



Circuito Regional

*Ciência, Tecnologia e Inovação para
o Desenvolvimento Sustentável*

ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE MENTAL DE ESCOLARES EM TEMPOS DE PANDEMIA NA CIDADE DE CHAPECÓ-SC

ZAGONEL, Victor¹; SILVA, Jackson Gerson²; CVIATKOVSKI, Aline³; VIEIRA, Mariluce Poerschke⁴

1. Discente do Curso de Educação Física Bacharelado da Universidade do Oeste de Santa Catarina(UNOESC); 2. Docente do Curso de Educação Física da Universidade do Oeste de Santa Catarina(UNOESC); 3. Docente do Curso de Psicologia da Universidade do Oeste de Santa Catarina(UNOESC); 4. Docente do Curso de Educação Física da Universidade do Oeste de Santa Catarina(UNOESC).

Área: Ciências da vida e saúde

Introdução: Com a pandemia da COVID-19, com seu primeiro caso no Brasil apareceu no início de 2020 em que milhares de pessoas morreram e muitas pessoas acometidas com o vírus, acontecendo muitas mudanças necessárias no dia-a-dia nos hábitos de higiene. A prática regular de atividade física (AF) em conjunto com uma boa saúde mental são importantes passos para a busca de uma qualidade de vida saudável e saúde dos adolescentes. **Objetivo:** Analisar os níveis de atividade física e saúde mental, pós pandemia, de escolares da rede pública e privada do município de Chapecó (SC). **Método:** Estudo de natureza observacional, de abordagem quantitativa e descritiva. O estudo foi composto por 837 alunos das redes federal, estadual, municipal e particular de Chapecó- SC. **Resultados:** A maioria caminha em média 05 vezes na semana, os alunos do 8º ano praticam sete vezes na semana atividades moderadas, enquanto, do 3º ano do EM duas vezes semanal, nas atividades vigorosas, o maior número de praticantes efetua seus treinamentos duas vezes na semana. Os alunos do 3º ano do EM foram os que praticaram por mais tempos ambas atividades. No geral os alunos permanecem sentados entre 5 a 7 horas em um dia da semana e de 5 a 6 horas no final de semana. Sobre a ansiedade, atualmente, 36,1% dos alunos apresentam alteração mínima no nível de ansiedade, enquanto os demais demonstram grau de ansiedade, indo do leve ao grave. **Conclusão:** Os adolescentes apresentam níveis satisfatórios de atividade física, destacando serem a maioria ativos, quanto a saúde mental, nota-se que de modo geral todos sentiram-se mais irritados e ansiosos nos anos de 2020/2021, e que os alunos das escolas privadas demonstraram terem níveis maiores de ansiedade, assim como os do 3º ano do Ensino Médio, os quais apresentaram níveis moderado e grave de ansiedade, o que é preocupante nesta faixa etária.



Circuito Regional

*Ciência, Tecnologia e Inovação para
o Desenvolvimento Sustentável*

Palavras-chave: Atividade física. Saúde mental. Adolescentes.

Contato: Victor M. Zagonel, v.zagonel@unoesc.edu.br

Agradecimentos: O autor Victor Zagonel agradece ao programa do estado de Santa Catarina (UNIEDU), pela concessão de bolsa de pesquisa, e também aos docentes e colaboradores da pesquisa apresentada.