Temas em Saúde
Volume 21, Número 4
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2021

Artigo

ADAPTAÇÕES DE AULAS NÃO FORMAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DURANTE A COVID-19

NON-FORMAL PHYSICAL EDUCATION CLASSES ADAPTATIONS DURING COVID-19

Roges Horacio Grandi[1]
Kátia Martins Soares[2]
Monica Pagel Eidelwein[3]
Paula Fogaça Marques Abrahão[4]
Raquel Salcedo Gomes[5]
Leandro Krug Wives[6]

[1] Bacharel e Mestre em Ciência da Computação, doutorando em Informática na Educação pela UFRGS, Arquiteto de Sistemas e membro da Rede Acadêmica do Serviço Federal de Processamento de Dados (SERPRO). E-mail: roges.grandi@gmail.com
[2] Licenciada em Educação Física pela UFRGS, Especialista em Saúde Mental Coletiva pela ESP-RS, Mestre em Informática na Educação pelo IFRS, doutoranda em Informática na Educação pela UFRGS e Professora no Município de Canoas, RS. E-mail: prof.katiasoares@gmail.com
[3] Licenciada em Pedagogia pela UNISINOS, Especialista em Psicopedagogia: abordagem clínica e institucional pela Universidade Feevale, Especialista em Gestão de Polos pela UFPEL, Mestre e Doutora em Educação pela UFRGS, Pós-Doutora em Educação pela UNICAMP, colaboradora da Cátedra UNESCO de Educação a Distância pela UNB, Pesquisadora dos Grupos de Pesquisa NUEPEI (UFSM) e TRAPHU (UFRGS) e Professora convidada em Cursos de Especialização em Psicopedagogia (Universidade Feevale, Universidade LaSalle e Universidade de Passo Fundo). E-mail: monicapagel@yahoo.com.br
[4] Licenciada em História e Pedagogia pela Rede CNEC, Especialista em Mídias na Educação e Supervisão Pedagógica, Mestre em Educação pela UFRGS e docente da Rede CNEC. E-mail: paulafogacamarques@gmail.com
[5] Docente da UFRGS. Doutora em Linguística Aplicada e Informática na Educação, pesquisa sobre trajetórias de aprendizagem digitais e interfaces entre educação, cognição e linguagem em ambientes informatizados. E-mail: raquelsalgo@gmail.com
[6] Docente da UFRGS. Doutor em Ciência da Computação, pesquisa na área de Data Science, Sistemas de Recomendação, Aprendizado de Máquina e Mineração de Dados. E-mail: leandro.wives@inf.ufrgs.br

DOI: 10.29327/213319.21.4-1
Páginas 1 a 19

Temas em Saúde
Volume 21, Número 4
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2021

Artigo

RESUMO: Este artigo apresenta uma pesquisa realizada durante o mês de junho de 2020, na UFRGS, sobre adaptações realizadas por professores e alunos do ensino não formal de Educação Física durante a Covid-19. Num universo de 418 alunos convidados, 250 responderam a um questionário com perguntas sobre perfil, qualidade de vida, adesão e experiência das aulas online. Com base nos dados coletados, concluiu-se que, apesar de adversidades encontradas, os alunos que aderiram às aulas online conseguiram adaptar-se e, em sua grande maioria, receberam auxílio físico e emocional reportando, também, ajuda na diminuição de dores corporais. Pretende-se, com os dados coletados sobre dificuldades encontradas, auxiliar professores dessa modalidade a adaptarem suas estratégias de transposição para aulas online com maior sucesso.

Palavras-chave: Educação física, Informática na Educação, Saúde, Covid-19.

ABSTRACT: This article presents a research about adaptations carried out by four physical education teachers and their students in different modalities provoked by Covid-19 pandemic changing from face-to-face to online classes. 250 of the 418 invited students answered a questionnaire with questions about profile, quality of life, adherence to the online classes, their experiences when participating in this type of classes and difficulties encountered. Based on pedagogical information provided by the teachers and the responses received from their students we concluded that, despite the adversities, the online classes are helping most students keep physical and emotional well-being and avoid or decrease bodily pain.

Keywords: Physical Education, Informatics in Education, Health, Covid-19.

INTRODUÇÃO

A Covid-19 alastrou-se com grande intensidade no Brasil a partir de março de 2020. É uma doença causada pelo coronavírus, denominado SARS-CoV-2, que apresenta um espectro clínico variando de infecções assintomáticas a quadros graves; impondo cuidados extraordinários que as pandemias demandam. Um desses cuidados foi a suspensão (ou permissão sob regras sanitárias rígidas) de atividades consideradas não essenciais. No caso das atividades que envolvem a educação não formal de educação

DOI: 10.29327/213319.21.4-1
Páginas 1 a 19

Temas em Saúde
Volume 21, Número 4
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2021

física – aulas de dança, musculação, pilates, treinamento pessoal, e outras modalidades – durante os períodos mais rígidos de restrição passaram a ser realizadas remotamente com o auxílio de variadas tecnologias digitais.

Para os alunos que as praticam, a interrupção dessas aulas também corresponde a riscos ao bem-estar físico, psíquico e social que a ansiedade e o sedentarismo podem provocar, afetando a qualidade de vida, demandando capacidade de adaptação e resiliência (Maia e Dias, 2020). Nesta acepção, este artigo nasceu a partir de questionamentos de como os alunos de aulas não formais de Educação Física, têm se adaptado a aulas online, quando oferecidas por seus professores como alternativa ao ensino presencial. A motivação decorre da essencialidade da prática de exercícios físicos e de atividades socializadoras para o ser humano.

Neste aspecto, o estudo teve como questão de pesquisa: Qual a reação de alunos de Educação Física às aulas não formais, realizadas de forma remota? Procurando respostas para esta questão, o objetivo do artigo é conhecer como alunos de Educação Física de diferentes modalidades (pilates, *personal training*, zumba e treinamento físico) estão se adaptando à transposição das aulas presenciais para online; bem como, analisar aspectos da qualidade de vida. Além disso, refletir quais os benefícios e dificuldades encontrados no uso das tecnologias digitais.

Esta introdução apresenta o objetivo e a motivação de estudo. Na seção 2, de fundamentação teórica, abordam-se os conceitos de exercício físico, qualidade de vida e as tecnologias digitais. A seção 3 discorre sobre a metodologia aplicada ao estudo. A seção 4 apresenta os resultados, finalizando com as conclusões e trabalhos futuros na seção 5.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O referencial teórico adotado no artigo contempla os conceitos de atividades físicas e exercícios físicos, e sua importância em meio a pandemia para prevenir agravos à saúde e aumentar a imunidade. Além disso, expõe possíveis condições para predisposição de depressão, ansiedade causados pelo isolamento social, refletidos na qualidade de vida. Aborda as tecnologias que mediam aulas, antes totalmente presenciais, que se tornaram online.

Cabe destacar que o artigo não tem a intenção de refletir sobre as aulas online de formação em educação física, que já ocorrem a distância em universidades. Visa

DOI: 10.29327/213319.21.4-1
Páginas 1 a 19

Temas em Saúde
Volume 21, Número 4
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2021

demonstrar a importância de viabilizar os exercícios físicos por meio dos recursos tecnológicos em tempos difíceis.

Atividades físicas, exercícios físicos e a pandemia

Abordar o conceito de atividade física e exercício físico torna-se pertinente. É importante enfatizar a necessidade de manutenção do gasto calórico e a diminuição do comportamento sedentário durante a pandemia. A atividade física pode ser definida como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que requer gasto de energia acima dos níveis de repouso. As atividades da vida diária envolvem atividades físicas, que nem sempre se refletem em gasto de energia. Desta forma, para melhorar componentes físicos, como força muscular, flexibilidade, equilíbrio entre outras capacidades, e assim usufruir dos benefícios para o bom funcionamento do metabolismo corporal, a atividade física precisa ser planejada e orientada por um profissional de educação física, tornando-se um exercício físico (CASPERSEN, 1985).

Neste sentido, utilizamos neste artigo o conceito de exercício físico, que envolve um maior gasto de energia e um planejamento diário, para que ele se efetive na prática. Infelizmente com a restrição de práticas ao ar livre, e fechamento das academias e clubes, os exercícios físicos ficaram inviáveis durante a pandemia, ao menos no início. Pitanga et al. (2020) sugerem que, para a continuidade da prática de atividades físicas durante a pandemia da Covid-19, na existência de restrições de acesso a academias, clubes, clínicas e outros espaços destinados à prática de exercícios físicos, a atividade física deva ser mantida, quando possível, em ambientes abertos, priorizando atividades feitas individualmente, sempre evitando aglomerações ou até mesmo pequenos grupos.

Conforme os autores, se as restrições forem mantidas, o exercício físico deve ter continuidade em casa, preferencialmente com auxílio de procedimentos tecnológicos, tais como vídeos com séries de exercícios, aplicativos e orientação profissional online. Recomenda-se que a intensidade dos exercícios físicos seja de leve a moderada, já que intensidades muito altas podem causar imunossupressão mais acentuada com necessidade de mais tempo para recuperação. A duração sugerida para cada sessão de exercícios é de aproximadamente 30 a 60 minutos por dia.

Nessa perspectiva, exercícios com intensidade de leve a moderada, ou intensos, são orientados pelo Ministério da Saúde do Brasil (2017) e pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para a manutenção de um estilo de vida saudável são de 150 minutos semanais de atividade física leve ou moderada (cerca de 20 minutos por dia) ou, pelo

DOI: 10.29327/213319.21.4-1
Páginas 1 a 19

Temas em Saúde
Volume 21, Número 4
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2021

menos, 75 minutos de atividade física de maior intensidade por semana (cerca de 10 minutos por dia).

Segundo Chen et al. (2020), períodos prolongados no lar podem aumentar os comportamentos que levam à inatividade e contribuem para a ansiedade e a depressão, levando a um estilo de vida sedentário conhecido por resultar em uma série de condições crônicas de saúde. Enfatizam que a manutenção de atividade física regular e a prática de exercícios, no ambiente doméstico, é uma estratégia importante para uma vida saudável durante a crise do coronavírus.

Qualidade de vida: o que está mudando durante o isolamento social

Considerando-se que a conceitualização ou entendimento de qualidade de vida envolve todos os setores do homem, abrangendo condições de trabalho, lazer, saúde, estudo, moradia, entre outros; buscou-se respaldo nas orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS). De acordo com a Organização Mundial da Saúde, qualidade de vida é:

> a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações". Envolve o bem-estar espiritual, físico, mental, psicológico e emocional, além de relacionamentos sociais, como família e amigos e, também, saúde, educação, habitação, saneamento básico e outras circunstâncias da vida (BRASIL, 2015, p. 1).

A OMS indica que para a adoção de hábitos de vida saudável deve-se dar atenção aos aspectos como: alimentação, esporte, lazer, atividade física, trabalho, buscando-se um equilíbrio entre esses indicadores. Neste cenário, enfatizando a importância dos exercícios físicos e seu papel promotor da saúde.

Ressalta-se que os benefícios físicos e psicológicos proporcionados pelas atividades físicas, são amplamente divulgados antes da pandemia, e tornaram-se mais referendados por aumentarem o sistema imunológico. Tais prerrogativas incluem: controle do peso corporal; controle dos níveis de glicose, de colesterol, da pressão. Pesquisa desenvolvida pela UFMS (2020) Fundação Universidade Federal do Mato Grosso do Sul durante o advento da pandemia apontam uma diminuição na quantidade de

DOI: 10.29327/213319.21.4-1
Páginas 1 a 19

Temas em Saúde
Volume 21, Número 4
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2021

pessoas consideradas ativas fisicamente, quando comparados os períodos “sem” e “com” medidas de distanciamento social devido à Covid-19.

As tecnologias digitais e sua importância durante a pandemia

As tecnologias digitais começaram a surgir no século XX, afetando a sociedade como um todo, revolucionando principalmente a indústria e a economia. No último ano, sua presença tornou-se evidente com a deflagração da pandemia em 2020. Neste aspecto salientam-se algumas tecnologias como *Youtube, Facebook, Zoom Meetings, Instagram, Skype* e *Google meet*, nos quais possibilitam a comunicação online ou a alocação de conteúdos digitais em suas plataformas. O Youtube é uma plataforma de compartilhamento de vídeos com sede na Califórnia, chegou ao Brasil em 2007. Possibilita que os usuários carreguem, assistam e compartilhem vídeos em formato digital.

Outra plataforma que se popularizou no Brasil em 2004 foi o Facebook, considerada a maior rede social do mundo, com mais de 2 bilhões de usuários ativos. Na plataforma, os usuários podem criar um perfil, interagindo entre si através de *likes*, mensagens e compartilhamentos de imagens e textos. Atualmente, tem sido utilizada também para promover as transmissões ao vivo *(lives)*. O Instagram é outra rede social online de compartilhamento de fotos e vídeos entre seus usuários, oportuniza a aplicação de filtros digitais e a integração com outros aplicativos.

O Zoom Meetings é um software de videoconferência no qual a comunicação pode ocorrer em vários dispositivos - computadores, celulares, tablets - gerando áudio e vídeo de qualidade. O Google Meet é um serviço multiplataforma que proporciona a troca de mensagens online, efetuar ligações telefônicas e fazer videochamadas. O Skype permite a realização de conversas individuais ou em grupo, realização de chamadas de vídeo e voz e compartilhamento de arquivos.

Os softwares mencionados têm contribuído para continuidade dos exercícios físicos, como ressaltado anteriormente era realizado presencialmente. Na próxima seção apresenta-se a metodologia do estudo

DOI: 10.29327/213319.21.4-1
Páginas 1 a 19

Temas em Saúde
Volume 21, Número 4
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2021

Artigo

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de caso, cujo resultado deu corpo a um relatório ordenado e critico de uma experiência, visando tomar decisões a seu respeito ou propor uma ação transformadora, como afirma Lima, 2019. A abordagem da pesquisa é quali-quantitativa de natureza aplicada, descritiva, cujos procedimentos a caracterizam como um estudo de caso. Participaram da pesquisa quatro professores de Educação Física[7], dentre os quais foram enviados convites para seus alunos sobre adesão às aulas online dos exercícios físicos.

Para a coleta de dados, foi realizada uma pesquisa de campo por meio de questionários online, nos quais os professores enviaram, tanto aos alunos que aderiram às aulas online, quanto aos que não aderiram. Num universo de 418 alunos convidados para participar da pesquisa, foram coletadas 250 respostas, durante o mês de junho de 2020. As análises quantitativas e comparativas foram selecionadas com base em questionamentos diversificados sobre aspectos psicológicos, fisiológicos e tecnológicos. O questionário contém perguntas sobre: perfil dos alunos, qualidade de vida durante a pandemia, tecnologias digitais utilizadas nas aulas online.

Questionário

O questionário foi elaborado por uma equipe multidisciplinar de pesquisadores, envolvendo as áreas de conhecimento: educação física, pedagogia, computação e informática na educação. Na primeira seção, do perfil do aluno, há duas perguntas: gênero (masculino ou feminino) e faixa etária (10/20, 21/30, 31/40, 41/50, 51/60, acima de 60). A seção seguinte apresenta questões sobre a qualidade de vida durante a pandemia: qualidade do sono, dores corporais, apetite e sentimentos de falta das aulas presenciais

[7]**AW:** Licenciada e Bacharel em Educação Física, atua na modalidade pilates contemporâneo em seu próprio estúdio em Novo Hamburgo, RS. **AR:** Bacharel em Educação Física, atua nas modalidades *personal training*, hidroginástica e natação em Porto Alegre, RS. **GS:** Bacharel em Educação Física, pós-graduada em treinamento físico e gestão de academia, atua nas modalidades corrida de rua, ciclismo, triathlon e treinamento funcional em sua própria assessoria esportiva em Caxias do Sul, RS. **JA:** Licenciada em Educação Física, Bacharelanda em Educação Física e especialista em Zumba, atua nas modalidades treinamento aeróbico, treinamento funcional, zumba e ritmos em seu próprio estúdio em Osório, RS.

DOI: 10.29327/213319.21.4-1
Páginas 1 a 19

Temas em Saúde
Volume 21, Número 4
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2021

para o condicionamento físico, a prevenção de dores e a sociabilização.

A terceira seção perguntou, somente, se o aluno aderiu às aulas online. Os alunos que responderam ter aderido parcial ou totalmente continuaram na seção; foram inseridas quatro perguntas específicas sobre as aulas online. Os demais respondentes foram direcionados para a seção de dificuldades.

As duas primeiras questões da seção quatro, das aulas online, são de cunho tecnológico, para conhecer o hardware e software utilizados durante as aulas. A pergunta seguinte é pedagógica, questionando se os alunos estão satisfeitos com a duração das aulas. As três últimas questões desta seção referem-se à percepção dos alunos quanto à contribuição das aulas online para manter-se física e psicologicamente bem e evitar ou diminuir dores.

A quinta seção, das dificuldades, para todos alunos, reuniu duas questões opcionais, de múltipla escolha, com um campo livre para informar outra dificuldade que tenha sido considerada importante. A primeira, focada em tecnologia, questiona qualidade da imagem, do som e da Internet durante as aulas; dificuldade para lidar com computadores; falta de equipamento adequado e ausência de serviço de Internet. A segunda, sobre dificuldades em acompanhar os exercícios, conciliar horários e se as aulas online despertam menos interesse do que as aulas presenciais. A sexta e última seção, também opcional, perguntou apenas se o aluno desejava registrar seu nome.

RESULTADOS

Estatística geral

As professoras convidaram um total de 418 alunos a participarem desta pesquisa. Conforme mostra a Tabela 1, 59,8% dos convidados, correspondentes a 250 alunos, responderam a pesquisa entre as datas de 14 e 25 de junho de 2020.

DOI: 10.29327/213319.21.4-1
Páginas 1 a 19

Temas em Saúde
Volume 21, Número 4
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2021

Artigo

Tabela 1. Quantidade de convites e respostas por professora**.**

Item	AW	AR	GS	JA	Total
Convites	44	98	148	128	**418**
Respostas	32	73	107	38	**250**
% Respostas	**72,7%**	**74,5%**	**72,3%**	**29,7%**	**59,8%**

Considerando que foram convidados a participar da pesquisa tanto alunos que aderiram às aulas online como os que não aderiram, 96 alunos (38,4%) responderam que aderiram integralmente. Outros 91 (36,4%) disseram que aderiram parcialmente, assistindo a algumas aulas. Apenas 63 alunos, correspondentes a 25,2%, responderam que não assistiram a nenhuma aula online, lembrando que 168 alunos convidados (40,2%) não responderam ao questionário.

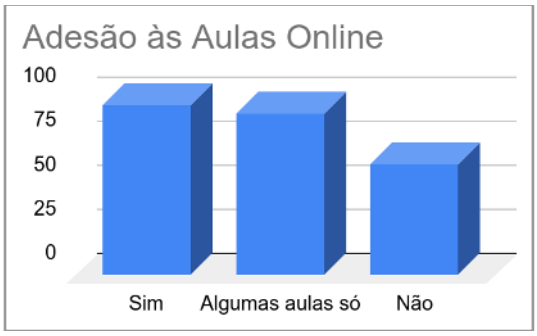

Figura 1. Adesão às aulas online**.**

Perfil dos alunos

A maioria dos alunos que responderam a pesquisa é feminina (78,8%) e eminentemente adulta, estando 36,4% na faixa dos 31 aos 40 anos. Apenas 1,2% está na faixa dos 10 aos 20 anos.

DOI: 10.29327/213319.21.4-1
Páginas 1 a 19

Temas em Saúde
Volume 21, Número 4
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2021

Artigo

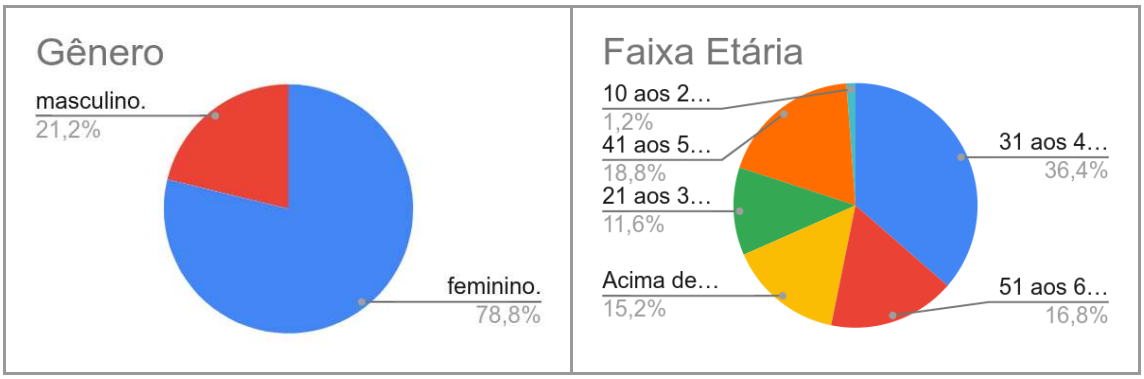

Figura 2. Perfis de gênero e faixa etária dos alunos.

Qualidade de vida durante a pandemia

Para 26 alunos que responderam (10,4%), a qualidade do sono melhorou durante a pandemia. Para 134 (53,5%) ficou igual e para 90 (36,0%) houve uma piora, indicando, durante a Covid-19, uma tendência da qualidade do sono manter-se igual ou piorar. Em relação às dores corporais, 35 (14%) responderam que diminuíram, 119 (47,6%) que ficaram iguais e 96 (38,4%) que aumentaram. As respostas indicam uma tendência das dores corporais ficarem iguais ou aumentarem durante a pandemia. Sobre o apetite, 22 (8,8%) responderam que diminuiu, 109 (43,6%) que ficou igual e 119 (47%) que aumentou. O indicativo de tendência do apetite durante a Covid-19 para os entrevistados, portanto, é de estabilidade ou aumento (Figura 3).

Em relação ao sentimento de falta das aulas presenciais, foram elaboradas três perguntas: 1) Falta das aulas presenciais para condicionamento físico; 2) Falta das aulas presenciais para prevenir dores corporais e 3) Falta das aulas presenciais para sociabilização. Para o condicionamento físico, 152 (60,8%) sentem muita falta; 70 (28,0%) alguma; 14 (5,6%) pouca e 14 (5,6%) nenhuma, indicando que os alunos sentem muita falta das aulas presenciais para manter-se fisicamente bem. Os entrevistados tendem a associar a falta das aulas presenciais a um aumento de dores corporais durante a pandemia, visto que 123 (49,2%) sentem muita falta, 79 (31,6%), 22 (8,8%) alguma e 26 (10,4%) não sentem nenhuma falta em relação a este aspecto. Referente à sociabilização proporcionada pelas aulas presenciais, 169 (67,6%) sentem muita falta, 49 (19,6%) alguma, 22 (8,8%) e apenas 10 (4,0%) não sentem nenhuma falta, indicando que

DOI: 10.29327/213319.21.4-1
Páginas 1 a 19

Temas em Saúde
Volume 21, Número 4
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2021

as aulas presenciais são percebidas pelos alunos como uma importante atividade socializadora (Figura 4).

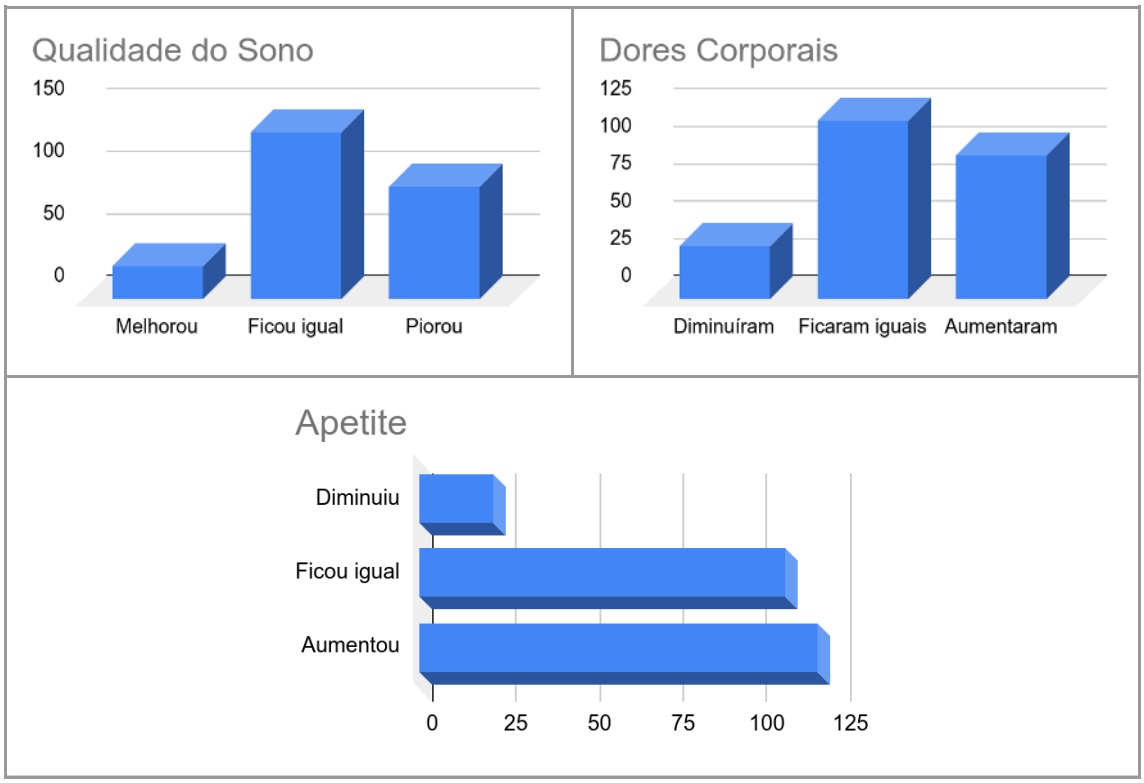

Figura 3. Qualidade do sono, dores corporais e apetite durante a pandemia**.**

DOI: 10.29327/213319.21.4-1
Páginas 1 a 19

Temas em Saúde
Volume 21, Número 4
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2021

Artigo

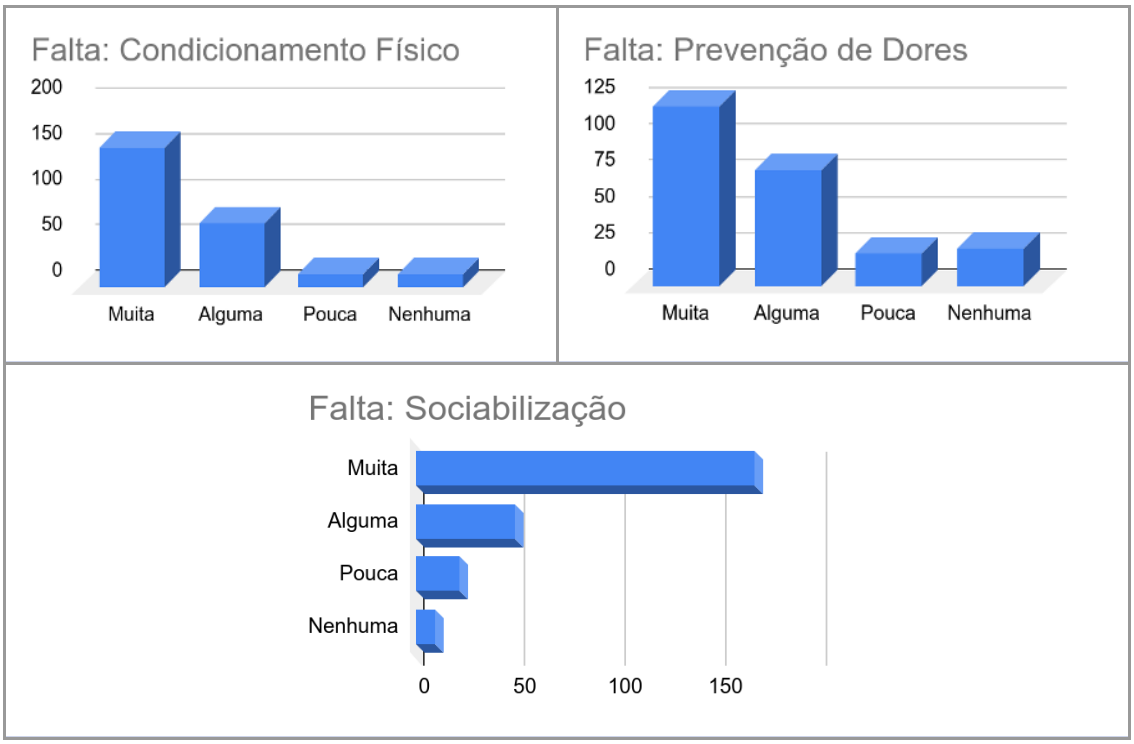

Figura 4. Sentimento de falta das aulas presenciais para condicionamento físico, prevenir dores corporais e sociabilização.

As tecnologias digitais e resultados das aulas online para os alunos

Somente os 187 alunos que aderiram parcial ou totalmente às aulas online puderam responder a esta pergunta e às demais relacionadas aos efeitos das mesmas. A primeira análise pedagógica refere-se à satisfação dos alunos em relação ao tempo das aulas online, considerando que: a) as aulas das professoras AW e JA são sempre de uma hora; b) as da professora GS duram de 30 a 40 minutos e as da professora AR são de 30 minutos cada aula. Os dados colhidos indicam uma boa parcela de satisfação, visto que para 171 (91,4%) o tempo está bom, 11 (5,9%) preferiam que fosse maior e 5 (2,7%) preferiam que fosse menor (Figura 5).

DOI: 10.29327/213319.21.4-1
Páginas 1 a 19

Temas em Saúde
Volume 21, Número 4
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2021

Artigo

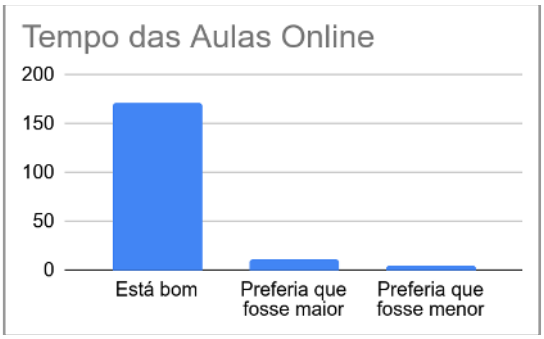

Figura 5. Satisfação dos alunos em relação ao tempo das aulas online.

Conforme mostra a Figura 6, o equipamento mais utilizado para assistir às aulas online são os smartphones (156 alunos, 61,2%). Em segundo lugar, vêm os notebooks, com 60 alunos (23,5%). Depois as smart TVs, com 17 alunos (6,7%), os tablets, com 15 alunos (5,9%), os computadores de mesa, com 6 alunos (2,4%) e uma resposta com outro tipo de aparelho (0,4%). Em relação ao uso alternado, 170 alunos (73,3%) responderam usar apenas um tipo de equipamento, 47 (20,3) utilizam dois tipos e apenas 15 (6,5%) utilizam alternadamente três tipos de equipamento.

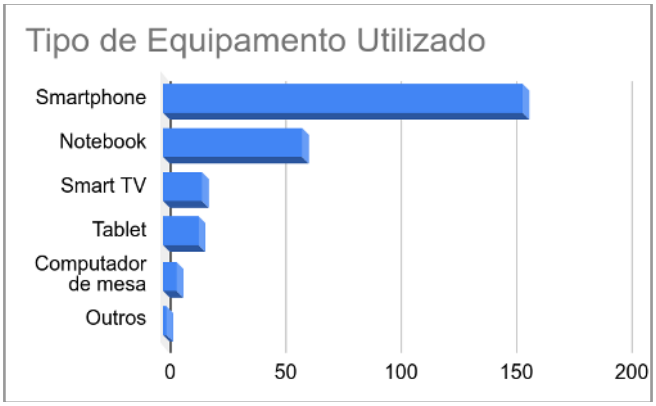

Figura 6. Tipos de equipamento utilizados pelos alunos para as aulas online.

A diversidade de plataforma de software é maior do que a de tipo de hardware (Figura 7). Zoom é a mais utilizada, sendo reportada por 109 alunos (31,7%). Live no Facebook (inclui respostas de Facebook Messenger) foi reportada por 81

DOI: 10.29327/213319.21.4-1
Páginas 1 a 19

Temas em Saúde
Volume 21, Número 4
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2021

respondentes (23,5%). Depois vem: Live no Instagram, por 68 alunos (19,8%); Live no Youtube, por 28 alunos (8,1%); Jitsi Meet, por 17 alunos (4,9%); Google Meet, por 14 alunos (4,1%); Google Hangouts, por 12 alunos (3,5%); Skype, por 8 alunos (2,3%) e, por outras plataformas, 7 alunos (2,0%). Quanto ao uso alternado, 185 alunos (53,8%) utilizam apenas uma plataforma, 110 alunos (32,0%) utilizam duas, 37 alunos (10,8%) utilizam três, 10 alunos (2,9%) utilizam quatro e apenas 2 alunos (0,6%) reportaram utilizar 5 plataformas alternadamente.

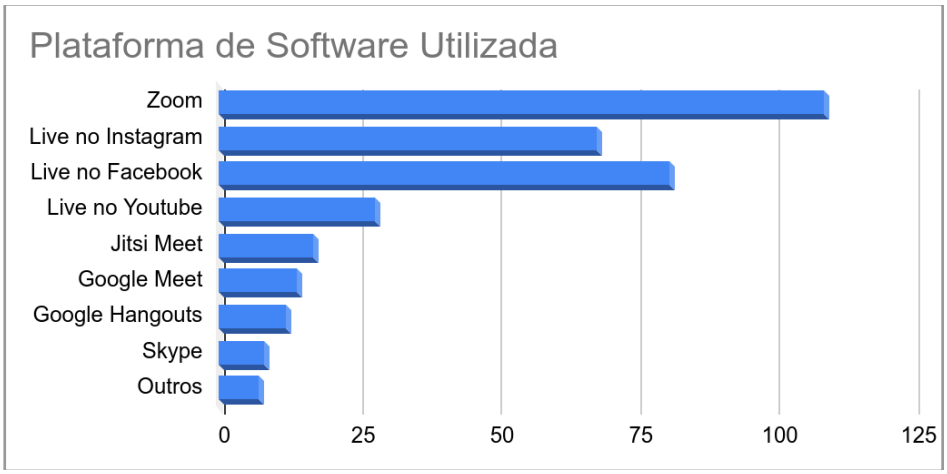

Figura 7. Plataformas de software utilizadas pelos alunos para as aulas online**.**

Resultados importantes relacionados aos efeitos das aulas online são reportados nas próximas estatísticas (Figura 8). Perguntados se as aulas online têm ajudado a manter-se fisicamente bem, 116 alunos (62,0%) responderam que "bastante"; 56 (29,9%) disseram "mais ou menos", 13 (7,05) responderam "pouco" e 2 somente (1,1%) disseram "nada". Somando as respostas de "bastante" e "mais ou menos", conclui-se que 91,9% dos alunos que assistiram a aulas online tiveram um efeito médio ou bastante positivo na manutenção de suas constituições físicas.

Em relação à ajuda psicológica, repete-se a tendência reportada de ajuda física. 121 alunos (64,7%) responderam que têm auxiliado bastante, 50 (26,7%) que têm ajudado mais ou menos, 14 que têm auxiliado pouco e, novamente, 2 (1,1%) reportaram nenhuma ajuda. Questionados quanto à ajuda das aulas online para evitar ou diminuir dores corporais, repete-se a tendência positiva. 91 alunos (48,7%)

DOI: 10.29327/213319.21.4-1
Páginas 1 a 19

Temas em Saúde
Volume 21, Número 4
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2021

reportaram que ajudam bastante, 72 (38,5%) mais ou menos, 19 (10,2%) pouco e 5 (2,7%) nada.

Sobre as respostas relativas a dificuldades tecnológicas (Figura 9), no processo de limpeza de dados *(data cleansing)* houve muitas respostas do tipo "nenhuma" ou "não tenho dificuldades", indicando que essa pergunta deveria ter sido padronizada. A principal dificuldade reportada por 63 alunos (31,2%) envolve algum problema de Internet: ou o aluno não tem, ou é ruim (inclui respostas personalizadas de travamento ou congelamento), ou a Internet do professor é instável. A segunda maior dificuldade reportada é relativa à qualidade do som: 32 alunos (15,8%) consideram o som transmitido ou recebido ruim. A terceira dificuldade mais reportada é relativa à qualidade da imagem, visto que 20 alunos (9,9%) consideram ruim. Em seguida, a falta de um equipamento adequado para acompanhar: 19 alunos (9,4%). Apenas 13 alunos (6,4%) informaram ter dificuldades para lidar com computadores. Essa resposta, somada ao fato de 26 alunos (12,9%) explicitamente terem respondido não ter nenhuma dificuldade, indica que os alunos que aderiram às aulas online estão, em sua maioria, de alguma forma familiarizados com tecnologias digitais. Demonstrando interesse na pergunta, 29 alunos (14,4%) deram outras respostas, incluindo questões de adaptação e preferências. Quanto a dificuldades somadas, 156 alunos (82,5%) reportaram uma dificuldade, 28 (14,8%) duas dificuldades e 4 alunos (2,1%) três dificuldades.

No item "Outras Dificuldades", a principal resposta foi a dificuldade em conciliar horários, reportada por 98 alunos (35,4%). Despertar menos interesse que as aulas presenciais foi reportada por 89 alunos (32,1%), indicando que existem oportunidades de aprimoramento pedagógico para a modalidade online. Em seguida, 42 alunos (15,2%) relataram não ter um lugar adequado para os exercícios em casa. Dificuldade em acompanhar os exercícios, outra questão pedagógica, foi reportada por 20 alunos (7,2%). Outras dificuldades, tais como aprendizagem de novos exercícios e falta de equipamentos adequados foi reportada por 28 alunos (10,1%). Para esse questionamento, 206 alunos (74,4%) responderam ter uma dificuldade, 60 alunos (21,7%) duas, 10 alunos (3,6%) três e 1 aluno (0,4%) quatro dificuldades.

DOI: 10.29327/213319.21.4-1
Páginas 1 a 19

Temas em Saúde
Volume 21, Número 4
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2021

Artigo

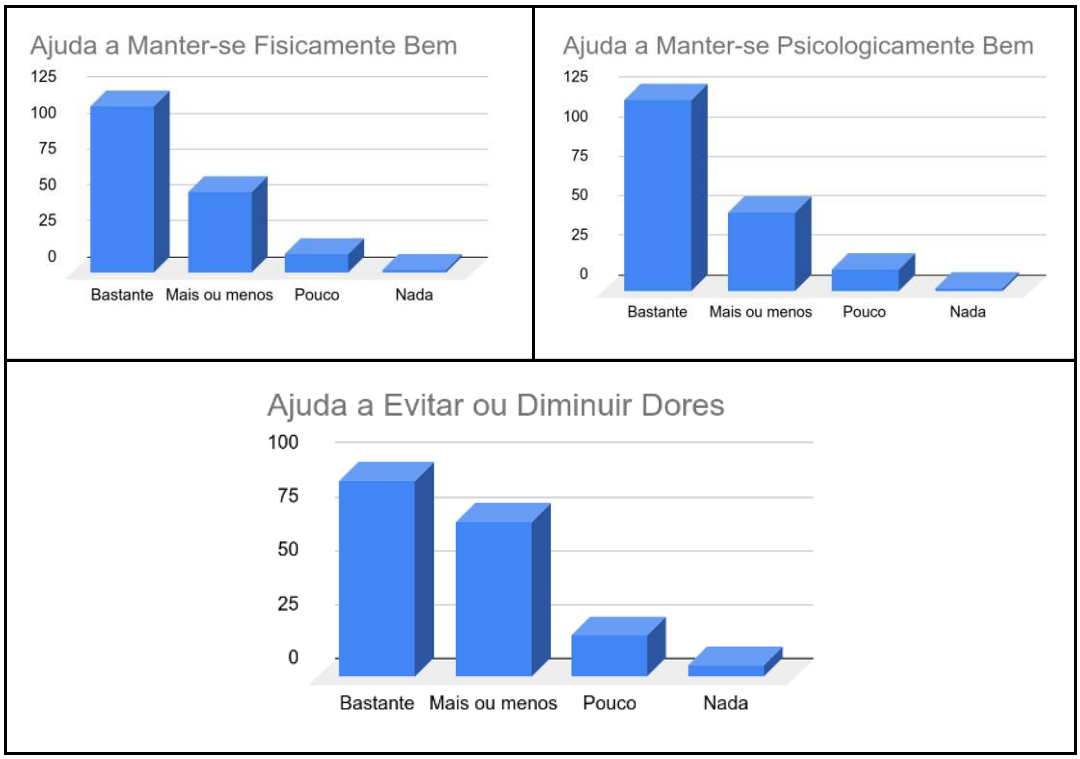

Figura 8. Ajuda das aulas online para manter-se física e psicologicamente bem, assim como para evitar ou diminuir dores.

DOI: 10.29327/213319.21.4-1
Páginas 1 a 19

Temas em Saúde
Volume 21, Número 4
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2021

Artigo

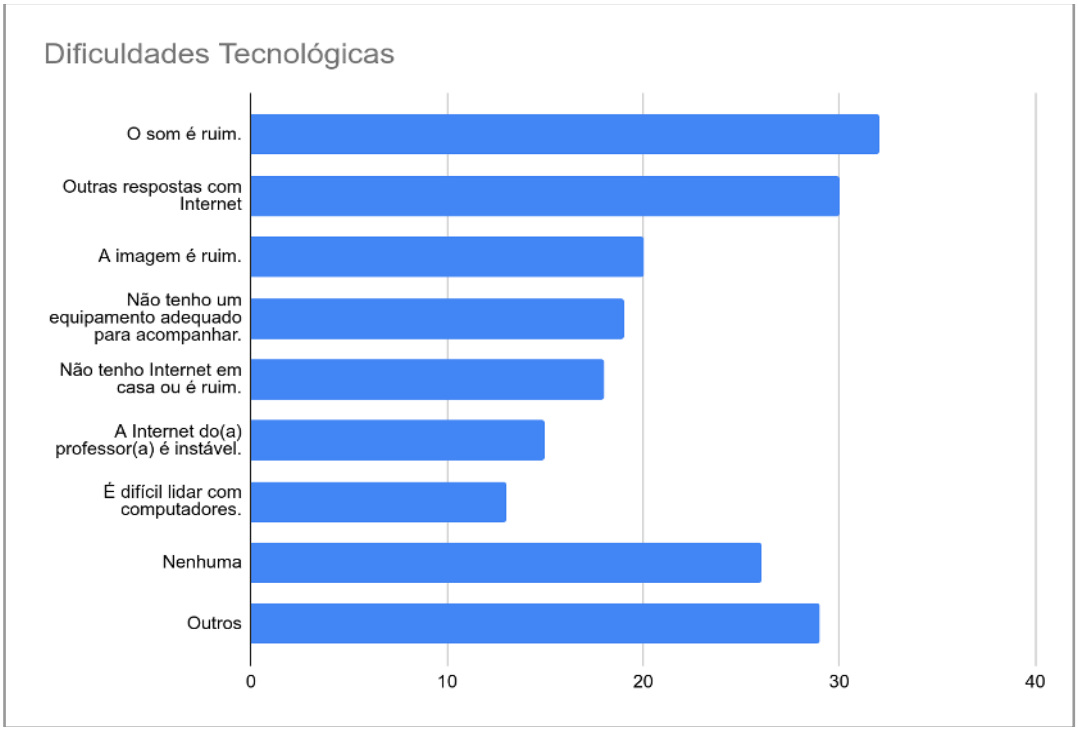

Figura 9. Dificuldades tecnológicas relacionadas às aulas online**.**

DOI: 10.29327/213319.21.4-1
Páginas 1 a 19

Temas em Saúde
Volume 21, Número 4
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2021

Artigo

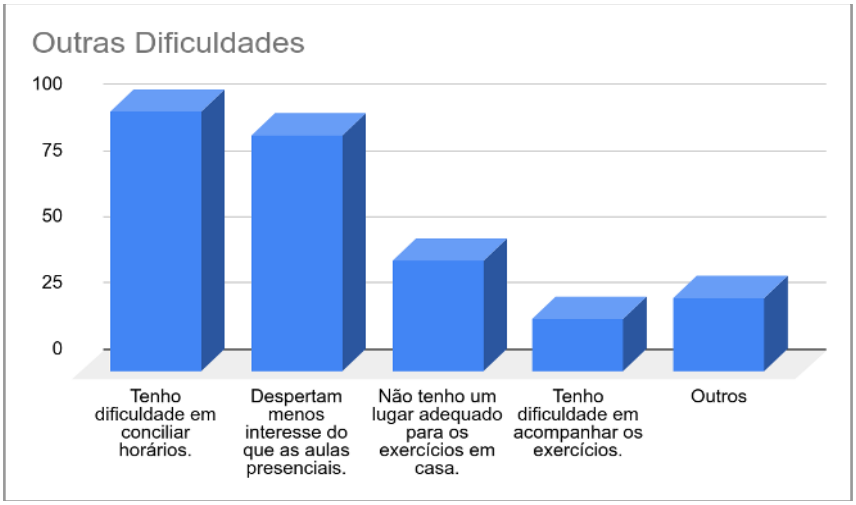

Figura 10. Outras dificuldades relacionadas às aulas online.

CONCLUSÕES E TRABALHOS FUTUROS

As respostas dos alunos que aderiram parcial ou totalmente às aulas online para continuarem suas práticas físicas revelam que, apesar da dificuldade tecnológica de instabilidade da Internet sentida por muitos alunos, problemas em conciliar horários e outros fatores, as mesmas têm contribuído para o bem estar físico e mental, assim como para evitar ou diminuir dores físicas da grande maioria.

Uma consideração pedagógica importante é que o tempo de aula dos professores, de 30 a 60 minutos por sessão, está de acordo com as recomendações para atividades físicas durante a pandemia. Percebeu-se, também, que tanto professoras como alunos estão em processo de adaptação à modalidade online, refletida, por exemplo, nas diferentes tentativas de uso de plataformas de software para suportá-las. Os resultados também indicam que as tecnologias digitais podem ser adjuvantes positivas no desenvolvimento de um estilo de vida saudável, com atividades físicas sob medida para o equilíbrio físico e psicológico, desde que adequadamente utilizadas e contextualizadas para cada modalidade, aluno e professor.

Um futuro estudo possível e relevante nesse sentido pode abranger a observação da conduta de professores e alunos durante as aulas nessa modalidade de educação física

DOI: 10.29327/213319.21.4-1
Páginas 1 a 19

Temas em Saúde
Volume 21, Número 4
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2021

online e analisar seus focos de atenção e concentração para a qualidade dos exercícios, entrevistando-os também para gerar dados sobre como compreendem essa adaptação atencional mediada por telas digitais.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Atividade física. **Ministério da Saúde**, 2017. Disponível em: https://www.saude.gov.br/component/content/article/781-atividades-fisicas/40390-atividade-fisica

BRASIL. Biblioteca Virtual em Saúde. **Ministério da Saúde.** Qualidade de vida em cinco passos, 2015. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/dicas-em-saude/2107-qualidade-de-vida-em-cinco-passos

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public health reports**, 100(2), 126, 1985.

CHEN, P.; MAO, L.; NASSIS, G. P.; HARMER, P.; AINSWORTH, B. E., LI, F. The need to maintain regular physical activity while taking precautions. **J. Sport Health Sci**, 9, 103-104, 2020.

LIMA, C. B. **Dicas para elaborar seu projeto de pesquisa científica**, João Pessoa (2019). Disponível em Temasemsaude.com.

MAIA, B. R.; DIAS, P. C. Anxiety, depression and stress in university students: the impact of COVID-19. **Estudos de Psicologia (Campinas),** 37. 2020.

PITANGA, F. J. G.; BECK, C. C., PITANGA, C. P. S. Atividade física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do Coronavírus. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia,** 114(6), 1058-1060, 2020.

DOI: 10.29327/213319.21.4-1
Páginas 1 a 19