

## OS EFEITOS DAS AULAS REMOTAS DURANTE O PERÍODO DE QUARENTENA PROVOCADO PELO COVID-19 NA EDUCAÇÃO ESCOLAR

Gabrielly Antunes Da Silva, Michele Costa De Araujo, Valter Mariano Dos Santos Júnior.

**Resumo:** No final de 2019, um novo vírus começa a assolar a população chinesa que em pouco tempo alastrou para outros Países. Devido à gravidade da situação, no dia 11 de março, o Diretor-Geral da OMS decretou a situação como pandemia e planos de contingência começaram a ser formulados. Um destes planos foi transferir as aulas presenciais para um ambiente remoto, onde alunos se conectavam com professores por meios das TIC (tecnologia de informação e comunicação). Os profissionais da educação física se viram diante de um enorme e novo desafio. Sendo assim, objetivo deste presente estudo foi verificar o efeito do comportamento sedentário causado pelo isolamento social da pandemia do Covid-19, e buscar informações para combater o sedentarismo juntamente com os seus males. Por meio de uma revisão de literatura foram utilizados estudos publicados em revistas científicas acessadas através do Google Acadêmico, Scielo, Bireme e PubMed, com os seguintes descritores: isolamento social, efeitos do sedentarismo em crianças, obesidade infantil e Covid-19. Vários estudos apontaram que o período de quarentena e isolamento social, faz com que a população adote uma rotina sedentária, o que conseqüentemente pode causar ganho de peso corporal e surgimento de comorbidades associadas a doenças cardiovasculares, como obesidade, aumento da pressão arterial, bem como transtornos psicossociais como ansiedade e depressão. O Comportamento Sedentário é qualquer comportamento de gasto de energia de  $\leq 1,5$  equivalentes metabólicos durante uma postura sentada, reclinada ou deitada. Outro ponto importante é quanto ao prejuízo estrutural na massa cerebral resultantes do uso excessivo de dispositivos digitais em crianças, o que possivelmente pode causar dificuldades de aprendizagem em crianças em idade escolar. Tem sido mostrada uma relação entre o uso de telas e o agravamento de quadros pediátricos de ansiedade e depressão, bem como elevação das taxas de obesidade infantil. A resposta ao estímulo estressor é associada pela ativação do hipotálamo-pituitário-adrenal (HPA) e pelo sistema nervoso autônomo (SNA), que quando está em estado de desequilíbrio, pode ocorrer alterações no sistema imunológico. Porém, para diminuir esta carga de estresse sobre si, os jovens/adolescentes devem praticar atividades físicas diariamente ou regularmente. A redução nos níveis de ansiedade, depressão e raiva, sintomas característicos do estresse, entre indivíduos que praticavam algum exercício físico costumam ser significativamente menores quando comparados a indivíduos que não praticam qualquer atividade física. E por fim, a OMS recomenda que adultos pratiquem, no mínimo, 150 minutos de atividade física e que crianças e adolescentes pratiquem 300 minutos semanalmente sendo estes de intensidade moderada a intensa, a fim de interromper os hábitos de sedentários. Senso assim, após análises através de revisões literárias, é possível concluir que, o hábito de praticar de atividade física, seja ela em ambiente interno, externo, em aulas presenciais e remotas de educação física, ou até mesmo através vídeo aulas, é de suma importância para nos mantermos fora dos parâmetros do sedentarismo, prevenindo assim, qualquer comorbidades precoces, mantendo o nosso sistema imunológico em perfeito funcionamento e diminuindo os impactos no desenvolvimento cognitivo provocados pelos comportamento sedentário.

**Palavras-chave:** comportamento sedentário; aulas remotas; crianças; isolamento social.

FERREIRA, Maycon Junior. *Et al.* Vida fisicamente ativa como medida de enfrentamento ao covid-19. **Arq. Bras. Cardiol.** v. 114, n. 4, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abc/a/9kVQrK5VcGsXzg3xLhyWTNL/?lang=pt>. Acesso em: 10 set. 2023.

FURTADO, Renan Santos. Práticas corporais e educação física escolar: sentidos e finalidades. **Corpoconsciência**, v. 24, n. 3, p. 156-167, 2020. Disponível em: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/8600/7756>. Acesso em: 10 set. 2023.

RICHTER, Carolina de Araújo Silva. *et al.* Associação da vitamina a com o desenvolvimento de pneumonia em crianças - Uma Revisão. **Revista Multidisciplinar em Saúde**, v. 4, n. 3, 2023. Disponível em: <https://editoraintegrar.com.br/publish/index.php/rem/article/view/3849/470>. Acesso em: 10 set. 2023.

SANTOS, Aline Diniz dos ; SILVA, Julia Kamers da. O impacto do isolamento social no desenvolvimento cognitivo e comportamental infantil. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 9, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i9.18218>. Acesso em: 10 set. 2023.