

# PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA ANTES E DURANTE A PANDEMIA, DE ADOLESCENTES DE UM COLÉGIO DE APLICAÇÃO.

Congresso Brasileiro On-line de Comportamento Alimentar, Alimentação e Saúde, 3<sup>a</sup> edição, de 26/04/2021 a 29/04/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-86861-99-0

**SANTOS; Emily Cristine Costa<sup>1</sup>, SANTOS; João Vitor Gomes Homem de Mello dos<sup>2</sup>, PRIORE; Silvia Eloiza<sup>3</sup>, MORAIS; Núbia de Souza de<sup>4</sup>, ROCHA; Ariane Ribeiro de Freitas<sup>5</sup>**

## RESUMO

**Introdução:** Mais de 80% dos adolescentes de todo o mundo não cumpriram as recomendações atuais da Organização Mundial da Saúde (2019), de pelo menos uma hora de atividade física por dia. Isso se tornou particularmente preocupante com o surgimento da pandemia da COVID-19, uma vez que as condições de isolamento social favoreceram o sedentarismo. Importa considerar que a atividade física tem papel essencial nos aspectos relacionados à saúde, melhorando a imunidade, auxiliando na prevenção de doenças, podendo reduzir a duração e/ou gravidade das infecções virais, além de contribuir de forma positiva para a capacidade funcional e a saúde mental. Assim, faz-se necessário compreender melhor a prática de atividade física entre os adolescentes nesse contexto. **Objetivo:** Avaliar a prática de atividade física, antes e durante a pandemia, entre adolescentes de um Colégio de Aplicação, em Viçosa-MG. **Métodos:** Este estudo é parte do projeto de extensão NutColuni, aprovado no Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Viçosa - CEP/UFV (parecer 1.852.326). O projeto contempla promoção da saúde e prevenção de doenças voltadas para alunos do primeiro ano do ensino médio de um Colégio de Aplicação. Devido a pandemia, as atividades do projeto precisaram ser adaptadas, sendo assim, aplicou-se um questionário via Google Forms, a partir do qual avaliou-se a realização de atividade física pelos alunos do colégio. Os resultados foram apresentados em frequência absoluta e relativa. Para comparar as frequências das variáveis entre os dois momentos, foi utilizado o teste McNemar. **Resultados:** O questionário foi respondido por 88 alunos, com média de idade de 16 anos, dos quais 54,54% (n=48) eram do sexo feminino. Do total, 21,59% (n=10) antes da pandemia não participavam das aulas de educação física no colégio, mas 47,73% (n=42) realizavam atividade física fora do colégio e atualmente, esse número passou para 54,54% (n=48), no entanto, não foi observada diferença significante ( $p>0,05$ ). Os adolescentes relataram se exercitar ao ar livre, na academia e/ou em casa. **Conclusão:** Alguns adolescentes que não se exercitavam antes, passaram a fazê-lo após o início da pandemia, o que pode ter ocorrido devido ao maior tempo disponível, resultante do isolamento social com a suspensão das aulas presenciais, ou mesmo em virtude da maior preocupação com a saúde gerada pela pandemia. Tais resultados demonstram a importância de ações de estímulo à prática regular de atividade física no ambiente escolar, onde os adolescentes passam grande parte do dia. Cabe destacar que o estilo de vida adotado nessa fase da vida pode ser mantido na idade adulta, de forma que o comportamento saudável na adolescência pode prevenir o desenvolvimento de doenças atuais e futuras. **Nome do Eixo temático:** Ambiente Alimentar e Comportamento Alimentar

**PALAVRAS-CHAVE:** Adolescentes, Atividade física, COVID-19

<sup>1</sup> Universidade Federal de Viçosa - UFV, emily.santos@ufv.br

<sup>2</sup> Universidade Federal de Viçosa - UFV, joao.mello@ufv.br

<sup>3</sup> Universidade Federal de Viçosa - UFV, sepriore@ufv.br

<sup>4</sup> Universidade Federal de Viçosa - UFV, nubia.s.morais25@gmail.com

<sup>5</sup> Universidade Federal de Viçosa - UFV, ariane.freitas@ufv.br