensino híbrido: personalização e tecnologia na educação**. Penso Editora, 2015.

CARVALHO, R. G. G. **Isolamento social nas crianças: propostas de intervenção cognitivo-comportamental**. Revista Iberoamericana de Educación, vol. 40, n. 3, 2006.

LIGEIRO, Melissa Ganeko. **Ações dos professores de Educação Física da rede pública e privada em tempos de pandemia por covid-19 no município de Jaboticabal-SP**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso - Licenciatura em Educação Física. Universidade Estadual “Júlio de Mesquita Filho”. Bauru, São Paulo. 2021.

MOREIRA, Evando Carlos. **Características, importância e contribuições da ação de planejar para a educação física escolar.** In: MOREIRA, Evando Carlos (Org.). Educação física escolar: desafios e propostas 1. 2. ed. Jundiaí, SP: Fontoura, 2009. p. 43-54.

OLIVEIRA, Pedro Ivo de. **Organização Mundial da Saúde declara pandemia de coronavírus.** Agência Brasil. Brasília, 11 de mar. de 2020. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2020-03/organizacao-mundial-da-saude-declara-pandemia-de-coronavirus>. Acesso em: 02 de abr. de 2022.

PEDROSA, Gabriel Frazao Silva; DIETZ, Karin Gerlach. **A prática de ensino de Arte e Educação Física no contexto da pandemia da covid-19.** Boletim de Conjuntura (BOCA), Boa Vista, v. 2, n. 6, p. 103–112, 2020. DOI: 10.5281/zenodo.3894895. Disponível em: <https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/115>. Acesso em: 2 abr. 2022.

PEREIRA, Mara Dantas. et al. **“A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa”.** Preprint. submetido 15 de maio 2020. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.493>. Acesso em: 2 abr. 2022.

PRADO JUNIOR, Milton Vieira do; et. al. **Atividades Aquáticas na Escola:** Possibilidades e dificuldades durante a pandemia. In: Jornada de Intercâmbio Nacional: La formación docente em Educación Física: desafios, prioridades y proyecciones en tiempos de pandemia. Córdoba, 2020.

RONDINI, Carina Alexandra; PEDRO, Ketilin Mayra; DUARTE, Cláudia dos Santos. **Pandemia da covid-19 e o ensino remoto emergencial:** mudanças na prática pedagógica. [S. l.], v. 10, n. 1, p. 41–57, 2020. DOI: 10.17564/2316-3828.2020v10n1p41-57. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/educacao/article/view/9085>. Acesso em: 10 abr. 2022.

SASSAKI, Claudio. **Ensino híbrido:** conheça o conceito e entenda na prática. In: Revista Nova Escola. Rio de Janeiro: 27 out. 2015. Disponível em: <https://novaescola.org.br/conteudo/104/ensino-hibrido-entenda-o-conceito-e-entenda-na-pratica>. Acesso em: 2 abr. 2022.

SILVA, Antonio Jansen Fernandes da; et al. **A adesão dos alunos às atividades remotas durante a pandemia:** realidades da Educação Física escolar. Corpoconsciência, [S. l.], v. 24, n. 2, p. 57-70, 2020. Disponível em: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/10664>. Acesso em: 2 abr. 2022.

ÍNDICE REMISSIVO

A

Alimentação 3, 43

Ansiedade 3, 21, 38, 39

Atividade física 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 26, 33, 40, 48, 54

C

Comando verbal 24, 26, 28, 29

Comunicação 17

Corte transversal 4

Covid-19 15, 16, 17, 21, 22, 23, 25, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 37, 38, 40, 41

Curso 1, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 13, 15, 22, 54

D

Doenças crônicas 2, 3, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 22, 23, 32, 38, 39, 40, 41

E

Educação 1, 1, 3, 4, 8, 9, 10, 11, 13, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 31, 32, 39, 41, 54

Educação Física Escolar 16, 19, 23, 54

Ensino remoto 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23

Equipamentos 17, 25

Escola 12, 18, 19, 20, 21, 23

Excesso de peso 3, 6

Exercício Físico 13, 24, 25, 32, 34, 35, 38, 40, 41, 43

F

Físico 2, 4, 6, 7, 10, 11, 13, 21, 24, 25, 30, 32, 34, 35, 38, 40, 41, 43, 48, 54

Força muscular 38, 39, 42, 43, 48, 49

I

Idade 5, 10, 25, 27, 43, 45, 47, 48

Informação 17, 18, 21, 22, 35

Intensidade 9, 24, 26, 28, 29, 34, 39, 40

Isolamento social 18, 19, 21, 22, 23, 33

M

Massa muscular 32, 34, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 49, 50

Meio ambiente 4, 7

Monitoramento 25, 41

P

Pandemia 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 30, 33, 41

Percepção de saúde 1, 2, 10

Perdas 4, 49

Peso corporal 24, 25, 26, 29, 47

Professores 16, 17, 18, 19, 20, 22

Promoção da saúde 3, 38, 40

Psicológico 4, 7, 22

Q

Qualidade de vida 1, 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 37, 39

R

Relações sociais 4, 6, 7

Resultado do tratamento 32, 35

S

Saúde 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 21, 23, 31, 32, 34, 35, 38, 39, 40, 41, 43, 45, 48, 50, 51, 54

Séries 26, 28, 29

Sono 3

Suplementação 42, 43, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51

T

Tecnologias digitais 17, 18, 22

Trabalho remoto 17

Treinamento 25, 29, 30, 34, 39, 40, 42, 43, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 54

U

universitários 1, 3, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15

Universitários 2, 14

UNIVERSITÁRIOS 1

W

Whey protein 42, 43, 44, 45, 47, 49, 50, 51, 52, 53



EDUCAÇÃO FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA:

Reflexões e perspectivas **2**



EDUCAÇÃO FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA:

Reflexões e perspectivas **2**