

**INSTITUTO DE ENSINO SUPERIOR FRANCISCANO
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

MAYKO DOS SANTOS NASCIMENTO

**UM ESTUDO SOBRE A RELAÇÃO ENTRE O ISOLAMENTO SOCIAL DO COVID-19 E
O AUMENTO DO SEDENTARISMO EM CRIANÇAS**

**INSTITUTO DE ENSINO SUPERIOR FRANCISCANO
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

MAYKO DOS SANTOS NASCIMENTO

**UM ESTUDO SOBRE A RELAÇÃO ENTRE O ISOLAMENTO SOCIAL DO COVID-19 E
O AUMENTO DO SEDENTARISMO EM CRIANÇAS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Ensino Superior Franciscano como requisito à obtenção do título Licenciatura em Educação Física

Orientadora: Alanna Joselle Santiago Silva

MAYKO DOS SANTOS NASCIMENTO

**UM ESTUDO SOBRE A RELAÇÃO ENTRE O ISOLAMENTO SOCIAL DO COVID-19 E
O AUMENTO DO SEDENTARISMO EM CRIANÇAS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto
de Ensino Superior Franciscano como requisito à obtenção
do título Licenciatura em Educação Física

Orientadora: Alanna Joselle Santiago Silva

Aprovado em: ___/___/___

BANCA EXAMINADORA

Profº (Orientador)

1º Examinador(a)

2º Examinador(a)

RESUMO

Introdução: As práticas regulares de exercícios físicos no ambiente escolar são extremamente essenciais para a melhora da saúde das crianças sendo o elemento fundamental para a aquisição do estilo de vida saudável. Com a chegada da pandemia, o governo decreta o isolamento social como medida protetiva, entretanto as escolas precisaram fechar em cumprimento do decreto mantendo as crianças em casa. **Objetivo:** Verificar a relação entre o isolamento social e o aumento do sedentarismo em crianças **Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa de caráter descritivo e abordagem qualitativa, utilizando das bases de dados periódicos Capes e BVS. Através das palavras chaves fez-se uma coleta de 165 artigos completos em português e inglês no período de 2020 a 2021. No entanto apenas 13 artigos contemplavam o objetivo da pesquisa. **Resultado:** Este estudo Mostra que durante o distanciamento social, houve mudanças no cotidiano familiar e os níveis de atividade física em casa foram menores do que a realizadas no período escolar, porém as crianças estão ocupando o seu tempo de lazer com outras atividades sem movimento corporal. **Conclusão:** O isolamento contribuiu para mais comportamentos sedentário, no entanto os professores de educação física escolar devem enfatizar as práticas de exercícios físicos para os pais e alunos, pois, estas crianças precisam de apoio não só da escola como também dos seus responsáveis.

Palavras-chave: Sedentarismo. Crianças. COVID-19

ABSTRACT

Introduction: regular practices of physical exercises in the school environment are extremely essential for the improvement of health of the children being the element fundamental for the acquisition of the lifestyle healthy. With the arrival of the pandemic, the government decrees the social isolation as a measure protective however the schools needed to close in compliance with the decree keeping children at home. **Objective:** check the relationship between social isolation and the increase in sedentary lifestyle in children. **Methods:** It is a integrative review descriptive and qualitative approach, using the databases periodicals Capes and VHL. Through the keywords a collection of 165 full articles in portuguese and English in the period from 2020 to 2021. however only 13 articles contemplated the purpose of the research. **Result:** This Study Shows that during social distancing, there were changes in the family daily life and physical activity levels at home were smaller than performed in school term, but the children are occupying your leisure time with other activities no body movement. **Conclusion:** isolation contributed for more sedentary behavior, However the teachers of school physical education must emphasize physical exercise practices for parents and students, because, these children need support not only from school as also of those responsible.

Keywords: Sedentary lifestyle. Kids. COVID-19

SUMÁRIO

	Pg.	
1	INTRODUÇÃO	5
2	MATERIAIS E MÉTODOS	7
2.1	Tipo de estudo	8
2.2	Critérios de inclusão	8
2.3	Critérios de exclusão	8
2.4	Etapas	8
3	RESULTADOS	9
4	DISCUSSÃO	13
5	CONCLUSÃO	15
	REFERÊNCIAS	15

1 INTRODUÇÃO

De acordo com o Art. 26º da Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, a educação física, introduzida no plano de ensino escolar, é um elemento indispensável no conjunto de disciplinas da educação básica (BRASIL, 1996). As conexões que se formam entre a temática que perpassa a saúde e a educação física acontecem de forma rápida e espontânea ao dar importância a iminência dos objetos de conhecimentos incluídos e pertinentes as duas questões (BRASIL, 1998).

As práticas corporais no ambiente escolar são extremamente essenciais para a melhora da saúde das crianças, no entanto em algumas situações está será o único momento que eles terão como praticar exercícios físicos, por não haver espaços públicos, baixo nível socioeconômico e violência (ABESO, 2016).

De acordo com (BRASIL, 2018) é necessário o aluno saber sobre a anatomia e fisiologia humana para aprender a zelar por sua saúde física e emocional, percebendo que, biologicamente e psicologicamente todos os indivíduos são diferentes, dessa forma, eles aprendem a lidar com suas emoções e a dos outros. A Educação Física escolar não cuida apenas do aspecto psicossocial, entretanto passa a intervir na prevenção de doenças, na melhora da qualidade de vida e na socialização dos alunos. A prática regular de exercícios físicos é o elemento fundamental para a aquisição do estilo de vida saudável (ARAGÃO, 2015; GUEDES, 2001).

Conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS) (2018), estabelece que a realização de exercícios físicos de modo constante, contribui na prevenção e controle de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), dentre elas podemos citar as doenças cardíacas, derrame, diabetes e vários tipos de câncer. O ministério da saúde informa que três entre cada 100 mortes registradas no país em 2017, podem ter sido motivados pelo sedentarismo (Brasil, 2019).

Segundo a OMS (2020) aconselha a praticar no mínimo 150 minutos de exercícios físicos por semana, com intensidade moderada para se prevenir das (DCNT) e ter uma melhora no bem estar físico e mental. Atualmente o sedentarismo está

relacionado com o advento da tecnologia e a evolução das cidades. (Gonçalves e Franco 2016)

Atualmente os hábitos de vida dos brasileiros contribuem no consumo de muito alimento processado e ultra processado e níveis inferiores e/ou nenhuma prática de atividade física. Todavia a escola possui a responsabilidade de ensinar costumes saudáveis aos alunos, apresentando-lhes maneiras fáceis e corretas de como praticar uma alimentação saudável e fazer exercícios físicos (SILVA, *et. al.*, 2017; DANIELE, *et. al.* 2017).

No dia 31 de dezembro do ano de 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS) foi alertada sobre vários casos de pneumonia na cidade de Wuhan, província de Hubei, na República Popular da China, já começava a surgir os primeiros casos de pessoas infectados pela doença por coronavírus 2019 (COVID-19) (OMS, 2021).

O Ministério da Saúde afirma que, no dia 26 de fevereiro 2020 houve o surgimento dos primeiros casos da doença por (COVID-19) no Brasil. Segundo o Ministério da Saúde o (COVID-19) é uma infecção respiratória aguda causada pelo coronavírus 2 (SARS-CoV-2), eventualmente perigosa e de rápida proliferação a nível global. (BRASIL, 2021).

Conforme a OMS as medidas para impedir a proliferação do vírus foi o distanciamento social, higienização constante das mãos com água e sabão ou álcool gel, uso de máscaras, limpeza e desinfecção de ambientes, o isolamento de pessoas suspeitos e confirmados com a doença COVID-19 conforme orientações médicas (OMS, 2021).

No mesmo ano assim que o vírus chegou ao Brasil e começou a causar muitas mortes, o congresso Nacional decreta e o presidente sanciona a Lei 13.979, de 06 de fevereiro de 2020, no art. 2º, inc. II, “estabelece a redução de atividades, e separação de pessoas contaminadas para evitar a proliferação do novo coronavírus” (BRASIL, 2020).

De acordo com os dados do governo do maranhão do dia 26 de junho de 2021 (MARANHÃO, 2021) já são 2.215 casos suspeitos, 314.866 casos confirmados, 527.075 casos descartados, 274.200 pessoas recuperadas e 8.946 óbitos no maranhão. Entretanto no município de Paço do Lumiar já são 879 casos confirmados e 206 óbitos.

Segundo a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO), depois de um ano do surgimento do COVID-19 os alunos ainda estão

sendo prejudicados pelo fechamento das escolas. A educação frequente precisa ser garantida mesmo nesse momento em que as crianças não podem ir para a escola devido a necessidade de cumprir o distanciamento social e ficar em casa para preservar a saúde de todos (UNESCO, 2021)

Na terça-feira do dia 28 de abril de 2020, o Conselho Nacional de Educação (CNE) aprovou em sua totalidade as instruções para orientar as escolas da educação básica e instituições de ensino superior durante a pandemia provocada pelo COVID-19. Alunos matriculados na Rede Pública Estadual do Maranhão, há um ano estão tendo que lidar com o ensino remoto, para garantir a aprendizagem, resultante do decreto Estadual em decorrência da pandemia gerada pelo Covid-19 (BRASIL, 2020; MARANHÃO, 2021).

A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), faz um alerta sobre crianças acima de três anos passarem muito tempo em frente as telas e com a necessidade do distanciamento social, esses números só vem aumentando. A SBP afirma que a exposição elevada em telas celulares, tablets e computadores podem comprometer a saúde física e mental das crianças e adolescentes (SBP, 2019).

SÁ *et. al.* (2020) afirma que Antes do isolamento social, 67,8% das crianças praticavam Atividade Física (AF) pelo menos duas vezes por semana. Entretanto a maioria dos pais revelou que houve uma diminuição no nível de AF de seus filhos: 46,1% relataram que as crianças estão fazendo muito menos AF, e 37% disseram que a AF em casa é inferior a feita durante o período escolar.

Os estudos de Botero *et. al.* (2021) apresentaram que o isolamento social determinado pelo momento pandêmico, levou à uma diminuição das práticas de atividade física e conseqüentemente houve um aumento do comportamento sedentário em adultos brasileiros.

Segundo o Ministério da educação (MEC) Para auxiliar no exercício dos professores de Educação Física a manterem seus alunos ativos durante a pandemia do COVID-19, o MEC irá oferecer uma série de conteúdos com exercícios físicos para serem feitos em casa ou na escola de forma segura (BRASIL, 2021). Assim, o objetivo do estudo foi analisar a relação entre o isolamento social e o sedentarismo em crianças.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

2.1 Tipo de estudo

Trata-se de um estudo bibliográfico de caráter descritivo e abordagem qualitativa, através de uma revisão integrativa, que busca responder à seguinte questão: Qual é a relação entre o isolamento social e o aumento do sedentarismo em crianças? para a realização desse estudo, utilizou-se uma sequência de etapas que permitiram alcançar o objetivo propostos.

2.2 Critérios de Inclusão

Os critérios de inclusão dos textos foram: artigos completos em português e inglês, artigos gratuitos e que abordassem a temática sedentarismo, crianças e COVID-19 publicados entre 2020 a 2021.

2.3 Critérios de exclusão

Como critérios de exclusão, retirou-se da pesquisa artigos incompletos, artigos que após sua leitura na íntegra, observou-se que estes não contemplavam o objetivo da pesquisa e artigos duplicados.

2.4 Etapas

Na 1ª etapa foram realizadas as buscas dos artigos originais e gratuitos, com os filtros em português e inglês, entre 2020 a 2021 nas bases de dados eletrônicas Periódicos CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior) e BVS (Biblioteca virtual em saúde). Para a realização da busca estratégica, foram utilizados os seguintes descritores em ciências da saúde (DeCS): sedentarismo (*Sedentary lifestyle*), crianças (*Children*) e COVID-19. Na 2ª etapa verificou-se os títulos ao objetivo do estudo. 3ª etapa os resumos foram lidos e avaliados, separando em pastas de inclusão e exclusão. Na 4ª etapa todos os artigos cujos resumos se adequaram aos critérios da pesquisa foram selecionados para leitura na íntegra. 5ª etapa no total 13 artigos atenderam ao critério de inclusão, no entanto desses 6 foram excluídos porque eram duplicados e apenas 7 foram utilizados.

A coleta de dados foi realizada no período de março a junho de 2021.

3 RESULTADOS

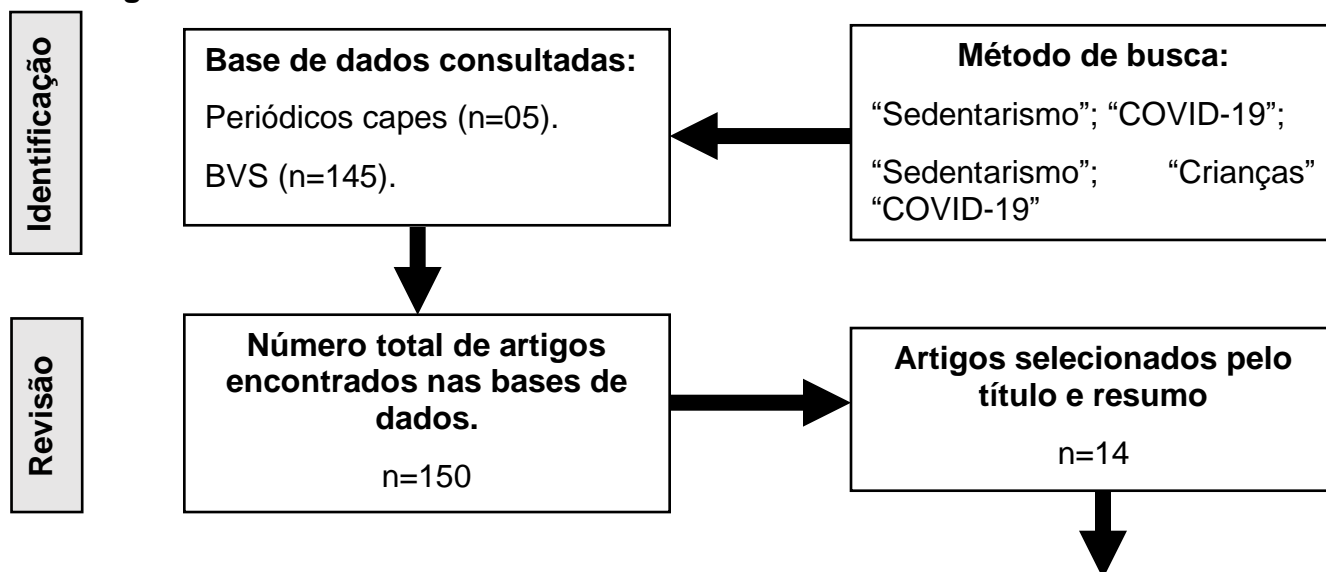
Tabela 1 – Primeira fase da Coleta de dados nas bases de dados

Combinações de Palavras-chave	Periódicos Capes	BVS	Periódicos Capes com Filtros	BVS com Filtros
Sedentarismo + COVID-19	07	152	05	136
Sedentarismo + Crianças + COVID-19	01	24	01	23
Total	08	176	06	159

Tabela 2 – Segunda fase da coleta de dados: artigos incluídos a partir da leitura do título e resumo diante da afinidade com o tema

Combinações de Palavras-chave	Periódicos Capes (disponíveis)	BVS (disponíveis)	Periódicos Capes (incluídos)	BVS (Incluídos)	Excluídos
Sedentarismo + COVID-19	04	124	00	06	06
Sedentarismo + Crianças + COVID-19	01	21	00	07	00
Total	05	145	00	13	06

Figura 01



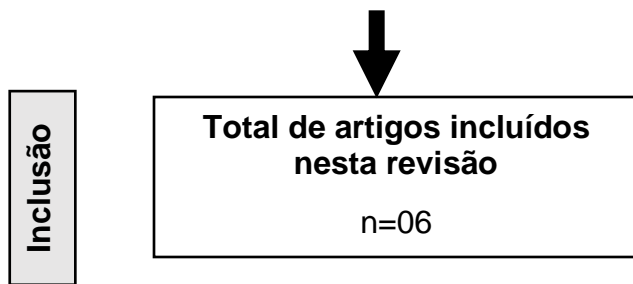


Tabela 03 – Artigos utilizados nesta revisão integrativa

Autor/da ta	Objetivo	Metodologia	País	Resultados	Conclusão
Sá <i>et. Al.</i> , 2020	Averiguar como as famílias brasileiras com crianças abaixo de 13 anos enfrentam esse período pandêmico, em relação ao tempo gasto em AF, atividade intelectual, brincadeiras, atividades ao ar livre e em tela.	Pais/responsáveis de todas as crianças abaixo de 13 anos responderam um questionário via on-line. No total de 816 crianças de zero a 12 anos (410 meninos, 403 meninas e três sem identificação)	Brasil	Antes do distanciamento, 67,8% das crianças praticavam AF duas vezes na semana. Após houve a diminuição no nível de AF de seus filhos: 46,1% crianças estão fazendo muito menos AF, e 37% menor do que a feita durante o período escolar.	Houve uma diminuição do tempo de AF no momento em que as crianças permanecem em isolamento social.
Alonso-Martínez <i>et. al.</i> , 2021	objetivo deste estudo foi duplo: examinar os efeitos do bloqueio COVID-19 na atividade física, tempo sedentário, sono e	21 pré-escolares de 4 a 6 anos de três escolas em Pamplona (57,1% meninos) usaram o acelerômetro na semana em que foi	Espanha	Durante o bloqueio, os pré-escolares mostraram uma diminuição na atividade física total (diferença média (MD) = -43,3 min por	A promoção de atividade pode auxiliar a amenizar os efeitos negativos dessa pandemia e de seu bloqueio em crianças em

	autorregulação em pré-escolares espanhóis; e determinar se a PA e o sono medidos pelo dispositivo estão relacionados a dificuldades de autorregulação durante o bloqueio.	declarado o estado de alarme		dia, intervalo de confiança de 95%. e um aumento no tempo sedentário (MD = 50,2 min por dia, IC 95% 17,1 a 83,3)	idade pré-escolar.
Dunton, Geneviev e F.; Do, Bridgette; Wang, Shirlene D., 2020	Investigar os efeitos da pandemia COVID-19 sobre PA e SB em crianças dos EUA (com idades de 5 a 13 anos) durante a primavera de 2020.	Pais de crianças entre 05 a 13 anos responderam uma pesquisa online sobre AF e CS.	EUA	211 indivíduos foram avaliados nesse estudo. Abril a maio de 2020 as crianças passaram a maior parte do tempo assistindo televisão sentadas fazendo trabalhos escolares e jogando computador ou videogame.	As crianças dos EUA realizaram menos AF e mais CS durante o período inicial do COVID-19.
Moore <i>et. al.</i> , 2020.	Avaliar em grande escala as mudanças imediatas na atividade física, brincadeiras, comportamentos sedentários, tempo de tela, de lazer e sono	1.503 pais de crianças e jovens canadenses de 5 a 17 anos foram avaliadas por meio de um questionário online.	Canadá	Entre 18,2 e 11,3 das crianças não atendiam as recomendações de atividade física.	A pandemia do COVID-19 tem causado um prejuízo nos movimentos e comportamentos lúdicos de crianças canadenses.

	em crianças e jovens em todo o Canadá durante o período inicial da Crise do COVID-19.				
Androutsos, Odysseas; Perperidi, Maria; Georgiou, Christos; Chouliar, Giorgios, 2021	Descrever as mudanças nos comportamentos de estilo de vida de crianças e adolescentes durante o primeiro bloqueio que foi implementado na Grécia devido ao COVID-19 e explorar potenciais associações com mudanças de seu peso corporal.	Pais com filhos de 2 a 18 anos de 63 municípios da Grécia preencheram um questionário eletrônico com 70 questões no período entre 30 de abril e 24 de maio de 2020.	Grécia	66,9% dos pais relataram que o nível de atividade física do filho diminuiu durante o bloqueio	Houve mudanças Negativas nos comportamentos de estilo de vida de crianças e adolescentes durante o primeiro bloqueio COVID-19.
Farias-Aguilar et. Al., 2020	objetivo deste estudo foi examinar o impacto inicial das restrições COVID-19 implementadas no Chile nos níveis de atividade física, tempo de tela e sono entre crianças e pré-escolares. Em particular, nosso objetivo foi explorar os fatores	Pais de crianças de 01 a 05 anos que moram no Chile, forneceram dados via online sobre atividade física, tempo de tela e sono no início da pandemia.	Chile	De 5505 participantes, apenas 3.157 forneceram dados completos. Em todas as idades, o tempo gasto em atividade física diminuiu	O bloqueio do COVID-19 alterou o comportamento de movimento das crianças deixando-as mais sedentárias.

	sociodemográficos associados a mudanças nesses comportamentos de movimento neste grupo populacional.				
Silva et. Al., 2020	Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivo comparar a rotina semanal das crianças e o tempo gasto sobre o sono, comportamento sedentário e atividade física antes e durante a pandemia de COVID-19.	No dia 27 de maio a 5 de junho de 2020, 5 escolas Participaram da pesquisa. A entrevista ocorreu durante a entrega do kit alimentação para os pais dos alunos do município sistema escolar.	Brasil	Um total de 120 pais (10,9%), mães (84,9%) e / ou responsáveis de alunos (4,2%) de 5 a 10 anos de Arapiraca, Alagoas foram incluído. Houve uma diminuição brincadeiras ativas, já que as crianças não estão interagindo com outras crianças, ou não têm espaço adequado e materiais;	durante a Pandemia de COVID-19, as crianças fizeram menos atividade física comparado com o período antes da pandemia.

4 DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo revelaram que com a chegada da pandemia do COVID-19, houve um aumento progressivo no comportamento sedentário das crianças.

Todavia, mesmo com o lançamento de estudos recentes sobre a temática COVID-19 e sedentarismo, mas ainda há uma ausência de estudos mais abrangentes

sobre o comportamento sedentário das crianças principalmente no Brasil. Até o momento desta pesquisa, havia apenas dois estudos brasileiros a respeito do comportamento sedentário de crianças.

Sá *et. Al.* (2020) Mostra que durante o distanciamento social, houve mudanças no cotidiano familiar. 46,1% dos pais relataram que o nível de AF de seus filhos diminuiu e 37% diz que a AF é menor do que a feita durante o período escolar. O isolamento social inspira as crianças a adquirir comportamentos sedentários.

Segundo Alonso *et. Al.* (2021) Durante o bloqueio motivado pelo COVID-19, os alunos reduziram seus níveis de atividade física total uma diferença média (DM) de = -43,3 min por dia, e aumentou o tempo sedentário (DM) = 50,2 min por dia. Devido ao isolamento por conta do COVID-19, as crianças não tinham mais o contato físico com outras crianças principalmente aquelas que são filho único, comprometendo assim suas atividades motoras e lúdicas. A pandemia obrigou as crianças a assistirem as aulas em casa e como isso ocorreu de forma brusca, as crianças não estavam preparadas para esse momento de isolamento.

Silva *et. Al.* (2020) explica que as alterações na rotina das crianças estão ligadas diretamente com a ausência da obrigação de ir para a escola. Nestes casos, a família parece incapaz de impor as condições necessárias as crianças.

Dunton, Do e Wang (2020) Afirmando que os níveis de AF das crianças entre 5 a 8 anos diminuíram. Entretanto gostavam de atividades livres e continuaram a fazer atividades físicas em casa. No entanto as crianças mais velhas de 09 a 13 anos gostavam mais de praticar esportes. Como o isolamento social foi um momento em que as pessoas tinham que cumprir esse protocolo de ficar em casa, isto foi impactante para muitas crianças, onde estas não podiam mais ter acesso aos locais para as práticas de seus esportes favoritos, principalmente os esportes que são coletivos.

Para Sá *et. Al.* (2020) 56% das crianças habitam em apartamento e não possui espaço adequado para as práticas de exercício físico. Isso contribui com mais um fator negativo para a diminuição dos níveis de atividade física das crianças.

Conforme Moore *et. Al.* (2020) 17,5% das atividades praticadas em casa eram utilizando telefone, tablet, televisão etc. Apenas 2,6% praticavam atividades físicas como: dança, exercícios de educação física, esteira. Isto mostra que mesmo tendo mais tempo

disponível por causa do isolamento social, ainda sim as crianças não aumentaram seus comportamentos de movimento, pelo contrário houve uma diminuição de movimento. Visto que as crianças já estão adaptadas com atividades que não produzem um gasto energético e isto é preocupante.

Androutsos *et. al.* (2021) declaram que durante o isolamento domiciliar as crianças passaram mais de 3 h / dia em frente a uma tela, isto é, 66,9% dos pais relataram que o nível de atividade física do filho diminuiu durante o bloqueio e 35% que o peso corporal do filho aumentou. O isolamento social apenas foi mais um dos fatores contribuintes no comportamento sedentário das crianças, visto que atualmente as crianças utilizam seu tempo de lazer em telas.

Silva *et. al.* (2020) relata que, algumas famílias foram capazes de organizar novas tarefas no cotidiano das crianças para substituir a exigência alta de ir à escola, estipulando um outro cronograma para acordar, fazer as refeições e praticar atividades lúdicas.

Na opinião de Farias *et. al.* (2020) observou-se que as crianças de famílias de baixos níveis socioeconômicos eram mais ativas fisicamente do que as de famílias com níveis socioeconômicos mais altas. Essas crianças tiveram mais liberdades para desenvolverem suas atividades físicas lúdicas, contudo elas possuíam espaços em casa para tal atividade. Entretanto, mesmo antes da pandemia do COVID-19, as crianças já não atendiam as recomendações de atividades físicas e eram mais predispostos a se tornarem obesos (VIÑAS *et. al.* 2016). Enquanto as escolas não voltem a funcionar na sua totalidade, as crianças ainda terão que se adaptar com os novos meios de praticarem suas aulas de educação física escolar. No entanto a pandemia apenas avançou algumas etapas na vida dos alunos, ou seja, isso é um adiamento do que as crianças estão para viver no futuro.

5 CONCLUSÃO

Portanto conforme os resultados encontrados entende-se que durante o momento de isolamento social causado pelo COVID-19, houve um aumento do

sedentarismo nas crianças. A Pandemia trouxe mais um fator contribuindo no aumento do comportamento sedentário das crianças.

REFERÊNCIAS

ALONSO-MARTÍNEZ, Alicia M. *et. Al.* Atividade física, comportamento sedentário, sono e autorregulação em pré-escolares espanhóis durante o bloqueio COVID-19. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021 , 18 (2), 693

ALVES, Cândice Lisbôa. Lei 13.979/2020. **Revista da Faculdade de Direito da Universidade Federal de Uberlândia**, v. 48, n. 1, p. 458-462, 2020.

ANDROUTS *et. al.* Mudanças no estilo de vida e determinantes do aumento do peso corporal de crianças e adolescentes durante o primeiro bloqueio COVID-19 na Grécia: o estudo COV-EAT. **Nutrients** 2021, 13, 930. <https://doi.org/10.3390/nu13030930>

BOTERO, João Paulo et al. Impacto da permanência em casa e do isolamento social, em função da COVID-19, sobre o nível de atividade física e o comportamento sedentário em adultos brasileiros. **Einstein (São Paulo)**, v. 19, 2021.

BRASIL. Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, **LDB**. 9394/1996. BRASIL.

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília, 2018.

BRASIL. Ministério da Educação. Conselho Nacional de Educação. CNE aprova diretrizes para escolas durante a pandemia. de 28 de abril de 2020. Define as Diretrizes Curriculares Nacionais Gerais para a Educação Básica. Disponível em: < <http://portal.mec.gov.br/busca-geral/12-noticias/acoes-programas-e-projetos-637152388/89051-cne-aprova-diretrizes-para-escolas-durante-a-pandemia> >. Acesso em: 25 de abril de 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. MEC oferece conteúdos para professores de Educação Física manterem alunos ativos durante a pandemia. Brasília, 2019. Disponível em: < <https://www.gov.br/mec/pt-br/assuntos/noticias/mec-oferece-conteudos-para-professores-de-educacao-fisica-manterem-alunos-ativos-durante-a-pandemia>>. Acesso em: 25 de abril de 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Três em cada cem mortes no país podem ter influência do sedentarismo. Brasília, 2019. Disponível em: <<https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2019/04/tres-em-cada-cem-mortes-no-pais-podem-ter-influencia-do-sedentarismo>>. Acesso em: 25 de abril de 2021.

BRASIL. Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física. Brasília Secretaria de Educação Fundamental, MEC/SEF, 1998.

CRUZ, Aline Daniela et al. Hábitos alimentares e sedentarismo em crianças e adolescentes com obesidade na admissão do programa de obesidade do Hospital

Universitário Bettina Ferro de Souza. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 11, n. 61, p. 39-46, 2017.

DA COSTA DANIELE, Thiago Medeiros et al. Níveis de atividade física e adiposidade corporal de escolares de Fortaleza-CE. **RBPFE-Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício**, v. 11, n. 71, p. 982-988, 2017.

DA CUNHA JÚNIOR, Arnaldo Tenório; TASSITANO, Rafael Miranda. Sono, Comportamento Sedentário e Atividade Física: Mudanças na Rotina de Crianças Durante a Covid-19. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**. 2020;25:e0143

DA SILVA ARAGÃO, Camila. A prevalência de sobrepeso e obesidade em escolares da cidade de Rio Branco-AC e a importância da Educação Física escolar desta epidemia. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 9, n. 53, p. 170-175, 2015.

DA SILVA, Erika Maria; DA SILVA, Rosângela; FRANÇA, Carolina Nunes. Associação entre sedentarismo e excesso de peso em escolares da periferia de São Paulo. **RBONE-Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento**, v. 13, n. 77, p. 73-78, 2019.

DUNTON, GF, Do, B. & WANG, SD Primeiros efeitos da pandemia COVID-19 na atividade física e comportamento sedentário em crianças que vivem nos EUA. **BMC Public Health** 20, 1351 (2020). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09429-3>

FARIAS-AGUILAR, Nicolas et. Al. Preditores sociodemográficos de mudanças na atividade física, tempo de tela e sono entre crianças e pré-escolares no Chile durante a pandemia de COVID-19 *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021 , 18 (1),176; <https://doi.org/10.3390/ijerph18010176>

GONÇALVES, Mário Bueno; FRANCO, Neil. Sedentarismo na adolescência e fatores determinantes. **J. Health NPEPS**, p. 263-277, 2016.

MANCINI, M. C. et al. Diretrizes Brasileiras De Obesidade. 2016. **Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. 4ª ed. São Paulo**, 2016.

MARANHÃO, Governo. Coronavírus. <https://www.corona.ma.gov.br/>

MOORE, SA, Faulkner, G., Rhodes, RE *et al.* Impacto do surto do vírus COVID-19 no movimento e nos comportamentos lúdicos de crianças e jovens canadenses: uma pesquisa nacional. *Int J Behav Nutr Phys Act* 17, 85 (2020). <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00987-8>

Okely, AD, Kariippanon, KE, Guan, H. *et al.* Efeito global da pandemia de COVID-19 na atividade física, comportamento sedentário e sono entre crianças de 3 a 5 anos de idade:

um estudo longitudinal em 14 países. **BMC Public Health** 21, 940 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10852-3>

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE et al. Diretrizes da OMS sobre atividade física e comportamento sedentário: um resumo. 2020. <https://www.paho.org/en/topics/physical-activity>.

Roman-Viñas, B., Chaput, JP., Katzmarzyk, PT et al. Proporção de crianças que atendem às recomendações de diretrizes de movimento de 24 horas e associações com adiposidade em um estudo de 12 países. **Int J Behav Nutr Phys Act** 13, 123 (2016). <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0449-8>

SÁ, Cristina dos Santos Cardoso de et al. Distanciamento social covid-19 no Brasil: efeitos sobre a rotina de atividade física de famílias com crianças. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 39, 2020.

Sociedade Brasileira de Pediatria. Manual de Orientação. Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital (2019-2021). #Menos telas #mais saúde. Rio de Janeiro: SBP; 2019.

TAVARES, Maria Tereza Goudard; DE LIMA PESSANHA, Fabiana Nery; MACEDO, Nayara Alves. Impactos da pandemia de covid-19 na Educação Infantil em São Gonçalo/RJ. **Zero-a-Seis**, v. 23, n. Especial, p. 77-100, 2021.

UNESCO. Resposta ao COVID-19. 1990. Disponível em <<https://en.unesco.org/covid19>>. Acesso em 25 de abril de 2021.